

---

## **Terapi Relaksasi Otot Progresif Mengatasi Dampak Kelelahan Akibat Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kenali Besar Kota Jambi**

**Armina<sup>1\*</sup>, Dwi Kartika Pebrianti<sup>2</sup>, Mila Triana Sari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan & Profesi Ners, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

\*Email Korespondensi: [arminanurwa86@gmail.com](mailto:arminanurwa86@gmail.com)

### **Abstract**

*The increase in Covid-19 cases has now reached tens of millions of cases worldwide and in Indonesia itself in early February there has been an increase in cases to more than 270 thousand cases. The process of covid-19 transmission is quite fast, namely transmission between humans so that this pandemic cannot end because humans will always have mobility from one place to another. The protocol for oneself also needs to be built in a habit, especially when going in and out of the house because of having to work or have an urgent need. Community service activities are carried out in the form of health protocol education in and out of prevention of Covid-19 and provision of covid-19 prevention equipment which is carried out in RT 30 of Kenali Besar Village to 10 residents within the period of implementation from October to February 2021. Service activities include education, demonstrations, giving booklets, giving masks, handsanitizers and tissues. Before education, residents had high knowledge and habits as well as after education. However, some understanding and increasing better habits need to be realized by residents so that family members can avoid Covid19. Residents are quite enthusiastic and will try to familiarize themselves with health protocols in and out of the house so that family members can avoid Covid19.*

**Keywords:** covid-19 protocol in and out of the house, family

### **Abstrak**

Sejak Maret 2020 badan organisasi dunia (World Health Organization) telah mengeluarkan pernyataan bahwa dunia mengalami pandemi COVID-19 yaitu suatu kejadian kasus penyakit luar bisa yang dialami seluruh dunia. Peningkatan kasus covid-19 saat ini sudah mencapai belasan juta kasus di seluruh duni dan di Indonesia sendiri telah terjadi peningkatan kasus hingga lebih dari 270 ribu kasus. Proses penularan covid-19 yang cukup cepat yaitu penularan antar manusia sehingga pandemi ini belum bisa berakhir karena manusia akan selalu ada mobilitas dari satu tempat ke tempat lain. Belum ditemukannya obat untuk menembuhkan covid-19 membuat setiap negara membuat kebijakan berbagai macam untuk mencegah penularan masuk ke wilayahnya. Tak terkecuali negara Indonesia degan kondisi negara yang sedang berkembang dan tidak dapat memutuskan kebijakan lockdown terkait demi menekan penurunan kondisi perekonomian. Dampak pandemi Covid-19 tidak hanya membuat perekonomian masyarakat menurun namun juga aktivitas yang terbatas yang membuat masyarakat harus berupaya sendiri untuk beradaptasi dari penularan Covid-19 seperti tetap bekerja dengan protokol kesehatan, orangtua mengajar anak-anak di rumah sembari mengerjakan pekerjaan di rumah yang membuat lelah secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu salah satu kegiatan untuk mengurangi kelelahan tersebut dengan terapi Relaksasi Otot Progresif. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peserta pengabdian merasakan badan terasa lebih enak atau rileks setelah latihan relaksasi otot progresif. Hasil pengabdian ini diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat untuk memberi rileksasi anggota badan selama di rumah saja.

**Kata Kunci:** pandemi *covid-19*, relaksasi otot progresif

## PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* merupakan golongan penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada setidaknya dua jenis *coronavirus* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Golongan virus ini namun memiliki pola kecepatan penyebaran yang sangat cepat dibandingkan kedua penyakit tersebut. Corona Virus Disease-9 saat ini telah menyerang berbagai lapisan masyarakat, orang dewasa, orangtua hingga anak-anak. Tanda dan gejala umum infeksi *Covid-19* antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus *Covid-19* yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Berdasarkan hasil riset terbaru menyebutkan bahwa tanda gejala penderita *Covid-19* yaitu hilangnya indera penciuman (anosmia)<sup>1</sup>.

Berdasarkan data satuan tugas penanganan Covid 19 Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif menunjukkan angka yang terus meningkat. Hal ini terlihat dari data Satgas *Covid-19* per tanggal 1 Februari 2021 tembus di angka 1.089.308 orang dengan jumlah kematian mencapai 30.277 jiwa dan jumlah kesembuhan 883.682 orang (Satgas Covid19 RI, 2021)<sup>2</sup>. Data kasus positif *Covid-19* di Provinsi Jambi per tanggal 1 Februari 2021 juga meningkat yaitu mencapai 4.580 orang dengan jumlah kematian 72 orang dan kesembuhan 3.400 orang. Kasus di Kota Jambi sendiri paling tinggi yaitu terkonfirmasi 1.486 orang dengan kesembuhan 1.031 orang dan 13 orang mengalami kematian<sup>3</sup>.

Penyebaran *COVID-19* berdampak pada meningkatnya jumlah korban dan kerugian harta benda, meluasnya cakupan wilayah terdampak, serta menimbulkan implikasi pada aspek sosial ekonomi yang luas di berbagai daerah di Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh Pemerintah untuk menekan penyebaran *Covid-19* adalah dengan *Social distancing* dan *Physical distancing*. Situasi *Covid-19* di tingkat global maupun nasional masih dalam risiko sangat tinggi walaupun vaksin telah diproduksi dan telah disuntikkan ke berbagai kalangan masyarakat yang masih dalam berlangsung, masyarakat tetap harus menghindari tertularnya virus ini karena Vaksin sendiri belum sepenuhnya dapat memberi kekebalan yang efektif. Oleh karena itu Pemerintah memberikan panduan bagi petugas kesehatan agar tetap sehat, aman, dan produktif, dan seluruh penduduk Indonesia mendapatkan pelayanan yang sesuai standar. Pedoman pencegahan dan pengendalian *Covid-19* disusun berdasarkan rekomendasi WHO yang disesuaikan dengan perkembangan pandemi *Covid-19*, dan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pencegahan *Covid-19* yang dianjurkan oleh Pemerintah Indonesia saat ini terdapat 5 poin utama yaitu memakai masker, menjaga jarak (*physical distancing*), menghindari kerumunan, tetap berada di rumah saja kecuali ada keperluan mendesak dan mencuci tangan. Oleh karena adanya tuntutan pemenuhan kebutuhan sehari-hari, sehingga banyak anggota keluarga yang mengharuskan keluar rumah untuk bekerja dan dianjurkan untuk tetap mematuhi 5 prinsip pencegahan utama tersebut diatas. Namun himbauan pencegahan tersebut belum mampu menekan proses penyebaran penyakit *Covid-19* ini.

Satu tahun pandemi *Covid-19* telah berdampak tidak hanya pada aspek ekonomi namun juga berdampak pada kelelahan (fatigue), insomnia, kecemasan dan stres. Ruang gerak aktivitas sehari-hari menjadi terbatas dan banyak dilakukan dirumah. Peran orangtua maupun orang-orang yang bekerja atau pelajar menjadi bertambah karena aktivitas luar

maupun aktivitas tatap muka banyak dilakukan melalui online. Seperti yang dipaparkan dari penelitian Estikasari dan Pudjiati<sup>4</sup> bahwa gambaran psikologis anak SMP bosan 45,25%; lelah (9,47%) dan khawatir (1,58%). Selain itu hasil penelitian Kusumastuti<sup>5</sup> menyebutkan bahwa peran ganda ibu selama pandemic *covid-19* mempengaruhi kurang fokus dalam beraktivitas, mudah lelah, mudah marah dan mudah khawatir. Hasil riset di Istanbul menyebutkan bahwa dampak pandemi *Covid-19* membuat kelelahan psikologis (*pandemic fatigue*) sekitar 64,1% dan hasil riset Boldsky juga menyebutkan bahwa perubahan praktik normal seperti menghindari kerumunan, *physical distancing*, mencuci tangan sepanjang waktu, peningkatan informasi melalui media juga meningkatkan *pandemic fatigue* sehingga orang-orang rentan melanggar protokol kesehatan. beberapa solusi untuk mengatasi *pandemic fatigue* yaitu dengan tidur yang cukup, relaksasi, olahraga, batasi mendengar semua setiap berita *Covid-19*, tetap berkomunikasi dan menerima kondisi emosi<sup>6</sup>.

Hasil penelitian Mutawali, Setiawan dan Saimi<sup>7</sup> menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress masyarakat dimasa pandemic *COVID-19*. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat akan melakukan mengenai pelatihan terapi mengatasi kelelahan, stres, insomnia dan kecemasan pada masyarakat di masa pandemi *Covid-19* yaitu dengan terapi Relaksasi Otot Progresif.

Kelurahan Kenali Besar merupakan salah satu Kelurahan di Kota Jambi yang ikut terkena dampak Pandemi *Covid-19* seperti RT 20. Kelurahan Kenali Besar merupakan salah satu daerah pinggir Kota Jambi yang dilalui perlintasan kendaraan antar kota-antar provinsi, serta warganya banyak yang bekerja ke arah pusat kota begitu juga dengan kegiatan sekolah atau belanja kebutuhan sehari-hari. Pembatasan untuk jaga jarak yang diatur oleh Pemerintah Kota Jambi mengakibatkan kegiatan warga harus dibatasi sambil menerapkan protokol kesehatan. Ruang gerak cukup terbatas ini cukup banyak dialami oleh ibu-ibu sebagai ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja. Ibu rumah tangga yang sebelum pandmei hanya mengurus domestik rumah namun harus ikut mengajar anak dirumah sehingga beban pekerjaan menjadi bertambah. Pada ibu yang bekerja pun demikian. Ibu-ibu di RT 20 terdiri dari ibu-ibu yang tetap berada di rumah dan ada juga yang bekerja di luar rumah. Meskipun di awal Maret warga telah diperbolehkan untuk berkegiatan keluar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan seperti sekolah sudah mulai diperbolehkan namun ada sekolah yang tidak sepenuhnya full belajar dan masih menerapkan sistem belajar dengan hari yang berselang-seling dan masih ada sistem melalui online dan tentunya tidak sepenuhnya ibu-ibu terbebas dari tugas membantu anak belajar dari rumah. Dengan masih adanya pembatasan- pembatasan membuat warga untuk beradaptasi kembali aktivitas diluar rumah karena selama setahun pandemi warga sudah mulai beradaptasi ketika beraktivitas di rumah. Oleh karena itu, perlu adanya penyesuaian kembali akibat *pandemic fatigue* ditambah dengan peningkatan akitivitas diluar rumah melalui Relaksasi Otot Progresif agar warga baik itu orangtua terutama ibu-ibu dapat lebih relaks dan efek lelah berkurang.

## METODE

Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam rentang waktu Mei-Agustus 2021. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan mulai dari edukasi mengenai *Covid-19*, pencegahan *Covid-19* pada anggota keluarga dengan penerapan protokol keluar masuk rumah demonstrasi protokol keluar masuk rumah, cuci tangan dan etika batuk atau bersin serta pelatihan terapi relaksasi otot progresif. Adapun kegiatan pengabdian ini

dilaksanakan di salah satu rumah warga dengan jumlah 10 orang dengan memakai masker saat kegiatan berlangsung dan menjaga jarak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian mengawali kegiatan dengan memberi pengetahuan penyuluhan mengenai *covid-19* menggunakan Lembar Balik dan menegaskan agar melakukan pencegahan *covid-19* dilanjutkan dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif kepada ibu-ibu. Setelah berakhir penyuluhan dan demonstrasi, peserta penyuluhan diperiksa tekanan darah dan evaluasi materi dan perasaan setelah demonstrasi teknik relaksasi otot progresif.



Gambar 1. Saat memberikan materi penyuluhan *Covid-19* dan ROP

Kemunculan virus *Covid-19* yang menyebar ke seluruh dunia tak terkecuali di Indonesia telah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia. Mulai dari aspek pendidikan yang mana anak-anak, pelajar hingga mahasiswa harus diharuskan belajar dari rumah, guru, pengajar hingga dosen diharuskan memberi pengajaran dari rumah melalui media online seperti aplikasi whatsapp, zoom dan lainnya yang tak jarang penjelasan yang diberikan cukup terbatas dipahami oleh anak didik. Pada anak-anak usia Sekolah yang belum memahami maksud dari tugas atau pembelajaran dari guru melalui media online tersebut mengharuskan orangtua mengupayakan agar anak-anak mereka paham terhadap mata pelajaran. Tambahan peran orangtua sebagai pengajar ini dapat menambah orangtua menjadi stres, hingga lelah. Oleh karena orangtua memiliki keterbatasan dalam memberi pemahaman pelajaran terhadap tugas-tugas sekolah anak-anak mereka.

Selain itu, masyarakat yang sering diingatkan untuk selalu menerapkan protokol kesehatan namun kasus kejadian *Covid-19* selalu terjadi lonjakan per harinya membuat masyarakat juga dapat menjadi stres, bosan hingga lelah menerapkan protokol kesehatan. Melalui pengabdian masyarakat ini, memberi pengetahuan mengenai *covid-19* tetap menjadi prioritas yang diharapkan menjadi landasan berfikir masyarakat untuk bertindak dalam mencegah penularan *Covid-19* dan mengajarkan teknik mengurangi efek stres, lelah sehari-hari selama pandemi *Covid-19* yang dianjurkan di rumah saja. Sebagaimana menurut Law, Leung, dan Xu<sup>8</sup> bahwa pengetahuan masyarakat khususnya dalam mencegah penyebaran virus SARS-CoV-2 sangat berguna dalam menekan penularan virus tersebut.

Poin penting yang dijelaskan tim pengabdian kepada peserta kegiatan pengabdian yang pertama yaitu sifat penularan virus *COVID-19* yang cepat antar sesama manusia. Poin yang kedua yaitu bentuk penularan yang khas adalah melalui droplet dan udara.

Droplet akibat individu bersin atau batuk dalam jarak dekat dibawa oleh udara dan dapat terhirup oleh orang lain. Kemenkes RI<sup>1</sup> menjelaskan bahwa virus corona dapat menyebar dari percikan kecil dari hidung atau mulut orang yang terinfeksi virus tersebut. Virus *Covid-19* juga dapat menyebar melalui benda-benda yang di sentuh oleh orang yang terinfeksi virus corona. Oleh karena itu setiap individu ketika bertemu orang lain hendaknya melakukan pencegahan tertular virus *Covid-19* dengan selalu menggunakan masker untuk mencegah mulut dan hidung dari percikan penderita dan selalu mencuci tangan agar virus tidak menempel di tubuh kita<sup>9</sup> dan juga menggunakan masker, menutup mulut dan hidung saat bersin ataupun batuk; mencuci tangan secara teratur dengan sabun atau desinfeksi dengan pembersih tangan yang mengandung alkohol minimal 60%, menghindari kontak dengan orang yang terinfeksi, menjaga jarak dan menahan diri dari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak dicuci<sup>9</sup>. Hal ini juga sesuai dengan penelitian menyatakan bahwa tindakan pemakaian masker terutama masker N95 direkomendasikan mengurangi risiko terhadap penyakit yang disebarkan melalui aerosol<sup>10</sup> yang masuk ke paru-paru. Seperti halnya dengan penyakit *covid-19* yang menyerang paru-paru, masker pun juga memiliki fungsi untuk mencegah penularan penyakit tersebut.

Pencegahan dengan mencuci tangan sudah menjadi habit setiap individu di setiap layanan publik. Poin penekanan penting ketiga pada penyuluhan yaitu menghindari keramaian atau mengurangi mobilitas. Oleh karena virus *Covid-19* sudah ditemukan berbagai varians terutama Varian Delta yang memiliki penyebaran dan penularan sangat cepat. Melalui membiasakan mengurangi mobilitas ini tentunya yang cukup menyulitkan masyarakat namun tetap harus dilakukan pencegahan dan tim pengabdian menganjurkan hanya ketika ada keperluan penting atau mendesak untuk melakukan mobilitas keluar rumah. Menurut Karuniawati dan Putrianti<sup>11</sup> pencegahan *covid-19* dapat juga dengan cara memberi Salam tanpa kontak tanpa berjabat tangan langsung. Dan hal ini juga perlu dibiasakan karena budaya berjabat tangan sudah membudaya sejak turun temurun dan dianggap budaya yang baik di masyarakat Indonesia. Beberapa hal lain yang dapat dilakukan masyarakat dalam menjaga kesehatan di tengah pandemik covid 19 adalah istirahat yang cukup, Pantau suhu tubuh, Pola pikir yang positif, menjaga hubungan baik, Batasi pertemuan dan perjalanan yang tidak penting dan Gunakan sumber terpercaya untuk mengetahui informasi tentang covid 19.

Tim pengabdian lalu mengajarkan teknik mengurangi efek pandemi covid- 19 yang timbul berupa stres, kecemasan atau bosan atau lelah melalui latihan teknik relaksasi otot progresif. *Fatigue* didefinisikan sebagai kelelahan atau sulitnya memindahkan ekstremitas atau membuka mata, yang dipengaruhi lingkungan, faktor sosial/ personal sehingga dapat mengganggu dalam aktivitas bermain, sulit dalam berkonsentrasi dan timbulnya perasaan negatif<sup>12</sup>.

Menurut Herodes<sup>13</sup> teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas yang mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Proses kegiatan relaksasi ini berpegang kuat pada pengaturan pernapasan serta sugesti agar dapat merasakan ketenangan dan menghilangkan kecemasan. Agar klien merasakan rileks di seluruh tubuhnya dari ujung kepala hingga ujung kaki, aktivitas relaksasi ini dilakukan dengan memberikan sugesti kepada klien. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terapi relaksasi progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stress<sup>14</sup>. Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan stres, otot-otot yang tegang dan keadaan sulit tidur<sup>15</sup>. Beberapa manfaat teknik ini di antaranya untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, membangun emosi

positif dari emosi negatif. Pemberian terapi otot progresif yang bertujuan untuk merelaksasikan otot-otot yang menegang, memberikan kenyamanan dan menurunkan stress dirasa dapat diberikan kepada masyarakat yang mengalami insomnia<sup>14</sup>. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada pasien akan menurunkan ketegangan sehingga mencapai keadaan rileks, dapat memusatkan perhatian pada teknik pernafasan, dan mengencangkan serta mengendurkan kumpulan otot secara bergantian sehingga dapat merasakan perbedaan antara relaksasi dan ketegangan. Dengan melakukan relaksasi otot progresif, dapat menenangkan ketegangan otot tubuh akibat gejala kecemasan sehingga kondisi emosi akan lebih tenang<sup>16</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Arisjulyanto<sup>14</sup> menunjukkan teknik relaksasi otot progresive merupakan terapi alternatif yang mudah dan mampu menurunkan stress dan tekanan darah tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ilham, Armina, dan Kadri<sup>17</sup> bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif walaupun dilakukan pada lansia. Selain itu terapi relaksasi juga dapat berdampak pada penurunan kelelahan (*fatigue*) bahwa ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang mana hasilnya terjadi penurunan skala fatigue pada anak dengan kemoterapi yang mudah lelah melakukan aktivitas fisik namun terapi ini dirasa dapat diterapkan juga pada masyarakat yang lelah dengan protokol kesehatan selama pandemi *covid-19*. Penelitian ini didukung juga oleh penelitian<sup>18</sup> menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dan stress pasien, sehingga teknik relaksasi ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah stress dimasa pandemik *covid-19*.

Tabel 4.1. Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Setelah dilakukan Edukasi ROP (n=10)

Indikator	<i>Pre-edukasi</i>		Perubahan
	Rerata	Rerata	
Pengetahuan ROP	4	8	4

Setelah dilakukan penyuluhan, berdasarkan tabel 4.1 peserta pengabdian diketahui memiliki perubahan peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif untuk meredakan dampak kelelahan akibat pandemic covid19. Peserta mengatakan bahwa mereka akan meningkatkan kewaspadaan dengan penerapan protokol kesehatan lebih baik lagi, dan setelah demonstrasi peserta pengabdian menyatakan bahwa badannya terasa lebih rileks dan enak. Sedangkan pengukuran tekanan darah terjadi peningkatan tekanan darah pada 3 peserta penyuluhan karena dilakukan langsung setelah demonstrasi sedangkan 7 orang lagi tidak terjadi peningkatan tekanan darah.



Gambar 2. Demonstrasi Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini sebagai upaya mendukung kesehatan fisik dan jiwa bagi masyarakat di masa pandemi *COVID-19* telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menghadapi dan menjalani kehidupan di masa pandemi *COVID-19*. Kegiatan ini meningkatkan kemampuan masyarakat untuk dapat mengatasi stres, kelelahan, kecemasan yang terjadi pada masa pandemik *COVID-19* dengan menggunakan tehnik relaksasi otot progresif. Melalui latihan relaksasi otot progresif secara rutin akan dapat memberikan rileks pada masyarakat agar dapat menjalani kehidupan baru akibat situasi pandemik *COVID-19* saat ini sehingga mampu menghadapi segala kemungkinan yang ada. Kondisi ini akan semakin baik dengan kepatuhan terhadap berbagai aturan, pedoman dan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Hasil PkM ini diharapkan dapat diterapkan dalam bentuk program kegiatan rutin masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Universitas Baiturrahim yang mendanani kegiatan pengabdian masyarakat ini, Ketua PPPM yang memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat, kepada ketua RT 58 Kenali Besar, warga RT 58 Kenali Besar, dan mahasiswa yang berpartisipasi dalam pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19)*. Kementerian Kesehatan RI (Kementerian Kesehatan RI, 2020).
2. Devira Prastiwi. Update Senin 1 Februari 2021: 1.089.308 Positif *Covid-19*, Sembuh 883.682, Meninggal 30.277. at (2021).
3. Aksesnews. [ Update ] Perkembangan Kasus *Covid-19* di Jambi per Senin , 1 Februari 2021. at (2021).
4. Estikasari, P. & Pudjiati, S. R. R. Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi *Covid-19*. *PsikobuletinBuletin Ilm. Psikol.* **2**, 23 (2021).
5. Kusumastuti, A. N. Dampak Konflik Peran Ganda di Masa Pandemi *Covid-19* pada Ibu yang Bekerja. *J. Psikol. Univ. Gunadarma* 1–5 (2020).
6. Anonim. Pandemic Fatigue, Kelelahan Mental Karena Pandemi. *CNN Indonesia* at

- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210125160831-255-598142/pandemic-fatigue-kelelahan-mental-karena-pandemi> (2021).
7. Mutawalli, L., Setiawan, S. & Saimi, S. Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi *Covid-19* Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sos. dan Pendidikan)* **4**, 41–44 (2020).
  8. Siukan, L., Albert, W. L. & Xu, C. Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (*COVID-19*): From causes to preventions in Hong Kong. *Int. J. Infect. Dis.* 156–163 (2020).
  9. Yanti, N. P. E. D., Nugraha, I. M. A. D. P., Wisnawa, G. A., Agustina, N. P. D. & Diantari, N. P. A. Pengetahuan Publik tentang *Covid-19* dan Perilaku Publik. *J. Keperawatan Jiwa* **8**, 491 (2020).
  10. Borg, B. M. *et al.* Pulmonary function testing during SARS-CoV-2 : An ANZSRS / TSANZ position statement. 688–719 (2022) doi:10.1111/resp.14340.
  11. Karuniawati, B. & Putrianti, B. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan *Covid-19*. *J. Kesehat. Karya Husada* **8**, 34–53 (2020).
  12. Hockenberry-Eaton, M. & Hinds, P. S. Fatigue in children and adolescents with cancer: evolution of a program of study. *Semin. Oncol. Nurs.* **16**, 261–272 (2000).
  13. Garda Rias Arsy, A. D. L. Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi *Covid-19*. *J. Antara Abdimas Keperawatan* **4**, 21–29 (2020).
  14. Arisjulyanto, D. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Cakranegara. *Ber. Kedokt. Masyarakat*, **33**, 3–5 (2017).
  15. Sudiarto, Rahayu Wijayanti, T. S. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 2, No.3, November 2007. *J. Keperawatan Soedirman* **2**, 118–126 (2007).
  16. PH, L., Daulima, N. H. C. & Mustikasari, M. Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *J. Keperawatan Indones.* **21**, 51–59 (2018).
  17. Ilham, M., Armina, A. & Kadri, H. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *J. Akad. Baiturrahim Jambi* **8**, 58 (2019).
  18. Lestari, K. P. & Yuswiyanti, A. Terapi Relaksasi Otot Progresif. *J. Keperawatan Matern.* **3**, 27–32 (2020).