

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP  
TINGKAT STRES PERAWAT YANG BERTUGAS DI RUANG COVID-19 RUMAH  
SAKIT BADAN PENGUSAHAAN BATAM**

Mira Agusthia<sup>1\*</sup>, Saida Marlina Tambun<sup>2</sup>, Rachmawaty M. Noer<sup>3</sup>, Triyana  
Harlia Putri<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>STIKes Awal Bros Batam

<sup>4</sup>Universitas Tanjungpura

Email Korespondensi: miraagusthia@stikesawalbrosbatam.ac.id

Disubmit: 24 Mei 2022

Diterima: 04 Juli 2022

Diterbitkan: 01 Agustus 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6803>

**ABSTRACT**

*High levels of work stress affect the performance, satisfaction, productivity, and caring behavior of nurses. The higher the work stress, the lower the nurse's performance, satisfaction, productivity, and caring behavior. Decreasing performance of nurses and the tendency to leave work because of fatigue, can cause an increase in the workload of sedentary nurses. This study was to see whether the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy on the Stress Level of Nurses Serving in the Covid-19 Room in Batam Concession Agency Hospital in 2020. The experimental research design used was true experimental design with the approach of one group pre test and post test without control. The independent variable of Progressive Muscle Relaxation Therapy (PMR) is the dependent variable of the nurse's stress level. The population in this study were all nurses who served in the Covid-19 room at BP Batam Hospital. The analysis in this study is univariate and bivariate analysis and data processing using the marginal homogeneity test ( $p < 0.05$ ). The results showed that more than half (85%) of respondents before being given progressive muscle relaxation therapy were moderate stress. The results showed that more than half (90%) of respondents after being given progressive muscle relaxation therapy were mild stressors. The results of the analysis using the marginal homogeneity test of the pre-test and post-test stress levels showed a  $p$  value  $< 0.005$ . This shows that there is an effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) with the stress level of nurses, so  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so it can be concluded that there is a significant influence between Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy on the Stress Level of Nurses Serving in the Covid-19 Hospital Room. Batam Concession Agency in 2020.*

**Keywords :** *Progressive Muscle Relaxation, Stress Level of Nurse, Covid-19*

**ABSTRAK**

Tingkat stres kerja yang tinggi berpengaruh terhadap kinerja, kepuasan, produktivitas, dan perilaku caring perawat. Semakin tinggi stres kerja maka kinerja, kepuasan, produktivitas, dan perilaku caring perawat akan semakin rendah. Penurunan kinerja perawat dan adanya kecenderungan untuk meninggalkan pekerjaan karena lelah, dapat menyebabkan bertambahnya

beban kerja pada perawat yang menetap. Untuk melihat adakah Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas Di Ruang *Covid-19* Rumah Sakit Badan Pengusahaan Batam Tahun 2020. Desain Penelitian eksperimental yang digunakan adalah *true eksperimental design* dengan pendekatan *one group pre test dan post test without control*. Variabel independen Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) variabel dependen tingkat stress perawat. Populasi pada penelitian ini adalah semua perawat yang bertugas di ruang *Covid-19* Rumah Sakit BP Batam. Analisa pada penelitian ini yaitu analisa univariat dan bivariat dan pengolahan data menggunakan uji *marginal homogeneity* ( $p \leq 0,05$ ). Lebih dari separuh (85%) responden sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah stres sedang. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh (90%) responden setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah stres ringan. Hasil analisa dengan menggunakan uji *marginal homogeneity* analisis *pre test* dan *post test* tingkat stress menunjukkan nilai  $p < 0,005$ . Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan tingkat stress perawat demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas Di Ruang *Covid-19* Rumah Sakit Badan Pengusahaan Batam Tahun 2020.

**Kata Kunci:** Relaksasi Otot Progressive, Tingkat Stres, Covid-19

## PENDAHULUAN

*COVID-19* disebabkan oleh *SARS-COV2* yang termasuk dalam keluarga besar *coronavirus* yang sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, hanya berbeda jenis virusnya. Gejalanya mirip dengan SARS, namun angka kematian SARS (9,6%) lebih tinggi dibanding *COVID-19* (kurang dari 5%), walaupun jumlah kasus *COVID-19* jauh lebih banyak dibanding SARS. *COVID-19* juga memiliki penyebaran yang lebih luas dan cepat ke beberapa negara dibanding SARS (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

*Coronavirus Disease 2019* (*COVID-19*) pertama kali ditemukan di Wuhan Provinsi Hubei, Cina, penyebarannya dan transmisi *COVID-19* sangat cepat hingga WHO menetapkan *COVID-19* sebagai kasus pandemi global. Meluasnya penyebaran *COVID-19* di Indonesia sangat cepat. Berdasarkan data WHO kasus *COVID-19* di dunia sebanyak 6,535,354, kasus dengan kematian 387,155 jiwa. 216 negara

termasuk Indonesia telah terpapar virus ini. Di Indonesia kasus positive *COVID-19* sebanyak 333.000 kasus positive dengan 11.844 kematian, dan di Kepulauan Riau sebanyak 2.525 kasus dengan 60 kematian, sementara di Kota Batam sendiri kasus *COVID-19* sebanyak 1.896 kasus dengan 53 kematian (World Health Organization (WHO), 2020; Dinas Kesehatan Batam, 2020).

Dampak dari pandemi *COVID-19* menimbulkan banyak kerugian seperti halnya gangguan kesehatan fisik, kesenjangan ekonomi, kesenjangan sosial dan gangguan mental (Wang et al., 2020). Gangguan mental yang terjadi pada pandemi covid 19 ini ialah kecemasan, ketakutan, stress, depresi, panik, kesedihan, frustrasi, marah, serta menyangkal (Huang et al., 2020). Keadaan tersebut bukan hanya dirasakan oleh masyarakat saja, namun juga dialami seluruh tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, bidan dan profesi

kesehatan lainnya. (Pradana et al., 2020).

Hasil penelitian Huang et al., (2020), kesehatan mental dari 1.257 petugas kesehatan yang merawat pasien Covid-19 di 34 rumah sakit di Tiongkok dengan hasilgejala stres 50 %, kecemasan 45 %, insomnia 34%, tekanan psikologis 71,5 %. Stres merupakan masalah yang umum terjadi pada kehidupan modern, termasuk stres yang berhubungan dengan pekerjaan (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Tenaga kesehatan terutama perawat yang merawat pasien Covid 19 menjadi kelompok dengan risiko terpapar sangat tinggi. Selain hal tersebut perawat juga terpisah dari keluarga, situasi yang tidak biasa, peningkatan paparan terhadap virus corona, ketakutan penularan dan perasaan gagal dalam menghadapi prognosis yang buruk dan sarana teknis yang tidak memadai untuk membantu pasien. Bagi perawat sebagai petugas kesehatan, akan sulit untuk tetap sehat secara mental dalam mengurangi risiko depresi, kecemasan atau kelelahan. Selain itu, mereka secara khusus menghadapi risiko yang meningkat untuk 'cedera moral' ketika berhadapan dengan tantangan etis pandemi *coronavirus*, seperti bekerja dalam kondisi dengan sumber daya yang tidak mencukupi/memadai, situasi triase, perawatan paliatif yang tidak memadai dan tidak mampu mendukung keluarga pasien terminal (Chen et al., 2020; Greenberg et al., 2020; Vinkers et al., 2020).

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dapat menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan

sosial dari orang lain (Hadiansyah et al., 2019).

Sebuah studi cross sectional yang dilakukan pada 3 rumah sakit di wilayah Yangon, Myanmar, menunjukkan bahwa 50,2% perawat memiliki tingkat stres kerja tinggi (Lwin, 2015). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Shilawati tahun 2018 pada perawat di RSUD Kota Tangerang menunjukkan bahwa terdapat 55,1% perawat dengan tingkat stres berat. Hasil penelitian pada perawat ruang rawat inap RSUD Banten menunjukkan bahwa 80,3% perawat memiliki tingkat stres kerja yang tinggi (Wahyu, 2017).

Penelitian Ilmi, Dewi & Rasni, (2017) menyatakan bahwa teknik relaksasi mampu menurunkan stress pasien. Dikarenakan relaksasi otot progressive merupakan salah satu bentuk relaksasi otot secara progresif dengan dan tanpa ketegangan otot dan teknik manipulasi pikiran mengurangi komponen fisiologis dan emosional stres. Teknik relaksasi ini akan mengurangi ketegangan dan parameter fisiologis akan berubah (Dita, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas Di Ruang COVID-19 Rumah Sakit Badan Pengusahaan Batam Tahun 2020".

## KAJIAN PUSTAKA

*Coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory*

*Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19) (Aufar & Raharjo, 2020).

*Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau Relaksasi otot Progresif adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana dan merupakan prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot. Proses relaksasi melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan otot dengan memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan rileks dan merasakan ketegangan menghilang (Hikmah et al., 2021). Perhatian seseorang akan diarahkan untuk membedakan perasaan saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan saat kelompok otot dalam kondisi tegang, ketika orang tersebut melakukan relaksasi otot progresif (Setyaningrum et al., 2018).

Bedasarkan teori diatas maka rumusan pertanyaan adalah mengidentifikasi tingkat stres perawat sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) di ruang COVID-19, mengidentifikasi tingkat stres perawat sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) di ruang COVID-19, menganalisa pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR)

terhadap tingkat stres perawat yang bertugas di ruang COVID-19

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian eksperimental yang digunakan adalah *true eksperimental design* dengan pendekatan *one group pre test dan post test without control*. Dikatakan *true eksperimental design* karena sebagian kelompok perawat diberikan eksperimental dan sebagian lagi tidak diberikan eksperimental. untuk eksperimental dan sebagian tidak.

Sampel pada penelitian ini ialah 20 perawat yang bertugas di ruang *Covid-19* Rumah Sakit BP Batam sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006). Sehingga besar sampel dalam penelitian sejumlah 20 orang perawat yang bertugas di ruang *Covid-19* Rumah Sakit BP Batam. Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah penelitian) (Setiadi, 2013).

Adapun instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar wawancara untuk menggali data demografi responden, lembar observasi untuk mengukur tingkat stres pre dan post serta SOP Relaksasi Otot Progresif.

**HASIL PENELITIAN****Analisa Univariat****Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)****Tabel 1 Distribusi frekuensi tingkat stres sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)**

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	3	15
Sedang	17	85
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa tingkat stress sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penelitian ini

lebih dari separuh adalah stres sedang sebanyak 17 responden (85%).

**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesudah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)****Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat stres sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)**

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	18	90
Sedang	2	10
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat stres sesudah diberikan *Progressive Muscle*

*Relaxation* (PMR) pada penelitian ini lebih dari separuh adalah stres ringan sebanyak 18 responden (90%).

**Analisa Bivariat****Uji Normalitas****Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data *Pre Test* dan *Post Test* Tingkat Stres Menggunakan Uji *Kolmogrov Simirnov***

Variabel	n	Statistic	P value
Responden	15		
Tingkat stres <i>pre test</i>		0,509	0,246
Tingkat stress <i>post test</i>		0,527	0,128

Dilihat dari tabel 3 hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* menggunakan uji *Kolmogorov*

*smirnov* didapatkan hasil *p value* > 0,05 dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal.

### Hasil Uji Analisis Tingkat Stres sebelum dan Sesudah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Menggunakan Uji *Marginal Homogeneity*

Hasil uji *marginal homogeneity* pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nilai rata-

rata tingkat stres perawat sebelum dan sesudah perlakuan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan pengukuran melalui kuesioner pre test dan post test. Hasil analisis ditampilkan sebagai berikut:

**Tabel 4 Analisis Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas Di Ruang Covid-19 Rumah Sakit BP Batam Tahun 2020**

Variabel	n	Mean	SD	Min-Maks	P value
Responden	15				
Tingkat stress <i>pre test</i>		0,85	0,366	0-1	0,000
Tingkat stress <i>post test</i>		0,10	0,308	0-1	

Berdasarkan tabel 4 terdapat pengaruh yang signifikan tingkat stres perawat sebelum dan sesudah perlakuan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Pada responden tingkat stres sebelum perlakuan saat

pre test nilai rata-rata adalah 0,366 dan tingkat stres setelah perlakuan saat post test terjadi penurunan nilai rata-rata menjadi 0,308 dengan pvalue 0,000 ( $P < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

### Hasil Univariat

#### 1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stress sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penelitian ini lebih dari separuh adalah stress sedang sebanyak 17 responden (85%).

Perawat, tenaga kesehatan atau relawan yang berpartisipasi dalam membantu memberikan perawatan pasien Covid-19 dapat memberikan berbagai dampak psikologi mulai dari kecemasan, ketakutan ataupun stress kerja. Hasil penelitian Agustin et al.,

(2020) tentang kondisi Psikologi relawan bencana Covid-19, mengungkapkan bahwa kecemasan terjadi pada relawan mulai dari tingkat ringan sampai dengan tingkat yang sedang. Pandemi Covid-19 di Indonesia memberikan dampak psikologis pada tenaga kesehatan yang bekerja di Rumah sakit dan melayani pasien positif Covid-19 yang belum pernah terjadi sebelumnya (KK et al., 2020).

Asumsi peneliti disini adalah perawat yang bertugas di ruang perawatan pasien Covid-19 sangat lah rentan terkena stres. Selain karena tuntutan pekerjaan, masalah pribadi, masalah keluarga dan juga tuntutan penggunaan APD

yang lengkap serta tebal yang dapat menyulitkan perawat dalam beraktifitas seperti biasanya. Penggunaan APD yang tebal ini juga mempersulit perawat dalam hal memenuhi kebutuhan primer saat sedang berdinas seperti makan dan minum juga buang air. Karena APD biasanya dapat dibuka setelah perawat selesai dalam menangani pasien atau setelah habis jam dinas. Juga perawat memiliki ketakutan dalam hal akan tertular virus yang dibawa oleh pasien kepada perawat.

## 1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa tingkat stress sesudah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penelitian ini lebih dari separuh adalah stress ringan sebanyak 20 responden (66,7%).

Salah satu manajemen stres adalah relaksasi. Salah satu bentuk relaksasi adalah relaksasi otot. Relaksasi progresif dengan dan tanpa ketagangan otot dan teknik manipulasi pikiran mengurangi komponen fisiologis dan emosional stres. Teknik relaksasi ini akan mengurangi ketegangan dan parameter fisiologis akan berubah (Ilmi et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat stress mengalami penurunan setelah dilakukan relaksasi otot progresif yang dilakukan peneliti selama satu minggu. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan data bahwa sebagian besar responden mengalami

penurunan skor stres. Hal ini sesuai dengan pernyataan Greenberg dalam Mashudi bahwa relaksasi akan memberikan hasil setelah dilakukan minimal sebanyak 3 kali latihan (Ilmi et al., 2017).

Asumsi peneliti pada penelitian ini, responden diberikan latihan relaksasi otot progresif yang merupakan salah satu manajemen stres dengan menegangkan dan melemaskan otot. Manfaat dari latihan ini adalah mengurangi ketegangan otot, stress, menurunkan tekanan darah. Relaksasi bertujuan menurunkan sistem saraf simpatis, meningkatkan aktifitas parasimpatis, menurunkan metabolisme, menurunkan tekanan darah dan denyut nadi, menurunkan konsumsi oksigen. Relaksasi mungkin memberikan aktifitas yang berlawanan dengan efek terus menerus yang negatif dari stress. Tujuan latihan relaksasi adalah untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres. Bila tujuannya telah tercapai maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf simpatis dan para simpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis berkurang.

## 2. Hasil Bivariat

### 2.1 Analisis Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Stres Perawat

Berdasarkan tabel 2.1 dan 2.2 terdapat pengaruh yang signifikan tingkat stres perawat sebelum dan sesudah perlakuan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Pada responden tingkat stres

sebelum perlakuan saat *pre test* nilai rata-rata adalah 0,366 dan tingkat stres setelah perlakuan saat *post test* terjadi penurunan nilai rata-rata menjadi 0,308 dengan p value 0,000 ( $P < 0,05$ ).

Penelitian terkait lainnya dilakukan oleh Mustikawati, (2015) Dalam penelitian ini bahwasannya hasil analisis data penelitian menggunakan uji beda Wilcoxon Signed Ranks test pada sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif. Diperoleh hasil  $Z = - 2.201$  dengan nilai signifikansi  $p = 0.014$  ( $p < 0.05$ ) (*Level of significance for onetailed*). Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada stres kerja pada perawat setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres kerja pada perawat panti wredha Elim (Pratiwi & Haryanto, 2019).

Asumsi peneliti adalah terapi relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* (PMR) dapat mempengaruhi tingkat stress kerja perawat yang bertugas di ruang *covid-19* Rumah Sakit BP Batam. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif dapat menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-

hari. Dan juga teknik relaksasi otot progresif ini sangat mudah dan juga murah untuk dikerjakan karena tanpa memerlukan modal dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

## KESIMPULAN

Lebih dari separuh (85%) responden sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah stres sedang. Lebih dari separuh (90%) responden setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* adalah stres ringan. Hasil Analisa dengan menggunakan uji *marginal homogeneity* analisis *pre test* dan *post test* tingkat stres menunjukkan nilai  $p < 0,005$ . Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. M., Nurlaila, Yuda, H. T., & Yulia. (2020). Pilot Study Kondisi Psikologis Relawan Bencana Covid 19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 113-118.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Paraktik*. PT Rineka Cipta.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157-163. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental Health Care For Medical Staff In China During The COVID-19 Outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15-

- e16.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Dinas Kesehatan Batam. (2020). *Data Harian Covid-19*.
- Dita, L. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Bunulrejo Malang. *E-Journal*. <https://eprints.umm.ac.id/53085/1/PENDAHULUAN.pdf>
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing Mental Health Challenges Faced By Healthcare Workers During Covid-19 Pandemic. *The BMJ*, 368, 1-4. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1211>
- Hadiansyah, T., Praghlopapati, A., & Aprianto, D. P. (2019). Gambaran Stres Kerja Perawat Yang Bekerja di Unit Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 50-58. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/106>
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). Otimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science*, 3(1), 30-33.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Liu, M., Xiao, Y., ... Caot, B. (2020). Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus In Wuhan, China. *The Lancet*, 395. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember ( The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember ). *E Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497-504.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- KK, I. F. J., Irfannuddin, & Santoso, B. (2020). Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 67-72. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.544>
- Lwin, P. M. (2015). *Job Stress And Burnout Among Hospital Nurses In A City Ofmyanmar*.
- Mustikawati, I. F. (2015). *Efek Terapi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Panti Werdha Elim Di Semarang*.
- Pradana, A. A., Casman, & Nur'aini. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 9(2), 61-67. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/55575>

- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 10-15.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52031/edj.v3i1.17>
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu.
- Setyaningrum, N., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Progressive Muscle Relaxation dan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 33-43.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v2i1.81>
- Vinkers, C. H., Amelvoort, T. Van, Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., Howes, O. D., Manchia, M., Pinto, L., Quervain, D. de, Schmidt, M. V., & Wee, N. J. A. van der. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *Elsevier*, 35, 12-16.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211573/pdf/main.pdf>
- Wahyu. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Abdul Aziz*.
- Wang, Z., Qiang, W., & Ke, H. (2020). A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention. In *Hubei Science and Technology Press*. Hubei Science and Technology Press.
- World Health Organization (WHO). (2020). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*.