

Original Article

Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di STIKIM Tahun 2021

Rindiani

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Lenteng Agung-Jakarta Selatan

Email correspondent: Indyrindiani@gmail.com

Abstract

Pendahuluan: Kecemasan dalam populasi dunia pada tahun 2015 sebanyak 3,6% estimasi jumlah keseluruhan orang yang hidup dengan kecemasan mencapai 264 juta jiwa dan terdapat peningkatan 14,9% dari tahun 2005. Kecemasan menempati peringkat ke sepuluh besar penyebab kecacatan dunia. Di Indonesia pada tahun 2013 prevalensi gangguan kecemasan ditunjukkan mencapai sekitar 14 juta atau 6% seperti yang ditunjukkan oleh kecemasan usia 15 dari total penduduk Indonesia. Peningkatan proporsi gangguan jiwa dalam data (2018) sangat signifikan naik menjadi 7%. Sedangkan angka kejadian gangguan mental emosional yang ditandai dengan kecemasan yaitu sebesar 10,1% dengan jumlah 28,746 jiwa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi tahun 2021.

Metode: Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Dengan rancangan yang dilakukan adalah jenis *one group pre-test post-test*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner kecemasan HARS dengan 14 symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Rank Test*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil *p-value* 0,000. Sehingga hipotesis H1 diterima.

Kesimpulan: Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan.

Kata Kunci: kecemasan, mahasiswa, teknik relaksasi otot progresif

Hak Cipta

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Editor: ALR

Diterima: 06/07/2022

Direview: 19/12/2022

Publish: 28/12/2022

Available Article: (doi)
10.53801/jipki.v2i1.34

Pendahuluan

Kecemasan dalam populasi dunia pada tahun 2015 sebanyak 3,6%, estimasi jumlah keseluruhan orang yang hidup dengan kecemasan di dunia mencapai 264 juta jiwa dan terdapat peningkatan 14,9% dari tahun 2005. Kecemasan menempati peringkat ke sepuluh besar penyebab kecacatan di seluruh dunia. Di Indonesia pada tahun 2013, prevalensi gangguan kecemasan ditunjukkan mencapai sekitar 14 juta, atau 6%, seperti yang ditunjukkan oleh kecemasan di atas usia 15 dari total penduduk Indonesia. Peningkatan proporsi gangguan jiwa

dalam data Riskesdas (2018) sangat signifikan, naik menjadi 7%. Sedangkan, angka kejadian gangguan mental emosional yang ditandai dengan kecemasan di Jakarta yaitu sebesar 10,1% dengan jumlah 28,746 jiwa.¹

Menurut penelitian Ahmad, Faque, dan Seidi (2017), prevalensi gangguan kecemasan pada mahasiswa lebih dari 80%.² Menurut Kementerian Riset dan Teknologi (2018), DKI Jakarta merupakan salah satu kota dengan institusi pendidikan tinggi terbesar di Indonesia, 320 institusi pendidikan tinggi dan total 272.958 mahasiswa. Jakarta adalah rumah bagi banyak universitas berkualitas tinggi, menjadikan Jakarta salah satu kota pilihan bagi calon mahasiswa untuk melanjutkan penelitian di pendidikan tinggi.³

Kecemasan merupakan sebuah emosional yang ciri-cirinya adanya gairah fisiologis, stres yang tidak membuat nyaman, dan rasa khawatir akan hal buruk akan terjadi dalam waktu dekat. Relaksasi otot progresif adalah metode sistematis yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson untuk mencapai keadaan relaksasi. Kecemasan dapat diobati dengan salah satu dari beberapa intervensi: terapi relaksasi otot progresif. Ini memiliki manfaat ketegangan otot, kecemasan, dan masalah yang berhubungan dengan stres dapat berkurang.⁴

Relaksasi otot progresif adalah metode sistematis yang dikenalkan oleh Edmund Jacobson (Saputri, 2021) untuk mencapai keadaan relaksasi. Ketika berhadapan dengan PMS ada dalam jurnal dengan judul "*Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and promote relaxation during chemotherapy: A pilot EEG study (Lee. JE, 2012)*" describes the effect of progressive muscle relaxation on anxiety levels.⁵

Alasan pemilihan penelitian ini dikarenakan Jacobson 1938 dalam Conrad & Roth, (2007) menjelaskan mengenai relaksasi progresif dalam relaksasi otot dalam tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Teknik ini menurut keyakinan bahwa respon tubuh terhadap pikiran dan kejadian muskuloskeletal menyebabkan kecemasan, kesadaran muskuloskeletal, menghilangkan stres, dan perasaan relaksasi.⁶

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka perlu dicari cara untuk mengurangi kecemasan yang melanda mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan skripsi. Untuk membantu siswa mengurangi kecemasan, teknik relaksasi otot progresif harus digunakan untuk memodifikasi perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tentang pengaruh relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir penulisan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Tahun 2021.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental design* dengan model *one group pre-test post-test design*. Untuk menguji intervensi Teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi tanpa kelompok pembandingan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi prodi keperawatan regular Sekolah tinggi ilmu kesehatan Indonesia maju sebanyak 70 mahasiswa.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 responden mahasiswa dengan kecemasan di STIKIM Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner kecemasan HARS dengan 14 *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Rank Test* untuk mengetahui perbedaan *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan. Jika

nilai $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima, dan jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak. Dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Rank Test* untuk melihat perbedaan nilai rata-rata kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dan setelah dilakukan perlakuan teknik relaksasi otot progresif.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan usia, jenis kelamin, kecemasan sebelum intervensi dan kecemasan sesudah intervensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di STIKIM Jakarta Tahun 2021. (n=20)

Variabel	Jumlah	Persentase %
Usia		
20	2	10,0
21	14	70,0
22	3	15,0
23	1	5,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	15,0
Perempuan	17	85,0
Kecemasan sebelum intervensi		
Kecemasan Ringan	1	5,0
Kecemasan Sedang	2	10,0
Kecemasan Berat	14	70,0
Kecemasan Berat Sekali	3	15,0
Kecemasan sesudah intervensi		
Tidak ada Kecemasan	9	45,0
Kecemasan Ringan	11	55,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi paling dominan usia 21 Tahun dengan jumlah 14 (70%). Jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKIM Jakarta paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 17 orang atau 85% dari pada berjenis kelamin laki-laki yaitu 3 orang atau 15%. Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan intervensi paling dominan adalah cemas berat yaitu 14 orang (70%). Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan intervensi paling dominan kecemasan ringan yaitu 11 orang (55%).

Tabel 2. Uji *Wilcoxon* pada Intervensi Relaksasi Otot Progresif di STIKIM Jakarta (n=20)

	N
<i>Post-Test</i>	20 ^a
<i>Pre-Test</i>	
Relaksasi Otot Progresif	
<i>Positif Rank</i>	0 ^b
<i>Ties</i>	0 ^c
Total	20

Hasil pemberian intervensi relaksasi otot progresif untuk *Pre-Test* dan *Post-Test* adalah 20. Nilai 20 menunjukkan adanya penurunan dari nilai *Pre-Test* ke nilai *Post-Test*

Tabel 3. Uji *Wilcoxon* pada Intervensi Relaksasi Otot Progresif di STIKIM Jakarta (n=20)

Z	-3,924 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui mahasiswa tingkat akhir mengalami perubahan kecemasan setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan *Output Test Statistics*, diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, sehingga Hipotesis H1 diterima, yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Pembahasan

Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 kali terapi perhari selama 10 menit dan dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut pada mahasiswa tingkat akhir di STIKIM Jakarta, bahwa dari 20 mahasiswa berjumlah 14 orang (70%) mengalami kecemasan berat, 3 orang (15%) mengalami kecemasan berat sekali, 2 orang (10%) mengalami kecemasan sedang, dan 1 orang (5%) mengalami kecemasan ringan. Berdasarkan analisa kuesioner tingkat kecemasan menggunakan HARS kepada responden, meliputi 14 item pertanyaan. Skor yang didapat dari 20 responden sebagian besar nilai 1 ini berarti hanya ada 1 dari gejala yang ada. Pada item “Gelisah”. Dari observasi peneliti bahwa mahasiswa mengalami perasaan gelisah saat menyusun skripsi, dikarenakan takut akan perasaan menyelesaikan skripsi yang tak kunjung selesai.

Menurut Stuart (2007) Kecemasan timbul dari perasaan takut dikarenakan adanya perpisahan dan merasa kehilangan.⁷ Menurut Dwi Putra (2018) Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan.⁸ Menurut Fitri Fauziah dan Julianti Widuri (2007) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan 2 emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya.⁹ Dari uraian diatas peneliti berasumsi bahwa perasaan gelisah dan takut akan menyebabkan kecemasan. Kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkankonflik bagi individu.

Tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 kali terapi perhari selama 10 menit dan dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut pada mahasiswa tingkat akhir di STIKIM Jakarta, diketahui bahwa tingkat kecemasan responden setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif yang mengalami kecemasan ringan 11 orang (55%) dan yang tidak ada kecemasan 9 orang (45%), dari hasil penelitian ada perubahan kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta.

Berdasarkan hasil analisa kuesioner tingkat kecemasan menggunakan HARS sesudah berikan relaksasi otot progresif dari 11 orang responden yaitu mengalami kecemasan ringan dan 9 orang responden mengalami tidak ada kecemasan. Menurut pendapat peneliti dimana saraf simpatis dan parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan, ketika otot-otot dirilekskan

dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini akan menstimulasi pengeluaran hormon endorphen yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi di otak dan susunan saraf tulang belakang. Pada hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2016) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di Puskesmas sesudah dan setelah diberikan diberikan intervensi relaksasi otot progresif responden yang mengalami cemas ringan yaitu 24 responden (70,6%), cemas sedang 9 responden (26,5%), cemas berat 1 responden (2,9%).⁵

Relaksasi otot atau relaksasi progresif adalah suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks. Dengan begitu setelah melakukan relaksasi otot pprogresif ini dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia serta dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan.¹⁰ Salah satu pengelolaan diri yang didasari pada sistem saraf simpatis. Pada saat seseorang mengalami kecemasan syaraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem saraf simpatis, sedangkan saat keadaan rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Dimana sistem saraf simpatis dan sistem parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan, ketika otot-otot dirilekskan dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran hormon endorphen yang memberikan rasa bahagia dan nyaman dalam tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi di otak dan susunan saraf tulang belakang. Endorphen bekerja mengikat reseptor yang ada di sistem limbik, sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati dan emosi. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi relaks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.¹¹

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju.

Peneliti membuktikan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif terjadi perubahan. Mahasiswa mengalami perubahan dari kecemasan berat menjadi kecemasan ringan. Uji Statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000, Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, sehingga Hipotesis H1 diterima, yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKIM Jakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yanita dkk (2018) dengan judul “Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu persalinan pervaginam fase laten Tahun 2017” dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebagian besar responden sebelum mendapatkan perlakuan yang mengalami cemas ringan sebanyak 2 orang (10%), cemas sedang sebanyak 6 orang (30%), cemas berat sebanyak 12 orang (60%). Sedangkan sesudah perlakuan yang mengalami cemas ringan sebanyak 13 orang (65%), cemas sedang sebanyak 7 orang (35%), dan yang mengalami cemas berat dan sangat berat tidak ada.¹²

Berdasarkan uraian peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKIM Jakarta. Hal ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang karena teknik relaksasi otot progresif

memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh. Sehingga penggunaan teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan karena mudah dilakukan, relaksasi ini hanya melibatkan sistem-sistem otot tanpa memerlukan alat lain dan dapat dilakukan ketika dalam keadaan istirahat yaitu saat menonton televisi atau duduk dikursi, sehingga mudah dilakukan kapan saja.¹³ Sesuai dengan teori yang dikemukakan Heroes, 2010 dalam Setyoadi dan Kushariyadi (2011) bahwa teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan melakukan teknik relaksasi untuk perasaan rileks.¹⁴

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 Oktavianis (2010) yang menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan stress pada responden.¹⁵ Menurut teori Liana, dalam Sari 2015 mengemukakan salah satu gerakan relaksasi otot progresif adalah relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghantarkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organorgan didalam tubuh yang terletak pada jaringan.¹⁶ Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian di proses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan dijalar energi menjadi lancar. Relaksasi genggam jari yaitu dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan.¹⁶

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dapat ditarik kesimpulan diantaranya yaitu Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir ketika intervensi relaksasi otot progresif di STIKIM Jakarta paling dominan pada kecemasan berat , yaitu 14 orang (70%). Tingkat kecemasan mahasiswa senior setelah intervensi relaksasi otot progresif di STIKIM Jakarta adalah yang paling dominan, dengan 11 (55%) memiliki peringkat kecemasan ringan. Menurut hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* hasilnya mendapatkan *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000, Karena 0,000 lebih rendah dari $<0,05$, sehingga Hipotesis H1 diterima, maksudnya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKIM Jakarta.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini tidak terikat dengan kepentingan individu maupun organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah ikut serta membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh dana peneliti.

References

1. KEMENKES RI. Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. InfoDATIN. 2019. p. 12.
2. Ahmad RJ, Bayan H, Faque T, Seidi PAM. Prevalence of social anxiety in students of college of education–university of Garmian. *Res World*. 2017;8(3):79.
3. Riset K. teknologi dan Pendidikan Tinggi. *Pedoman Sist Penjaminan Mutu Pendidik Tinggi*. 2016;
4. Tobergte DR, Curtis S. Kecemasan. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–99.
5. Rosa Diah Ayu Saputri R. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Kanker. Universitas Kusuma Husada Surakarta; 2021.
6. Conrad A, Roth WT. Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: it works but how? *J Anxiety Disord*. 2007;21(3):243–64.
7. Stuart GW. Buku saku: Keperawatan jiwa. In Eg; 2006.
8. DWI PI. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. *STIKES Bhakti Husada Mulia*; 2018.
9. Fauziah F, Widuri J. Psikologi Klinis Abnormal Dewasa. Jakarta: UI-Press; 2007.
10. Tinggi S, Kesehatan I, Achmad J, Yogyakarta Y. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten. 2020;
11. Akbar MA, Malini H, Afriyanti E. Progressive muscle relaxation in reducing blood glucose level among patients with type 2 diabetes. *J Keperawatan Soedirman*. 2018;13(2):77–83.
12. Trisetyaningsih Y, Pratama B, Rohmani N. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten. *J Kesehat Samodra Ilmu*. 2018;9(2):135–45.
13. Rochmawati DH. Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. Skripsi(Tidak Diterbitkan) Semarang Univ Islam Sultan Agung. 2015;
14. Setyoadi K. Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik. Jakarta Salemba Med. 2011;145.
15. Oktavianis D. Efektifitas relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada pengasuh lanjut usia di Panti werdha X. Tesis, tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya; 2010.
16. Sari RDK, Maliya A. Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesarea. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.