

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Klien Isolasi Mandiri Covid-19 di Kecamatan Karanganyar

Sulestyaningrum Ayu Wardani¹, Dewi Wulandari², Triana Mirasari³

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada

²⁾ Dosen Stikes Mitra Husada

E-mail: Sulistyasukses@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada klien isolasi mandiri Covid masih menjadi masalah kesehatan karena kecemasan dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, seperti seseorang yang menjalani isolasi mandiri, diantaranya yaitu rasa takut akan kematian, perasaan bosan, sulit tidur, berkurangnya selera makan dan tertekan saat isolasi mandiri. Tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah teknik relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian: Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada klien isolasi mandiri COVID-19. Desain yang digunakan *quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest dan post test control group design*. Responden dalam penelitian adalah klien isolasi mandiri COVID-19 17-60 tahun sebanyak 36, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control dan kelompok intervensi. Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan rata-rata lebih besar dibandingkan dengan tanpa pemberian teknik relaksasi otot progresif, sedangkan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$, menunjukkan uji hipotesis diterima, yaitu menolak H_0 dan menerima H_a . Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19, dengan nilai signifikansi 0,009. Hasil ini menunjukkan secara nyata teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19 dengan perbedaan rerata skor kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol sebanyak 8,38.

Kata kunci: Isolasi mandiri covid, kecemasan, relaksasi otot progresif

The Influence of the Technique of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety in the Client Self Isolation Covid-19 in the District of Karanganyar

Abstract

Anxiety in Covid self-isolation clients is still a health problem because anxiety can affect a person's psychological condition, such as someone undergoing self-isolation, including fear of death, feeling bored, difficulty sleeping, reduced appetite and depressed during self-isolation. Actions that can be done to reduce anxiety one of them is progressive muscle relaxation techniques. Research objective: Knowing the effect of progressive muscle relaxation techniques on anxiety on COVID-19 self-isolation clients. The design used experimental quasi with pretest design and post test control group design. Responden dalam penelitian adalah klien isolasi mandiri COVID-19 17-60 tahun sebanyak 36, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control dan kelompok intervensi. Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan rata-rata lebih besar dibandingkan dengan tanpa pemberian teknik relaksasi otot progresif, sedangkan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$, menunjukkan uji hipotesis diterima, yaitu menolak H_0 dan menerima H_a . The conclusion of this study is that there is a significant effect of

giving progressive muscle relaxation techniques to the anxiety of Covid-19 self-isolation clients, with a significance value of 0.009. These results show that progressive muscle relaxation techniques can significantly reduce the anxiety of COVID-19 self-isolation clients with the difference in the mean score of anxiety between the intervention and control groups was 8.38.

Keywords: *Self-isolation, anxiety, progressive muscle relaxation*

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang ditemukan di Wuhan Cina pada akhir tahun 2019. WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi pada 12 Maret 2020. COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah 2 kasus (Armiani et al., 2020). Orang yang terinfeksi COVID-19 akan mengalami masalah pernapasan mulai dari ringan sampai dengan sedang. Gejala yang muncul dari COVID-19 beragam, tergantung kondisi pasien. Gejala yang paling dominan yaitu demam, batuk kering, dan rasa lelah. Selain itu gejala lainya seperti napas pendek, nyeri pada tubuh, radang tenggorokan, dan beberapa pasien dengan jumlah sedikit juga mengalami gejala seperti hidung meler, nyeri dada, diare, mual dan muntah (Armiani et al., 2020).

Jumlah kasus COVID-19 di seluruh dunia telah mencapai 131 juta kasus April 2021 (WHO, 2021). Data total kasus positif akumulatifnya hingga saat ini terdapat 1.527.524 orang terkonfirmasi April 2021 (Satgas Pengamanan COVID-19 Indonesia, 2021). Jumlah yang terkonfirmasi kasus COVID-19 sebanyak 6.341 orang di Jawa Tengah pada Maret 2021 (Dinkes Jateng, 2021). Jumlah kasus COVID-19 di Karanganyar yang terkonfirmasi positif sebanyak 314 kasus, 151 isolasi mandiri pada April 2021 (Dinkes Karanganyar, 2021). Orang yang menjalani isolasi mandiri disarankan untuk tetap tinggal di rumah dan tidak bepergian ke ruang publik. Hal ini mengakibatkan interaksi fisik dengan orang lain sangat minimal serta terganggunya aktivitas sehari-hari untuk

sementara waktu yang dapat berdampak pada psikologis seperti kecemasan (Porshi, 2020).

Kecemasan merupakan perasaan tidak menentu yang disertai dengan perasaan lemah tak berdaya disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas serta kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang. Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala, yang mencakup gejala fisik perilaku dan kognitif. Gejala fisik, gejala kognitif, cemas menyebabkan involunter (gerakan spontan) pada tubuh yang termasuk pertahanan diri (Arisjulianto, 2017). Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, seperti seseorang yang menjalani isolasi mandiri, diantaranya yaitu rasa takut akan kematian, perasaan bosan, sulit tidur, berkurangnya selera makan dan tertekan saat isolasi mandiri (Masyah, 2020).

Tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi atau sugesti. Tubuh manusia merespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. Kecemasan mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi organ-organ tubuh yang dipersarafi oleh system saraf otonom (Arisjulianto, 2017). Lestari & Yuswiyanti (2018) melakukan penelitian pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien infak miokard akut di ruang ICU regional Public Hospital Dr.sayidiman Magetan, dengan hasil teknik relaksasi otot progresif dilakukan 20-30 menit/hari dengan skala ukur HARS terjadi penurunan tingkat kecemasan dari skor kecemasan berat 15 pasien menjadi 6 pasien.

Mutawali *et al* (2020) melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stres dimasa pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Tengah, dengan hasil diperoleh rata-rata stres sebelum intervensi sebanyak 16,75 dan mengalami penurunan skor stres setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif 11,58.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 1 Maret 2021 menunjukkan, dari 10 orang yang menjalani isolasi mandiri terdapat 7 orang mengalami kecemasan dan tidak mengetahui cara mengatasi kecemasannya. Sedangkan sebanyak 3 orang yang mengalami kecemasan mengatakan mengetahui cara mengatasi kecemasannya dengan melakukan olahraga ringan di pagi hari. Berdasarkan uraian diatas yang telah dilakukan, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada klien isolasi mandiri COVID-19 di Karanganyar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada klien isolasi mandiri COVID-19.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan *quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest dan post test control group design*. Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar pada 5 Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat isolasi mandiri COVID-19 di Karanganyar sebanyak 151 orang (April, 2021). Besar sampel untuk tiap kelompok perlakuan sebesar 18 responden, sehingga total sampel berjumlah 36 responden. Instrumen relaksasi otot progresif menggunakan SOP 14 gerakan, Instrumen kecemasan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Teknik yang digunakan *Product Moment* yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrument.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Karanganyar Kabupaten Karanganyar pada bulan Juni 2021. Kecamatan Karanganyar sendiri memiliki luas 4.302,64 Ha dengan penduduk 74.413 jiwa dan bermata pencaharian sebagai petani dan wiraswasta. Rata-rata masyarakat kecamatan Karanganyar berpendidikan SMA/ sederajat dan ada sebagian yang masuk perguruan tinggi. Responden penelitian ini adalah 36 orang yang menjalani isolasi mandiri COVID-19.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner HARS yang disebarkan melalui *Google Form*. Penelitian dilakukan dengan cara memberikan kuesioner secara online kemudian memberikan intervensi kepada responden yang masuk dalam kelompok intervensi melalui zoom. Sebelum melakukan penelitian peneliti meminta izin kepada beberapa bidang yaitu Kepada Baperlitbang Kabupaten Karanganyar, Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, Kecamatan Karanganyar dan Puskesmas Kecamatan Karanganyar.

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Distribusi Frekuensi			
	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
25-35 Tahun	3	16,6	2	11,1
36-45 Tahun	6	33,3	6	33,3
46-55 Tahun	7	38,9	8	44,4
56-65 Tahun	2	11,1	2	11,1
Jenis Kelamin				
Perempuan	9	50,0	10	55,6
Laki-laki	9	50,0	8	44,4
Pendidikan				
SD	1	5,6	1	5,6
SMP	2	11,1	2	11,1
SMA	12	66,7	11	61,1
S1	3	16,7	4	22,2

Sumber: Data Primer Diolah, Juni 2021

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia diperoleh pada kelompok intervensi dan kontrol paling banyak berusia 46-55 tahun yaitu berjumlah 7 orang (38,9%) dan 8 orang (44,4%), sedangkan paling sedikit berusia 56-65 tahun sebanyak 2 orang (11,1%). Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi diperoleh jumlah responden sama yaitu 9 orang (50%), sedangkan kelompok kontrol responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki sebanyak 10 orang (55,6%). Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir kelompok intervensi maupun kontrol paling banyak tamat tamat SMA yaitu 12 orang (66,7%) dan 11 orang (61,1%), sedangkan paling sedikit tamat SD yaitu masing-masing kelompok hanya terdapat 1 orang (5,6%).

2. Hasil analisis univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pre-Test Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Tidak Ada Kecemasan	3	16,7	2	11,1
Cemas Ringan	1	5,6	3	16,7
Cemas Sedang	11	61,1	9	50,0
Cemas Berat	3	16,7	4	22,2

Sumber: Data Primer Diolah, Juni 2021

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan pre-test kelompok intervensi dan kontrol paling banyak memiliki tingkat kecemasan kategori sedang yaitu sebanyak 11 orang (61,1%) pada kelompok intervensi dan 9 orang (50%) pada kelompok kontrol, sedangkan tingkat kecemasan paling sedikit pada kelompok intervensi kategori cemas ringan yaitu 1 orang (5,6%) kelompok kontrol kategori tidak ada kecemasan yaitu 3 orang (16,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Post-Test Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Tidak Ada Kecemasan	13	72,2	5	27,8
Cemas Ringan	4	22,2	9	50,0
Cemas Sedang	1	5,6	4	22,2

Sumber: Data Primer Diolah, Juni 2021

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan post-test kelompok intervensi paling banyak tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 13 orang (72,2%) pada kelompok kontrol paling banyak mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 9 orang (50%), sedangkan tingkat kecemasan paling sedikit pada kelompok intervensi dan kontrol kategori cemas sedang yaitu 1 orang (5,6%) 4 orang (22,2%).

3. Hasil analisis bivariat

Tabel 4. Hasil Analisis Kesetaraan Data Awal (*Pre-Test*) Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean Rank	Sig.	Keputusan Hasil
Intervensi	18,33	0,916	Ho diterima, artinya data pre-test kelompok intervensi dan kelompok kontrol setara (0,916>0,05)
Kontrol	18,67		

Sumber: Data Primer Diolah, Juni 2021

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi data awal (pre-test) kelompok intervensi maupun kelompok kontrol setara. Selanjutnya analisis bivariat dengan membandingkan tingkat kecemasan data akhir (post-test) kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan *Mann Whitney Test*, hal ini dilakukan karena data berbentuk ordinal.

Tabel 5. Hasil Analisis Bivariat Pengaruh Antara Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Klien Isolasi Mandiri Covid-19

Kelompok	Mean Rank	Sig.	Keputusan Hasil
Intervensi	14,31	0,009	Ho ditolak, artinya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan tingkat kecemasan klien isolasi mandiri COVID-19.
Kontrol	22,69		

Sumber: Data Primer Diolah, Juni 2021

Tabel 5 menunjukkan diperoleh nilai signifikansi $0,009 < 0,05$, menunjukkan uji hipotesis diterima, yaitu menolak H_0 dan menerima H_a maka ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan tingkat kecemasan klien isolasi mandiri COVID-19

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Klien Isolasi Mandiri Covid-19 Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19 sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi menunjukkan diperoleh nilai rata-rata skor kecemasan sebesar 21,56, sedangkan tingkat kecemasan sebagian besar termasuk cemas sedang yaitu sebanyak 11 orang (61,1%). Kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata skor kecemasan sebesar 21,39, sedangkan tingkat kecemasan sebagian besar termasuk cemas sedang yaitu sebanyak 9 orang (50%).

Hasil penelitian menunjukkan usia responden paling banyak berumur 46-55 tahun, dan hanya sebagian kecil saja yang berumur 25-35 tahun. Sentana (2016) yang menyatakan umur mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, dimana umur

dipandang sebagai suatu keadaan yang menjadi dasar kematangan dan perkembangan seseorang. Semakin lanjut usia seseorang semakin meningkat pula kedewasaan teknis dan tingkat kedewasaan psikologisnya yang menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, mampu berpikir secara rasional dan mengendalikan emosi dan bertoleransi terhadap orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin responden laki-laki jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan responden perempuan, yaitu sebesar 19 orang (52,8%). Sentana (2016) yang menyatakan pada umumnya seorang laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap sesuatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Perempuan cemas akan ketidakmampuannya, perempuan lebih sensitif.

Hasil penelitian menunjukkan pendidikan responden paling banyak SMA, yaitu sebesar 63,9%, dan hanya sebagian kecil saja yang SD yaitu hanya sebesar 5,6%. Sentana (2016) yang menyatakan pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui seseorang dari berbagai faktor berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya, biasanya terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tingkat pengetahuan seseorang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan yang mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi.

2. Tingkat Kecemasan Klien Isolasi Mandiri Covid-19 Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19 sesudah diberikan relaksasi otot progresif kelompok intervensi menunjukkan diperoleh nilai rata-rata skor kecemasan sebesar 7,56 sedangkan tingkat kecemasan

sebagian besar termasuk tidak ada kecemasan yaitu sebanyak 13 orang (72,2%). Kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata skor kecemasan sebesar 15,33, sedangkan tingkat kecemasan sebagian besar termasuk cemas ringan yaitu sebanyak 9 orang (50%).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan klien isolasi mandiri kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan, hal ini disebabkan diterapkannya teknik relaksasi progresif dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia, serta dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Relaksasi otot atau relaksasi progresif adalah suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks (Solehat & Kosasih, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan klien isolasi mandiri kelompok kontrol juga mengalami penurunan, hal ini disebabkan klien isolasi mandiri Covid-19 disediakan antibiotik dari Puskesmas, serta mengkonsumsi vitamin, untuk menjaga daya tahan tubuh klien dalam menghadapi isolasi mandiri. Dengan pemberian antibiotik dan mengkonsumsi vitamin secara tepat dan teratur dapat menurunkan tingkat kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19, tingkat kecemasan klien turun juga disebabkan adanya peran serta dan dukungan keluarga dalam menjaga dan memenuhi kebutuhannya selama masa isolasi mandiri.

3. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Klien Isolasi Mandiri Covid-19

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19, dengan nilai signifikansi 0,009. Hasil ini menunjukkan

secara nyata teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Setyoadi dan Kushariyadi (2011) tehnik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Lebih lanjut Solehat dan Kosasih (2015) tehnik relaksasi progresif dapat dilakukan untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia, serta dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Relaksasi otot atau relaksasi progresif adalah suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks.

Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Maryaningtyas (2019) yang menemukan relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi. Mutawali (2020) relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stres dimasa pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Tengah, dengan hasil diperoleh rata-rata stres sebelum intervensi sebanyak 16,75 dan mengalami penurunan skor stres setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif 11,58.

Hasil penelitian Lestari & Yuswiyanti (2018) menemukan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien infark miokard akut di ruang ICU regional Public Hospital Dr.sayidiman Magetan, dengan hasil teknik relaksasi otot progresif dilakukan 20-30 menit/hari dengan skala ukur HARS terjadi penurunan tingkat kecemasan dari skor kecemasan berat 15 pasien menjadi 6 pasien.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19, dengan nilai signifikansi 0,009. Hasil ini menunjukkan secara nyata teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan klien isolasi mandiri Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisjulyanto, D. (2017). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakranegara tahun 2016. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(11).
- Armiani, S., Fajri, S. R., Sukri, A., & Pidiawati, B. Y. (2020). Pelatihan Pembuatan Masker Sebagai Upaya Antisipasi Penyebaran Covid-19 di Desa Anyar Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(1).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar (2021). Open Data COVID Kabupaten Karanganyar.
- Lestari, K. P., & 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), 27-32.
- Maryaningtyas, R. (2019). Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Kanker Yang Menjalani Kemoterapi (Doctoral Dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Masyah, Barto. (2020). Pandemic Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. Palangka Raya: Mahakam Nursing Journal. Diakses dari: <http://ejournalperawat.poltekkeskaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stress dimasa pandemi COVID-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3).
- Porshi, J. M. (2020). Stress & Anxiety during COVID 19 Pandemic. *Asian Research Journal of Arts & Social Sciences*, 11 (4), 38-42. <https://doi.org/10.9734/arjass/2020/v11i4030>
- Satuan Tugas Pengamanan COVID-19 Indonesia. (2020). Data Sebaran Virus Corona Indonesia. <https://www.covid19.go.id/>
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Psikogeriatrik. Salemba Medika. Jakarta.
- Solehat, T dan Kosasih, E. C. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. PT Refika Aditama. Bandung.