

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, K. B. (2012). *Mental Health Issues Of Women Prisoners In Karachi Pakistan*. 2(14), 310–318.
- Aini, R. (2015). *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan Pada Narapidana Yang Akan Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita*. Ii(1), 58–71.
- Al, Z. Et. (2015). *A Clinical Randomized Controlled Trial Of Music Therapy And Progressive Muscle Relaxation Training In Female Breast Cancer Patients After Radical Mastectomy: Results On Depression, Anxiety And Length Of Hospital Stay*. *European Journal Of Oncology Nursing*, 19(1), 54–59. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2014.07.010>
- Ali, U., & Hasan, S. (2010). *The Effectiveness Of Relaxation Therapy In The Reduction Of Anxiety Related Symptoms (A Case Study)*. *International Journal Of Psychological Studies*, 2(2), 202–209.
- 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*. 8(12), 1634–1639.
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Ariani Sulistyorini, Ahsan, E. A. S. (2015). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Kognitif Terhadap Tingkat Kecemasan Tahanan Di Ruang Tahanan Polres Kediri*. 6(1), 108–118.
- Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). *Hubungan Antara Stres , Kecemasan , Depresi Dengan Kecenderungan Aggressive Driving Pada Mahasiswa*. *Jurnal Empati*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15420/14912>
- Astuti, A., & Johan, A. (2017). *Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo Semarang, Indonesia* Ary. 3(4), 383–389.
- Bebbington, P., Jakobowitz, S., Mckenzie, N., Killaspy, H., Iveson, R., Duffield, G., & Kerr, M. (2017). *Assessing Needs For Psychiatric Treatment In Prisoners: 1*.

Prevalence Of Disorder. Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, 52(2), 221–229. <https://doi.org/10.1007/S00127-016-1311-7>

Bps. (2017). *Statistik Kriminal 2017*. Indonesia.

Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., Marcou, Y., Kitsios, P., & Paikousis, L. (2016). *Guided Imagery And Progressive Muscle Relaxation As A Cluster Of Symptoms Management Intervention In Patients Receiving Chemotherapy: A Randomized Control Trial*. *Plos One*, 11(6), 1–18. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0156911>

Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). *Muscle Relaxation Therapy For Anxiety Disorders: It Works But How?* *Journal Of Anxiety Disorders*, 21(3), 243–264. <https://doi.org/10.1016/J.Janxdis.2006.08.001>

Constantino, P., Assis, S. G. De, & Pinto, L. W. (2016). *The Impact Of Prisons On The Mental Health Of Prisoners In The State Of Rio De Janeiro, Brazil*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(7), 2089–2100. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015217.01222016>

Dadi, A. F., Dachew, B. A., Kisi, T., Yigzaw, N., & Azale, T. (2016). *Anxiety And Associated Factors Among Prisoners In North West Of Amhara Regional State, Ethiopia*. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/S12888-016-0792-Y>

Dahlan, S. (2015). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Damayanti, N. C. Dan S. (2018). *Kajian Tentang Pemberdayaan Pada Narapidana Perempuan Kasus Narkoba Di Rutan Kelas IIB Tanah Grogot*. *Ejournal Sosiatri-Sosiologi*, 4(6), 134–148. <https://doi.org/0000-0000>

Departement Direktorat Jenderal Hukum Dan Kehakiman RI. (1995). *Undang-Undang No.12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan*. Retrieved From http://Hukum.Unsrat.Ac.Id/Uu/Uu_12_95.Htm

Depkes. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.

Dewi, N., Putri, E., Kep, M., J, S. K., Erwina, N. I., Kep, M., & J, S. K. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang Tahun 2014*. *Keperawatan*, 10(1).

Dharma, K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian)* (Revisi Tah). Depok: Perpustakaan

Nasional.

- Endar, Tyani, S., Wasisto, Utomo, Hasneli, Y., &N. (2015). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial*. 2(2).
- Erikson, E. H. (1989). *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia*. Jakarta: Gramedia.
- Essa, R. M. (2017). *Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Stress , Anxiety , And Depression After Hysterectomy*. 7(7), 77–86. <https://doi.org/10.5430/jnep.v7n7p77>
- Eyet Hidayat, Zaitun, A. S. R. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat Iii Akper Muhammadiyah Cirebon*. 12(2), 93–101.
- Fakultas Ilmu Keperawatan, U. I. (2015). *Workshop Keperawatan Jiwa Ke-IX*. Depok: Universitas Indonesia.
- Gitanjali, N., &Sreehari, R. (2014). *Progressive Muscular Relaxation As A Multi-Pronged Psychotherapeutic Technique For Insomnia*. 10, 33–35.
- Hastono, S. P. (2007). *Modul Analisis Data*. Jakarta: FKM, UI.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hayati, S. A., &Sutoyo, A. (2018). *Jurnal Bimbingan Konseling Effectiveness Deep Breathing And Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT) Techniques To Reduce Anxiety In Pregnant Woman Pre-Birth*. 7(1), 49–54.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Tekhnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahimoglu, O. (2017). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Exercises After Endotracheal Extubation On Vital Signs And Anxiety Level In Open Heart Surgery Patients Açık Kalp Ameliyatı Olan Hastalarda , Endotrakeal Ekstübasyon Sonrası Uygulanan Progresif Kas Gevşeme Egzer*. 98–106. <https://doi.org/10.4274/Tybd.04696>
- 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). 5(3), 497–504.

- Indri, U. V., Karim, D., & Elita, V. (2014). *Hubungan Antara Nyeri, Kecemasan Dan Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Apendisitis.* *Jom Psik, 1,* 1–8. <https://doi.org/10.1152/Ajpregu.00735.2009>
- Jacob, M. S., & Sharma, S. (2018). *Efficacy Of Progressive Muscular Relaxation On Coping Strategies.* *The International Journal Of Indian Psychology ISSN, 6013(1),* 2348–5396. <https://doi.org/10.25215/0601.013>
- Jamiyanti, A., Muliani, R., & Jundiah, S. (2012). *Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Ber- Berdasarkan Karakteristik Pasien Di Poliklinik Jantung Rumah Sakit Al-Islam Bandung.* *Bhakti Kencana Medika, 2(4),* 6. Retrieved From [Ejurnal.Stikesbhaktikencana.Ac.Id/File.Php?File=Jurnal&Id=553&Cd...Name...](http://ejurnal.stikesbhaktikencana.ac.id/file.php?file=jurnal&id=553&cd...name...)
- Jeniu, E., Widodo, D. & Widiani, E. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Autistik Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Memiliki Anak Autistik Di Sekolah Luar Biasa Bhakti Luhur Malang.* *Nursing News, 2(2),* 32–42.
- Kartono, K. (2009). *Patologi Sosial.* Jakarta: Rajawali Pers.
- Krismawati, Y. (2018). *Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson Dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini.* *Kurios, 2(1),* 46. <https://doi.org/10.30995/Kur.V2i1.20>
- Kusumawardani, A. (2014). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Bebas Pada Narapidana Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Tindak Pidana, Lama Pidana, Dan Sisa Masa Pidana (. 1–9.*
- Li, Wang, Et Al. (2015). *Progressive Muscle Relaxation Improves Anxiety And Depression Of Pulmonary Arterial Hypertension Patients.* *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine, 2015.* <https://doi.org/10.1155/2015/792895>
- Mcdowell, I. (2006). *Measuring Health: A Guide To Rating Scales And Questionnaires.* New York: Oxford University Press.
- Meiyuntariningsih, T. (2018). *Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche.* 79–92.
- Merakou, K., Tsoukas, K., Stavrinou, G., Amanaki, E., Daleziou, A., Kourmoussi, N., ... Barbouni, A. (2019). *The Effect Of Progressive muscle Relaxation On Emotional Competence: Depression_Anxiety_Stress, Sense Of Coherence,*

Health-Related Quality Of Life, Andwell-Being Of Unemployed People In Greece: An Intervention Study *agedend. Explore*, 15(1), 38–46.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.08.001>

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurdin, M. A., Arsin, A. A., Thaha, R. M., Masyarakat, F. K., & Hasanuddin, U. (2018). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa* *Quality Of Life Of Patients With Insomnia To Students*. 128–138.

Nwokolo, C. (2018). *Effects Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Test Anxiety Among Secondary School Students*. (February).
<https://doi.org/10.9734/JESBS/2017/37177>

Panjaitan, F. H., & Murhan, A. (2014). *Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II A Way Hui Bandar Lampung*. X(1), 122–128.

Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikolog*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Public, A. G., & Concern, H. (2012). *Depression*. 6–8.

Rejeh N, Heravi-Karimooi M, Vaismoradi M, J. M. (2013). *Effect Of Systematic Relaxation Techniques On Anxiety And Pain In Older Patients Undergoing Abdominal Surgery*. 19, 462–470. <https://doi.org/10.1111/ijn.12088>

Roozbahani, T., Nourian, M., & Saatchi, K. (2018). *Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety In Pre-University Students : A Randomized Controlled Clinical Trial*. 27(2). <https://doi.org/10.21859/ANM-027036>

Salim Shalha Ubaid, K. M. Dan F. N. (2016). *Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Wbp Menjelang Bebas Di Lp Wanita Kelas Iia Bandung*. IV(1), 32–42.

Sharafkhaneh, A., Yohannes, A. M., Hanania, N. A., & Kunik, M. E. (2017). *Depression And Anxiety In Patients With Chronic Respiratory Diseases*. USA: Springer.

Soewondo, S. (2009). *Panduan Dan Instruksi Latihan Relaksasi Progresif*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran Dan Pendidikan Psikologi.

Stuart. (2013a). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore: Elsevier.

Stuart, G. W. (2013b). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing* (7th Ed.).

Philadelphia: Mosby.

Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugondo. (2009). *Tingkat Kecemasan Dan Beban Keluarga Pada Penderita Diabetes Melitus*. 75.

Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan*(1st Ed.). Yogyakarta: Penerbit Gava Media.

Suliswati, D. (2009). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Sutira, L. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Pervaginam Fase Laten*.

Syisnawati, Keliat, B. A., &Putri, Y. S. E. (2017). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Ansietas Di Kelurahan Ciwaringin, Bogor*.*Journal Of Islamic Nursing*, 2.

Tobing, D. L. (2012). *Kecemasan Depresi Menunjukkan Gejala Individu Yang Mengganggu Secara Signifikan Menurun Setelah PMR Dua Bulan Intervensi*.

Tobing Duma, Keliat Budi Anna, And W. (2014). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dan Logoterapi Terhadap Effect Of Progressive Muscle Relaxation And Logotherapy On Anxiety , Depression , And Relaxation Ability*. 2, 65–73.

Tran, Fisher, J. (2013). *Validation Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) 21 As A Screening Instrument For Depression And Anxiety In A Rural Community-Based Cohort Of Northern Vietnamese Women*. *BMC Psychiatry*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-24>

Utari, Et Al. (2012). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas Ii A Bandung*. 1–15.

Videbeck, S. L. (2011). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. In *The Nursing Clinics Of North America*(Vol. 21). <https://doi.org/10.1016/B978-008043924-2/50055-9>

Walmsley, R. (2016). *World Prison Population List*.

Wilson. (2005). *Dunia Di Balik Jeruji*. Yogyakarta: Resist Book.

Wulandari, N., Wihastuti, T. A., &Supriati, L. (2015). *Pengaruh Relaksasi Otot*

Progresif Terhadap Kepanjen Kidul Kota Blitar (The EffectOf Progressive Muscle Relaxation On The Anxiety Decrease And Improving Quality Of Sleep Neurosa Patients In Health Center Area Kepanjen Kidul Blitar City). 2(2), 163–175. <https://doi.org/10.26699/Jnk.V2i2.ART.P154-163>

Xie, L.-Q., Deng, Y.-L., Zhang, J.-P., Richmond, C. J., Tang, Y., &Zhou, J. (2016). Effects Of Progressive Muscle Relaxation Intervention In Extremity Fracture Surgery Patients. *Western Journal Of Nursing Research*, 38(2), 155–168. <https://doi.org/10.1177/0193945914551509>

