

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

by Siti Fadlilah

Submission date: 22-Dec-2021 12:33PM (UTC+0800)

Submission ID: 1734886318

File name: ERAPI_MUSIK_TRADISIONAL_BALI_TERHADAP_STRES_KERJA_PARAFRASE.docx (92.59K)

Word count: 3081

Character count: 19905

Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali efektif menurunkan stres kerja petani

Cristin Wiyani¹, Ririn Wahyu Widayati², Ni Kadek Rai Nining Sonia Dewi³, Siti Fadlilah^{4*}

¹⁻⁴Universitas Respati Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta, Indonesia
¹christin.wiyani@gmail.com; ²ririnwahyu@respati.ac.id; ³raininingsonia@gmail.com,
⁴sitifadlilah@respati.ac.id*

Tanggal Submisi: . xxxxxxxx, Tanggal Penerimaan: xxxxxxxx

Abstrak

Penelitian menggunakan desain *quasy experiment pre-posttest nonequivalent control group*. Responden terdiri 2 kelompok masing-masing 18 orang, diambil dengan *consecutive sampling*. Instrumen berupa standar operasional prosedur, lembar observasi, dan kuesioner *International Stress Management Association* (ISMA). Uji statistik menggunakan Wilcoxon. Terdapat penurunan mean skor stres di kelompok kontrol dan intervensi yaitu 0,39 dan 0,95. Uji bivariat *pre-posttest* kelompok kontrol dan intervensi yaitu *p-value* 0,015 dan 0,000. Uji beda *posttest* antar kelompok didapatkan *p-value* 0,630. Ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali terhadap stress kerja petani di Tabanan Bali.

Kata kunci: Relaksasi otot progresif; Terapi musik; Stres kerja

Progressive muscle relaxation and Balinese music is effective in reducing the stress of farmers

Abstract

The study used a quasi-experimental pre-post test nonequivalent control group design. Respondents consisted of 2 groups of 18 people each, taken by consecutive sampling. Standard operating procedures, observation sheets, and the International Stress Management Association (ISMA) questionnaire are used. Statistical test using paired t-test and independent t-test. There was a decrease in the mean stress score in the control and intervention groups, namely 0.39 and 0.95. The pre-posttest bivariate test for the control and intervention groups were *p-values* of 0.015 and 0.000. The posttest difference test between groups obtained a *p-value* of 0.630. There is an effect of a combination of progressive muscle relaxation and traditional Balinese music therapy on the work stress of farmers in Tabanan Bali.

Keywords: Progressive muscle relaxation; Music therapy; Stress

PENDAHULUAN

Petani merupakan seorang penggerak utama pada bidang bisnis pertanian meliputi proses produkis bahan makanan dari hewan dan tumbuhan. Petani juga



melakukan usaha pembaruan dan pengembangan produk dengan tetap memperhatikan faktor ekonomi (Wurarah, Kawatu, & Akili, 2020). Banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan tuntutan waktu yang singkat membuat beban kerja petani bertambah.

Petani dituntut mempunyai kemampuan melaksanakan pekerjaan dengan teliti. Masalah yang dapat terjadi pada petani-petani antara lain jam kerja yang tidak terbatas dengan minimal 7-8 jam/hari dan adanya resiko penyakit akibat kerja. Petani juga banyak menggunakan tenaga fisik. Hal-hal tersebut dapat menjadikan beban kerja bagi petani. Beban kerja yang banyak menyebabkan tingginya stres kerja petani (Rizqiansyah, 2017).

American Psychological Association (APA) (2014), data stress kerja di dunia mencapai 65%, sedangkan stres kerja di Indonesia sebanyak 73,25%. Badan Pusat Statistik menyebutkan kejadian gangguan mental emosional berupa stres kerja dari 150 juta penduduk usia dewasa sebanyak 11,6-17,4%. Stres kerja petani di Indonesia mencapai 57,7%, sedangkan angka kejadian stres kerja petani di Tabanan Bali sebesar 66,7% (Badan Pusat, 2012) (Yusuf, Adiputra, Sutjana, & Tirtayasa, 2016).

Stres kerja merupakan gangguan yang terjadi pada fisik dan emosional yang disebabkan oleh ketidakseimbangan kebutuhan, kemampuan, dan sumber daya yang dimiliki oleh pekerja. Kesehatan dan keselamatan pekerja dapat dipengaruhi oleh stres kerja, bahkan stres kerja yang tinggi dapat menyebabkan kecelakaan. Jika tidak segera ditangani akan berdampak pada fisik maupun psikologis seperti sakit kepala, kram otot, pusing, mudah marah serta rasa jengkel dan jenuh. Selain dapat tersebut stres kerja juga berdampak pada kejenuhan bekerja, penurunan motivasi kerja. Kematian akibat kelelahan akibat kerja bahkan kejadian bunuh diri dapat menjadi dampak paling buruk dari stres kerja (Muthamaniah, 2012) (Siagian, 2012) (Rizqiansyah, 2017) (Jundillah, Ahmad, & Saktiyansyah, 2017) (Samura & Sitompul, 2020).

Adanya dampak buruk dari stres kerja memerlukan adanya manajemen stres, salah satunya menggunakan metode nonfarmakologis. Metode non farmakologis untuk mengurangi stres menggunakan ter7pi alternatif sebagai pengganti praktik pengobatan kedokteran. Terapi alternatif relaksasi otot progresif (ROP) dan terapi musik dapat digunakan untuk menurunkan stres (Paramita, 2019) (Nurghiwiati, 2015). Relaksasi otot progresif adalah metode yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi stres. Terapi ini melibatkan penggabungan antara pikiran dan tubuh (*mind body therapy*). Keunggulan dari terapi ROP dapat dilakukan dengan mudah, murah, dan mandiri (Ilmi, Dewi, & Rasni, 2017). Hasil penelitian Azhylia, Wiyani, & Syafitri (2017), membuktikan terapi ROP efektif menurunkan stres akibat kerja. Selain terapi ROP, manajemen stres bisa juga dilakukan dengan terapi musik.

Musik dapat mempengaruhi seseorang dari berbagai aspek, yaitu emosional, spiritual, bahkan fisik. Getaran musik mampu mempengaruhi frekuensi tubuh sehingga dapat membantu proses penyembuhan bersama dengan terapi medis yang diberikan. (Windyastuti & Setiyawan, 2016). Pemanfaatan terapi music sudah digunakan di dunia medis dan keperawatan, bukan hanya sebatas di bidang ilmu psikologi. Manfaat terapi musik antara lain untuk mengelola stres,

manajemen nyeri, dan merangsang proses tumbuh kembang (Supriyadi, Hutabarat, & Monica, 2015). Jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi bermacam-macam, pertimbangan utama adalah dikenal dan disukai oleh klien. Indonesia mempunyai jenis musik yang beragam sesuai dengan daerah asal, dikenal dengan music tradisional. Salah satu music tradisional berasal dari Bali. Musik tradisional Bali mempunyai karakteristik alunan yang lembut, memenuhi syarat untuk terapi musik. Musik tradisional Bali bersifat menenangkan dan dapat menurunkan kecemasan (Somoyani, Armini, & Erawati, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 13 orang petani di Banjar Bongan Jawa Tabanan Bali diperoleh bahwa semua mengungkapkan adanya gejala stres kibat kerja. Gejala berupa susah tidur, tertekan, khawatir, susah konsentrasi, mudah lelah, sampai dengan lebih mudah tersinggung. Petani mengatakan mempunyai tuntutan pekerjaan yang sangat banyak. Hal yang dilakukan petani untuk mengurangi stres yaitu dengan cara beristirahat, mendengarkan musik, mengobrol bersama teman-teman dan nongkrong. Dari hasil wawancara petani tidak mengetahui manfaat kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali untuk mengurangi stres dan belum pernah mendapatkan terapi ini sebelumnya.

Penelitian-penelitian tentang manfaat terapi ROP dan terapi musik telah banyak dilakukan, tetapi peneliti belum menemukan penelitian tentang kombinasi dua intervensi tersebut. Peneliti juga menggunakan musik tradisional Bali yang belum banyak digunakan sebagai media intervensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali terhadap stres kerja petani di Banjar Bongan Jawa Tabanan Bali.

18

METODE

Jenis penelitian *quasy experiment* dengan desain *pretest-posttest nonequivalent control group*. Penelitian dilakukan di Banjar Bongan Jawa Tabanan Bali pada tanggal 12-14 Agustus 2021. Populasi pada penelitian ini adalah petani di Banjar Bongan Jawa yang berjumlah 150 orang. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu petani yang bersedia menjadi responden, menyukai musik tradisional Bali, memiliki lahan sendiri, dan mengikuti seluruh proses intervensi. Kriteria eksklusi meliputi mengalami gangguan muskuloskeletal, mengalami gangguan pendengaran, mendapatkan terapi lain untuk mengurangi stres, dan tekanan darah < 90 mmHg. Sampel dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Sampel diambil menggunakan teknik *consecutive sampling* dan dihitung berdasarkan rumus berikut,

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Hasil perhitungan sampel dan penambahan untukantisipasi *drop out* sebanyak 20% didapatkan sebanyak 18 responden tiap kelompok. Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali menjadi variabel bebas

dan stres kerja menjadi variabel terikat. Stres kerja merupakan pernyataan petani di Banjar Bongan Jawa mengenai respon psikologis, fisiologis, dan perilaku yang diakibatkan karena adanya tekanan atau sumber stres yang didapat selama menjalani pekerjaan. Stres kerja terdiri dari *pretest* dan *posttest*. Stres kerja *pretest* diukur 10 menit sebelum diberikan intervensi. Stres kerja *posttest* diukur 10 menit setelah intervensi di hari ketiga. Stres kerja diukur menggunakan kuesioner *International Stress Management Association (ISMA)*. Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik adalah suatu tindakan yang diberikan kepada petani di Banjar Bongan Jawa berupa perpaduan relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali yang diberikan bersama-sama. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan selama 20 menit tiap sesi. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* dengan hasil terdistribusi tidak normal sehingga uji yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan kelayakan etik dari komisi etik UNRIYO dengan nomor 162.3/FIKES/PL/VIII/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Karakteristik Responden

| Variabel | | Kelompok Kontrol | | Kelompok Intervensi | | Total | |
|---------------|------------|------------------|------|---------------------|------|-------|------|
| | | n | % | n | % | N | % |
| Jenis Kelamin | Perempuan | 8 | 44,4 | 4 | 22,2 | 12 | 33,3 |
| | Laki-laki | 10 | 55,6 | 14 | 77,8 | 24 | 66,7 |
| Usia | Remaja | 1 | 5,6 | 4 | 22,2 | 5 | 13,9 |
| | Dewasa | 11 | 61,1 | 10 | 55,6 | 21 | 58,3 |
| | Lansia | 6 | 33,4 | 4 | 22,2 | 10 | 27,8 |
| Lama Bekerja | <5 tahun | 0 | 0 | 2 | 11,1 | 2 | 5,6 |
| | 5-10 tahun | 5 | 27,8 | 4 | 22,2 | 9 | 25,0 |
| | >5 tahun | 13 | 72,2 | 12 | 66,7 | 25 | 69,4 |

Tabel 3 diketahui sebagian besar responden adalah laki-laki (66,7%) dengan sebaran 10 orang di kelompok kontrol dan 14 orang di kelompok intervensi. Usia dikelompokkan menjadi remaja (17-25 tahun), dewasa (26-35 tahun), dan lansia (36-65 tahun). Responden sebagian besar kategori dewasa (58,3%), terdiri dari 11 orang di kelompok kontrol dan 10 orang di kelompok intervensi. Mayoritas responden telah bekerja sebagai petani selama > 5 tahun, sebanyak 13 orang di kelompok kontrol dan 12 orang kelompok intervensi.

Table 2. Perbedaan Stres Kerja antara Kelompok Kontrol dan Intervensi

| Stres Kerja | Σ | Min-Mak | Median±SD | Selisih Median | p-value |
|-------------|-----|---------|-----------|----------------|---------|
| Kontrol | | | | | |
| Pretest | 18 | 115 | 162 | -0,39 | 0,015 |
| Posttest | 18 | 77 | 116 | | |
| Intervensi | | | | | |
| Pretest | 18 | 114 | 163 | -0,95 | 0,000 |
| Posttest | 178 | 75 | 108 | | |

Tabel 2 menunjukkan adanya penurunan skor stres kerja di kelompok kontrol dan intervensi, yaitu 0,39 dan 0,95. Uji *pre-posttest* kelompok kontrol dan

intervensi 3) dapatkan *p-value* 0,015 dan 0,000. Hasil menunjukkan ada perbedaan skor stres *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Hasil juga menunjukkan adanya pengaruh kombinasi terapi ROP dan terapi musik tradisional Bali terhadap stres kerja petani di Tabanan Bali.

Table 3. Perbedaan Stres Kerja antara Kelompok Kontrol dan Intervensi

| Stres Kerja | Σ | Selisih Median Pre-posttest | Selisih Median | p-value |
|----------------------------|----------|-----------------------------|----------------|---------|
| <i>Posttest kontrol</i> | 18 | -0,39 | 0,56 | 0,630 |
| <i>Posttest intervensi</i> | 18 | 2) 0,95 | | |

Tabel 3 menunjukkan uji *posttest* kelompok kontrol dan intervensi 13) menunjukkan *p-value* 0,630. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi dalam penurunan skor stres kerja. Meskipun 3) tidak terdapat hubungan, dilihat dari penurunan skor stres kerja saat *pretest-posttest* kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebanyak 0,56.

Hasil penelitian menunjukkan nilai stres kerja saat *pretest* kelompok kontrol dan intervensi termasuk dalam tingkat stres sedang. *International Stress Management Association* (2016), menjelaskan bahwa tingkat stres sedang mempunyai skor 5-13. Stres sedang dapat menyebabkan masalah secara fisik, psikologis atau gabungan keduanya. Gejala fisik yang timbul meliputi gangguan terjadi hampir di seluruh sistem tubuh. Stres dapat meningkatkan adrenalin sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, dan gangguan kardiovaskuler lain. Stres juga dapat mengganggu sistem pencernaan seperti diare, sembelit, sakit perut, gusi berdarah, peningkatan asam lambung yang berakibat mual, muntah. Stres juga berakibat adanya gangguan pernapasan, rasa sakit kepala, kram otot, mudah lelah, hingga timbulnya jerawat. Dampak stres secara psikologis berupa gangguan mood yaitu cemas, bingung, sensitif, mudah marah, perasaan bosan, tegang, dan merasa tertekan. Dampak lainnya seperti gangguan konsentrasi, gangguan tidur, perubahan pola makan, penyempitan fokus, dan penurunan semangat bekerja (Chomaria, 2018) (Saam & Wahyuni, 2014).

Stres apabila tidak dikelola dengan baik mengakibatkan stresor menjadi lebih besar dibandingkan daya tahan seseorang. Kondisi ini menyebabkan peningkatan hormon stres yang berdampak pada peningkatan level stres (Potter & Perry, 2005). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kombinasi terapi kombinasi ROP dan terapi musik tradisional Bali terhadap stres kerja petani di Tabanan Bali. Sejalan penelitian sebelumnya dari Azhlyia, Wiyani, & Syafitri (2017), menyebutkan bahwa ROP berguna untuk mengatasi stres kerja dari sedang menjadi ringan. Hasil penelitian mendukung penelitian sebelumnya dari Nisa, Wiyani, & Retnaningsih (2018), yang menyebutkan bahwa ROP dapat digunakan untuk mengatasi stres. Penelitian oleh Sari (2019), juga menunjukkan adanya pengaruh terapi ROP terhadap tingkat stres kerja.

Cara kerja terapi ROP dengan melibatkan manajemen diri individu sehingga dapat mempengaruhi kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan gelombang alfa pada otak (Resti, 2014) (Sundram, Dahlui, & Chinna, 2016) (Fadlilah et al, 2020). Selain itu, terapi musik mampu

mengatasi stres dan tidak memiliki resiko maupun efek samping. Manfaat yang didapatkan setelah terapi music yaitu rasa tenang dan rileks. Oleh karena itu, terapi ini dapat meningkatkan proses pemulihan seseorang ditinjau dari aspek fisik, psikologis, dan spiritual (Djohan, 2010).

Intervensi yang diberikan kepada responden sama-sama dapat menimbulkan rasa tenang dan relaks. Efek tersebut akan menurunkan gejala yang timbul akibat stres sehingga mengurangi dampak negatif stres. Terapi kombinasi ROP dan terapi musik diharapkan dapat menjadi pilihan terapi bagi masyarakat untuk mengelola stress akibat kerja yang dirasakan. Sejalan dengan hal tersebut responden pada kelompok intervensi menunjukkan respon baik setelah diberikannya terapi, terbukti sebagian responden menyatakan secara lisan merasa lebih relaks dan nyaman, dapat tidur dengan nyenyak serta pikiran menjadi lebih lebih santai setelah diberikannya intervensi. Kegiatan yang dilakukan dengan perasaan tenang dan senang mampu merangsang pengeluaran hormone endorphin. Hormon ini mampu meningkatkan rasa tenang dan bahagia, sehingga merilekskan sistem muskuloskeletal (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Hasil penelitian juga menunjukkan ada perbedaan skor stres *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol, yaitu penurunan skor stres kerja saat *posttest*. Penurunan skor stres tersebut dapat disebabkan karena responden memiliki manajemen diri yang berbeda-beda. Penelitian sebelumnya menyebutkan manajemen diri (*self management*) mempengaruhi respon saat menghadapi stres. Manajemen diri merupakan teknik yang digunakan diri seseorang dalam mengelola kesehatan dan kehidupan tanpa bantuan orang lain yang profesional. Manajemen diri terdiri dari *selfcare*, *cognitive*, *avoidance*, *connectedness*, *pleasurable activities*, dan *achievent*. Kegiatan yang termasuk dalam *selfcare* seperti makan, minum, istirahat, olahraga, relaksasi, perawatan kesehatan, dan pengobatan. Perilaku *cognitive* meliputi berdoa dan berpikir. *Avoidance* meliputi pengalihan, menyibukkan diri, dan penggunaan obat-obatan. *Connectedness* melakukan kegiatan yang berhubungan dengan lainnya seperti memelihara hewan peliharaan, komunikasi dengan teman atau keluarga, bergaul dengan komunitas. *Pleasurable activities* melakukan kegiatan yang menyenangkan antara lain menonton TV dan menggunakan telepon genggam). *Achievent* dapat berupa membuat daftar prioritas dan melakukan pekerjaan rumah (Shepardson, Tapio, & Funderburk, 2017).

Hal ini sejalan dengan teori bahwa reaksi seseorang saat menghadapi stres berbeda-beda. Banyak faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut, seperti usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, kepribadian, dan pengelolaan emosi. Besar dan jumlah stresor, mekanisme koping, dan pengalaman terhadap stress sebelumnya juga mempengaruhi respon stress seseorang. Penurunan skor stres kerja di kelompok kontrol, dapat pula dikarenakan mekanisme koping yang dimiliki pada responden baik. Sejalan dengan penelitian sebelumnya didapatkan respon stress seseorang bergantung pada mekanisme koping yang dimiliki. Selain mekanisme koping yang baik, setiap individu juga memiliki manajemen diri untuk mengatasi stres yang diatasi (Priyoto, 2014; Hidayat & Uliyah, 2014). Saat dilakukan studi pendahuluan beberapa responden mengatakan kegiatan yang dilakukan saat mengalami stres adalah jalan-jalan, bercerita dengan keluarga atau teman,

mendengarkan musik dan tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2018), kegiatan manajemen diri saat stres adalah makan, tidur, mendengarkan musik, dan berbincang dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan antara kelompok kontrol dan intervensi. Hal ini terjadi karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi pemberian terapi salah satunya yaitu lingkungan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya menyebutkan ada 2 faktor yang berpengaruh pemberian terapi yaitu internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keadaan kesehatan, dan masalah pribadi, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan terapi itu sendiri (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014). Meskipun secara statistik menunjukkan tidak adanya perbedaan, tetapi penurunan stres kerja kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini mendukung keefektifan terapi kombinasi ROP dan terapi musik tradisional Bali dalam menurunkan stres kerja petani.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali dalam menurunkan stres kerja petani di Tabanan Bali. Penurunan nilai stres kerja responden kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- (APA). (2014). *American Psychological Association*.
- Azhylia, P. D., Wiyani, C., & Syafitri, E. N. (2017). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Karyawan Di PT. ASA Yogyakarta*. (12).
- Badan Pusat, S. (2012). *Informasi Kependudukan Indonesia 2012*. BPS.
- Chomaria, N. (2018). *Bye-Bye Stress*. Jakarta: PT Elex Media.
- Djohan. (2010). *Respons Emosi Musikal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fadlilah, et al. (2020). Soak Feet with Warm Water and Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure in Hypertension Elderly. *P J M H S*, 14(3), 1444–1448.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497-504.
- International Stress Management Association*. (2016). *Stres Questionnaire*.

-
- Jundillah, Z. N., Ahmad, L. A., & Saktiyansyah, L. A. (2017). Analisis Kejadian Stres Kerja Pada Perawat Di Kabupaten Konawe Kepulauan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1-11.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: C. V Andi Offset.
- Muthamaniah, I. (2012). *Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja Di Ruangan ICU Pelayanan Jantung Terpadu Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta*. Skripsi.
- Nisa, W., Wiyani, C., & Retnaningsih, L. N. (2018). *Nisa, W. A., Wiyani, Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Respati Yogyakarta*. Naskah Publikasi.
- Nurghiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: IN MEDIA.
- OParamita, N. S. (2019). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Skor Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Unriyo*. Skripsi.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 1-20.
- Rizqiansyah, Z. A. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Beban Mental Berbasis Ergonomi Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja Pada Karyawan PT Jasa Marga (PERSERO) Tbk Cabang Surabaya Gempol. *Jurnal Sains Psikologi*, 37-42.
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Samura, M. D., & Sitompul, F. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Pada Karyawan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 52-59.
- Sari, R. P., Pratiwi, A., & Sari, R. S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2).

-
- Shepardson, R., Tapio, J., & Funderburk, J. (2017). Self-Management Strategies for Stress and Anxiety Used by Nontreatment Seeking Veteran Primary Care Patients. *Military Medicine*.
- Siagian, S. (2012). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Somoyani, N., Armini, N., & Erawati, N. (2014). Terapi Musik Klasik Dan Musik Bali Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Skala Husada*, 11(1), 18-23.
- Sundram, B. M., Dahlui, M., & Chinna, K. (2016). *Effectiveness of progressive muscle relaxation therapy as a worksite health promotion program in the automobile assembly line*.
- Supriadi, D., Hutabarat, E., & Monica, V. (2015). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 29-35.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekes Kemenkes
- Wahyuni, E. (2018). *Analisis Pengaruh Terapi Spiritual: Dzikir Terhadap Stres Mahasiswa Fikes Unriyo*. Skripsi.
- Windyastuti, E., & Setiyawan. (2016). Pengaruh Terapi Musik Gambelan Intuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoporosis di Panti Wredha Aisyiyah Surakarta. *Jurnal KesMaDaSka*, 136-140.
- Wurarah, M. L., Kawatu, P. A., & Akili, R. H. (2020). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(2), 6-10.

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|--|----|
| 1 | repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source | 5% |
| 2 | journal.lppm-stikesfa.ac.id Internet Source | 2% |
| 3 | Syukriana Salam. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Puskesmas Usuku Wakatobi", Window of Nursing Journal, 2021 Publication | 1% |
| 4 | prosiding.respati.ac.id Internet Source | 1% |
| 5 | Viona Tri Lengsi, Afrina Mizawati, Ps. Kurniawati. "Progressive Muscle Relaxation, Classical Music Therapy To Reduce Stress Of End Students", Jurnal Kebidanan Midwiferia, 2021 Publication | 1% |
| 6 | nursing.ui.ac.id Internet Source | 1% |

| | | |
|----|---|------|
| 7 | "The Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Anxiety Decrease and Improving Quality of Sleep Neurosa Patients in Health Center Area Kepanjen Kidul Blitar City", 'Journal of Ners and Midwifery' Internet Source | 1 % |
| 8 | Siti Fadlilah, Tia Amestiasih, Bella Pebrianda, Fransiska Lanni. "Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah", Faletahan Health Journal, 2021 Publication | 1 % |
| 9 | digilib.unisayogya.ac.id Internet Source | 1 % |
| 10 | Submitted to Universitas Airlangga Student Paper | <1 % |
| 11 | elibrary.almaata.ac.id Internet Source | <1 % |
| 12 | Submitted to iGroup Student Paper | <1 % |
| 13 | Yeni Nur Rahmayanti, Suhartono Suhartono, Bambang Edy Warsito. "Pengaruh Kepemimpinan Efektif Terhadap Kepuasan Perawat Diruang Rawat Inap RSUD | <1 % |

Karanganyar", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2020

Publication

14

docobook.com

Internet Source

<1 %

15

123dok.com

Internet Source

<1 %

16

Sinta Nuryati, Fuadah Ashri Nurfurqoni. "EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA KIPAS EDUKASI TERHADAP IMPLEMENTASI BUDAYA NIFAS", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021

Publication

<1 %

17

core.ac.uk

Internet Source

<1 %

18

doaj.org

Internet Source

<1 %

19

eproceedings.umpwr.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On