

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiari, G. A. A., & Yudhawati, N. L. P. S. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Perempuan Di Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas IIA Denpasar. *Bali Health Published Journal*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v4i2.18>
- Adams, L. Y. (2017). Peplau's Contributions to Nursing Knowledge. *Journal of Mental Health and Addiction Nursing*, 1(1), 10–18. <https://doi.org/10.22374/jmhan.v1i1.3>
- Agustina, L., & Hasanah, F. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anastesi Spinal Di Rawat Inap Bedah RSUD Kota Tangerang Selatan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 2(2), 191-191.
- Alligood, M. R., & Tomey, A. M. (2006). *Nursing theory. Utilization & Application. Third edition, America: Mosby Company*, 393-399.
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, 10(1), 42–49.
- Amini, E., Goudarzi, I., Masoudi, R., Ahmadi, A., & Momeni, A. (2016). Effect of Progressive Muscle Relaxation and aerobic Exercise on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Patients with Chronic Renal failure Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 1634-1639. Retrieved from <http://eprints.skums.ac.ir/id/eprint/670>
- Anggraini, D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Dan Tingkat Resiliensi Narapidana yang Baru Masuk Dengan Narapidana yang Akan Segera Bebas (Studi pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 8 No. 1 : 148-160.
- Annas, A., & Wibowo, K. (2019). Efektivitas Teknik Progesive Muscle Relaxation, Dengan Progesive Muscle Relaxation Dan Dzikir Anfas Terhadap Kecemasan. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 1(2), 144–150. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i2.117>
- Astuti, T., Desvianti, R. A., & Bangsawan, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 121–126. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1246>
- Atikasuri, M., Mediani, H. S., & Fitria, N. (2018). Tingkat kecemasan pada andikpas usia 14-18 tahun menjelang bebas di lembaga pembinaan khusus anak kelas II description of anxiety disorder among inmate 14 – 18 years

old pre release at lembaga pembinaan khusus anak class II. 1(February), 78–84. Retrieved from file:///F:/semester 7/SKRIPSI/15773-37051-1-SM.pdf

- Cacayan, E., Alvarado, A., Esmundo, O., Cruz, A., Federick, Filix, & Franco. (2021). Nursing Therapy in Dealing with Anxiety of COVID-19 Patients Based on the Model of Interspersonal Relations of Hildegard Peplau. *Helth Notions*, 5(7), 232–241.
- Chellew K, Evans P, Fornes-Vives J, Pérez G, Garcia-Banda G. The effect of progressive muscle relaxation on daily cortisol secretion. *Stress*, 2015, 18.5: 538-44
- Dal-Bosco, E. B., Floriano, L. S. M., Rangel, A. G., & Ribas, M. (2022). Coping in mental health during social isolation : analysis in light of Hildegard Peplau. *Revista Brasileira de Endermagen Reben*, 75(2), 1–7
- Donsu, Jenita DT. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi, J. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasarakatan klas IIA Muaro Padang. *Jurnal Psyche*, Vol 12(1), 93–102
- Essa, R. M., Ismail, N. I. A. A., & Hassan, N. I. (2017). Effect of progressive muscle relaxation technique on stress , anxiety , and depression after hysterectomy. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(7), 77–86. <https://doi.org/10.5430/jnep.v7n7p77>
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif Dan Guided Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319. <https://doi.org/10.26630/Jk.V9i2.984>
- Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 97268.
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.
- Hartini, N., Hidayati, N. O., & Amira, I. (2023). Kecemasan pada warga binaan pemsarakatan menjelang bebas: Literatur review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 196–205. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.9401>
- Hastono, S. P. (2017). *Analisa Data*. 1–212.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas. Indonesia.

- Hermanto, R., & Nurhidayat, S. (2020).. Upaya Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur, 4(1). Universitas muhammadiyah ponorogo health sciences journal <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ/article/view/90>
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*. Penerbit Salemba medika
- Hurlock, E. B. 2008. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. (Terjemahan: Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember ( The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember ). *E Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497–504.
- Ismoyowati, T. W., Kristanti, B., Nugraha, B. Y., & Yuwanti, T. R. (2020). Intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pasien dengan acute myocardial infarction. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"* (Journal of Health Research "Forikes Voice"), 11(4), 389. <https://doi.org/10.33846/sf11413>
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>
- Keliat, B. A. 2015. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Kusumaningsih, L. P. S. (2016). Studi Kasus : Derajat Social Anxiety Pada Narapidana Di Lapas Brebes. *Intuisi*, 8(1), 14–19. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/8555%0A10.15294/intuisi.v8i1.8555>
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok cognitive behaviour Teknik thought stopping untuk mengurangi anxiety academic Terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117-126.
- Lu'Luu & Aida Haniiah. (2018). Gender Memoderasi Hubungan Antara Peristiwa Kehidupan Yang Menegangkan Dan Psikologi; Temuan Dari Studi Nasional.
- Lubis, Yusfar, dkk. (2013) *Metodologi Da'wah Terhadap Narapidana*. Jakarta: Proyek Penerangan Bimbingan dan Dakwah Agama Islam Pusat Departemen Agama.

- Masnina, R., & Setyawan, A. B. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Pasundan Samarinda. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119-128.
- Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
- Matondang, Z., & Pendahuluan, A. (2009). *Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian*, 6(1), 87–97
- Meilina, C. P. (2013). *Dampak psikologis bagi narapidana wanita yang melakukan tindak pidana pembunuhan dan upaya penanggulangannya (studi di lembaga pemasyarakatan kelas ii a wanita malang)* (Doctoral dissertation, Brawijaya University).
- Meilita, Z. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posbindu Wilayah Bidara Cina Rw. 04 Jakarta Timur. *Afiat*, 10(1), 95-107.
- Mersha, A., Abera, A., Tesfaye, T., Abera, T., Belay, A., & Melaku, T. (2023). Therapeutic communication and its associated factors among nurses working in public hospitals of Gamo zone, southern Ethiopia : application of Hildegard Peplau’s nursing theory of interpersonal relations. *BMC Nursing*, 22(381), 1–10
- Mulyani, S. R. (2021). *Metodologi Penelitian*. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01). Penerbit Widina.
- Nevid., J. S. (2021). *Masa Remaja dan Masa Dewasa: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Digital: Nusamedia.
- Nirwan, Sari, R., & Semmagga, N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia Dengan Penyakit Hipertensi di Puskesmas Lamasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 10(1), 44–52.
- Norma, N., & Supriatna, A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Nursing Arts*, 12(1), 31–35. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i1.71>
- Notoatmodjo, S. (2016). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni* (Revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.

- Osasona, S. O., & Koleoso, O. N. (2015). Prevalence and correlates of depression and anxiety disorder in a sample of inmates in a Nigerian prison. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 50(2), 203-218.
- Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. P. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 116–128.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Putri, Dewi Eka, dkk. 2014. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang Tahun 2014. *Ners Jurnal Keperawatan*. Vol 10(1), 118-135
- Purnama Sari, R., Masnina, R., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2020.
- Rahmah, H., & Hasanati, N. (2016). Efektivitas Logo Terapi Kelompok Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Narapidana. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(1), 53–66. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art4>
- Rianti E, Tirtawati GA, Novita H. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Risiko kanker payudara wanita. *Jurnal Health Quality* 3 (1): 10-23
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129-135.
- Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan WBP Menjelang Bebas Di LP Wanita Kelas II A Bandung. 4(1), 32–42
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Saleh, L. M. (2023). *Manajemen teknik relaksasi otot progresif pada ATC*. Deepublish.
- Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran faktor yang mempengaruhi kecemasan WBP menjelang bebas di LP wanita kelas IIA Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(1).
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika

- Shinkfield, Alison. 2010. *Inmates' Prerelease Anxiety Levels*. Australia : University Victoria
- Shinkfield. (2010). *Evaluation Theory, Models, and Applications* Daryanto, Evaluasi Pendidikan: Komponen MKDK. Jakarta: Rineka Cipta
- Siahaan, S. T. (2022). Hubungan Kecemasan Post Operasi Dengan Kualitas Penyembuhan Pada Pasien Spinal Anestesi Di Rsu Gmim Bethesda Tomohon. *Repository.Itekes-Bali.Ac.Id*, 1–71. [http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/STEVANUS\\_TOAR\\_SIAHAAN.pd](http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/STEVANUS_TOAR_SIAHAAN.pd)
- Smeltzer, S. C. C., & Bare, B. G. (1992). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. Philadelphia: JB Lippincott.
- Soewondo 2012, *Stress, Manajemen Stress, dan Relaksasi Progresif*, Lembaga. Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3). Fakultas Psikologi
- Suratman, T. (2016). Pembinaan Narapidana Narkotika dan Obat Obatan Berbahaya (Narkoba) Dalam Perspektif Kehidupan Religiusitas. *Jurnal Cakrawala Hukum*, 7(1), 66-81.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
- Trismiati. 2006. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta (Online) [http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnal/jurnal\\_trismiati.pdf](http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnal/jurnal_trismiati.pdf).
- Utami, P. N. (2017). *Keadilan Bagi Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan*. *Jurnal Penelitian Hukum De Jure*, 17(3), 381
- Uysal, D., SUKUT, Ö., & Demirgil, B. T. (2023). The Effects of Progressive Muscle Relaxation on Preoperative Anxiety and Blood Pressure in Patient with Aneurysm. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 3(4), 392–398. <https://doi.org/10.53713/nhsj.v3i4.274>
- Vogelsang, L. (2022). Peplau's Theory of Interpersonal Relations : Application to Asynchronous Nursing Education. *Canadian Journal of Nursing Informatics*, 17(3), 1–7.
- Wahyuningsih, Y. (2018). Penerapan Terapi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Keluarga Diabetes Militus Di Wilayah Puskesmas Padamara. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Purwokerto*
- Wahyuningsih, Y. (2018). *Penerapan Terapi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Keluarga Diabetes Militus Di Wilayah Puskesmas Padamara* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).

- Wardani, D. W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada pasien Hipertensi Tingkat 1 Semarang. *Universitas Negeri Semarang*.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & AS, W. S. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 549-557. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/download/18572/17652>
- Yang, X., Wu, L., Yan, X., Zhou, Y., & Liu, X. (2022). Peplau's interpersonal relationship theory combined with bladder function training on patients with prostate cancer. *World Journal of Clinical Cases*, 10(9), 2792–2801. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v10.i9.2792Vrimadieska> Ayuanissa
- Waluyan, & Suharso. (2020). Kecemasan Narapidana Kasus Pembunuhan Pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 2(01), 1–17. <https://doi.org/10.32939/ijocad.v2i01.12>
- Zargarzadeh, M., & Shirazi, M. (2014). The effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(6), 607–612.