

REVIEW LITERATUR

**MENGATASI KECEMASAN DENGAN METODE MEDITASI
DI MASA PANDEMI COVID-19 DAN ERA *NEW NORMAL***

KARYA TULIS ILMIAH

**PUJA KHOERUNNISA
NIM. 10118058**



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

REVIEW LITERATUR

**MENGATASI KECEMASAN DENGAN METODE MEDITASI
DI MASA PANDEMI COVID-19 DAN ERA *NEW NORMAL***

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan

**PUJA KHOERUNNISA
NIM. 10118058**



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

MENGATASI KECEMASAN DENGAN METODE MEDITASI DI MASA PANDEMI COVID-19 DAN ERA *NEW NORMAL*

Puja Khoerunnisa¹, Wawan Rismawan², Evi Irmayanti³

Program Studi DIII Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Jl. Cilolohan No.36 Tasikmalaya

Email : puja.khoerunnisa27@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan jiwa, salah satunya seperti gangguan kecemasan sebanyak 64,3% dari 1.522. Penanganan untuk penderita gangguan kecemasan dapat diatasi dengan terapi alternatif seperti meditasi. Untuk mengetahui pengaruh metode meditasi terhadap kecemasan di masa pandemi COVID-19 dan era *new normal*. Metode penelitian ini adalah *literature review* dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah artikel yang diperoleh secara elektronik dari *database: Google Scholar, PubMed dan Science Direct* dengan kata kunci: kecemasan, meditasi, COVID-19 dan *era new normal*. Penelitian ini berbatas waktu dari tahun 2019-2021 dan artikel yang didapat dalam kurun waktu tersebut sebanyak 19 artikel. Hasil penelitian menyebutkan bahwa penyebab terjadinya kecemasan pada masyarakat karena takut tertular virus corona dan takut kehilangan pekerjaan. Kecemasan yang muncul dapat ditangani dengan metode meditasi karena meditasi memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan perasaan tenang.

Kata kunci : Kecemasan, Meditasi, COVID-19, *New Normal*

The COVID-19 pandemic can cause mental health problems, one of which is anxiety disorders as much as 64.3% of 1,522. Handling for people with anxiety disorders can be overcome with alternative therapies such as meditation. To find out the effect of the meditation method on anxiety during the COVID-19 pandemic and the new normal era. This research method is literature review with descriptive research type. The population of this research is articles obtained electronically from databases: Google Scholar, PubMed and Science Direct with keywords: anxiety, meditation, COVID-19 and the new normal era. This research is limited in time from 2019-2021 and the articles obtained during that time are 19 articles. The results of the study stated that the cause of anxiety in the community was because they were afraid of contracting the corona virus and fear of losing their job. Anxiety that arises can be handled with the meditation method because meditation has an effect in reducing anxiety levels and giving a feeling of calm.

Keywords: Anxiety, Meditation, COVID-19, New Normal