

DAFTAR PUSTAKA

- Abid Failasuf Syatoto, I., dan Konseling, B., & Negeri Yogyakarta, U. (2018a). *Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas Xi The Effect Of Deep Breathing In Decreasing Academic Anxiety Class Xi Students.*
- Abid Failasuf Syatoto, I., dan Konseling, B., & Negeri Yogyakarta, U. (2018b). *Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas Xi The Effect Of Deep Breathing In Decreasing Academic Anxiety Class Xi Students.*
- agik priyo nusantoro, & kartika dian listyaningsih. (2018). *Pengaruh Sdb (Slow Deep Breathing) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus.*
- Ajeng, A., Hartono, R., & Kurniawati, Y. Studi Kasus: Implementasi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Ibs Rsud Tugurejo Semarang. Semarang: Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Semarang
- Alfikrie, F., Purnomo, A., Selly, R., & Yarsi Pontianak, S. (2020). *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa.* <https://Akperyarsismd.E-Journal.Id/Bnj>
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022a). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, 10(1), 42–49. <https://doi.org/10.35790/ebm.v10.i1.37507>
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022b). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan.* *EBiomedik*, 10(1), 42–49. <https://doi.org/10.35790/ebm.v10.i1.37507>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255–262. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Angraini Simamora, F., Masraini Daulay, N., & Murni Lubis Prodi Keperawatan Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan, S. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. In *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Health Scientific Journal* (Vol. 1, Issue 1).
- Annisa Ekaputri, Q., Heppy Rochmawati, D., Program Studi, A. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, D., & Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, D. (2016). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat.*
- Aridiyanto, M. J., & Penagsang, P. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Koperasi (Studi Kasus : Koperasi Di Surabaya Utara)* (Vol. 7, Issue 1).
- Ayu, I., Astitiningrat, D., Widiastini, L. P., Putu, P., & Purnamayanthi, I. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruangan Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja The Effect of Five Finger Relaxation Techniques to Reduce The Anxiety Level of Pre Operational Patients Cesarean Section in The Delivery Room Puri Raharja General Hospital. In *CARING* (Vol. 6, Issue 1).

- Fang, Y., Jing, Q., Cao, S., Sun, X., Zhang, H., Tian, L., & Li, C. (2022). The Effect of Relaxation Therapy on Hypoxia During Intravenous Propofol Anesthesia in Patients With Pre-operative Anxiety: A Prospective Randomized Controlled Trial. *Frontiers in medicine*, 9, 797337. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.797337>
- Firmansyah, D., Pasim Sukabumi, S., & Al Fath Sukabumi, S. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927>
- Ganjeali, S., Farsi, Z., Sajadi, S.A. *et al.* The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry* 22, 791 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04456-3>
- Hendra Kusuma, A., Erni Nurhidayati, L., & Serulingmas Cilacap, Stik. (2021). Upaya Penurunan Tekanan Darah dengan Latihan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi Efforts to Reduce Blood Pressure with Slow Deep Breathing Exercises for Hypertension Sufferers. *Pengabdian Dan Bakti*, 3(2), 83–87. <https://ejournal.stikesmuhgombang.ac.id/index.php/EMPATI>
- Jailani, Ms., Negeri, S., Provinsi Jambi, B., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah*. <http://ejournal.yayasanpendidikanzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Lenaini, I., & Artikel, R. (2021). *Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling Info Artikel Abstrak*. 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>
- Kadri, H., & Fitrianti, S. 2019. Penatalaksanaan Hipertensi Dengan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 1(2), 138. <https://doi.org/10.36565/Jak.V1i2.40>.
- Mellani, N. L. P. K. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021*.
- Muhammad Khir, S., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Mohd Sukor, M. S., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *Psychology research and behavior management*, 17, 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Mumpuni Yuniarsih, S., Tri Nugroho, S., & Hasanah, N. (2021). Kajian Kecemasan Dan Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 9).
- Nova, Rizky R. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di RSUP Haji Adam Malik, Medan. *TALENTA Conference Series: Tropical Medicine (TM)*. Volume 1 Issue 1 DOI : 10.32734/tm.v1i1.33 Paper Page : 59 – 66
- Perdana, A., Firdaus, M. F., & Kapuangan, C. K. (2016). Uji validasi konstruksi dan reliabilitas instrumen the amsterdam preoperative anxiety and information scale (APAIS) versi Indonesia. *Maj Anest Dan Crit Care*, 33, 279-86.

- Putri, Rosa I. 2022. Penerapan Slow Deep Breathing Dan Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Unimus* Vol 3(2)
- Rafika Ulfa. (2020). 44-Article Text-99-1-10-20210415. *Variabel Penelitian Dlam Penelitian Pendidikan* .
- Rismawan, W., Muhammad Rizal, F., Kurnia, A., & DIII Keperawatan STIKes BTH Tasikmalaya Jl Cilolohan Nomor, P. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Dr.Soekardjo Kota Tasikmalaya. In *Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan* (Vol. 19).
- Royani, E., Siska, F., Program, S., Diii, K., Stikes, M., Adiguna, P., Komplek, K. P., & Blok, J. (2023). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia* (Vol. 13, Issue 26).
- sri mulyati rahayu, irisanna tambunan, & vina vitniawati. (2022). 294-Article Text-2569-1-10-20220701 (1). *Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Mual Pasca Kemoterapi*, 1–9.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung Lombok Tengah* (Vol. 1, Issue 1). April. [Http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index](http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index)
- Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaher Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Syatoto, IAF. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 4, Nomer 8
- Tania, B., Luthfi, A., Ilmu Kesehatan, K., & Pahlawan Tuanku Tambusai, U. (2023). Perbandingan Efektivitas Pemberian Air Rebusan Asam Jawa dan Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2023. *Pebandingan Efektivitas Pemberian Air Rebusan Asam Jawa Dan Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswi Di Sman 2 Bangkinang* .
- Utami, S. (2016). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Mual Muntah Kemoterapi Pasien Kanker Ovarium. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 4, Issue 2).
- Vellyana, D., Lestari, A., Rahmawati, A., Muhammadiyah, S., & Lampung, P. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative Di Rs Mitra Husada Pringsewu*.
- vivi florensia, anggriani, & liza agustin. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Fajar Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2021*. 2(1).
- Wicaksana, D., & Sari Dwianggimawati, M. (2022). Tingkat Kecemasan dengan Hemodinamik pada Pasien Pre Anestesi dengan Tindakan Spinal Anestesi di RS Baptis Batu. *Dwi Wicaksana*, 7(1), 41–52. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v7i1.371>

- Yualita, P., Redaksi, A., Tinggi Ilmu Kesehatan, S., & Jl Ahmad Dahlan Dalam No, A. K. (2019). *DEWAN REDAKSI*.
- Yunita, S., Salat, S., & Suprayitno, E. (2014). *Hubungan Kecemasan Ibu Menyusui Dengan Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Di Bps Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep Relationship Between Mother's Anxiety Analysis With The swiftness of Breast Milk In BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep*.
- Zahroh,R. 2017. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ners LENTERA*, Vol. 5, No. 2
- Zulfikar, Sumarni, T., & Kurniawan, W. K. (2023). VIVA MEDIKA Hubungan Lama Operasi dengan Kejadian Shivering Pada Pasien Pasca Spinal Anestesi Di RSUD Meuredu. *Kesehatan, Kebidanan, Dan Keperawatan*, 139–144. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i2.919>