

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS
TIDUR PASIEN COVID-19 DENGAN
DIABETES MELITUS**

SKRIPSI

Evidence Based Nursing



Oleh :

**SUCI PRATIWI MULYANI
NIM: 302017072**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2021**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS
TIDUR PASIEN COVID-19 DENGAN
DIABETES MELITUS**

SKRIPSI

Evidence Based Nursing

Diajukan Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung



Oleh :
Suci Pratiwi Mulyani
NIM:302017072

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

SUCI PRATIWI MULYANI
NIM: 302017072

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PASIEN COVID-19
DENGAN DIABETES MELITUS**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Sidang Skripsi

Tanggal 14 Agustus 2021

Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., MS.Biomed
NIP. 197007311995032001

Pembimbing Pendamping



Perla Yualita, S.Pd., M.Pd
NPP. 1996040773002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PASIEN COVID-19
DENGAN DIABETES MELITUS**

Disusun Oleh:

SUCI PRATIWI MULYANI

NIM: 302017072

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi

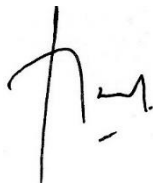
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Bandung

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 14 Agustus 2021

Penguji I



Ns. Sajodin, S.Kep., M.Kes. AIFO
NPP.2014280373049

Penguji II



Ns. Nandang Jami'at Nugraha, S.Kep.
M.Kep, Sp.Kep.Kom
NIP. 197314092005011003

Pembimbing Utama



Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., MS.Biomed
NIP. 197007311995032001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Suci Pratiwi Mulyani

NIM : 302017072

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

**“PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PASIEN COVID-19
DENGAN DIABETES MELITUS”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 14 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Suci Pratiwi Mulyani

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Man Jadda Wajada

“Siapa yang bersungguh-sungguh akan berhasil”

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan, ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai dari segala urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan lain, dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(Q.S AL-Insyirah (94) : 5-8)

“Tidak peduli seberapa sulitnya sesuatu. Kau harus menyelesaikan apa yang kau mulai”

(Derek Redmond)

“Tiada waktu tanpa cerita tiada hari tanpa keluh kesah dan tiada sebuah perjuangan tanpa pengorbanan semua bisa dilalui dengan baik meskipun banyak keluhan terucap banyak air mata mengalir dan banyak tenaga dikeluarkan akan tetapi percayalah semua akan indah pada waktunya”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua Dan Adik
2. Seluruh Keluarga Besar
3. Almamater Universitas ‘Aisyiyah Bandung
4. Bangsa Negara Dan Agama

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi studi literatur menggunakan skema *Evidence Based Nursing* (EBN). Penyusunan skripsi dengan skema EBN ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Adapun judul skripsi ini adalah **“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pasien Covid-19 Dengan Diabetes Melitus”**.

Dalam penyusunan skripsi skema EBN ini, banyak sekali kesulitan dan hambatan yang penulis jumpai, namun berkat rahmat dan hidayah-Nya, serta bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Alhamdulillah segala kesulitan dapat diatas dengan baik yang pada akhirnya penulisan skripsi dengan skema EBN ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa banyak dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan dan penyusunan skripsi skema EBN ini. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis Bapak Isep Rusmayadi dan Ibu Ati Sumiyati, yang telah membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang, senantiasa dengan tulus memberikan doa, semangat dan pengorbanan yang telah diberikan.

2. Tia Setiawati, S.Kep.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An, selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang selalu menjadi inspirasi bagi penulis.
3. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., MS.Biomed selaku Dekan Universitas ‘Aisyiyah Bandung dan selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk, dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan berjalan dengan lancar.
4. Angga Wilandika, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
5. Ariani Fatmawati S.Kep.,Ners.,M.Kep.Sp.,Kep.Mat, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi, informasi serta dukungan dalam menjalani perkuliahan sampai saat ini.
6. Perla Yualita, S.Pd.,M.Pd, selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk, dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan berjalan dengan lancar.
7. Inggriane Puspita Dewi, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Koordinator Skripsi program studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
8. Sajodin, S.Kep, Ners.,M.Kes.AIFO selaku penguji I sidang yang telah menguji dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
9. Nandang Jami’at Nugraha, S.Kep.,M.Kep.Sp.Kep.Kom selaku penguji II sidang yang telah menguji dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.

10. Seluruh Dosen pengajar Program Studi Sarjana Keperawatan dan seluruh staf Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang telah memberikan dukungan pembelajaran sebagai bekal dalam pembuatan skripsi.
11. Adik saya Reza Nugraha Pamungkas beserta seluruh keluarga besar saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
12. Sahabat saya Seni Febrianti, Sintia Siti Nur Risa, Dhenisa Febrianti dan Desti Nurlianti yang selalu ada dari jaman SMP sampai saat ini hingga nanti, yang selalu memberikan dukungan dan penyemangat agar selalu bisa menghadapi semua ini.
13. Teman terdekat saya Virna, Shalma, Zainab, Rani, Shafitri, Wafa dan Ragil yang menemani sejak pertama masuk kuliah sampai saat ini, hingga nanti, yang selalu saling menyemangati dalam keadaan suka maupun duka selama menuntut ilmu di kampus tercinta Unisa Bandung.
14. Teman seperjuangan Sarjana Keperawatan angkatan 2017 yang sudah berjuang bersama, dan sudah saya anggap sebagai keluarga sendiri.
15. Serta berbagai pihak lain yang terkait dalam penelitian dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan baik dari isi maupun susunanya, oleh karena itu penulis mengharapkan segala saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi

perbaikan dalam skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca lain pada umumnya.

Bandung, Agustus 2021



Suci Pratiwi Mulyani

ABSTRAK

Suci Pratiwi Mulyani

302017072

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pasien Covid-19 Dengan Diabetes Melitus

V; 2021; 116 halaman ; 8 tabel ; 1 bagan ; 4 lampiran

Penderita *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) yang disertai penyakit bawaan seperti Diabetes Melitus sangat rentan akan mengalami berbagai masalah psikologis. Hal tersebut akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang tinggi dan juga kualitas tidur yang rendah. Terjadi akibat perawatan yang dijalani serta isolasi yang dilakukan oleh penderita Covid-19. Jika masalah ini tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi kesembuhan ditandai dengan bertambahnya waktu perawatan dan isolasi di rumah sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas tidur pada pasien covid-19 dengan riwayat diabetes melitus sehingga dapat menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam menerapkan teknik relaksasi progresif ini. Metode yang digunakan adalah *Evidence Based Nursing* (EBN) dengan perumusan PICO. Penelusuran artikel bersumber dari *Pubmed, Elsevier, Science Direct, dan Google Scholar* dengan kata kunci pencarian *Progressive Muscle Relaxation On Anxiety And Sleep Quality In Covid-19 Patient With Diabetic Mellitus*". Berdasarkan kriteria MeSH yang diambil dari periode 2016-2021 dan ditemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu pasien yang terdiagnosis Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan Terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan dan juga meningkatkan kualitas tidur pada pasien Covid-19 dengan diabetes melitus, dan durasi latihan selama 30 menit yang dilakukan secara rutin. Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini menggunakan metode yang berbeda.

Kata kunci : covid-19, diabetes melitus, kecemasan, kualitas tidur, psikologi, relaksasi otot progresif

Kepustakaan : 42 buah (2011-2021)

ABSTRACT

Suci Pratiwi Mulyani

302017072

Effects Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety And Sleep Quality In Patients Covid-19 With Diabetes Melitus.

V; 2021 ; 116 pages ; 8 tables ; 1 schemes ; 4 attachments

Patient with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) who are accompanied by congenital diseases such as Diabetes Mellitus are very vulnerable to experiencing various psychological problems, which will affect high levels of anxiety and low sleep quality due to the treatment and isolation carried out by patients exposed to Covid-19. If this problem is not treated immediately, it will have a negative impact on recovery, marked by increased treatment time and isolation in the hospital. The objective of this study is to identify the effectiveness of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients Covid-19 with diabetes mellitus, so that they can develop a Standard Operating Procedures (SOP) in applying this progressive relaxation technique. The method used is Evidence Based Nursing (EBN) with the using PICO formulation. The articles were collected from several databases using specific keywords taken from Pubmed, Elsevier, Science Direct, and Google Scholar, with the search keyword "Progressive Muscle Relaxation On Anxiety And Sleep Quality In Covid-19 Patients With Diabetic Mellitus". Based on the MeSH criteria taken from the 2016-2021 period and found 10 articles that match the inclusion criteria, namely patients diagnosed with Covid-19. The result of this study shows that progressive muscle relaxation therapy has an effect in reducing anxiety and also improving sleep quality in covid-19 patients with diabetes melitus, and the duration of exercise for 30 minutes if it is done regularly. It is recommended for further researchers to continue this research using a different method.

Keyword : covid-19, diabetes mellitus, anxiety, sleep quality, psychological, progressive muscle relaxations

Works of literature : 42 pecest (2011-2021)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Literatur	6
D. Manfaat Literatur	6
E. Sistematika Penulisan	7
BAB II METODE	9
A. Tinjauan Teoretis	9
B. Strategi Pencarian Literatur	14
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	16
D. Seleksi Studi Dan Penilaian Kualitas	17
BAB III HASIL PENELITIAN	21
BAB IV PEMBAHASAN	64
A. Pembahasan	64
B. Keterbatasan Studi Literatur	75
C. Standar Operasional Teknik Relaksasi Otot Progresif	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kata Kunci Literatur	16
Tabel 2.2 Format PICOS.....	17
Tabel 2.3 Artikel Hasil Pencarian	20
Tabel 3.1 Kaidah VIA	21
Tabel 3.2 Deskripsi Topik Kecemasan	60
Tabel 3.3 Deskripsi Topik Kualitas Tidur.....	61
Tabel 3.4 Deskripsi Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	62
Tabel 4.1 SOP Relaksasi Otot Progresif.....	77

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Diagram Flow Pencarian Literatur Intervensi ROP Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pasien COVID-19 Dengan DM.....	19
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tatalaksana komplikasi pasien Covid-19

Lampiran 2 Kegiatan Bimbingan

Lampiran 3 Cek Plagiasi

Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

Covid-19	: <i>Coronavirus Disease</i>
Dinkes	: Dinas Kesehatan
DASS	: <i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>
DM	: Diabetes Melitus
EBN	: <i>Evidence Based Nursing</i>
GAD-7	: <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
KPC&PEN	: Komite Penanggulangan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional
MeSH	: <i>Medical Subject Healing</i>
Pikobar	: Pusat Informasi dan Koordinasi Covid-19
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index Scale</i>
ROP	: Relaksasi Otot Progresif
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SRSS	: <i>Sleep State Self-Rating Scale</i>
STAI	: <i>The State-Trait Anxiety Inventory</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Ivan Muhammad. 2020. "Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 1(2): 68–84. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9616/5058>.
- Aksu, Neriman Temel, Abdullah Erdogan, and Nazmiye Ozgur. 2018. "Effects of Progressive Muscle Relaxation Training on Sleep and Quality of Life in Patients with Pulmonary Resection." *Sleep and Breathing* 22(3): 695–702.
- Anggraini, I., A. Fitrikasari, and W. S. 2017. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Masturbasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama." *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 3(1): 114486.
- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5(2): 93.
- Basri, H. Muhammad, Harastuti, and St Rahmatia. 2018. "Hubungan Status Nutrisi Dan Kecemasan Dengan Proses Penyembuhan Luka Diabetes Melitus Di Ruang Rawat Inap Bedah Rsud Barru." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 12: 476–81.
- Dewi, I. P. 2020. *Pedoman Membuat Evidence Based Nursing*. Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.
- Dubey, Souvik, Payel Biswas, Ritwik Ghosh, and Subhankar Chatterjee. 2020. "Since January 2020 Elsevier Has Created a COVID-19 Resource Centre with Free Information in English and Mandarin on the Novel Coronavirus COVID-19. The COVID-19 Resource Centre Is Hosted on Elsevier Connect, the Company's Public News and Information." (January).
- Evi, Kurniawaty, and Bella Yanita. 2016. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II." *Majority* 5(2): 27–31.
- Handojo, M, J.M Pertiwi, and D Ngantung. 2018. "Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI Dengan Fungsi Kognitif Pada PPDS Pasca Jaga Malam." *Jurnal Sinaps* 1(1): 91–101.
- Hastuti, Retno Yuli, Devi Permatasari Sari, and Sri Anggita Sari. 2019. "Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(3): 303.
- Idris, Idris, Zahra Palisoa, and Andi Ernawati. 2020. "Pola Resistensi Bakteri Pada Ulkus Diabetik." *Prosiding Seminar Nasional Biologi di Era Pandemi COVID-19* (1): 140–43. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb/>.
- Ipaj, Salma Matla, and Nunung Nurwati. 2020. "Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia." *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 3(1): 16.
- Isbaniah, Fathiyah. 2020. "Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)." *Germas*: 0–115.
- Jannah, Rosatil Jannah et al. 2020. "Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 11(2): 33–37.
- Joensen, L E et al. 2020. "Research: Educational and Psychological Aspects Diabetes and COVID-19: Psychosocial Consequences of the COVID-19 Pandemic in People with Diabetes in Denmark — What Characterizes People with High Levels of COVID-19-Related Worries?" : 1–9.

- junaidin. 2018. "PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH PUSKESMAS WOHA – BIMA TAHUN 2018." *jurnal Ilmiah Mandala Education* 4(1): 189–96.
- Kapucu, Sevgisun, and Cemile Yılmaz Kütmeç. 2018. "Kronik Hastalıklarda Progresif Gevşeme Egzersizlerinin Yararı." *F.Ü.Sağ.Bil.Tıp.Derg.* 32(2): 111–14.
- kemenkes. 2020. "Informasi Tentang Virus Corona (COVID-19)." <https://promkes.kemkes.go.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus>.
- Kong, Xiangyu et al. 2020. "Effect of Psychological–Behavioral Intervention on the Depression and Anxiety of COVID-19 Patients." *Frontiers in Psychiatry* 11(November): 1–11.
- KPCPEN. 2021. "Peta Sebaran Covid19." <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>.
- Liu, Chao et al. 2020. "The Covid-19 Outbreak Negatively Affects the Delivery of Care for Patients with Diabetic Foot Ulcers." *Diabetes Care* 43(10): e125–26.
- Liu, Kai et al. 2020. "Effects of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in Patients with COVID-19." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 39: 101132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>.
- Moh, Muslim. 2020. "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23(2): 192–201.
- Mônico-Neto, Marcos, Ronaldo Vagner Thomatieli Dos Santos, and Hanna Karen Moreira Antunes. 2020. "The World War against the COVID-19 Outbreak: Don't Forget to Sleep!" *Journal of Clinical Sleep Medicine* 16(7): 1215.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. 4th ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2020. *Pedoman Penyusunan Skripsi - Literature Review Dan Tesis - Systematic Review*.
- Özlu, Ibrahim et al. 2021. "The Effects of Progressive Muscle Relaxation Exercises on the Anxiety and Sleep Quality of Patients with COVID-19: A Randomized Controlled Study." *Perspectives in psychiatric care* (January). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33651384>.
- PIKOBAR. 2021. "Angka Kejadian Di Jawa Barat." <https://pikobar.jabarprov.go.id/>.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Edisi 7. V. Jakarta: EGC.
- Pusat Informasi & Koordinasi Covid19. 2021. "Data Pantauan Covid19 Kabupaten Bandung Barat." <https://pik.bandungbaratkab.go.id/>.
- Rihiantoro, Tori, Ririn Sri Handayani, Ni Luh Made Wahyuningrat, and Suratminah Suratminah. 2019. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 14(2): 129.
- Rokhman, Abdul, and Lilik Supriati. 2018. "Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes

- Mellitus Tipe 2 Di RS Muhammadiyah Lamongan.” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 2(1): 45.
- Safitri, Wahyuningsih, and Rahajeng Putriningrum. 2019. “Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.” *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian* 16(2): 47.
- Sheikh, M, Z Mansourjozan, and Mm Amini. 2020. “The Effect of Physical Activity and Training of Progressive Muscle Relaxation on the Level of Anxiety and Perceived Stress in Patients With Covid-19.” *Sport Psychology Studies* 9(32): 227–48.
- Silalahi, Limsah. 2019. “Hubungan Pengetahuan Dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2.” *Jurnal PROMKES* 7(2): 223.
- Sukur, moch halim. 2020. “Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan.” *Journal Inicio Legis Volume 1 Nomor 1 Oktober 2020* 1: 1–17.
- Sulidah, Sulidah, Ahmad Yamin, and Raini Diah Susanti. 2016. “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia.” *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* v4(n1): 11–20.
- Susilo, Adityo et al. 2020. “Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini.” *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7(1): 45.
- Tafsir Web. “Quran Surat Al-Baqarah Ayat 38.” referensi: <https://tafsirweb.com/326-quran-surat-al-baqarah-ayat-38.html>.
- Tafsir Web. “Quran Surat Al-Furqan Ayat 47.” <https://tafsirweb.com/6303-quran-surat-al-furqan-ayat-47.html>.
- WHO. 2020. “Mental Health and Psychosocial Considerations during the COVID-19 Outbreak.” <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
- William. 2017. “Dengan Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Benign Prostatic Hyperplasia.” 26(6): 238–42.
- Xiao, Chun Xiu et al. 2020. “Effects of Progressive Muscle Relaxation Training on Negative Emotions and Sleep Quality in COVID-19 Patients: A Clinical Observational Study.” *Medicine* 99(47): e23185.
- Zandifar, Atefeh et al. 2020. “Prevalence and Severity of Depression , Anxiety , Stress and Perceived Stress in Hospitalized Patients with COVID-19.” : 1431–38.
- Zhang, Jiancheng et al. 2020. “Since January 2020 Elsevier Has Created a COVID-19 Resource Centre with Free Information in English and Mandarin on the Novel Coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 Resource Centre Is Hosted on Elsevier Connect , the Company ’ s Public News and Information .” (January).