

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Eka, D., & Afriyanti, E. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Disminore pada Mahasiswa A 2012 Fakultas Keperawatan Unand. *Ners Jurnal Keperawatan*, 10. <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/view/23/20>
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Aprilistyawati, A. (2013). *Keperawatan Psikiatri dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Kyta.
- Astutik, T. (2017). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*. 108.
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa: Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Baharuddin, R. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 4(2), 82–89.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan* (Edisi 8 Bu). Singapura: Elsevier.
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation To Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Burhan, S., Erika, K. A., & Said, S. (2021). *EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN: A LITERATUR REVIEW The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety : A Literatur Review Suherman Burhan , Kadek Ayu Erika , Syahrul Said Program Studi Magister Ilmu K*.
- Catherine. (2020). *Siswa Belajar dari Rumah, KPAI: Anak-anak Stres Dikasih Banyak Tugas*. <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswa-belajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas>
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Dimiyati A, M., Suwardiyanto, D., Yuliandoko, H., & Arief W, V. (2018). Pemanfaatan Teknologi Sebagai Media Pembelajaran Daring (on Line) Bagi Guru Dan Siswa Di Smk Nu Rogojampi. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 96–100. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v2i2.565>
- Fatmawati, A. (2018). Jurnal Keperawatan Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 16424. <https://www.neliti.com/id/publications/260853/regulasi-diri-pada-penyakit-kronis-systemic-lupus-erythematosus-kajian-literatur>
- Harini, N. (2013). Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 291–303. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1584/1688>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Hidayat, E., Zaitun, & Siti, R. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat Iii Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 2(3), 118–126.
- Imania, K. A., & Bariah, S. K. (2019). Rancangan Pengembangan Instrumen Penilaian Pembelajaran Berbasis Daring. *Jurnal Petik*, 5(1), 31–47. <https://doi.org/10.31980/jpetik.v5i1.445>
- Infodatin. (2014). *Data dan Informasi (Profil Kesehatan)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kemendes Kesehatan RI*, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan » Republik Indonesia*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya

- Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), Halaman 27-32.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nixson, M. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurnaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Progressive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Syifa al-Qulub*, 4(2), 21–26. <https://doi.org/10.15575/maq.v4i2.7576>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v20i2.932>
- Oktifa, N. (2022). *Strategi Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas di Tahun 2022*. <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/strategi-pembelajaran-tatap-muka-ptm>
- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *JKD (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 140–145.
- Permanasari, I., Mianna, R., & Wati, Y. S. (2020). *Remaja Bebas Anemia Melalui Peran Teman Sebaya*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Pratama, R. E., & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.30870/gpi.v1i2.9405>
- Rachmayanti, R. (2021). Perbandingan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diperdengarkan Murottal Al-Qur'an pada Mahasiswa Profesi Yang Akan Melakukan Pencabutan Gigi di Klinik Bedah Mulut RSGM Universitas Jember. In *Digital Repository Universitas Jember* (Nomor September 2019).
- Sa'id, M. A. (2015). *Mendidik Remaja Nakal: Panduan Praktis Seni Mendidik dan Berinteraksi dengan Remaja*. Yogyakarta: Semesta Hikmah Salemba Medika.

- Saleh, L. M., Russeng, S. S., Rahim, M. R., Awaluddin, & Tadjudin, I. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC) (Pertama)*. Deepublish.
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*, 1–58.
- Sari, D. P. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Sebelum OSCA di Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sentana, A. D. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien yang dirawat di Ruang Intensif Care RSUD Provinsi NTB Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Prima*, 10 (2) 1694-1708. <https://adoc.pub/analisis-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-tingkat-kecemasan-k.html>
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sudarno, A. (2022). *PTM Terbatas di Kota Bogor Kembali Digelar pada 21 Maret 2022* - *News Liputan6.com*. <https://www.liputan6.com/news/read/4915671/ptm-terbatas-di-kota-bogor-kembali-digelar-pada-21-maret-2022>
- Sudrajat, A. (2008). *Mencegah dan Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah* . <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah/>
- Swarjana, I. K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Trisetyaningsih, Y., Pratama, B., & Rohmani, N. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.
- Wardani, D. W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam sebagai Terapi Tambahan terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Tingkat 1 (Studi Kasus di Instalasi Rawat Jalan Poli Spesialis Penyakit Dalam

RSUD Tugurejo Semarang). *Public Health Science Department*, 1(55).  
<https://lib.unnes.ac.id/20368/1/6411411062-S.pdf>

World Health Organization. (n.d.). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

World Health Organization. (2020). Covid-19 Situation Report. *World Health Organization*, 31(2), 61–66.