

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Masyarakat Dalam Menghadapi Dampak Vaksinasi Covid 19

Rasnah^{1*}, Andi Fajriansi², Indra Dewi³

^{1*}STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

³STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: rasnah354@gmail.com/085145630609

(Received: 27.8.2021; Reviewed: 11.07.2022; Accepted: 31.08.2022)

Abstract

Anxiety is a normal adaptive response to stress because surgery anxiety usually arises in the preoperative stage when the patient anticipates surgery. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing anxiety levels in the community in dealing with the impact of covid-19 vaccination. This research design is Pre-experimental design which aims to determine the relationship between two variables. The research was conducted in the Moncongloe Village Area, Biring Je'ne Hamlet, Maros Regency. The population in this study is the community, amounting to 116 people. So the number of samples examined in this study was 53 people. This study uses a questionnaire measurement. Questionnaires are structured in a variety of ways and are used in many different situations using many different data collection media. The results of this study showed that there were 10 (66.7) respondents with progressive muscle relaxation and 5 (33.3) respondents with severe anxiety. Then after progressive muscle relaxation, there were 11 (73.3) respondents with mild anxiety levels, 3 (20.0) respondents with moderate anxiety levels and 1 (6.7) level of severe anxiety. After doing progressive muscle relaxation, 10 respondents (66.7) had moderate anxiety, decreased to a mild anxiety level of 7 (43.8) respondents. While the level of severe anxiety as many as 5 (33.3) respondents decreased to a level of mild anxiety as much as 4 (20.1). the effect of progressive muscle relaxation on reducing anxiety levels in the community.

Keywords: Covid-19 Vaccination; Progressive Muscle Relaxation

Abstrak

Kecemasan merupakan respon adaptif yang normal terhadap stress karena pembedahan rasa cemas biasanya timbul pada tahap preoperatif ketika pasien mengantisipasi pembedahannya. Tujuan untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada masyarakat dalam menghadapi dampak vaksinasi covid-19. Desain penelitian ini Pre-eksperimental design yang bertujuan untuk menentukan hubungan dua variabel. Penelitian dilakukan di Wilayah Desa Moncongloe Dusun Biring Je'ne Kabupaten Maros. Populasi dalam penelitian ini adalah Masyarakat yang berjumlah 116 orang. Jadi jumlah sampel yang diteliti pada penelitian ini adalah 53 Masyarakat. Penelitian ini menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini, relaksasi otot progresif terdapat 10 responden (66,7) responden dan kecemasan tingkat berat terdapat 5 responden (33,3) responden. Kemudian setelah dilakukannya relaksasi otot progresif tingkat kecemasan ringan terdapat 11 responden (73,3) responden, tingkat kecemasan sedang terdapat 3 responden (20,0) responden dan tingkat kecemasan berat terdapat 1 responden (6,7). Setelah dilakukan relaksasi otot progresif yang tadinya responden berada di tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 responden (66,7) menurun menjadi ke tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 responden (43,8) responden. Sedangkan tingkat kecemasan berat sebanyak 5 responden (33,3) responden menurun menjadi tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 responden (20,1). adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif; Vaksinasi Covid-19

Pendahuluan

Menurut WHO pada 11 februari 2020 mengumumkan bahwa Covid19 menjadi nama resmi dari penyakit ini. “corona”, “VI” untuk virus, dan “D” untuk “disease” lalu 19 merupakan penanda tahun virun ini ditemukan, yaitu 2019. Penamaan ini dilakukan untuk menghindari referensi penyakit ke daerah geografis tertentu. Hewan atau sekelompok orang sesuai rekomendasi internasional untuk menghindari stigmatisasi (Lestari & Yuswiyanti, 2018). Tanggal 4 Mei 2020 dengan jumlah kasus seluruh Dunia mencapai 3.581,475 kasus secara keseluruhan, 248.536 jumlah kasus meninggal dunia dan 1.159.422 dinyatakan sembuh. Di Indonesia sendiri virus corona mulai di deteksi setelah presiden Joko Widodo mengumumkan ada dua warga negara yang telah positif corona pada tanggal 2 Maret 2020 (Jokowi Umumkan Dua WNI Positif Corona Di Indonesia) (Rihiantoro et al., 2019).

Menurut WHO (2020). Virus covid-19 ditularkan selama kontak dekat melalui pernapasan (seperti batuk) dan muntah. Oleh karena itu, untuk membatasi penularan virus, WHO (2020) terus merekomendasikan untuk sering melakukan kebersihan tangan, menggunakan perlindungan pernafasan, secara teratur membersihkan dan mendisinfeksi permukaan, menjaga jarak fisik, dan menghindari orang dengan demam atau gejala pernapasan. Pihak berwenang telah meminta warga untuk terlibat dalam beberapa strategi sebagai berikut, di tingkat individu, sering-sering mencuci tangan. Perlindungan wajah atau masker bedah dan pengguna desinfektan (mis, seperti alkohol) juga disarankan. Selain itu, perilaku berisiko, seperti pergi ke tempat ramai atau bepergian ke daerah endemis, sangat tidak dianjurkan. Terlepas dari upaya ini, beberapa negara yang sudah terjangkit menerapkan sistem lockdown, demi menjaga keamanan dan kesehatan masyarakatnya. Dijepang, Yuriko Koike. Gubernur Tokyo, telah berulang kali meminta penduduk untuk menghindari keluar pada malam hari kerja dan pada akhir pekan sejak 25 Maret 2020, demikian pun di Indonesia. Beberapa upaya dilakukan dalam penanganan penyebaran covid19 (Rizky Rahma Nova, 2018).

Sejak 30 Desember 2019 hingga 22 Maret 2020 terdapat lebih dari 1.500 orang di Indonesia yang telah diperiksa spesimennya. Hasil pemeriksaan menunjukkan lebih dari 1.000 orang dikonfirmasi positif covid19, dan lebih dari 40 pasien meninggal dunia. Meningkatnya jumlah pasien dan kematian di seluruh dunia menyebabkan beberapa negara mengunci seluruh akses masuk ataupun keluar di daerahnya (lockdown), contohnya Tiongkok, Italia, Malaysia, Irlandia, Denmark, Prancis, Polandia, Spanyol, Filipina, Lebanon dan Selandia Baru. Pemerintah Saudi Arabia juga melakukan penangguhan ibadah umrah selama satu tahun demi mencegah penyebaran virus corona masuk ke negaranya. Beberapa perhelatan penting di dunia juga dibatalkan sehingga imbas penyakit covid19 ini tidak hanya pada masalah kesehatan, tetapi juga pada perekonomian khususnya industri pariwisata (Rizky Rahma Nova, 2018).

Untuk mengurangi kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan teknik relaksasi, salah satunya adalah dengan relaksasi otot progresif, karena dapat menekan saraf-saraf simpatis dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Yuliadarwati & Hikmah, 2018).

Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan untuk mengundurkan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Oleh karena efek yang dihasilkan adalah perasaan senang, relaksasi mulai digunakan untuk mengurangi ketegangan psikis (Lestari & Yuswiyanti, 2018)

Metode

Lokasi, Populasi, Sampel

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan desain penelitian Pre-eksperimental design yang berujuan untuk menentukan hubungan dua variable Penelitian ini di laksanakan selama 5 minggu, akan di laksanakan pada Juni – Juli 2021 di Wilayah Desa Moncongloe Dusun Biring Je'ne Kabupaten Maros. Populasi dalam penelitian ini adalah Masyarakat yang berjumlah 116 orang dengan sampel yang di teliti pada penelitian ini adalah 15 Masyarakat. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *Purposive Sampling* yaitu cara penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi yang ada dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah di tentukan oleh peneliti

1. Kriteria inklusi

- a. Masyarakat moncongloe dusun biring jene
- b. Masyarakat yang bersedia menjadi responden

2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah: tidak termasuk masyarakat moncongloe dusun biring jene

Pengumpulan Data

1. Data Primer
 - a. Dapat diperoleh data dari responden dalam jumlah yang besar dan tersebar luas
 - b. Lebih menghemat waktu dan tenaga peneliti
 - c. Responden dapat memilih waktu luang untuk mengisi kuesioner sehingga tidak terburu-buru.
2. Data Sekunder
Data sekunder merupakan data pelengkap yang dibutuhkan oleh peneliti yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari data jumlah Masyarakat Moncongloe Kabupaten Maros.

Pengolahan Data

1. *Editing*
Editing yaitu data yang sudah terkumpulkan diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan, kesesuaian, dan kejelasan.
2. *Codeting*
Codeting adalah kegiatan pemberian kode tertentu pada tiap-tiap data yang termasuk kategori yang sama. Dalam pengkodean atau *codeting* peneliti memberikan kode berupa angka yang akan mewakili jawaban dari pertanyaan pertanyaan yang telah didapatkan.
3. Tabulasi Data
Tabulasi adalah proses penempatan data ke dalam bentuk table yang telah diberi kode sesuai dengan kebutuhan analisis. Dalam proses tabulasi data peneliti mengimput data-data tersebut dalam table yang telah dibuat sesuai dengan kebutuhan analisa pada data tersebut.

Analisa Data

1. Analisis univariat
Analisa Univariat adalah menganalisis kualitas satu variabel pada suatu waktu (Hardani et al., 2020). Pada analisis univariat data yang diperoleh dari hasil pengolahan data dari setiap variabel disajikan dalam bentuk table distribusi frekwensi ataupun grafik, data yang disajikan terkait dengan Jenis Kelamin, Usia, dan Angkatan responden.
2. Analisis bivariat
Analisis bivariat dilakukan dengan uji wilcoxon; untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Berdasarkan Karakteristik Masyarakat Moncongloe Dusun Biring Jene (n=15)

Karakteristik	n	%
Umur		
17-45		
46-55	9	56,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	7	43,8
Perempuan	15	100
Tingkat		
Tidak cemas	-	0,0
Kecemasan ringan	-	0,0
Kecemasan sedang	10	66,7
Kecemasan berat	5	33,3
Tingkat		
Tidak cemas	-	0,0
Kecemasan ringan	-	0,0
Kecemasan sedang	10	66,7
Kecemasan berat	5	33,3

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui presentase tertinggi karakteristik responden berdasarkan umur masyarakat moncongloe dusun biring jene adalah umur 17-45 terdapat 9 responden (56,3%), Sedangkan presentasi terendah adalah umur 46-55 terdapat 7 responden (43,8%). Jenis kelamin Moncongloe Dusun Biring Jene adalah perempuan terdapat 15 responden (100%). Distribusi frekuensi sebelum tingkat kecemasan pada Masyarakat Desa Moncongloe Dusun Biring Jene adalah kecemasan sedang sebanyak 10 responden (66,7%) sedangkan kecemasan berat terdapat 5 responden (33,3%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi sesudah tingkat kecemasan pada Masyarakat Desa Moncongloe Dusun Biring Jene

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak cemas	-	0,00
Kecemasan ringan	11	73,3
Kecemasan sedang	3	20,0
Kecemasan berat	1	6,7
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui presentase tertinggi distribusi frekuensi sesudah tingkat kecemasan pada Masyarakat Desa Moncongloe Dusun Biring Jene adalah kecemasan ringan sebanyak 11 responden (73,3%), kecemasana sedang terdapat 3 responden (20,0%), sedangkan kecemasan berat sebanyak 1 responden (6,7%)

Tabel 3 Gambaran Uji Normalitas tabel 5.5 pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarkat dalam menghadapi dampak vaksinasi covid19 di desa Moncongloe di dusun biring je'ne kabupaten maros

Tests of Normality	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	N	Sig.
Tingkat kecemasan Pre	.226	15	.038
Tingkat kecemasan Post	.208	15	.079

Berdasarkan tabel 3 di atas dari 15 responden (100%) yang di teliti. Output untuk uji normalitas *Kolmogorof-smirnof* di peroleh nilai *p* untuk Sikap Pre test dan Post test = 0.79 ini lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$, maka dapat di simpulkan bahwa data tersebut terdistribusi normal, setelah di uji normalitas data tersebut akan di uji T.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4 Tabel pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarkat dalam menghadapi dampak vaksinasi covid-19 di desa Moncongloe di dusun biring je'ne kabupaten maros

	Mean	Responden
Tingkat kecemasan Pre	27.67	15
Tingkat kecemasan Post	16.60	15

Berdasarkan tabel 4 diatas, memberikan gambaran pengetahuan dan sikap, sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi. Di proleh nilai rata-rata tingkat kecemasan pre test 27.67 , sedangkan nilai rata-rata tingkat kecemasan post test 16.60. kader dengan tingkat kecemasan cukup sebelum diberikan relaksasi progresif 15 responden.

Tabel 5 Gambaran Uji T Paired Sampel T-Test Tabel pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarkat dalam menghadapi dampak vaksinasi covid-19 di desa Moncongloe di dusun biring je'ne kabupaten maros

	T	D	sig.
Tingkat kecemasan Pre – Tingkat kecemasan post	5.173	14	.000

Berdasarkan tabel 5 diatas, dari 15 responden (100%) yang di teliti. Menjelaskan Uji T Berpasangan/ paired sampel T-test. Di peroleh nilai signifika pengetahuan sebesar 0.000. Hal ini berarti H_0 ditolak karena nilai signifikan < 0.05 dan H_a di terima. dengan nilai t hitung 5.173 dan nilai t tabel (df) yaitu 14.

Pembahasan

Sebelum dilakukan relaksasi otot progresif terdapat 10 (66,7) responden dan kecemasan tingkat berat terdapat 5 (33,3) responden. Kemudian setelah dilakukannya relaksasi otot progresif tingkat kecemasan ringan terdapat 11 (73,3) responden, tingkat kecemasan sedang terdapat 3 (20,0) responden dan tingkat kecemasan berat terdapat 1 (6,7). Setelah dilakukan relksasi otot progresif yang tadinya responden berada di tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 (66,7) menurun menjadi ke tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 (43,8) responden. Sedangkan tingkat kecemasan berat sebanyak 5 (33,3) responden menurun menjadi tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 (20,1). Hasil penelitian ini sejalan dengan (astuti 2019) dengan judul pengaruh pemberian terapi relaksasi otot

progresif terhadap tingkat kecemasan masyarakat dengan hasil terdapat perbedaan tingkat kecemasan pre operasi dengan pemberian terapi relaksasi progresif dengan tingkat signifikan diperoleh nilai $p=0,002 > \alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Eyet Hidayat 2017) dengan judul pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III akper Muhammadiyah Cirebon dengan hasil menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi relaksasi progresif ($p=0,000$). Terapi relaksasi progresif dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat. Menurut styoadi (2011) Teknik relaksasi otot progresif adalah Teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Repon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan parasimpatis (Wasliah & Bahtiar, 2020).

Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan dan meningkatkan hormone parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorfin. Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorfin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan sehingga orang yang tadinya cemas akan mendapat ketenangan (Manurung et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas penelitian dapat beransumsi bahwa ada pengaruh Teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan pada masyarakat Desa Moncongloe Dusun Biring Je'ne Kabupaten Maros. Hal ini sesuai dengan teori Teknik relaksasi otot progresif bahwa Teknik relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seorang tingkat kecemasan pada seorang karna tingkat kecemasan pada seorang karena Teknik relaksasi otot memberikan efek yang menenangkan dan merileksasikan tubuh. Sehingga pengguna Teknik relaksasi otot progresif dapat dapat diterapkan karena mudah diterapkan karena dilakukan, rileksi ini hanya melibatkan system otot yang memerlukan alat lain dan dapat dilakukan ketika dalam istirahat yaitu saat menonton tv atau duduk di kursi, sehingga mudah dilakukan kapan saja (Azis et al., 2020).

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Heroes, 2010 dalam Setyoody dan Juhariyadi (2011) bahwa Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan melakukan Teknik relaksasi untuk perasaan relaks. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara Teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian relaksasi otot tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian oktvianis (2010) yang menjelaskan bahwa relaksasi progresif efektif untuk menurunkan tingkat stress pada responden. Stress merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu harus melakukan perubahan dan penyesuaian atau adaptasi untuk mengatasi masalahnya. Hal ini dikarenakan, relaksasi otot progresif salah satu pengelolaan diri di dasari pada kerja system saraf simpatis dan parassimpatis yang kerja saling berlawanan, ketika otot-otot dirilekskan dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh Teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan pada masyarakat. Tingkat kecemasan pada masyarakat moncongloe dusun biring jene sesudah perlakuan relaksasi otot progresif terbanyak adalah kategori cemas ringan sebanyak 11 responden (73,3%) hasil penelitian ini sejalan dengan lestari (2014) yang menunjukkan tingkat kecemasan sesudah relaksasi otot progresif pada masyarakat kategori ringan sebanyak 12 orang (48%)

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat desa moncongloe dusun biring jene kabupaten Maros.

Saran

1. Masyarakat hendaknya menganjurkan relaksasi otot progresif sebagai salah satu latihan untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan yang mudah untuk dilakukan sendiri.
2. Manajemen mutu puskesmas moncongloe hendaknya memasukkan relaksasi otot progresif sebagai bagian dari terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada masyarakat
3. Bagi peneliti yang tertarik untuk mengangkat masalah pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak / ibu dosen dan seluruh staff di STIKES Nani Hasanuddin Makassar atas bimbingan dan arahnya, Kepada orang tua, rekan, sahabat, saudara serta berbagai pihak khususnya partisipan dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan.

Referensi

- Aidah, N. (2020). bacaan wajib vaksin corona. penerbit KBM indonesia.
- Amira. (2021). faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada tenaga kesehatan di RSUD Daya Makassar selama pandemi covid-19.
- Azis, A., Nurbaya, S., & Sari, A. P. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Cakupan Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap Pada Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattingalloang. 15, 168–174.
- Dewandari. B Adelia. (2020). Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan (Pertama). Pt Glory Offset Pres.
- Hardani, Aulia, N. H., Amdriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. Ju., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue April). Putaka Ilmu.
- Hardiyati. (2020). kecemasan saat pandemicovid-19. intermedia.
- Jaya Indra. (2019). Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan.
- Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprpto Cepu. Jurnal Keperawatan Maternitas, 3(1),Halaman27-32.[https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/arti cle/view/4017](https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/arti%20cle/view/4017)
- Manurung, E., Siagian, N., Indonesia, U. A., Kolonel, J., No, M., & Barat, K. B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Siswa SMA Swasta Terhadap Pandemi Covid-19. Nursing Inside Community, 3, 8–14.
- Nova, R. R., & Tumanggor, R. D. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di RSUP Haji Adam Malik, Medan. Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM), 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.33>
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (4th ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). Jakarta. In Peni (Ed.), Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (3rd ed.). salemba medika.
- Priyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif (Teddy Chan). Zifatama Publishing.
- Purnama, Z. (n.d.). kontribusi psikologi di masa pandemicovid-19 2020. literasi nusantara.
- Rahayu, Y. (2020). fakta tentang covid-19. azhier publisher.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 14(2), 129. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295>
- Salah, M. (2019). teknik relaksasi otot progresif pada air traffic controller (ATC). deepublish.
- Siregar, S. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & Spss. Kencana (Divisi Prenadamedia Group).
- Tasnim. (2020). persepsi masyarakat tentang vaksin covid-19. media medika.
- Yuliadarwati,N.M,&Hikmah,N.(2018).Optimalisasi LatiEyet Hidayat 2017han Relaksasi. Phisiotherapy &Health Science, 30–33.