

Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

Journal of Health (JoH)

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Natural Sound Music Therapy on Final Semester Student Stress Levels

Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir

Ardhia Redina Cahyani^{1*}, Rian Tasalim²

Universitas Sari Mulia Banjarmasin

ABSTRACT

Final year students have academic interests such as a lot of assignments and have many demands from themselves and from external demands which causes students to be more susceptible to experiencing stress. Prolonged and untreated stress can cause physical and psychological disorders. Stress can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. There are several non-pharmacological ways that can be done to reduce stress levels, namely progressive muscle relaxation therapy and music therapy. This research generally aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy and natural sound music therapy on the stress levels of final semester students. This research uses a quantitative approach using a pre-experimental design. The total sample was 8 people taken using accidental sampling technique, based on inclusion and exclusion criteria. The data collection technique uses the PSS questionnaire. The analysis used the Wilcoxon test. The results of the bivariate test showed that there was an effect of progressive muscle relaxation techniques and natural sound music therapy on the stress level of final semester students with a significant value of 0.012. The health sector, especially nursing, is expected to be able to apply progressive muscle relaxation techniques and natural sound music therapy to reduce stress levels.

Keywords: natural sound music therapy, progressive muscle

INFORMASI ARTIKEL

Diterima	:	25 September 2023
Direvisi	:	30 Oktober 2023
Disetujui	:	31 Oktober 2023
Dipublikasi	:	15 Januari 2024

KORESPONDENSI

Ardhia Redina Cahyani
ardhiaredinacahyani017@gmail.com

INTISARI

Mahasiswa tingkat akhir memiliki kepentingan akademik seperti tugas yang banyak dan memiliki banyak tuntutan dari dirinya sendiri maupun dari tuntutan eksternal yang menyebabkan mahasiswa lebih rentan mengalami stres. Stres yang berkepanjangan dan tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan fisik dan psikologis. Stres dapat ditangani secara farmakologi dan non farmakologi. Ada beberapa cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres yaitu terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-experimental*. Jumlah sampel sebanyak 8 orang yang diambil dengan teknik *accidental sampling*, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner PSS. Analisis yang digunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji bivariat didapatkan adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir dengan nilai *significane* 0,012. Bagi bidang kesehatan khususnya

Copyright © 2024 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

keperawatan diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam untuk menurunkan tingkat stres.

Kata kunci: terapi musik suara alam, otot progresif

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan julukan bagi seseorang yang sedang menjalani proses dalam menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi. Mahasiswa termasuk kedalam golongan usia remaja akhir yaitu berkisar dari usia 18 tahun sampai usia 22 tahun (Fayzun & Cahyati, 2019). Mahasiswa tingkat akhir memiliki kepentingan akademik seperti tugas yang banyak dan memiliki banyak tuntutan dari dirinya sendiri maupun dari tuntutan eksternal yang menyebabkan mahasiswa lebih rentan mengalami stress (Fawzy & Hamed, 2017); (Riyadi & Widuri, 2015).

Stres merupakan keadaan yang terjadi yang dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti adanya tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak dapat dikontrol (Ambarwati dkk., 2019). Stres yang dialami secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada fisik maupun mental (Lealaton, 2019). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berdasarkan *World Health Organization* (WHO) berkisar 38%-71%, sementara prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Asia berkisar 39,6%-61,3% (Lealaton, 2019). Angka kejadian stres di Indonesia seiring waktu mengalami peningkatan, dimana terdapat 36,7%-71,5% mahasiswa yang mengalami stres (Ambarwati dkk., 2019).

Stres yang berkepanjangan dan tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan fisik dan psikologis, serta juga dapat menimbulkan efek yang negatif khususnya yang terjadi pada mahasiswa seperti merasa pusing, jam tidur yang tidak teratur, merasa gelisah dan mudah marah, mudah melakukan kesalahan dan menjadi pelupa, dan suka menyendiri (Barseli dkk., 2017). Stres dapat ditangani secara farmakologi dan non farmakologi. Ada beberapa cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres yaitu terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik (Pratiwi & Haryanto, 2019); (Situmorang, 2017).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu metode yang terdiri dari perenggangan dan relaksasi beberapa otot, serta berfokus pada perasaan rileks (Nasution, 2018). Prinsip dari tindakan relaksasi otot progresif ini yaitu melakukan penahanan pada otot-otot yang kemudian direlaksasikan yang bertujuan untuk mengurangi stres (Guys's & Thomas, 2019). Selain untuk mengurangi stres, terapi ini juga dapat mengurangi ketegangan pada otot, nyeri leher dan punggung, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa kebugaran serta meningkatkan konsentrasi (Setyoadi, 2011). Terapi ini dilakukan secara bertahap dari kepala sampai kaki dan seseorang yang melakukan terapi ini akan merasakan perbedaan antara ketegangan otot dan relaksasi otot (Murniati dkk., 2020). Teknik relaksasi otot progresif ini biasanya dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari dengan durasi waktu 15-30 menit untuk melihat penurunan tingkat stres (Nasution, 2018).

Ada juga selain relaksasi otot progresif, terapi musik juga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres (Situmorang, 2017). Salah satu terapi musik yang dapat digunakan yaitu terapi musik suara alam. Terapi musik suara alam merupakan jenis musik dari rekaman suara, bentuk integratif musik klasik dengan suara-suara alam seperti suara angin, burung, hujan, binatang, sungai, dan ombak laut. Terapi musik suara alam bisa membuat pendengarnya merasakan bahwa dirinya sedang menyatu dengan alam, sehingga secara tidak langsung dapat membuat tubuh menjadi rileks dan santai (Wijayanti dkk., 2018). Selain membuat tubuh menjadi rileks dan santai, manfaat lain dari terapi musik suara alam yaitu dapat memperbaiki kondisi fisik dan psikis bagi seseorang dengan berbagai usia (Chiang, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa semester

8 menggunakan media *google form* dengan total 10 pertanyaan didapatkan hasil 9 dari 10 orang mahasiswa (90%) mengalami permasalahan stres pada tingkat sedang. Hal tersebut jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pada tingkat stres. Penelitian ini, peneliti akan menerapkan terapi musik suara alam dan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester 8.

METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan yang digunakan yaitu *pre-experimental one group pretest-posttest*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 8 orang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai, mahasiswa semester 8 dan sudah melaksanakan seminar proposal skripsi, sampel diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Instrumen pengumpulan data yang

digunakan yaitu kuesioner PSS yang sudah tervalidasi dengan nilai *r-tabel* 0,5140 dan *Cronbach Alpha* 0,960 yang menunjukkan bahwa kuesioner tersebut cukup reliabel.

Tahapan intervensi yang dilakukan yaitu terbagi menjadi 3 sesi. Sesi yang pertama *pre-test* dengan membagikan link kuesioner kepada responden, kemudian pemberian terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam secara bersamaan. Pemberian terapi dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi waktu 20-30 menit. Evaluasi *post-test* dilakukan setelah interval 7 hari dari pemberian *pre-test* hari pertama dengan mengisi kembali kuesioner. Analisis univariat berupa data karakteristik dan tingkat stres dari masing-masing responden. Analisis bivariat untuk mengetahui terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat stres menggunakan uji *Wilcoxon*. Penelitian ini telah mendapat izin etik No. 917/KEP-UNISM/VIII/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi responden pada penelitian ini yaitu jenis kelamin, usia, dan tempat tinggal. Hasil dari analisis didapatkan adanya perubahan

pada tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam.

Tabel 1 | Data Demografi Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	2	25
Perempuan	6	75
Usia		
21 Tahun	1	12,5
22 Tahun	7	87,5
Tempat Tinggal		
Kos	6	75
Orang Tua	2	25
Jumlah	8	100

Tabel 2 | Analisis Bivariat Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi

Stress	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Berat	1	12,5	0	0
Sedang	7	87,5	5	62,5
Ringan	0	0	3	37,5
Total	8	100	8	100
Uji Wilcoxon		P-Value = 0,012		

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian sebelum pemberian intervensi menunjukkan bahwa mayoritas dari responden mempunyai tingkat stres sedang sebanyak 7 orang (87,5%) dan mahasiswa yang mempunyai tingkat stres berat sebanyak 1 orang (12,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gamayanti, dkk (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih banyak mengalami stres tingkat sedang dengan persentase 69,39%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden selama satu bulan terakhir sering merasa gelisah, merasa kesulitan, mudah tersinggung, dan merasa segala sesuatu tidak sesuai dengan harapan berdasarkan hasil skoring tertinggi. Penjelasan tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Indarwati (2018) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi terkadang merasa marah yang disebabkan oleh hal yang sepele, merasa sedih dan tertekan, gelisah dan menimbulkan reaksi yang berlebihan terhadap suatu situasi dan kondisi, panik dan juga mudah merasa tersinggung. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden selama satu bulan terakhir merasa yakin dengan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi masalah dan juga merasa lebih mampu mengatasi masalah dibandingkan dengan orang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil skoring terendah pada kuesioner.

Pernyataan diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosidah (2021) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai regulasi emosi yang baik akan mudah untuk menganggap biasa sumber-sumber dari stres yang ada disekitarnya dan tidak mudah untuk menganggap situasi sulit sebagai situasi yang mengganggu. Hal-hal tersebut yang membuat mahasiswa semester akhir mengalami stres tingkat sedang karena adanya sisi positif dan sisi negatif yang dirasakan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa selama satu bulan terakhir responden merasa kesulitan yang menumpuk sehingga tidak mampu

untuk mengatasinya berdasarkan hasil skoring kuesioner tertinggi. Perasaan tersebut dapat muncul ketika seseorang mempunyai mekanisme koping yang tidak adekuat. Hasil tersebut sejalan dengan Suminarsis & Sudaryanto (2018) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai mekanisme koping yang baik maka akan mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, namun ketika seseorang mempunyai mekanisme koping yang buruk maka dapat menyebabkan dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya yang akhirnya menimbulkan stres.

Berdasarkan tabel 2 ditunjukkan bahwa tingkat stres responden sesudah pemberian intervensi berada pada tingkat stres sedang sebanyak 5 orang (62,6%) dan tingkat stres ringan sebanyak 3 orang (37,5%). Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada tingkat stres setelah pemberian intervensi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam.

Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dapat menghasilkan sensasi menenangkan anggota tubuh, membuat tubuh terasa lebih ringan dan merasakan kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh (Borneo, 2017). Sedangkan terapi musik suara alam dapat menyebabkan perubahan status gelombang pada otak dan hormone karena mempunyai tempo yang lambat dengan nada yang rendah serta tanpa lirik yang menimbulkan perasaan rilek dan nyaman serta dapat mengurangi rasa sakit fisiologis, kecemasan, dan stres (Laska dkk., 2018). Setelah diberikan intervensi terapi otot progresif dan terapi musik suara alam sebanyak 3 kali dalam waktu 1 minggu dilaksanakan di pagi hari, didapatkan hasil bahwa tingkat stres mahasiswa mengalami penurunan. Rata-rata mahasiswa yang diberikan intervensi selama 3 hari dalam waktu 1 minggu merasakan lebih rileks setelah diberikan intervensi.

Hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test*, terdapat adanya perubahan pada hasil jawaban kuesioner. Hal tersebut dapat diartikan bahwa adanya pengaruh dari pemberian teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik suara

alam terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir. Responden mengatakan bahwa setelah diberikan intervensi merasa lebih tenang dan nyaman. Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *significance* yaitu 0,012 yang dimana hasil uji tersebut kurang dari 0,05. Rumus uji *wiloxon* dikatakan bahwa adanya suatu pengaruh apabila nilai *significance* harus kurang dari 0,05. Maka dapat diartikan bahwa hasil uji statistik pada penelitian ini yaitu adanya pengaruh terhadap pemberian intervensi teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir.

Teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 20-30 menit pada setiap pertemuannya di pagi hari. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada teknik relaksasi otot progresif ini sesuai dengan SOP yang berjumlah 15 gerakan (Guys's & Thomas, 2019). Gerakan relaksasi otot progresif ini dilakukan secara berurutan, dimana setiap responden diberikan intervensi lengkap yang didahului dan diakhiri dengan tarik napas dalam terlebih dahulu. Tarik napas yang dilakukan sebanyak 3 kali inspirasi dan ekspirasi yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi otot progresif. Terapi musik suara alam yang diberikan kepada responden merupakan suara-suara dari alam berupa desir aliran sungai dan kicauan burung. Terapi musik yang diberikan kepada responden dengan volume sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lengsi, dkk (2021) mengatakan bahwa adanya pengaruh dari pemberian intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020. Penelitian yang dilakukan oleh Suib, dkk (2022) juga mengatakan bahwa pemberian intervensi terapi musik suara alam dapat menurunkan tingkat stres pada pasien yang menderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang mempunyai

gerakan untuk mengencangkan otot-otot dan kemudian merileksasikan otot-otot (Khandare dkk., 2017). Pengguna teknik relaksasi otot progresif akan merasakan perbedaan ketika otot yang semula ditegangkan yang kemudian direlaksakan (Murniati dkk., 2020). Ketika otot-otot dalam keadaan rileks, maka akan mampu memberikan rangsangan ke hipotalamus yang kemudian akan menekan sistem saraf simpatis dan terjadi penurunan produksi hormone epinefrin dan norepinefrin sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Heavey, 2014).

Terapi relaksasi otot progresif mempunyai banyak manfaat bagi setiap orang yang melakukannya. Manfaat yang didapat berupa memberikan kesegaran atau relaksasi yang membuat ketegangan pada otot yang mempengaruhi ketegangan otak menjadi berkurang sehingga dapat berpikir dengan baik (Zai, 2019). Ketika melakukan gerakan relaksasi otot, maka ada sebuah sel syaraf yang mengeluarkan *opiate peptides* yang merupakan saripati kenikmatan yang dialirkan keseluruh tubuh sehingga dirasakanlah rasa rileks dan nyaman. Kondisi rileks yang dirasakan terjadi karena latihan relaksasi otot progresif dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar yang ada didalam tubuh, dapat menurunkan produksi kortisol didalam darah, dapat mengatur pengeluaran dari hormone yang adekuat sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran yang akhirnya dapat mengatasi keluhan stres, cemas, insomnia, kelelahan, kram otot serta dapat menstabilkan tekanan darah (Saulidah dkk., 2016).

Terapi musik suara alam merupakan salah satu dari terapi komplementer berupa teknik relaksasi yang menggunakan suara alam yang mempunyai karakteristik membuat nyaman, menimbulkan perasaan tenang, dan juga membuat rileks (Waruwu dkk., 2019). Terapi musik suara alam dapat meminimalkan persepsi terhadap pikiran-pikiran yang membuatnya merasa stres dan cemas (Sani & Ardiani, 2017).

Terapi musik suara alam cenderung lebih berperan dalam *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA). Ketika seseorang mendengarkan musik maka akan terjadi penurunan *Adrenal Corticotropin Hormon* (ACTH), sehingga menimbulkan perasaan senang, rileks, dan membantu mengurangi stres dan kecemasan (Elliya, 2017). Pemberian terapi musik suara alam di pagi hari dikarenakan adanya peran dari kortisol dalam membantu tubuh untuk mengatasi kecemasan ataupun stres. Adanya stressor pada seseorang akan merangsang hipotalamus untuk mengaktifkan sistem saraf simpatis, mengeluarkan CRG untuk merangsang pengeluaran ACTH dan kortisol dapat memicu pelepasan vasopressin (muncul pada kadar tertinggi saat pagi hari yaitu kisaran jam 08.00 s.d 09.00 dan kadar terendah di malam hari atau saat istirahat) (Usman dkk., 2021).

Alunan musik yang bertemakan suara alam seperti air terjun, suara hujan, suara angin, dan kicauan burung dapat memberikan stimulus pada otak untuk memproduksi endorfin, hasil yang didapatkan berupa menurunkan tekanan darah, denyut jantung, jumlah pernapasan, serta juga dapat mengontrol emosional atau meminimalkan munculnya rasa takut, stres, dan cemas (Lita & Ardianti, 2019). Keunggulan dari musik suara alam dapat membantu membangun emosi yang positif dan dapat membuat suasana hati menjadi meningkat, sehingga secara tidak langsung akan dapat meningkatkan kemampuan memperbaiki diri secara klinik yang terlihat (Kim & Jeong, 2021).

Musik suara alam dapat memberikan stimulus akson-akson yang terdapat didalam serabut saraf ascendens menuju neuron-neuron RAS. Stimulus ditransmisikan kebagian lapisan luar otak yaitu pada korteks serebral, sistem limbik akan terstimulus dan menghasilkan sekresi feniletilamin yang mempunyai banyak peran pada suasana hati seseorang. Stimulus suara musik pada saraf otonom tersebut menyebabkan sistem saraf parasimpatis berada diatas sistem saraf simpatis sehingga memberikan stimulus gelombang otak alfa yang

dapat menghasilkan kondisi nyaman pada seseorang. Musik suara alam juga memberikan rangsangan sehingga muncul gelombang alfa, delta, dan teta. Gelombang alfa ini merupakan pintu masuknya pikiran bawah sadar yang dimana informasi akan masuk kedalam pikiran bawah sadar, saat kondisi ini berlangsung otak memproduksi hormone serotonin dan endorfin sehingga menyebabkan seseorang merasa lebih nyaman, tenang, dan bahagia. Gelombang delta memberikan tanda bahwa kondisi seseorang berada dalam keadaan yang sangat nyaman karena dalam kondisi ini gelombang otak semakin melambat sehingga terjadi kondisi tidur yang sangat dalam sedangkan gelombang teta mempunyai peran ketika terjadinya pelepasan stres, karena otak mengeluarkan melatonin, catechoamine, dan AVP (*Arginine Vasopressin*) yang memberikan rasa nyaman diseluruh tubuh (Ilmiah dkk., 2022).

Dengan adanya hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir, maka penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pada seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir. Berdasarkan hasil dari pemberian intervensi yang telah dipaparkan, pemberian terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam dapat membuat otot-otot menjadi rileks sehingga muncullah rasa nyaman pada tubuh. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test*, didapatkan bahwa responden mengalami stres pada tingkat berat dan sedang, hasil *post-test* mengalami penurunan dimana responden mengalami stres tingkat sedang dan ringan.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan dan direkomendasikan pada bidang kesehatan khususnya keperawatan yaitu diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam untuk menurunkan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Borneo, C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. Universitas Tanjungpura.
- Chiang, L.-C. (2012). The Effects of Music and Nature Sounds On Cancer Pain and Anxiety. *Disertasi*, 49-50.
- Elliya, R. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stress Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar Rsud Dr . H Abdul Moeloek. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(3), 155-161.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Elsevier*, 255, 186-194. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Fayzun, F., & Cahyati, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progesif untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *J Chem Inf Model*, 53, 1689-1699.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Guys's, & Thomas, S. (2019). Jacobson's Progressive Relaxation Technique. *NHS Foundation Trust*, 1-2.
- Heavey, E. (2014). *Statistik Keperawatan Pendekatan praktik*. EGC.
- Ilmiyah, V. A., Wulandari, T. S., & Kurniawati, R. (2022). Efektifitas Terapi Musik Suara Alam /Music Nature Sound untuk Menurunkan Kecemasan Sedang pada Pasien Post Stroke Lebih dari 6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan Alkautsar (JIKKA)*, 1, 1-7.
- Iman Waruwu, N., Novalinda Ginting, C., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Putra Alfrain Laia, G. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsu Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(2), 128-133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>
- Indarwati. (2018). *GAMBARAN STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN ALAUDDIN MAKASSAR* [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]. http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=
- Khandare, S., Sabuwala, M., Palekar, T. J., & Kumar, V. (2017). Effect of Jacobson'S Relaxation Technique on Nerve Conduction Study in Hypertension Patients - an Experimental Study. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 6(6), 971-982. <https://doi.org/10.20959/wjpr20178-8783>
- Kim, S. K., & Jeong, H. C. (2021). Effects of patient-selected music listening on the pain and anxiety of patients undergoing hemodialysis: A randomized controlled trial. *Healthcare (Switzerland)*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare9111437>
- Laska, Y., Suryono, Widyawati, M. N., Suwondo, A.,

- & Kusworowulan, S. (2018). Effect of Nature Sound Therapy on The Level of Cortisol in Postpartum Primipara. *Belitung Nursing Journal*, 4(1), 26–30. <https://doi.org/10.33546/bnj.339>
- Lealatun, N. F. (2019). *Tingkat STres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2017 yang Belum Lulus Baca Tulis Al-Qur'an dan Pengetahuan dan Pengamalan Ibadah (BTA PPI) di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*. IAIN Purwokerto.
- Lengsi, V. T., Mizawati, F., & Kurniawati, P. (2021). Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 26–39. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Lita, & Ardianti, M. D. (2019). *The Effects of Nature Sound to Blood Pressure*. 5(3), 132–138.
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>
- Nasution, S. U. dan N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Di Universitas. *Zona Keperawatan*, 8(3), 60–70.
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.52031/edj.v3i1.17>
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas istirahat Diagnosis Nanda*. Gosyen Publishing.
- Rosidah, I. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tadris Matematika*. Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Sani, F. N., & Ardiani, N. D. (2017). Pengaruh Terapi Musik Alam Terhadap Frekuensi Denyut Jantung Pada Pasien Selama Operasi Dengan Anestesi Spinal Di Rsud Pandan Arang Boyolali. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 182–190. <https://doi.org/10.34035/jk.v8i2.240>
- Saulidah, S., Yamin, A., & Susanti, R. . (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(1).
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa terhadap Skripsi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 4–8.
- Suib, Mahmudah, A. M., & Ipa, B. (2022). Pengaruh Terapi Nature Sounds terhadap Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta The Effect of Nature Sounds Therapy on Stress Level in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkajene*, 10(2), 183–192.
- Suminarsis, T. A., & Sudaryanto, A. (2018). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit. *EJournal UMS*, 149–154.
- Usman, Handayani, Sunarno, I., & Syamsuddin, S. (2021). Risiko Peningkatan Hormon Kortisol Pada Hipertensi Gestasional. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(4), 182–192.
- Wijayanti, K., Johan, A., & Rochana, N. (2018). Musik Suara Alam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien Kritis. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1). <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/21>

Zai, Y. P. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Lansia Di Desa Tuntungan Ii Kecamatan Pancur Batu Tahun 2019. *Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan*, 53(9), 1-114.