DAFTAR PUSTAKA

Annisa,Shafira (2023). Pengembangan Media Edukasi "*Booklet*" Untuk Penanganan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

Aulia Dewi, et al (2024). Pengaruh Demografi dan Beban Kerja Terhadap *Burnout Syndrom* Dokter dan Nakes IGD RS Bhayangkara Surabaya.

Asih Devi, Kuswantoro, Laily (2021). *Mind- body training and progressive muscle relaxation therapy on nurse with burnout syndrome*. DOI:file:///C:/Users/user/Downloads/budikusuma,+4+Burnout+sindrom.pdf

Awaliyah Ulfah Ayudytha Ezdha, Silvia Nora Anggreini, & Dwi Elka Fitri. (2019). *The Effectiveness of Patient Safety Cultural Training with Mirror Method and Case Study on Nurse Understanding About Application of Patient Safety at Hospital* Pekanbaru. Caring: Indonesian Journal of Nursing Science, 1(1), 11–17. https://doi.org/10.32734/ijns.v1i1.1168

Ayudytha, A. U., & Putri, D. A. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Pada Perawat Diruang Rawat Inap RS PMC. REAL in Nursing Journal, 2(3), 144. https://doi.org/10.32883/rnj.v2i3.548

Edú-valsania et al. (2022). *Burnout: A Review of Theory and Measurement.*

Elsaqaa et al (2021).Skripsi Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia

Eman et al (2024). Skripsi Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.

Erman, I., Shobur, S., Utami, M., Febriani, I., Athiutama, A., Keperawatan, J., & Palembang, K. (2024). Penerapan Manajemen Nyeri Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), 4(1), 2024

Fatmawati, D. P. (2020). Implementasi Media *Booklet* Timbul Berbasis Braile Materi Kenampakan Alam Provinsi Jawa Timur. Jurnal Skripta, Vol.6 No.1, 13-19.

Fifi Oktavia & Zulyusri (2024).Analisis Kepraktisan *Booklet* Menurut

Pendidik dan Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran, Vol.13 No.2 (2024).

Gusty & Erwanto (2023). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Sress dan Gula darah Penderita Diabetes Militus.

Hafizah,G., dkk (2022). Validitas *Booklet* Sebagai Bahan Ajar Konsep animalia (Bekantan). Indonesian Journal *of Science Education and Applied Science*, 2(1),13-23. DOI: https://doi.org/10.20527/i.v2i1.4157.

Hasanah, dkk. 2023. Hematologi. Purbalingga: Wureka Media Aksara. 22-23.

Indah, Nur (2025) Skripsi Hubungan *Burnout* Dengan Motivasi Kerja Pada Perawat di Ruang Intensive Coronary Care Unit RSUD Koja

Kemenkes (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif, diakses tanggal 11 April 2026,dari https://kms.kemkes.go.id/pengetahuan/detail/66bd664343b4b45607502b7c

Manikandan, S. (2023). *Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Level of Anxiety among Nursing Students: A Quasi-Experimental Study. International Journal of Health Sciences and Research*, 13(8), 97–107. https://doi.org/10.52403/ijhsr.20230816

Mayzell, G. (2020). *The Resilient Healthcare Organization. In The ResilientHealthcare Organization*. https://doi.org/10.4324/9780429286025

Mr Anubhav, Mrs Shivani (2026) *Effectiveness of Edmund Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Approach On Burnout Levels Among Nursing Staff In SvbpHospital, At Meerut*. https: file:///C:/Users/user/Downloads/GMR-12s-2026-128.pdf

Niam, F., & Prastowo, A. Y. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran *Booklet* Materi Benda di sekitar Kelas 3 untuk Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa SDN Wonorejo 02 Kabupaten Blitar. Patria Eduacational Journal (PEJ), 2(1): 60-69. DOI: https://doi.org/10.28926/pej.v2i1.96.

Ocky et al, (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif, dalam Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

PKRS RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (2024). Mengenal *Burnout* pada Pekerja. Diakses 10 April 2026, dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3370/mengenal-burnout-pada-pekerja.

Putri *et al*. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri. Dalam jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika

Ramadhan, S. R., Sulisetyawati, S. D., & Suryandari, D. (2021). Hubungan beban kerja perawat dengan kejadian *burnout* di ruang ICU RSUD Dr. moewardi. Jurnal Kesehatan Universitas Kusuma Husada

Rizky, Fauzi (2025) Skripsi Hubungan *Burnout* Dengan Kinerja Perawat di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Pusat Otak Nasional Prof.DR.dr.Mahar Mardjono Jakarta

Sendy firza et al (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia

Tasalim & Astuti (2021), Terapi Komplementer.71