



Volume 5 Nomor 1 (2026) Juni

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**Pengelolaan Kecemasan pada Remaja Putri dengan Pemberian Aromaterapi Daun
Kemangi (*Ocimum Basilicum L. Oil*) dan *Deep Breathing Exercise***

Nanda Agnesia Jati Pratiwi, Rezha Alivia Hildayanti

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Kendedes Malang, Indonesia

²Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Kendedes Malang, Indonesia

Jalan Panji Suroso No. 6 Kota Malang, Jawa Timur

Corresponding author: Nanda Agnesia Jati Pratiwi

Email: nandaagnesia230391@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan gangguan kejiwaan yang dialami sebagian besar wanita di seluruh penjuru dunia. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang kompleks dan pesat dari segi psikologi. Masih banyak remaja putri menderita kecemasan yang tidak tertangani. Cara mencegah dan mengurangi kecemasan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara menerapkan teknik *deep breathing* dan pemberian aromaterapi daun kemangi (*Ocimum Basilicum L.*). Memberikan edukasi melalui media penyuluhan dan pelatihan diharapkan mampu menambah wawasan remaja tentang kecemasan dan cara mengatasinya. Dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi remaja dan sekolah. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu melalui penyuluhan serta aplikasi dari Standar Operasional Prosedur pemberian aromaterapi kemangi dan *deep breathing* bagi remaja yang mengalami kecemasan. Pengabdian Kepada Masyarakat ini diselenggarakan di SMK Kesehatan Amanah Husada Kota Batu pada bulan Juni 2026. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta diberikan pre test dalam bentuk *google form* dan post test setelah pemaparan selesai. Hasil yang didapatkan yaitu tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan baik sebanyak 4 partisipan (11%), cukup 15 partisipan (41,6%), kurang 17 partisipan (47,2%), dan sesudah penyuluhan tingkat pengetahuan baik sebanyak 22 partisipan (61%), cukup 11 partisipan (30,5%), kurang 3 partisipan (8,3%). Peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan dibuktikan bahwa dengan keterpaparan berbagai sumber informasi sehingga akan berdampak pada kebiasaan dan perubahan tingkah laku. Dengan pemberian informasi tentang pentingnya penatalaksanaan kecemasan dalam bentuk terapi *deep breathing* dan penggunaan aromaterapi daun kemangi diharapkan remaja mampu mengatasi gangguan kecemasan yang dialami secara mandiri.

Kata Kunci: Aromaterapi Daun Kemangi, *Deep Breathing*, Kecemasan, Remaja

ABSTRACT

Anxiety is a mental disorder experienced by most women worldwide. Adolescence is a period of complex and rapid psychological growth. Many young women still suffer from untreated anxiety. Non-pharmacological methods for preventing and reducing anxiety include deep breathing techniques and basil (Ocimum Basilicum L.) aromatherapy. Providing education through counseling and training is expected to broaden adolescents' knowledge about anxiety and how to overcome it. This community service is expected to have a positive impact on adolescents and schools. The methods used in this community service include counseling and the application of Standard Operating Procedures for providing basil aromatherapy and deep breathing for adolescents experiencing anxiety. This Community Service was held at the Amanah Husada Health Vocational School in Batu City in June 2026. Prior to the counseling, participants were given a pre-test in the form of a Google form and a post-test after the presentation was completed. The results obtained were that the level of knowledge before the counseling was good for 4 participants (11%), sufficient for 15 participants (41.6%), lacking for 17 participants (47.2%), and after the counseling the level of knowledge was good for 22 participants (61%), sufficient for 11

participants (30.5%), and lacking for 3 participants (8.3%). The increase in adolescent knowledge after the counseling was proven that exposure to various sources of information will have an impact on habits and behavioral changes. By providing information about the importance of anxiety management in the form of deep breathing therapy and the use of basil leaf aromatherapy, it is hoped that adolescents will be able to overcome the anxiety disorders they experience independently.

Keywords: Basil Aromatherapy, Deep Breathing, Anxiety, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa, serta terjadi proses dimana terjadi pertumbuhan sistem biologi, psikologi, sosial dan reproduksi (Pfeifer & Allen, 2022; Pratiwi et al., 2025). *Mental health* menjadi masalah global yang menjadi tantangan di seluruh dunia khususnya pada usia remaja (Winengsih et al., 2025).

Secara Global diperkirakan 301 juta orang atau sekitar 4% dari populasi dunia mengalami kondisi ini dan menjadikan kecemasan hal yang umum terjadi (WHO, 2025). Remaja sangat rentan mengalami gangguan kecemasan dengan angka kejadian sebesar 4,4% terjadi pada usia 10-14 tahun dan 5,5% pada remaja usia 15-19 tahun (WHO, 2024). Sebesar 58% kecemasan terjadi di Indonesia, dengan total 47.7% terjadi di usia remaja (Pratiwi et al., 2025). Gangguan spesifik dari kecemasan seperti adanya fobia sosial, gangguan kecemasan umum, panik, gangguan kecemasan terjadi akibat perpisahan (Li et al., 2025).

Gangguan kecemasan biasanya berkembang sebelum usia remaja yaitu bermula pada usia 14 tahun dan dikaitkan dengan risiko jangka pendek dan panjang, termasuk adanya penurunan kualitas hidup, peningkatan komorbiditas gangguan kejiwaan dan fisik, kecacatan, putus sekolah dan kasus yang lebih parah yaitu bunuh diri dan penurunan angka harapan hidup (Li et al., 2025) (Fatkhya et al., 2025). Penanganan medis yang belum optimal terhadap kasus kecemasan pada remaja dan gangguan psikologis lainnya sehingga masih menjadi tantangan bagi semua kalangan (Sabzipour et al., 2023). Sebagai upaya penurunan gangguan kecemasan hal yang dapat dilakukan adalah dengan psikoterapi dan pengobatan dengan dokter ahli kejiwaan. Risiko jangka panjang yang di akibatkan oleh konsumsi obat antidepresan juga harus dipertimbangkan. Pemberian *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

merupakan alternatif pilihan non farmakologi. CBT Berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir dan perilaku maladaptif yang berkontribusi terhadap kecemasan. Terapi ini melibatkan teknik paparan terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan, rekonstruksi kognitif pikiran negatif, strategi teknik relaksasi dan perkataan positif pada diri sendiri (Pegg et al., 2022). Terapi sederhana yang sering dilakukan adalah *deep breathing* atau biasa dikenal dengan teknik nafas dalam. *Deep breathing* terapi dapat mengurangi hiperventilasi pada pasien asma dan kecemasan yang berlebih. Dengan mengatur pola nafas dapat mempengaruhi fungsi otak dengan mengubah sinyal antara tubuh dan otak (Pratiwi et al., 2025).

Pemberian terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan yakni aromaterapi Daun Kemangi (*Ocimum Basilicum L.*) kandungan *antidepresan* dan *antisipolitik* pada daun kemangi mampu mengurangi tingkat depresi (Pratiwi et al., 2025). Tidak hanya sebagai bahan makanan justru kemangi memiliki peran penting dalam kesehatan. Kemangi dapat menghasilkan minyak esensial atau atsiri yang berasal dari metabolisme sekunder tumbuhan dan terdiri dari campuran kompleks senyawa dengan kandungan molekul rendah. Minyak esensial dapat diperoleh dengan metode ekstraksi dan destilasi (Romano et al., 2022 ; Pratiwi et al., 2025). Beberapa penelitian dibuktikan bahwa dengan pemberian terapi ini mampu menurunkan tingkat kecemasan remaja putri jika diberikan sesuai dengan standart yang telah ditentukan.

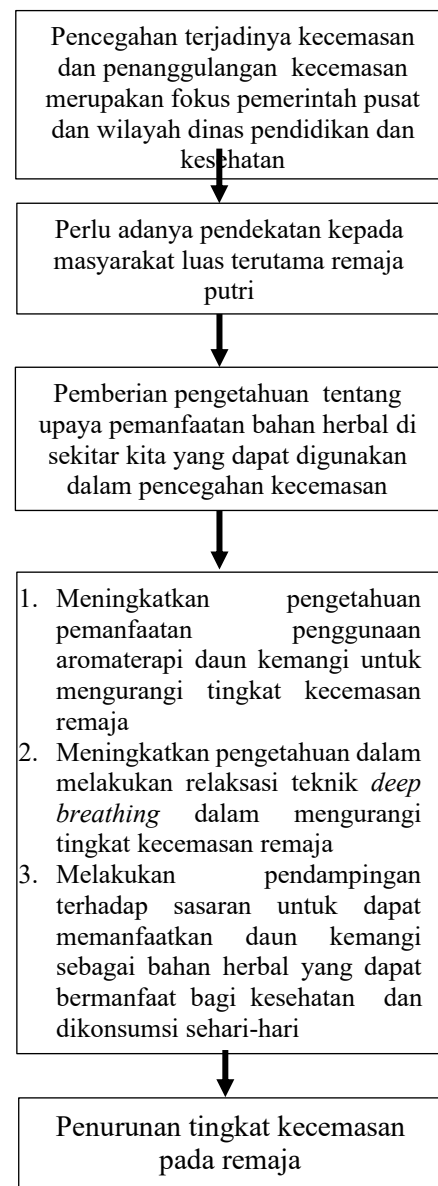
METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim Dosen Kebidanan STIKes Kendedes Malang sebagai upaya dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan edukasi dalam mengatasi serangan kecemasan pada remaja putri. Pengabdian ini dilakukan di SMK Kesehatan Amanah Husada

Kota Batu Jawa Timur. Jumlah partisipan sebanyak 36 remaja putri. Terdiri atas siswa kelas 10 dan 11 dengan rentan usia 15-17 tahun.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya tentang pemberian teknik relaksasi dan pemberian aromaterapi daun kemangi dalam penurunan tingkat kecemasan dan penelitian tentang bagaimana gambaran tingkat kecemasan remaja, bahwa didapatkan jumlah kecemasan yang cukup tinggi pada remaja putri. Hal ini dilakukan sebagai implementasi lanjutan dari hasil temuan peneliti sebelumnya. Aromaterapi daun kemangi diperoleh dari institut Atsiri Universitas Brawijaya yang dilakukan melalui proses penyulingan atau destilasi daun kemangi sehingga didapatkan minyak atsiri murni. Pemberian aromaterapi dengan bantuan alat diffuser, dosis 3 tetes / 200 ml air matang selama kurang lebih 10 menit (Pratiwi et al., 2025).

Metode pengabdian yang diberikan adalah dengan melakukan ceramah yang disajikan dalam bentuk power point serta pelatihan sederhana teknik *deep breathing* sesuai dengan Standart Operasional Prosedur (SOP) yang tersedia oleh peneliti sebelumnya. Dalam sesi ceramah responden akan diberikan pengetahuan dalam bentuk *power point* tentang kecemasan remaja dan bagaimana cara mengatasi kecemasan secara non farmakologi. Materi yang diberikan sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu tatalaksana penerapan teknik Relaksasi nafas dalam / *deep breathing exercise* yang dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi daun kemangi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri (Pratiwi et al., 2025). Selain itu dilakukan pengumpulan data dengan penyebaran kuesioner terkait materi yang disampaikan. Kuesioner terdiri atas pre test dan post test. Setelah itu data akan di analisis apakah ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi.





Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Sebelum dilaksanakan pemberian edukasi dan penyuluhan, tim pengabdian melakukan pre test dengan membagikan link *google form* kepada peserta. Peserta wajib menjawab 10 pertanyaan tentang kecemasan, terapi *deep breathing* dan aromaterapi kemangi.



Gambar 2. Pembelajaran dengan SOP Pemanfaatan Aromaterapi Kemangi (*Ocimum Basilicum L. Oil*) dalam menurunkan tingkat Kecemasan

Sesudah dilakukan sesi pre test peserta diberikan penyuluhan dan diajarkan tentang teknik relaksasi *deep breathing* dan pemanfaatan aromaterapi kemangi dalam penurunan kecemasan sesuai dengan SOP. Tim pengabdian membagi peserta dalam 3 kelompok untuk memaksimalkan materi dan praktik yang diberikan.



Gambar 3. Pembelajaran dengan SOP Teknik Relaksasi *Deep breathing* dalam menurunkan tingkat Kecemasan

Peserta diajarkan bagaimana melakukan teknik relaksasi *deep breathing* dengan benar sesuai dengan SOP. Kemudian setelah rangkaian materi dan praktik peserta diberikan link post test melalui *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesi pengambilan data berupa pre test yang dilakukan dengan membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* yang dibagikan kepada peserta. Jenis pertanyaan kepada peserta meliputi pengetahuan tentang kecemasan, teknik relaksasi *deep breathing* dan pemberian aromaterapi kemangi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja. Berikut hasil pengambilan data pre test oleh peserta.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Baik	4	11	22	61
Cukup	15	41,6	11	30,5
Kurang	17	47,2	3	8,3
Total	36	100	36	100

Pada tabel 1 didapatkan tingkat pengetahuan remaja tentang pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi kemangi untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan penyuluhan didapatkan tingkat pengetahuan baik sejumlah 4 partisipan (11%), pengetahuan cukup sejumlah 15 partisipan (41,6%) dan kurang sejumlah 17 partisipan (47,2%). Hasil post test tingkat pengetahuan remaja tentang pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi kemangi untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja setelah diberikan penyuluhan yaitu dengan pengetahuan baik sejumlah 22 partisipan (61%), cukup 11 partisipan (30,5%) dan kurang 3 partisipan (8,3%). Diketahui adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi dan penyuluhan. Berdasarkan tabel 1 didapatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, serta hal ini menandakan bahwa penting adanya kegiatan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya pencegahan, penatalaksanaan kecemasan dengan teknik *deep breathing* dan Aromaterapi Kemangi.

Tingkat pengetahuan yang rendah diakibatkan masih kurangnya keterpaparan informasi. Dalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa keterbatasan sumber informasi akan mempengaruhi pengetahuan dan pengalaman, sebaliknya ketika seseorang memiliki sumber informasi maka dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman seorang remaja (Pratiwi et al., 2024). Pemberian informasi berupa penyuluhan dalam pengabdian ini berupa media power point dan praktik secara langsung.

Menurut Spielberger dalam Syafi'i (2022) kecemasan dikelompokkan berdasarkan dua jenis yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. Status Kecemasan atau *state anxiety* merupakan

sebuah respon yang tidak selalu muncul dalam keadaan atau tingkat kondisi tertentu. Hal tersebut ditandai oleh perasaan atau pikiran yang disadari oleh seseorang mengenai kecemasan dan tekanan yang sedang dialami. Sifat Kecemasan atau *trait anxiety* merupakan kecemasan yang tinggal pada diri seseorang dan sudah terintegrasi dalam kepribadian sehingga seseorang lebih mudah mengalami kecemasan (Syafi et al., 2022).

Pemberian aromaterapi kemangi dan teknik *Deep breathing* atau lebih dikenal dengan teknik nafas dalam mempunyai efektifitas dalam penurunan kecemasan pada remaja putri. Teknik bernafas dalam dapat mengurangi hiperventilasi pada pasien dengan penderita asma dan kecemasan berlebih. Penerapan pola pernafasan dalam akan berdampak pada sistem kerja otak dengan mengubah sinyal antara tubuh dan otak. Seseorang dengan kecemasan akan cenderung mengalami hiperventilasi, dengan demikian maka dengan menerapkan teknik bernafas dalam dapat mengurangi jumlah CO² dan meningkatkan O² untuk mengirimkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Pratiwi et al., 2025). Berdasarkan penelitian Pratiwi et al., (2025) dengan melakukan *deep breathing exercise* selama kurang lebih 10 menit akan menurunkan tingkat kecemasan remaja putri. Terapi ini dapat dilakukan setiap hari atau saat serangan kecemasan dan kepanikan muncul (Pratiwi et al., 2025). Jenis terapi kedua yaitu dengan pemberian Aromaterapi Kemangi (*Ocimum Basilicum L.*) terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja putri. Kandungan minyak atsiri dalam daun kemangi pada dasarnya mengandung berbagai metabolit sekunder (volatil) yang memiliki titik didih rendah dan disimpan dalam bentuk tertentu di dalam jaringan ekstraseluler pada tumbuhan. Sifat dari minyak atsiri sendiri mudah menguap di udara. Minyak esensial digunakan untuk inhalasi dan sebagai pengidentifikasi status kesehatan mental manusia (Hong et al., 2022; Kim et al., 2022). Sehingga dengan inhalasi esensial oil kemangi mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penelitian tikus, serta kandungan antidepresan dan antisololitik pada kemangi menurunkan Tingkat depresi dengan peningkatan regulasi ekspresi gen GFAP dan Ki67 dan penurunan regulasi Casspase (Ayuob et al., 2020)(Pratiwi et al., 2025). Aromaterapi ini dapat diberikan melalui diffuser selama kurang lebih 10 menit dengan dosis tetesan 3 tetes / 200 ml air. Terapi ini dapat diulangi

selama 1 minggu penuh untuk hasil yang lebih maksimal (Pratiwi et al., 2025)

Teknik relaksasi *deep breathing* merupakan teknik relaksasi yang berfokus pada pernafasan secara perlahan dan terstruktur. Teknik relaksasi *deep breathing* dapat dilakukan dengan cara menarik nafas secara dalam dan di keluarkan melalui mulut secara perlahan sebanyak 10 kali per menit (Multazam & Utami, 2024). Secara fisiologis *deep breathing* berpengaruh dalam menurunkan aktivitas saraf sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Manfaat latihan relaksasi *deep breathing* yaitu ; (1) dapat mengurangi kecemasan (2) meningkatkan aliran oksigen (3) menurunkan detak jantung (4) mendorong kesadaran penuh (5) menyeimbangkan hormon, dan (6) mengurangi ketegangan otot (Syafi et al., 2022).

Pentingnya pengendalian kecemasan terhadap remaja ditujukan untuk mengurangi risiko jangka pendek dan panjang. Risiko akademik akan muncul pada pola kecemasan yang mengarah pada aktivitas mental sehingga remaja akan menunjukkan pemikiran, pandangan , asumsi yang berfokus pada tantangan akademik yang mereka hadapi. Kemudian mereka akan merasa cemas dan gugup, serta merasa cemas yang berlebihan akan prestasi akademiknya (Setiawati et al., 2024).

Pentingnya penatalaksanaan dalam mengatasi gangguan kecemasan remaja putri sebagai modal awal dalam mengurangi risiko jangka panjang sebagai upaya menurunkan mortalitas dan mordibitas sehingga dengan memanfaatkan terapi *deep breathing exercises* dan aromaterapi kemangi diharapkan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh para remaja putri dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Penerapan yang mudah dilakukan dan bahan aromaterapi telah tersedia di beberapa toko online memudahkan remaja putri dalam penerapan sehari-hari. Remaja putri juga dapat mengajarkan dan membagikan informasi kepada keluarga maupun teman sebaya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan peserta Remaja Putri Sebagai sasaran, didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang cara mengurangi tingkat kecemasan dengan teknik non Farmakologi yaitu dengan terapi

teknik *deep breathing* dan Aromaterapi Daun Kemangi (*Ocimum Basilicum L.*). Dengan adanya penyuluhan dan edukasi tentang kecemasan dan cara mengatasi kecemasan secara mandiri, diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikannya kepada diri sendiri sehingga mampu mencegah keparahan derajat kecemasan dan mampu mengurangi gejala kecemasan yang mungkin muncul.

Saran yang dapat diberikan yaitu menjadikan terapi *deep breathing* sebagai salah satu terapi yang dapat diterapkan pada sistem kurikulum Sekolah Menengah Atas / Kejuruan (SMA / SMK) pada pembelajaran mendalam (*deep learning*), dengan mengimplementasikan kedalam kebiasaan sehari hari ketika pembelajaran di sekolah atau kedalam sesi literasi kitab suci dan dapat dikombinasikan dengan rangkaian doa sebelum pembelajaran dimulai.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Prodi Kebidanan STIKes Kenedes Malang dan SMK Kesehatan Amanah Husada Kota Batu

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuob, N. N., Balgoon, M. J., Ali, S., Alnoury, I. S., ALmohaimed, H. M., & AbdElfattah, A. A. (2020). *Ocimum basilicum* (Basil) Modulates Apoptosis and Neurogenesis in Olfactory Pulp of Mice Exposed to Chronic Unpredictable Mild Stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.569711>
- Fatkhiya, M. F., Wiharti, I. R., Murty, D. A., & Ayu, S. Q. K. S. R. (2025). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(7), 810–815.
- Hong, S., Kim, D., Lee, J., Boo, C., Youn, M., Kim, J. K., & Shin, E. (2022). Inhalation of low-dose basil (*Ocimum basilicum*) essential oil improved cardiovascular health and plasma lipid markers in high fat diet-induced obese rats. *J Food Sci*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1750-3841.16196>

- Kim, D. S., Hong, S. J., Yoon, S., Jo, S. M., Jeong, H., Youn, M. Y., Kim, Y. J., Kim, J. K., & Shin, E. C. (2022). Olfactory Stimulation with Volatile Aroma Compounds of Basil (*Ocimum basilicum* L.) Essential Oil and Linalool Ameliorates White Fat Accumulation and Dyslipidemia in Chronically Stressed Rats. *Nutrients*, 14(9), 2–11. <https://doi.org/10.3390/nu14091822>
- Li, L., Li, Q., Wang, J., Fu, Q. F., & Chi, M. (2025). *Effects of different interventions on anxiety disorders in children and adolescents : a systematic review and bayesian network meta-analysis*.
- Multazam, A., & Utami, K. P. (2024). *J. A. I : Jurnal Abdimas Indonesia*. 444–452.
- Pegg, S., Hill, K., Argiros, A., Olatunji, B. O., & Kujawa, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Youth : Efficacy , Moderators , and New Advances in Predicting Outcomes. *Current Psychiatry Reports*, 853–859. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01384-7>
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2022). *adolescence*. 89(2), 99–108. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>. Puberty
- Pratiwi, N. A. J., Hildayanti, R. A., Hanifah, D., & Hasanah, H. (2025). the Effect of Combination Relax Technique and Basil Aromatherapy for Handling on Anxiety, Dysmenorrhea Pain and Menstrual Patterns in Adolescent. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 35(3), 3122–3133. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i3.3259>
- Pratiwi, N. A. J., Hildayanti, R. A., Herlinawati, P. A., & Susanti, N. (2024). *HOPE : The Journal of Health Promotion and Education*. 1, 16–24.
- Romano, R., Luca, L. De, Aiello, A., Pagano, R., Pierro, P. Di, Pizzolongo, F., & Masi, P. (2022). *Basil (Ocimum basilicum L .) Leaves as a Source of Bioactive Compounds*. 1–13.
- Sabzipour, M., Mousavi, S., & Shahsavari, M. R. (2023). Effect of Positive Self-Talk Training on Depression Alleviation in Students with Suicidal Ideation. *Int J School Health*, 10(2), 62–68. <https://doi.org/10.30476/INTJSH.2023.98029.1289>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *J Psikolog*, 1(4), 1–14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Syafi, M., Konseling, B., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). *Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI DEEP BREATHING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA Najlatun Naqiyah Abstrak A bstra ct Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk*.
- WHO. (2024). *World Health Organization. Mental health of adolescents. World Health Organization. 2024*.
- Winengsih, E., Lubis, T., Khopiaty, K., Rahmah, N. N., Kesehatan, F. I., & Kencana, U. B. (2025). *Jurnal Kesehatan Perintis*. 11(2), 159–167.
- World Health Organization. (2025). *World Health Organization. Anxiety disorders. World Health Organization. 2023*. <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. accessed 18 Jun 2025.