

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Stres Perawat Di Ruang *Critical Care* Rs Dr Oen Kandang Sapi Solo

Agil Melina¹, Prita Adisty Handayani², Ros Endah Happy Patriyani³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Telogorejo, Semarang, Indonesia.

²Dosen Stikes Telogorejo, Semarang, Indonesia.

³Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes, Surakarta, Indonesia

e-mail korespondensi: pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id

No Hp. Korespondensi: 085641450470

Info Artikel

Menerima: 23 Juni 2025

Direvisi: 19 Juli 2025

Diterima: 22 Juli 2025

Kata kunci:

*Finger-Hold Relaxation,
Nurse, Stress, Critical Care*

Abstrak

Stress is a common issue among nurses working in high-pressure environments such as critical care units. This study aimed to evaluate the effect of finger-hold relaxation on stress levels among nurses in the critical care unit at Dr. Oen Kandang Sapi Hospital, Solo. A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was used. A total of 32 nurses were selected using purposive sampling based on inclusion criteria. The intervention consisted of finger-hold relaxation conducted over two weeks with eight 30-minute sessions. Each session involved gripping each finger sequentially while silently reciting specific positive affirmations. The intervention was conducted on both hands after work tasks and before the evening shift handover. Stress levels were measured using the Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that 29 respondents experienced a decrease in stress levels and 3 remained unchanged, with a p-value of 0.000, indicating a statistically significant effect of the intervention. The findings support the use of finger-hold relaxation as a simple, effective, and non-pharmacological method to reduce stress among nurses. It is recommended that this technique be incorporated into regular stress management programs in hospital settings.

PENDAHULUAN

Perawat merupakan salah satu kelompok kerja profesional yang memiliki risiko tinggi terhadap gangguan kesehatan akibat stres kerja. Berdasarkan data WHO tahun 2022 terdapat jumlah perawat di dunia mencapai 19,4 juta, sedangkan data Kementerian Kesehatan yang diolah oleh BPS menyebutkan bahwa pada tahun yang sama tenaga kesehatan di Indonesia mencapai 1,4 juta orang, dengan profesi perawat sebagai jumlah terbanyak yaitu sebanyak 563 ribu orang. Hasil survei Kemenkes RI (2017) menunjukkan

bahwa sebesar 60,6% pekerja mengalami depresi dan 57,6% mengalami masalah insomnia, yang berkaitan dengan stres kerja dan gangguan mental emosional. Survei PPNI tahun 2018 juga melaporkan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja (Khoirunisa, 2021). Stres pada perawat berdampak langsung terhadap penurunan kualitas pelayanan, menurunnya kepuasan kerja, bahkan kecenderungan untuk resign (Handayani et al., 2023).

Ruang critical care merupakan salah satu unit pelayanan kesehatan di rumah sakit yang memiliki beban kerja tinggi. Pasien di ruang ini memiliki kondisi kritis dan memerlukan pengawasan intensif dengan teknologi canggih. Perawat di ruang critical care dituntut memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kecepatan dalam mengambil keputusan klinis. Hal ini menyebabkan tekanan fisik dan psikis yang berkelanjutan, yang apabila tidak ditangani dapat menimbulkan kelelahan emosional dan stres kerja kronis (Handayani et al., 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RS Dr Oen Kandang Sapi Solo pada 20 Februari 2024, ditemukan bahwa 60% perawat mengalami stres sedang dan 40% mengalami stres ringan. Hal ini menunjukkan urgensi penanganan stres kerja secara sistematis di ruang critical care.

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Stres ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban kerja berlebih, konflik antar rekan kerja, peran kerja yang tidak jelas, serta ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dalam pekerjaan (Ekawarma, 2018). Stres yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada fisik (kelelahan, gangguan tidur), emosi (kecemasan, depresi), dan perilaku (penurunan motivasi dan absensi tinggi). Perawat perempuan cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena perbedaan respons hormonal dan beban ganda di rumah maupun di tempat kerja (Wijayanti et al., 2021).

Salah satu pendekatan komplementer yang dapat diterapkan untuk menurunkan stres kerja perawat adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik ini dilakukan dengan memberikan stimulasi refleks pada masing-masing jari yang berkaitan dengan pusat emosi dan organ tubuh tertentu, seperti ibu jari untuk kecemasan, jari tengah untuk kemarahan, dan jari kelingking untuk stres atau ketegangan saraf. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik ini dapat memberikan ketenangan, mengurangi nyeri, serta meningkatkan rasa nyaman (Maghfuroh et al., 2023; Wijayanti et al., 2021). Berdasarkan

latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat stres perawat di ruang critical care RS Dr Oen Kandang Sapi Solo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest untuk mengevaluasi pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat stres perawat di ruang critical care RS Dr Oen Kandang Sapi Solo. Sampel sebanyak 32 perawat dipilih dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi berupa perawat yang bekerja di ruang critical care dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Intervensi dilakukan sebanyak 8 kali sesi selama 2 minggu, dimana masing-masing sesi membutuhkan waktu selama 30 menit. Teknik relaksasi genggam jari dilakukan pada kedua tangan, dengan tiap jari digenggam selama 2-3 menit sambil membaca afirmasi positif. Data tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Expanded Nursing Stress Scale* (ENSS), yang dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor Surat Kelayakan Etik: 017/KEPK-STIKES/TL/V/2024.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Analisis univariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase dari data yang diperoleh selama penelitian yang meliputi jenis kelamin, usia dan lama kerja.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Perawat di Ruang *Critical Care* (n=32).

No	Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	15.6
	Perempuan	27	84.4
	Total	32	100.0
2	Usia		
	Dewasa Awal (26-35)	10	31.3
	Dewasa Akhir (36-45)	13	40.6
	Dewasa Akhir (46-55)	9	28.1
	Total	32	100.0

3	Lama Kerja		
	1-5 tahun	4	12.5
	6-10 tahun	2	6.3
	11-15 tahun	11	34.4
	16-20 tahun	5	15.5
	>20 tahun	10	31.3
	Total	32	100.0

Sumber: Data Diolah, 2024

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas perawat yang bekerja di Ruang *Critical Care* RS Dr Oen Kandang Sapi Solo berjenis kelamin Perempuan sebanyak 27 responden (84.4%), usia mayoritas kategori dewasa akhir 36-45 tahun sebanyak 13 responden (40.6%), dengan mayoritas lama kerjanya 11-15 tahun sebanyak 11 responden (34.4%).

2. Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat stres pada perawat di ruang *critical care* RS Dr Oen Kandang Sapi Solo

Tabel 2. Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Terhadap Tingkat Stres Perawat Di Ruang *Critical Care* RS Dr Oen Kandang Sapi Solo (n=32)

Variabel	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	P Value
Teknik Genggam Jari - Tingkat Stres	29	0	3	.000

Sumber: Data Diolah, 2024

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan hasil dari uji statistik bivariat menggunakan Wilcoxon didapatkan nilai *negative ranks* sebesar 29 yang artinya terdapat 29 responden yang mengalami penurunan tingkat stres dan nilai *ties* sebesar 3 yang artinya terdapat 3 responden yang tetap dalam kategori yang sama setelah diberikan intervensi. Adapun nilai *P-Value* sebesar 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Terhadap Tingkat Stres Perawat Di Ruang *Critical Care* RS Dr Oen Kandang Sapi Solo.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa karakteristik perawat berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 (84.4%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Indeks et al., (2022) setelah bekerja, tingkat stres yang dialami oleh perempuan meningkat secara cepat. Hal tersebut berbanding terbalik dengan laki-laki yang justru tingkat stresnya menurun ketika pekerjaannya telah selesai. Perempuan itu tidak hanya bekerja tetapi juga harus memikirkan rumah tangga. Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam hal merespon stres kerja. Stres yang dialami oleh perawat perempuan lebih tinggi daripada stres yang dialami oleh perawat laki-laki. Saat merespon stresor, otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif, sehingga menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Sedangkan laki-laki cenderung menikmati stresor, bahkan konflik dan persaingan diri terhadap stimulus dapat memberikan dorongan yang positif (Wijayanti et al., 2021).

Stres kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti beban kerja, jenis kelamin, masa kerja, dan shift kerja. Jenis kelamin mencerminkan kondisi biologis dan fisiologis yang membedakan laki-laki dan perempuan. Perempuan mengalami fluktuasi hormonal yang dinamis sepanjang siklus kehidupan mereka, sebuah realitas biologis yang memiliki implikasi mendalam terhadap modulasi emosi dan ekspresi afektif. Fluktuasi kadar estrogen memengaruhi sistem neurotransmitter di otak, termasuk serotonin, dopamin, dan gamma-aminobutyric acid, yang memainkan peran penting dalam regulasi suasana hati (Mu et al., 2025).

Perubahan hormonal juga dapat meningkatkan reaktivitas emosional, sehingga perempuan lebih mungkin mengalami perubahan suasana hati yang cepat dan intens, serta kecenderungan untuk menangis sebagai respons terhadap pemicu emosional. Peran hormon seks, khususnya estrogen, dalam modulasi suasana hati dan perilaku telah menjadi subjek penelitian yang ekstensif; penurunan produksi estrogen selama masa klimakterium, misalnya, dikaitkan dengan berbagai perubahan psikologis, termasuk peningkatan kerentanan terhadap depresi dan gangguan suasana hati (Trisetiyaningsih et al., 2023).

b. Usia.

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik perawat berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar responden berusia antara 36-45 tahun sebanyak 13 responden (40.6%). Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh

Rahmayana et al., (2022) stres kerja dapat dipicu oleh kondisi individu yang menurun, baik dari aspek usia, jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan dan lama kerja. Mayoritas perawat yang menjadi responden dalam penelitian tersebut berada pada kategori usia >35 tahun sebanyak 49 responden (66.2%). Umur yang semakin bertambah tua mengakibatkan perawat menjadi lebih rentan mengalami stres. Tetapi menurut Oktari et al., (2021) seseorang dengan kelompok usia yang lebih tinggi akan jarang mengalami stres kerja. Hal itu dikarenakan semakin bertambahnya usia seseorang maka akan mampu mengendalikan emosinya, berfikir rasional dan terbuka dengan pendapat orang lain sehingga mampu mengontrol stres. Menurut Malisa et al., (2018) seseorang dengan rentan usia dewasa tengah merupakan usia produktif, sehingga karakteristik perkembangan pada masa ini stabilitas mulai timbul dan meningkat, citra diri dan sikap pandang lebih realitas, menghadapi masalah lebih tenang sehingga yang terjadi pada perawat ICU/ICCU lebih dapat meminimalisir beban kerja

c. Lama Kerja

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan lama kerja menunjukkan sebagian besar responden bekerja selama rentang waktu 11-15 tahun sebanyak 11 responden (34.4%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnainy *et al.*, (2019) menyatakan bahwa perilaku perawat dalam merawat pasien dipengaruhi oleh masa kerja perawat, hal ini karena semakin lama perawat bekerja maka kemampuan dan pengalaman dalam merawat juga akan semakin baik. lama masa kerja juga mempengaruhi stres kerja perawat, karena dari lama masa kerja bisa membentuk pengetahuan atau keterampilan tentang metode suatu pekerjaan karena keterlibatan perawat dalam pelaksanaan tugas pekerjaan. Dari lama masa kerja yang berbeda dapat mempengaruhi coping perawat terhadap stres. Masa kerja dapat mempengaruhi tenaga kerja baik *positif* maupun *negatif*. Masa kerja akan memberikan pengaruh yang positif apabila dengan semakin lama bekerja seseorang akan semakin banyak pengalaman dalam melakukan tugasnya. Namun sebaliknya akan memberikan pengaruh yang negative apabila semakin lama seseorang bekerja maka akan menimbulkan kebosanan dan kelelahan kerja yang berujung pada kerusakan organ tubuh. Masa kerja berhubungan dengan

stress kerja kaitannya dengan kebosanan atau kejenuhan dalam bekerja (Azteria & Dwi Hendarti, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudaryanti & Maulida (2022) pekerja dengan masa kerja lebih lama biasanya memiliki tingkat rasa jenuh terhadap pekerjaan lebih tinggi dibanding pekerja baru. Rasa jenuh tersebut bisa memicu stres di tempat kerja.

2. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari dengan Tingkat Stres

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari secara signifikan menurunkan tingkat stres perawat di ruang critical care RS Dr Oen Kandang Sapi Solo. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai $p=0,000$, yang menunjukkan perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Santoso et al. (2022), yang menunjukkan bahwa teknik finger relaxation dapat mengurangi tingkat stres pada pasien yang akan menjalani operasi. Penurunan stres ini terjadi karena teknik relaksasi genggam jari memberikan rangsangan pada titik refleksi yang berhubungan dengan organ tubuh tertentu, merangsang sistem saraf parasimpatik, dan menurunkan respons fisiologis stres, seperti penurunan tekanan darah dan detak jantung.

Selain itu, teknik relaksasi genggam jari memiliki dasar teori refleksiologi yang mendalam. Setiap jari pada tangan terhubung dengan titik-titik refleksi yang berfungsi mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Sebagai contoh, pemegangan ibu jari dapat membantu meredakan kecemasan, sementara pemegangan jari manis dapat mengurangi masalah pencernaan dan pernapasan. Maghfuroh et al. (2023) menjelaskan bahwa pemegangan jari-jari tangan ini dapat memberikan efek menenangkan bagi tubuh, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi rasa sakit dan ketegangan emosional. Hal ini juga diperkuat oleh Wijayanti et al. (2021) yang menunjukkan bahwa teknik ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, menjadikannya intervensi praktis bagi perawat yang sering mengalami stres kerja.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden mengalami penurunan tingkat stres, masih ada beberapa responden yang tetap mengalami stres sedang setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun relaksasi genggam jari efektif, faktor-faktor lain, seperti tingkat keparahan stres awal, perbedaan individu, dan tekanan pekerjaan yang terus menerus, dapat

mempengaruhi keberhasilan intervensi ini. Handayani et al. (2023) juga menyebutkan bahwa stres kerja pada perawat dipengaruhi oleh beban kerja yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan faktor eksternal lainnya yang dapat memperburuk kondisi stres. Oleh karena itu, faktor-faktor kontekstual di tempat kerja harus dipertimbangkan dalam penanganan stres.

Sebagai tambahan, durasi dan frekuensi intervensi juga memainkan peran penting dalam keberhasilan pengurangan stres. Dalam penelitian ini, teknik relaksasi dilakukan selama dua minggu dengan delapan sesi, namun ada kemungkinan bahwa perawat dengan tingkat stres tinggi memerlukan waktu yang lebih lama atau sesi yang lebih sering untuk mencapai hasil yang optimal. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi pengaruh durasi dan frekuensi intervensi terhadap hasil yang lebih tahan lama. Menurut Maghfuroh et al. (2023), semakin sering teknik relaksasi diterapkan, semakin besar kemungkinannya untuk mengurangi kecemasan dan stres secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres perawat di ruang critical care RS Dr Oen Kandang Sapi Solo. Intervensi ini terbukti efektif, dengan hasil uji statistik menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan ($p=0,000$). Meskipun mayoritas responden mengalami penurunan tingkat stres, masih terdapat beberapa perawat yang menunjukkan tidak mengalami penurunan tingkat stres setelah intervensi. Oleh karena itu, relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai metode tambahan dalam manajemen stres kerja, namun perlu diintegrasikan dengan pendekatan lain yang lebih komprehensif dan berkelanjutan untuk hasil yang lebih optimal. Penelitian lebih lanjut dengan durasi yang lebih lama dan variasi intervensi juga diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini.

TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada RS DR Oen kandang Sapi Solo yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian di Ruang Critical Care sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.

KEPUSTAKAAN

- Akbar, A. M. (2019). Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas. Deepublish Publisher.
- Azteria, V., & Dwi Hendarti, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di Rs X Depok Pada Tahun 2020. Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia), 25–26.
- Handayani, R., Ramadini, I., & Fadriyanti, Y. (2023). Konsep Dasar Komunikasi Terapeutik, Manajemen Stres Kerja, dan Caring dalam Keperawatan (M. Ekaputri (ed.)). Nasya Expanding Management.
- Isnainy, U. C. A. S., Furqoni, P. D., Ariyanti, L., & Asdi, L. S. (2019). Hubungan Beban Kerja, Budaya Kerja Dan Lama Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Di Ruang Irna Iii Rumah Sakit Umum Daerah Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.33024/manuju.v1i1.219>
- Jaya KK, I. F., Irfannuddin, I., & Santoso, B. (2020). Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 67–72. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.544>
- Khoirunisa, G. A. (2021). Gambaran Stres Kerja Pada Perawat Rumah Sakit Umum Holistic Purwakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 40–51.
- Lilis Maghfuroh, Yelni, A., Rosmayanti, L. M., Yulita, D., & Andari, I. D. (2023). Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisi, Dan Manajemen Kesehatan. Kaizen Media Publishi.
- Malisa, S., Righo, A., & Fahdi, F. K. (2018). Description Of Nurse Stress In The Room Icu (Intensive Care Unit) And Iccu (Intensive Cardiac Care Unit) Rsud Dr. Soedarso. *Jurnal Ilmiah Universitas Tanjungpura*, 1–4.
- Mu, E., Chiu, L., & Kulkarni, J. (2025). Using estrogen and progesterone to treat premenstrual dysphoric disorder, postnatal depression and menopausal depression. *Frontiers in Pharmacology*, 16(February), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fphar.2025.1528544>
- Mujito. (2023). Pengantar Manajemen Memahami Konsep Dasar Manajemen Secara Mudah (E. Nurmahmudah (ed.)). Edu Publisher.
- Oktari, T., Nauli, F. A., & Deli, H. (2021). Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Rumah Sakit pada Era New Normal. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 115–124.

<https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.98>

- Rahmayana, M., Yusuf, M., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Kuala, S., Aceh, B., Keilmuan, B., Manajemen, K., Keperawatan, F., Syiah, U., Banda, K., Selatan, A., & Sakit, R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat. VI, 1–6.
- Santoso, P. N. D., Angkasa, P., Penyami, Y., & Edi, W. (2022). Pengaruh Finger Relaxation Terhadap Tingkat Stress Pasien Selama Persiapan Operasi Bedah Mayor. 2–7.
- Sembiring, F., Rupang, E. R., Sarjana, P. S., & Elisabeth, S. (2023). Gambaran Tingkat Stress Kerja Perawat Intensive Di Rumah Sakit Santa Elisabeth. 21–28.
- Septiani, L. D., & Siregar, T. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat. CV Pradina Pustaka Grup.
- Sudaryanti, C., & Maulida, Z. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Stress Kerja Perawat Dalam Merawat Pasien Covid-19. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(2), 57. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i2.201>
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023). Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.478>
- Wijayanti, A. L., Asih, I. T., Khususnaeni, D., S.Kep, Ns.M.Kes, Z. A., & S.Kep, Ns, M.Kes, I. W. (2021). Pengaruh Finger Relaxation Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Di Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi D III Keperawatan Pekalongan. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.31983/jlk.v2i2.7872>