

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES KERJA
PERAWAT DI INSTALASI BEDAH SENTRAL RSUD RAJA AHMAD
TABIB TANJUNGPINANG**

Rina Pratiwi¹, Utari Christya Wardhani^{2*}, Yulianti Wulandari³

¹⁻³Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros

[*Email korespondensi: utarich.wardhani@gmail.com]

Abstract: The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Nurses' Work Stress at The Central Surgery Installation of Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang RSUD. The 2018 (PPNI) survey showed that 50.9% of nurses in hospitals working in 4 provinces in Indonesia experienced work stress. In the preliminary study in the Central Surgical Installation Room at Raja Ahmad Tabib Hospital on 10 nurses, it was found that nurses' work stress was found. This research aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation on nurses' work stress at the Central Surgical Installation of Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang Hospital. This research method is a quantitative pre-experimental design with one group category (one group pretest-posttest design). The sample consisted of 22 nurses in the Central Surgical Installation room at Raja Ahmad Tabib Hospital, Tanjungpinang, sampling technique being total sampling. Data were processed using the Wilcoxon test. After distributing progressive muscle relaxation therapy to nurses at the Central Surgical Installation of Raja Ahmad Hospital, Tabib Tanjungpinang showed a decrease in stress response scores. The results of the analysis show an influence of ROP on nurses' work stress with the average difference before and after implementing ROP being -19.65 p value 0.000 . It was concluded that there was an influence of ROP on nurses' work stress. So it is recommended for health workers, especially medical workers who have a very risky workload, to use ROP therapy to reduce the stress response.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Nurse, Work Stress.

Abstrak: Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Kerja Perawat Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. Survey Persatuan Perawatan Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2018 memperlihatkan jika ada 50,9% perawat di rumah sakit yang bekerja di 4 provinsi di Indonesia alami stres kerja. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib terhadap 10 perawat dimana didapatkan stress kerja perawat. Tujuan penelitian ini buat mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stress kerja perawat di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. Metode Penelitian ini Kuantitatif memakai *Pre Eksperimental Design* dengan kategori satu kelompok (*one group pretest posttest design*). Sampel berjumlah 22 perawat di ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang dengan teknik pengambilan sampel ialah total sampling. Data diolah memakai uji Wilcoxon. Sesudah dibagikan terapi relaksasi otot progresif pada perawat Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang menunjukkan adanya penurunan skor respon stres. Hasil uji analisis menunjukkan ada pengaruh ROP terhadap stress kerja perawat dengan selisih rata-rata sebelum serta setelah dilaksanakan ROP ialah $-19,65$ p value $0,000$. Disimpulkan ada pengaruh ROP terhadap stress kerja perawat. Sehingga direkomendasikan kepada tenaga kesehatan khususnya para medis yang mempunyai beban kerja yang sangat berisiko untuk menggunakan terapi ROP dalam kurangi respon stress.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Stres Kerja, Perawat

PENDAHULUAN

Stres adalah realitas kehidupan manusia yang tidak bisa diabaikan. Baik itu stres psikologis, stres akademis, atau stres di tempat kerja, hampir semua orang pernah alami beberapa bentuk stres. Reaksi umum tubuh terhadap tuntutan atau tekanan apa pun yang diberikan padanya disebut sebagai stres. (Khoirunnisa et al., 2021). Keperawatan merupakan salah satu jenis pelayanan profesional yang penting dalam upaya memberikan pelayanan kesehatan secara menyeluruh dan tidak dapat dipisahkan darinya. Keperawatan merupakan garda terdepan dalam pelayanan kesehatan serta kerap dijadikan selaku indikator mutu pelayanan kesehatan, beserta berperan menetapkan tingkat kepuasan klien. (Mawikere et al., 2021).

Di Indonesia, perawat merupakan persentase tertinggi dari tenaga kerja di fasilitas kesehatan, yaitu sebesar 40%. 65% dari personel ini dipekerjakan di rumah sakit, 28 persen di pusat kesehatan masyarakat, dan 7 persen di organisasi layanan kesehatan lainnya (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Berdasarkan penelitian Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2018, 50,9% perawat yang bekerja di rumah sakit di 4 provinsi di Indonesia melaporkan merasa stres di tempat kerja (Wardhani et al., 2020). Berdasarkan temuan Risesdas (2018), 9,8% penduduk Indonesia berusia >15 dilaporkan alami masalah emosional, mental, ataupun stres.

Bersumber dari data yang didapat dari RSUD Raja Ahmad Tabib Kota Tanjungpinang Provinsi kepri pada tanggal 30 Mei 2023 jumlah perawat di rumah sakit tersebut berjumlah 163 orang perawat, dan bidan berjumlah 58 orang. Sedangkan berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 03 Agustus 2023 di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib terhadap 10 perawat dimana didapatkan stress kerja perawat itu ditandai sebagian gejala semacam pusing serta mau segera keluar dari situasi tersebut, suasana hati berubah dan mudah tersinggung, merasa kelelahan yang

berlebih, ketika bekerja kerap menunda pekerjaannya, datang terlambat, serta masih adanya beberapa perawat yang tidak menyelesaikan pekerjaannya tepat waktu.

Jika tidak diatasi, stres kerja dapat berdampak buruk pada kesehatan mental karyawan. Stres dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif, termasuk masalah kesehatan dan penyakit. Berdasarkan temuan survei yang dilaksanakan PPNI dalam Rhamdani dan Wartono (2019), 50,9% perawat di Indonesia dilaporkan alami stres kerja. Karena tugas berat serta menyita waktu, perawat yang alami stres kerja kerap kali melaporkan merasa pusing, lelah, serta tidak dapat istirahat (Rhamdani dan Wartono, 2019). Karna interaksi antara manusia dengan pekerjaannya, adanya ketidaksesuaian karakteristik serta ketidakjelasan perubahan terjalin di rumah sakit, termasuk dengan rekan kerja, pekerjaan, dokter, dan pasien, stres kerja bisa berdampak negatif yaitu mengganggu interaksi sosial. Kemanjuran seseorang dalam bekerja dapat terganggu karena, secara umum, ketika seorang alami stres, terjadi perubahan baik pada keadaan psikologis maupun fisiologisnya (Pusung et al., 2021).

Relaksasi otot progresif pula diketahui selaku relaksasi otot, adalah teknik yang melibatkan peregangan serta relaksasi sekelompok otot sambil berkonsentrasi pada perasaan relaksasi. Keuntungan relaksasi otot progresif meliputi penurunan ketegangan otot, tingkat kecemasan, masalah stres, hipertensi, sakit kepala, nyeri, pasien cemas, depresi ringan, serta insomnia (Ramona et al., 2017). Teknik lain untuk mengurangi stres ialah terapi relaksasi otot progresif. Metode pengobatan perilaku terapi relaksasi otot progresif membantu pasien mengurangi stres serta kecemasan. Pasien bisa memakai strategi ini buat kurangi stres serta kecemasan yang mereka alami sehari-hari di rumah tanpa bantuan terapis. Setiap orang dapat menggunakan relaksasi sebagai teknik untuk mengembangkan karakter yang baik, membuang segala macam pikiran kacau

yang timbul dari ketidakmampuan mengendalikan ego, mempermudah individu dalam menjaga pengendalian diri, menyelamatkan jiwa, dan meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Keuntungan dari relaksasi otot progresif termasuk mengatasi berbagai masalah stres, kecemasan, serta sulit tidur, serta kemampuan untuk mengembangkan emosi baik dan negatif. Jika keempat permasalahan tersebut tidak diatasi, dapat berkembang menjadi sejumlah gangguan kejiwaan (Asiah dan Warsito, 2018).

Metode relaksasi otot progresif (*Progressive Muscular Relaxation*) adalah metode relaksasi yang sering digunakan sebagai pengobatan untuk meringankan sejumlah gejala yang berhubungan dengan stres. Dengan sengaja berupaya mengurangi ketegangan otot, strategi ini mungkin lebih baik dibandingkan teknik respons stres lainnya. Dengan menegangkan serta mengendurkan otot-otot tubuh, relaksasi otot progresif ialah teknik relaksasi paling sederhana serta gampang (Fitrianti dan Putri, 2018). Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya pengaruh sebelum, sesudah dan adanya relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang.

METODE

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, artinya dilakukan pencarian dan analisis terhadap banyak variabel. Penelitian ini memakai desain pra-eksperimental dengan desain tes pra-pasca satu kelompok (*one-group pre-test-post test design*), menggunakan hubungan sebab-akibat yang mengaitkan satu set subjek tanpa kontrol. Penelitian ini subjek dilaksanakan 2 kali pengukuran.

Penelitian ini dilakukan kepada semua perawat di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Kota Tanjungpinang. Selanjutnya peneliti melaksanakan observasi dengan menanyakan memakai kuesioner stres selanjutnya diberikan Teknik relaksasi otot progresif. Sesudah itu para perawat ruang Instalasi Bedah Sentral diukur kembali menggunakan kuesioner stress yang peneliti sampaikan.

Populasi ialah semua perawat yang bertugas di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Kota Tanjungpinang berjumlah 24 orang. Sampel penelitian ini ialah semua perawat yang bertugas di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib kota Tanjungpinang berjumlah 24 orang, tetapi atas pertimbangan peneliti sendiri dua orang tidak peneliti ikut sertakan dalam penelitian ini yaitu satu orang dalam kondisi cuti melahirkan dan satu orang lagi peneliti itu sendiri. Jadi jumlah sampel keseluruhan penelitian ini ialah 22 responden.

Teknik pengambilan sampling adalah teknik *Total Sampling*. *Total sampling* yakni teknik dimana seluruh anggota populasi dipakai dan dijadikan selaku sampel (Sugiyono, 2019). Sampel yang diambil mesti memenuhi kriteria Inklusi dan kriteria Eksklusi.

HASIL

Analisa univariat penelitian ini untuk memperoleh gambaran tentang karakteristik responden. Berdasarkan perhitungan, diperoleh hasil analisis univariat yaitu distribusi responden berlandaskan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, tingkat stress sebelum serta setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang (n=22)

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	16	72,7
Perempuan	6	27,3
Total	22	100
25 – 35 tahun	10	45,5
36 – 50 tahun	12	54,5
Total	22	100
D III Keperawatan	9	40,9
S1 Keperawatan + Ners	13	59,1
Total	22	100

Bersumber tabel 1 diketahui mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (72,7%), Untuk usia, mayoritas berusia 36-50 tahun yakni 54,5% dan pada tingkat pendidikan mayoritas adalah Ners sejumlah 59,1%.

Bersumber pada tabel 2 diperoleh hasil rata-rata skor stress kerja sebelum dilakukan ROP nilai *pre test* yaitu 59,59. Nilai minimum 22 dan nilai maximum 116.

Tabel 2. Rerata Stres Kerja Sebelum Diberikan ROP di Instalasi Bedah Sentral RSUD RajaAhmad Tabib Tanjungpinang (n=22)

	Mean	SD	Min	Max
Skor stress kerja Sebelum diberikan ROP	59,59	23,455	22	116

Tabel 3. Rerata Stres Kerja Setelah Dilakukan ROP di Instalasi Bedah Sentral RSUD RajaAhmad Tabib Tanjungpinang (n=22)

	Mean	SD	Min	Max
Skor stress kerja setelah dilakukan ROP	39,95	16,600	20	76

Tabel 4. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Kerja Perawat Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang

Hasil Variabel	Mean	Selisih	SD	P value
<i>Pretest</i>	59,59	19,64	23,45	0,000
<i>Posttest</i>	39,95		16,60	0,000

Bersumber dari tabel 3 diperoleh hasil rata-rata skor sesudah dilaksanakan ROP nilai *post test* yaitu

39,95. Nilai minimum 20 dan nilai maximum 76. Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil selisih nilai tengah skor

hasil *pretest* dan *posttest* adalah 19,64 dengan hasil *p value* menunjukkan angka 0,000 berarti $< 0,05$ hingga relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang memiliki pengaruh yang signifikan (H_0 ditolak) serta H_a diterima yang berarti jika terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang.

PEMBAHASAN

Gambaran Stres Kerja Perawat Sebelum Dilakukan ROP

Bersumber dari hasil penelitian rata-rata nilai skor sebelum dilaksanakan relaksasi otot progresif ialah 59,59. Nilai skor minimum 22 serta nilai skor maximum 116. Jawaban responden pada pertanyaan kuesioner dengan tingkat stress yang tinggi yaitu terpaparnya resiko keselamatan dan kesehatan kerja. Untuk menjaga, mengobati, dan memulihkan kesehatan masyarakat secara optimal bagi dirinya, keluarga, dan masyarakat, tenaga perawat memegang peranan penting di rumah sakit (Wahyudi, 2020). Perawat berisiko tinggi alami masalah kesehatan serta keselamatan kerja (K3) dalam menjalankan tugasnya (Ramdan dan Rahman, 2018).

Bersumber dari hasil penelitian yang dilakukan di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang didapat data responden yang alami stress berdasarkan jenis kelamin ialah laki-laki sejumlah 16 orang (72,7%). Menurut usia menunjukkan bahwa responden dengan usia 36-50 tahun sebanyak 12 (54,5%) responden. Namun didapati dari hasil penelitian bahwa responden yang mempunyai skor maximal 116 adalah responden yang berusia 32 tahun. Dari hasil penelitian ini peneliti menemukan jika stres kerja banyak dijumpai pada usia dibawah 40 tahun. Hal ini dikarenakan bertambahnya umur membuat seseorang bertambah pengalaman dan pengetahuan dalam hidupnya, serta

mempunyai tanggung jawab lebih besar dimana bakal menutupi kekurangan dalam beradaptasi dalam lingkungan pekerjaannya, dibandingkan umur yang masih muda mereka masih kurang pengalaman dan pengetahuan dalam hidupnya untuk menutupi kekurangan untuk beradaptasi. Karyawan yang lebih muda lebih sering mengalami stres kerja dibandingkan karyawan yang lebih tua. Hal ini terjadi karena seseorang menjadi lebih mampu dan dewasa seiring bertambahnya usia.

Ibrahim, Amansyah, dan Yahya (2016) menemukan bahwa peserta yang berusia di bawah 40 tahun dilaporkan merasakan stress paling tinggi. Berdasarkan hal ini, pekerja yang berusia < 40 tahun menghadapi stress yang lebih tinggi di tempat kerja dibandingkan pekerja yang berusia > 40 tahun. Ada konsensus umum bahwa pekerja yang lebih tua dan berusia di atas 40 tahun mempunyai keterampilan manajemen stress yang lebih baik.

Selain itu, menurut penelitian ini, kebanyakan responden penelitian ini ialah laki-laki. Seiring berjalannya waktu, stress mungkin mempunyai dampak negatif yang lebih besar pada pria. Para peneliti percaya bahwa keadaan hidup yang penuh tekanan menunjukkan bahwa pria lebih mungkin mengalami depresi dibandingkan wanita. Kesehatan fisik dan mental seseorang dipengaruhi sepanjang waktu oleh psikologi. Stress digambarkan oleh para peneliti sebagai perubahan signifikan yang dapat menyebabkan tekanan mental atau emosional. Pernikahan, perceraian, perpisahan, rekonsiliasi, penyakit, meninggalkan pekerjaan, pensiun, dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan lainnya termasuk di antaranya. Pria mengalami episode depresi akibat faktor-faktor ini. Namun perempuan lebih sensitif terhadap pertempuran bersenjata, penyakit yang mengancam jiwa, dan kematian.

Menurut penelitian Maryam Moghani Lankarani, pria lebih rentan mengalami depresi yang disebabkan oleh situasi stress.

Gambaran Stres Kerja Perawat Setelah Dilakukan ROP

Bersumber dari hasil penelitian rata-rata nilai skor setelah dilakukan relaksasi otot progresif ialah 39,95. Nilai skor minimum 20 serta nilai skor maximum 76. Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian Indana dan Tsabitah (2021) bahwa relaksasi otot progresif dilaksanakan selama 6 hari berturut-turut bisa turunkan tingkat stress kerja dan metode relaksasi sederhana serta gampang dipahami buat merilekskan otot tubuh hingga kurangi stres. Berdasarkan hasil penelitian ini bisa dikatakan jika adanya penurunan respon stress pada perawat yang bertugas di ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang setelah diberi terapi relaksasi otot progresif. Hal ini dikarenakan responden yang bertugas di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang belum pernah diberi terapi relaksasi otot progresif hingga responden amat antusias saat diberi terapi relaksasi tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Naim, Firmawaty dan Imelda (2023) bahwa 19 perawat yang bekerja di IGD RS Stella Maris Makassar dijadikan contoh dan memiliki skor atau tingkat stres yang lebih rendah setelah relaksasi otot progresif.

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Kerja Perawat

Bersumber dari hasil penelitian terdapat adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat di ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. Perihal ini bisa diamati dari hasil selisih nilai tengah skor hasil *pretest* serta *posttest* adalah 19,64 dengan hasil *p value* menunjukkan angka 0,000 berarti $< 0,05$ hingga relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang memiliki pengaruh yang signifikan (H_0 ditolak) dan H_a diterima. Menurut pendapat peneliti perawat di ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib sangat antusias mengikuti latihan relaksasi otot progresif dikarenakan belum pernah

melakukannya. Dari pernyataan responden mereka mengatakan sangat senang dilakukan latihan relaksasi ini sebagai pengurang stres kerja. Sebagian besar responden yang mengalami stres adalah yang berumur dibawah 40 tahun, serta lebih banyak terjadi pada laki-laki.

Dari hasil penelitian ini didapati hasil jawaban kuesioner responden yang mempunyai stres kerja sebagian besar menjawab bahwa banyak kritikan dari dokter yang membuat stres kerja, selain itu juga karena responden takut membuat kesalahan saat bekerja. Penelitian ini menemukan skor tertinggi yaitu 116 dan terjadi pada responden laki-laki yang berusia 32 tahun. Menurut peneliti usia merupakan salah faktor internal terjadinya stres kerja, usia muda cenderung lebih gampang stres dibandingkan dengan usia tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Kerja Perawat Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang, sehingga peneliti bisa menarik kesimpulan bahwa Sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif dengan hasil rata-rata sebelum dilakukan ROP nilai *pretest* yaitu 59,59. Nilai minimum 22 dan nilai maximum 116. Sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif dengan hasil rata-rata skor setelah dilakukan ROP nilai *post test* yaitu 39,95. Nilai minimum 22 serta nilai maximum 76.

Pada hasil penelitian ini memperlihatkan *p value* menunjukkan angka 0,000 berarti $< 0,05$ jika adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. Hasil penelitian ini diharap agar terapi ini bisa diterapkan kepada tenaga kesehatan khususnya para medis yang mempunyai beban kerja yang sangat beresiko serta bisa diterapkan pada pasien yang membutuhkan terapi otot progresif ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Assari, S., & Lankarani, M. M. (2016). Depressive symptoms are associated with more hopelessness among white than black older adults. *Frontiers in Public Health*, 4, 82.
- Asiah, & Warsito, B. E. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stress. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 119–123.
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 8(2), 368–374.
- Ibrahim, H, Amansyah, M dan Yahya, GN 2016, 'Faktor - Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Factory 2 PT . Maruki Internasional Indonesia Makassar Tahun 2016', vol.8, hlm. 60–68.
- Indana, F. N., & Tsabitah, R. A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(1), 21–28.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Situasi Tenaga Keperawatan Indonesia*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_perawat_2017.pdf
- Khoirunnisa, K., Effendi, L., Fauziah, M., & Srisantyorini, T. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pengendara Ojek Online Saat Terjadi Pandemi COVID-19 Di Kota Tangerang Selatan Tahun 2020. *Evironmental Occupational Health and Safety Journal*, 2(1), 217–232.
- Mawikere, Y., Manampiring, A. E., & Toar, J. M. (2021). Hubungan beban kerja perawat dengan tingkat kepuasan pasien dalam pemberian asuhan keperawatan di Ruang Rawat Inap RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 71–77.
- Pusung, B., Joseph, W. B. S., & Akili, R. A. (2021). Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat Rs Gmim Bethesda Tomohon Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 40–47.
- Ramdan, I. M., & Rahman, A. (2018). Analisis Risiko Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) pada Perawat. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(3), 229–241. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5i3.645>
- Ramona, P., Nurfiati, A., & Wulandari, D. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Stres Perawat UGD Di UPTD Puskesmas Siantan Hilir Pontianak. *Anjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.35316/psycome dia.2021.v1i1.21-28>
- Rhamdani, I., & Wartono, M. (2019). Hubungan antara Shift Kerja, Kelelahan Kerjadengan Stres Kerja pada Perawat. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(3), 104–110. <https://doi.org/10.18051/jbiomed kes.2019.v2.104-110>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil utama riset kesehata dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, D.A dan Arlita, I. (2019). Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Diabetes Mellitus Tipe 2 Terkontrol dan Tidak Terkontrol. *Wellness and Healthy Magazine*. Vol 1 (1): 93–100
- Wardhani, U. C., Muchtar, R. S. U., & Farhiyani, A. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan (Burnout) Kerja Pada Perawat. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 83–97. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1>