



STUDI META ANALISIS: EFEKTIVITAS PMR (PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION) UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR INDIVIDU

Ida Ayu Kumala Dewi, Ananta Yudianto*

Universitas Surabaya, Indonesia

Email: s154122521@student.ubaya.ac.id

Article Info	Abstrak
Submitted: 09-05-2025 Final Revised: 02-06-2025 Accepted: 03-06-2025 Published: 03-06-2025	Kualitas tidur pasien di rumah sakit dapat dengan mudah dipengaruhi dan mengalami gangguan akibat kondisi penyakit yang sedang dihadapi. PMR (progressive muscle relaxation) adalah program terapeutik yang bertujuan untuk menurunkan stres otot, kecemasan, dan menjadikan tidur lebih berkualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh PMR berdampak pada kualitas tidur orang yang menjalani perawatan di rumah sakit. Penelitian ini menggunakan metode meta analisis melalui tinjauan pustaka terhadap 11 artikel penelitian yang sesuai dengan variabel penelitian. Total jumlah peserta dalam penelitian ini adalah 591 orang. Analisis data menghasilkan effect size dengan nilai -1.77 (95%CL = -2.458 sampai -1.074) dan I^2 (ketidaksesuaian) sebesar 93,4%. Hal ini berarti bahwa PMR memiliki large effect size dalam meningkatkan kualitas tidur. Saran untuk studi lanjutan dapat memusatkan satu pengukuran kualitas tidur dan kesamaan lokasi penelitian guna meningkatkan keakuratan dan kekonsistenan hasil Kata Kunci: <i>progressive muscle relaxation, sleep quality, RCT, meta analisis</i> Abstract <i>The quality of sleep in hospitalized patients can be easily affected and disrupted by the illness they are experiencing. Progressive Muscle Relaxation (PMR) is a therapeutic program aimed at reducing muscle tension, lowering anxiety levels, and improving sleep quality. This study aims to examine the effect of PMR on the sleep quality of hospitalized individuals. A meta-analysis method was used, reviewing 11 relevant research articles that aligned with the study variables. The total number of participants across the studies was 591. Data analysis yielded an effect size of -1.77 (95% CI = -2.458 to -1.074) and a heterogeneity (I^2) of 93.4%. These results indicate that PMR has a large effect size in improving sleep quality. Future research is recommended to focus on using a standardized sleep quality measurement and conducting studies in similar settings to enhance the accuracy and consistency of the findings.</i> Keywords: <i>progressive muscle relaxation, sleep quality, RCT, meta analisis</i>

PENDAHULUAN

Kualitas tidur mengacu pada seberapa puas individu dengan tidurnya. Mereka tidak merasa lelah, gelisah, lesu, atau apatis, tidak terlihat tanda kelelahan di mata seperti lingkaran hitam, pembengkakan kelopak, maupun iritasi, mampu berkonsentrasi dengan baik, serta jarang mengantuk (Arnis & A, 2018). Saat seseorang tertidur, terjadi proses di dalam tubuh mereka yang melibatkan pengaturan fungsi psikologis oleh sumsum lanjutan dalam otak, sehingga meningkatkan energi dalam tubuh untuk mengurangi risiko terserang penyakit (Mayuri et al., 2017). Saat seseorang merasa sakit, tubuh mereka akan membutuhkan waktu tidur dan istirahat

lebih banyak. Namun pengaruh penyakit yang mereka rasakan dapat menghalangi memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat (Andri et al., 2019).

Menurut Sulistyawati et al. (2021), 30% anak dengan penyakit kronis seperti kanker mengalami gangguan tidur. Hasil studi deskriptif Zohal et al. (2014) ditemukan sebanyak 74,8% pasien COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) mengalami kualitas tidur yang buruk. Bagheri et al. (2021) menyatakan 39-69% pasien mengalami gangguan tidur dalam sebulan pertama setelah CABG (Coronary Artery Bypass Grafting) pada penyakit arteri koroner. Pasien dengan gagal ginjal kronis (CRF). ditemukan sebesar 40-85% menderita gangguan tidur.

Terapi non-farmakologis seperti progressive muscle relaxation (PMR) dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan untuk gangguan tidur. PMR adalah program terapeutik untuk merilekskan kekakuan pada otot, kecemasan, dan memperbaiki kualitas tidur (Suratih et al., 2022). Menurut Karon et al. (2017) PMR dapat mengurangi gejala depresi, rasa letih, kejang otot, ketidaknyamanan di area leher, serta penurunan tekanan darah, mengatasi fobia ringan, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh PMR terhadap kualitas tidur. Sulistyawati et al. (2021) menjelaskan terlihat PMR tidak meningkatkan kualitas tidur pasien usia 6-12 tahun yang sedang menjalani kemoterapi kanker. Namun, pada penelitian Hartini et al. (2021) pada individu berusia 5-10 tahun yang mengalami rawat inap dan didiagnosis dengan COVID-19 terlihat pengaruh PMR dalam meningkatkan kualitas tidur. Peneliti menyimpulkan adanya inkonsistensi yang ada dalam penelitian Sulistyawati et al. (2021). Hal tersebut membuat tujuan penelitian yang ditetapkan adalah untuk meningkatkan statistic power PMR terhadap kualitas tidur.

METODE PENELITIAN

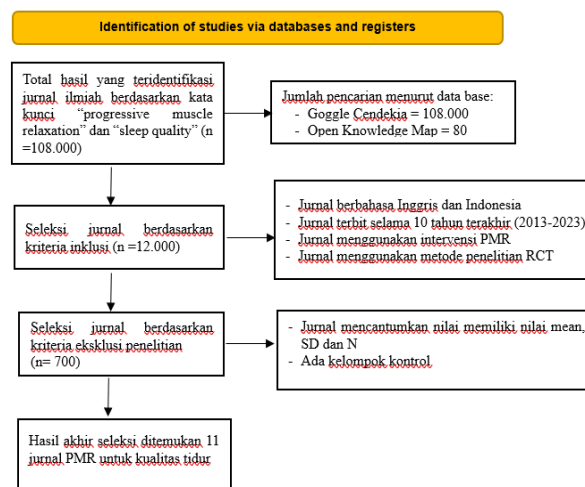
Peneliti menggunakan metode meta analisis. Meta-analisis adalah teknik statistik untuk menggabungkan dan menganalisis data dari beberapa penelitian guna memperoleh hasil kuantitatif yang konsisten. Menurut Mansyur et al. (2017) ketika peneliti ingin melakukan meta-analisis, penting untuk meninjau hasil-hasil penelitian yang serupa. Menurut Field dan Gillett dalam (Ningsih et al., 2024), meta-analisis merupakan metode statistik untuk menghitung rata-rata dan variasi efek dari sejumlah penelitian dengan topik sejenis. Sejalan dengan itu, Harrison dalam (Ningsih et al., 2024) menambahkan bahwa meta-analisis efektif dalam menyajikan temuan dari penelitian dasar maupun terapan.

Menurut Borenstein et al. (2021), meta-analisis dalam penelitian psikologi dapat digunakan untuk menerapkan ilmu dasar yang didukung oleh praktik berbasis bukti. Meta-analisis dapat dimanfaatkan untuk menelusuri perubahan kepribadian seiring pertambahan usia, menelaah efek media kekerasan terhadap perilaku agresif, serta mengkaji perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan dalam bidang matematika, kepemimpinan, dan komunikasi nonverbal. Selain itu, pendekatan ini membantu membandingkan efektivitas pengobatan berbagai gangguan psikologis seperti Obsessive-Compulsive Disorder, Impulse-Control Disorders, Bulimia Nervosa, Major Depressive Disorder, Specific Phobia, dan Panic Disorder.

Meta-analisis memiliki beberapa kelebihan menurut Mansyur dan Iskandar (2017), seperti: 1) Lebih objektif dan minim subjektivitas dibandingkan dengan metode lainnya. 2) Pendekatan kuantitatif yang menggunakan sampel yang banyak disebut "effect size", sehingga hasilnya lebih dapat diandalkan. 3) Mampu merangkum dan mengintegrasikan hasil-hasil studi sebelumnya. 4) Memusatkan perhatian pada penjumlahan dampak minor agar tercapai hasil yang signifikan. 5) Dapat menjawab pertanyaan tentang perbedaan hasil dari berbagai studi yang beragam. 6) Dalam penelitian di bidang bisnis, meta analisis membantu menyusun organizational behaviour yang baik.

Selain memiliki kelebihan, Adapun beberapa kelemahan yang dimiliki dari penelitian meta analisis diantaranya: 1) Potensi adanya sampel yang bias dan data yang tidak relevan karena banyaknya sampel yang digunakan. 2) Kebiasaan untuk hanya mempublikasikan hasil yang signifikan dan mengabaikan hasil yang tidak signifikan. 3) Cenderung menggabungkan dan merata-ratakan data, sehingga perbedaan yang seharusnya diperhatikan bisa diabaikan. 4) Tidak tepat apabila diaplikasikan pada studi dengan ukuran sampel kecil. 5) Potensi kesalahan metodologi. 6) Variasi data yang mungkin timbul akibat pengaruh faktor eksternal yang tidak terdeteksi atau tidak dikendalikan. 7) Adanya keterbatasan dalam keakuratan pengukuran konstruk variabel dependen maupun independen.

Penting untuk diingat bahwa meta analisis adalah alat yang bermanfaat dalam menyatukan temuan-temuan dari berbagai penelitian, tetapi juga harus dihadapi dengan kritis dan memperhatikan batasan dan potensi kesalahan yang mungkin timbul. DeCoster dalam Dhamayanti et al. (2020), terdapat lima tahapan utama dalam pelaksanaan meta-analisis. Tahap pertama dimulai dengan pemilihan topik yang relevan dan menarik untuk diteliti. Selanjutnya, dilakukan pencarian serta pengumpulan studi yang berkaitan, diikuti dengan proses penyaringan. Setelah itu, dilakukan perhitungan ukuran efek (effect size), dilanjutkan dengan analisis terhadap hasil perhitungan tersebut. Tahap akhir meliputi penarikan kesimpulan dan interpretasi hasil penelitian menggunakan pendekatan meta-analisis. Penulis melakukan meta-analisis untuk mengatasi inkonsistensi temuan dalam penelitian tentang pengaruh PMR (progressive muscle relaxation) untuk meningkatkan kualitas tidur individu serta meningkatkan statistical power



Gambar 1. Proses seleksi jurnal untuk studi meta analisis

Prosedur Statistik

Tujuan penelitian yang dilakukan adalah mengevaluasi efek dari progressive muscle relaxation (PMR) terhadap peningkatan kualitas tidur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui hasil post-treatment. Peneliti menghitung ukuran efek (effect size) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh intervensi PMR, dengan menganalisis nilai rata-rata (Mean), simpangan baku (Standar Deviasi), dan jumlah partisipan (N) setelah perlakuan diberikan. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan ukuran efek d. dimana menurut StatsDirect (2020) kategori small effect size ($d < 0,2$), medium effect size ($0,2 \leq d < 0,8$), dan large effect size ($d \geq 0,8$). Penelitian meta-analisis juga mengevaluasi bias publikasi melalui nilai Egger bias (0–1), jika tidak signifikan, berarti bias publikasi tidak ditemukan.

Peneliti mengumpulkan data penelitian dengan mencari artikel-artikel melalui database Google Cendekia dan Open Knowledge Map. Istilah yang digunakan untuk menelusuri artikel

adalah kata kunci. “progressive muscle relaxation”, “sleep quality”, dan “RCT”. Meta analisis ini mengikuti alur yang telah disediakan oleh mars dan prisma 2010. Kriteria inklusi yang peneliti gunakan yaitu: (1) jurnal yang dianalisis menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia, (2) memiliki intervensi dalam bentuk PMR atau setara dengan menggunakan basis teori yang sama, (3) diagnostic gangguan tidur menggunakan alat ukur PSQI atau yang setara dengan teori pada DSM 5, (4) penelitian menggunakan metode randomized control trials. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup penelitian yang digunakan harus menyebutkan secara lengkap (jumlah anggota dalam kelompok, standar deviasi dan mean dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

Berdasarkan data yang terkumpul terlihat sebanyak 108.000 data sebagai sumber awal dari data base google cendekia dan open knowledge map. Namun, beberapa jurnal tidak terpilih karena belum sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Akhirnya peneliti melakukan proses scanning dan 11 literatur. Analisis data akan menggunakan Jamovi (2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik partisipan pada peneliti temukan seperti individu yang menjalani hospitalisasi di rumah sakit. Adapun alasan hospitalisasi yang dialami oleh individu tersebut berbeda-beda di antaranya akibat terkena Covid-19, menjalani operasi pembedahan, dan melakukan perawatan kesehatan. Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 591 orang, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasi Penelitian Meta Analisis

No	Peneliti	Negara	Jumlah Partisipan	Instrumen Alat Ukur	Hedge	CL	
						Lower bound	Upper Bound
1	Aksu et al. (2018)	Turkey	26 partisipan usia 18-75 tahun yang menjalani operasi menggunakan metode thorakotomi posterolateral dari bulan Mei-Juli 2017.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	-2,81	-3,90	-1,73
2	Talo et al. (2023)	Turkey	70 pasien dengan epilepsy dari tanggal 1 November 2021-15 April 2022	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	-1,87	-2,43	-1,31
3	Yilmaz et al. (2017)	Turkey	68 pasien usia 40-65 tahun dengan COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) tingkat sedang atau lanjut.	CASIS (COPD and Asthma Sleep Impact Scale)	-1,95	-2,53	-1,38
4	Amini et al. (2016)	Iran	100 pasien hemodialisis yang dirawat di Ruang Hemodialisis Rumah Sakit Hajar	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	-2,81	-3,47	-2,14
5	Bagheri et al. (2021)	Iran	80 pasien yang menjalani operasi CABG (Coronary Artery Bypass Grafting) di dua rumah sakit di daerah perkotaan Iran.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	-0,57	-1,02	-0,12
6	Golmakani et al. (2015)	Iran	100 perempuan yang mengandung pertama kali dengan usia kehamilan 29-32 minggu di Mashhad tahun 2014.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	-3,27	-4,01	-2,54
7	Hartini et al. (2021)	Egypt	50 pasien anak usia 5-10 tahun yang didiagnosis dengan COVID-19.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	-0,61	-1,16	-0,05

No	Peneliti	Negara	Jumlah Partisipan	Instrumen Alat Ukur	Hedge	CL	
						Lower bound	Upper Bound
8	Ibrahim et al. (2021)	Egypt	116 pasien Usia 20-50 tahun yang menjalani operasi ginekologi.	Groningen Sleep Quality Scale	-0,87	-1,25	-0,49
9	Ismail et al. (2018)	Egypt	80 perempuan usia 20-35 tahun yang menjalani operasi caesar dari kehamilan normal	Groningen Sleep Quality Scale	-3,24	-3,90	-2,57
10	Liu et al. (2020)	China	51 pasien berusia antara 20-65 tahun yang terinfeksi COVID-19 menjalani perawatan di Rumah Sakit Umum Hainan dalam periode 1 Januari hingga 16 Februari 2020	Sleep State Self-Rating Scale (SRSS)	-1,84	-2,50	-1,19
11	Sulistyawati et al. (2021)	Indonesia	30 pasien Usia 6-12 tahun yang sedang menjalani kemoterapi kanker	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	0,13	-0,54	0,81
RE Model					-1,77	-2,46	-1,07

Sumber: Data Olahan (2025)

Sebanyak 11 artikel penelitian dari sejumlah negara ditampilkan dalam Tabel 1 sebagai dasar dalam studi ini. Hasil analisis effect size mengindikasikan bahwa relaksasi otot progresif lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan kelompok kontrol. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa efek yang diukur dalam setiap studi dipengaruhi tidak hanya oleh faktor dalam studi, tetapi juga oleh perbedaan antar studi.

Tabel 2. Hasil analisis effect size menggunakan *random effect model*

	Estimate	se	Z	p	CI (LB)	CI (UB)
Intercept	-1.77	0.353	-5.00	<.001	-2.458	-1.074

Sumber: Data Olahan (2025)

Tabel 2. menunjukkan bahwa pemberian progressive muscle relaxation memiliki effect size hedge's g sebesar -1.77 (95%CL = -2.458 sampai -1.074). Berdasarkan StatsDirect (2020) kategori effect size yang dimiliki penelitian efektivitas progressive muscle relaxation dalam meningkatkan tingkat kualitas tidur adalah large effect size

Tabel 3. Hasil analisis *heterogeneity statistics*

Tau	Tau ²	I ²	H ²	R ²	df	Q	p
1.123	1.2612 (SE= 0.6129)	93.4%	15.145	.	10.000	133.420	<.001

Sumber: Data Olahan (2025)

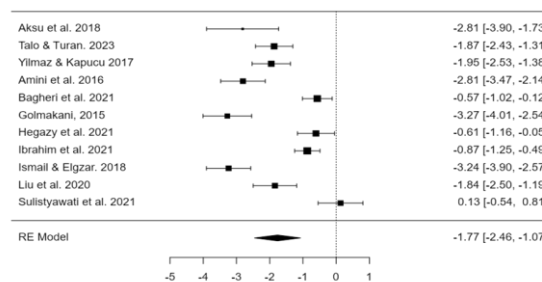
Tabel 3 menunjukkan nilai I² sebesar 93,4%, sehingga terlihat bahwa penelitian meta analisis ini memiliki partisipan yang heterogen. Partisipan penelitian heterogen dalam meta analisis berarti peserta studi pada penelitian yang digunakan memiliki variasi yang beragam dalam karakteristik dari berbagai faktor seperti kondisi kesehatan, latar belakang sosial, lokasi geografis, ras, jenis kelamin, usia, dan faktor lainnya.

Tabel 4. Hasil analisis *publication bias assessment*

Test Name	value	p
Fail-Safe N	1275.000	< .001
Begg and Mazumdar Rank Correlation	-0.418	0.087
Egger's Regression	-1.943	0.052
Trim and Fill Number of Studies	1.000	.

Sumber: Data Olahan (2025)

Tabel 4 menunjukkan hasil nilai egger's regression sebesar 0.052. StarsDirect (2020) menyatakan bahwa apabila nilai uji regresi Egger kurang dari 0,05, maka dapat diindikasikan adanya bias publikasi dalam penelitian. Pada penelitian efektivitas progressive muscle relaxation untuk meningkatkan kualitas tidur tidak menunjukkan adanya bias publikasi. Ketiadaan bias publikasi memastikan pengakuan terhadap semua hasil penelitian, sehingga memberikan gambaran yang lebih objektif dan akurat. Hal tersebut dapat membantu mencegah penyelewengan atau interpretasi yang tidak akurat dan mendukung transparansi dalam komunitas ilmiah.

**Gambar 2. Forest Plot meta analisis yang dilakukan menggunakan *random effect model***

Pada gambar 2 terlihat dari 11 jurnal penelitian yang dipilih, 10 penelitian terlihat menyatakan adanya pengaruh penurunan skor kualitas tidur akibat pemberian progressive muscle relaxation. Semakin kecil hasil yang didapat mengindikasikan bahwa semakin besar peningkatan kualitas tidur akibat pemberian progressive muscle relaxation. Namun, pada penelitian Sulistiyawati et al (2021) terlihat tidak ada pengaruh yang ditimbulkan dari progressive muscle relaxation terhadap kualitas tidur.

Berdasarkan hasil meta analisis diketahui bahwa partisipan yang digunakan adalah pasien dengan epilepsi (Talo & Turan, 2023), pasien dengan penyakit COPD (Yilmaz & Kapucu, 2017), menjalani hospitalisasi (Amini et al, 2016), pasien hamil (Golmakani et al, 2015), pasien COVID-19 (Liu et al, 2020), pasien yang menjalani kemoterapi (Sulistiyawati et al, 2021). Selama menjalani hospitalisasi, individu akan menjalani perawatan di rumah sakit hingga kondisi mereka pulih dan dapat kembali ke rumah (Sari & Batubara, 2016). Kualitas tidur pasien di rumah sakit dapat dengan mudah terpengaruh dan mengalami gangguan akibat penyakit yang sedang diderita. Penyakit yang dirasakan individu dapat membatasi posisi tidur yang nyaman, sehingga mempengaruhi kebutuhan tidur dan istirahat yang berkualitas (Setyaningsih, 2022).

Instrumen pengukuran kualitas tidur yang digunakan oleh partisipan dalam penelitian ini ada 3 yaitu PSQI CASIS (COPD and Asthma Sleep Impact Scale)), Groningen Sleep Quality Scale, dan (Pittsburgh Sleep Quality Index). Kesamaan yang mereka miliki adalah

menggunakan teori yang setara dan bersumber dari DSM 5. Semakin rendah skor yang didapatkan dari pengukuran alat ukur, maka kualitas tidur individu yang diukur semakin tinggi.

Berdasarkan perhitungan data menggunakan alat ukur kualitas tidur ditemukan bahwa penelitian yang dilakukan Golmakani et al (2015) memiliki hasil effect size yang paling besar dibandingkan penelitian lainnya. Pemberian pelatihan progressive muscle relaxation dilakukan selama 2 minggu (45-60 menit per sesi) pada Ibu hamil. Pada penelitian tersebut, terlihat tahapan pemberian intervensi dimulai dari pengenalan tentang studi, sleep hygiene, dan progressive muscle relaxation. Relaksasi otot progresif diajarkan berdasarkan metode Jacobson dengan merilekskan dan menegangkan 8 kelompok otot (dimodifikasi untuk otot perut pada wanita hamil). Setiap peserta diminta melakukan latihan pada pagi hari dan malam hari menjelang tidur sebanyak dua kali sehari.

Pada penelitian Sulistyawati et al (2021) terlihat memiliki small effect size dibandingkan penelitian lainnya yang digunakan. Pemberian pelatihan progressive muscle relaxation dilakukan selama 7 hari (15 menit per sesi) pada anak usia 6-12 tahun yang sedang menjalani kemoterapi kanker, peserta diminta berlatih dua kali dalam sehari pagi dan malam sebelum tidur. Gangguan tidur pada anak-anak dipengaruhi oleh mekanisme biologis di mana peningkatan interleukin (IL)-6 dan tumor necrosis factor. Relaksasi otot progresif efektif meningkatkan kualitas tidur pasien rawat inap. Partisipan dari penelitian ini adalah pasien yang akan menjalani operasi (Aksu et. al, 2018; Bagheri et al, 2021; (TNF)- α mengurangi durasi tidur total pada malam hari dan mengakibatkan tidur yang lebih sedikit pada siang hari. mekanisme biologis di mana terjadi peningkatan interleukin (IL)-6 dan tumor (Vallance et al dalam Sulistyawati et al, 2021).

PMR dapat menurunkan ketegangan pada individu dengan membantu menyeimbangkan antara nukleus anterior dan hipotalamus. Dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, yang bertanggung jawab untuk merespons situasi stres, PMR dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dapat mengganggu kualitas tidur individu. Ketenangan fisik dan mental memudahkan seseorang tidur dengan kualitas yang baik. Sehingga dapat disimpulkan PMR dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur individu dengan mengurangi gangguan tidur yang disebabkan oleh stres dan kecemasan akibat menjalani perawatan di rumah sakit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil meta analisis, mendapatkan hasil progressive muscle relaxation memberikan pengaruh positif meningkatkan kualitas tidur individu, khususnya yang mengalami perawatan di rumah sakit. Progressive muscle relaxation adalah jenis terapi. yang tidak melibatkan obat-obatan, sehingga murah, mudah, dan aman. Namun harus disesuaikan kembali pemberian PMR terhadap tingkat mobilitas yang mampu dilakukan oleh individu. Sebelum memutuskan untuk menggunakan PMR, individu perlu mempertimbangkan kebutuhan dan preferensi yang mereka rasakan guna meningkatkan kualitas tidur mereka. Heterogenitas dalam meta analisis ini juga terlihat memiliki variasi data yang beragam. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu peneliti belum menggunakan satu jenis skala pengukuran kualitas tidur. Selain itu terlihat juga negara tempat penelitian berlangsung berada di beberapa tempat yang berbeda. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memusatkan pada satu pengukuran kualitas tidur dan kesamaan lokasi penelitian guna meningkatkan keakuratan dan kekonsistenan hasil

REFERENSI

Aksu, T, N., Erdogan, A, Ozgur, &, & N. (2018). Effects of progressive muscle relaxation training on sleep and quality of life in patients with pulmonary resection. *Sleep and Breathing*, 22, 695–702.

- 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. *International Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 8(12), 1634–1639.
- Andri, J, Panzilion, P, Sutrisno, &, & T. (2019). Hubungan antara Nyeri Fraktur dengan Kualitas Tidur Pasien yang di Rawat Inap. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 55–64.
- Arnis, & A. (2018). Hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan uji kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–41.
- Bagheri, H, Moradi-Mohammadi, F, Khosravi, A, Ameri, M, Khajeh, M, Chan, C, S. W., Mardani, ... &, & A. (2021). Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 63, 102784.
- Borenstein, M, Hedges, L. V, Higgins, T, J. P., Rothstein, &, & R, H. (2021). Introduction to Meta-Analysis. *John Wiley & Sons Ltd*. <https://shorturl.at/afvVZ>
- Dhamayanti, P, T., Yudianto, &, & A. (2020). The effectiveness of mindfulness therapy for anxiety: a review of meta-analysis. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 19(2), 174–183.
- Golmakani, N, Nejad, S. A., S, F., Shakeri, T, M., Pour, & A., & N. (2015). Comparing the Effects of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery on sleep quality in primigravida women referring to Mashhad health care centers-1393. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(2), 335–342.
- Hartini, S, Nisa, K, Herini, &, & S, E. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311. <https://doi.org/10.14238/sp22.5.2021.311-7>
- Ibrahim, F, H. A., Elgzar, T, W., Hablas, &, & M, R. (2021). The effect of Jacobson's progressive relaxation technique on postoperative pain, activity tolerance, and sleeping quality in patients undergoing gynecological surgery. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 26(4), 295.
- Ismail, A, N. I. A., Elgzar, &, & I, W. T. (2018). The effect of progressive muscle relaxation on post cesarean section pain, quality of sleep and physical activities limitation. *International Journal of Studies in Nursing*, 3(3), 14.
- Karon, K, Susilawati, &, & S. (2017). The effect of progressive muscle relaxation on sleep quality in patients with hypertension in South Cilacap City. *Nurscope: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 3(2), 20–28.
- Liu, K, Chen, Y, Wu, D, Lin, R, Wang, Z, Pan, &, & L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132.
- Mansyur, M, Iskandar, &, & A. (2017). Meta Analisis Karya Ilmiah Mahasiswa Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan. *Indonesian Journal of Fundamental Sciences*, 3(1), 72–79.
- Mayuri, S, N., Ghifrani, S, Ardina, N, H., Setyaningsih, &, & D, R. (2017). Strategi tidur sehat sebagai upaya pencegahan terhadap hipertensi dini. *Jurnal Inkofar*, 1(2), 74–80.
- Ningsih, M, & W. (2024). Meta-Analisis dalam Penelitian Psikologi: Menggabung Temuan untuk Kredibilitas Kesimpulan. *Buletin KPIN Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 10(1). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1441-meta-analisis-dalam-penelitian-psikologi-menggabung-temuan-untuk-kredibilitas-kesimpulan#:~:text=Keunikan%20dari%20Meta%2DAnalisis%20adalah,efektivitas%20terhadap%20intervensi%20dalam%20psikologi>
- Sulistiyawati, E, Allenidekania, A, Gayatri, &, & D. (2021). Effect of progressive muscle relaxation on sleep quality and side effects of chemotherapy in children with cancer:

- randomized clinical trial. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 300–308.
- Suratih, K, Budi, &, & E. (2022). Benefits of Progressive Muscle Relaxation to Improve Sleep Quality in Youth. *Jurnal Smart Keperawatan*, 9(2), 131–136.
- Talo, B, Turan, &, & B, G. (2023). Effects of progressive muscle relaxation exercises on patients with epilepsy on level of depression, quality of sleep, and quality of life: A randomized controlled trial. *Seizure*, 105, 29–36.
- Yilmaz, K, C., Kapucu, &, & S. (2017). The effect of progressive relaxation exercises on fatigue and sleep quality in individuals with COPD. *Holistic Nursing Practice*, 31(6), 369–377.
- Zohal, A, M., Yazdi, Z, Kazemifar, M, A., Mahjoob, P, Ziaeeha, &, & M. (2014). Sleep quality and quality of life in COPD patients with and without suspected obstructive sleep apnea. *Sleep Disorders*, 2014.



JURNAL PENDIDIKAN
INDONESIA

E-ISSN 2746-1920
P-ISSN 2745-7141

JURNAL PENDIDIKAN INDONESIA



VOL.6 NO.5
MEI 2025

[Home](#) /

**Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi)**
P-ISSN: 2745-7141 | E-ISSN: 2746-1920

Subject Area: Pendidikan

Accredited: 

Index by:      



Website: japendi.publikasiindonesia.id

Frequency: Monthly

Editor in Chief

[Reza Muamar Zaki](#), Politeknik Siber Cerdika Internasional, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

Associate Editors

[Leni Pebriantika](#), Universitas Baturaja, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

Editorial Board

[Wike Pertiwi](#), Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Cirebon, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

[Wresni Pujiyati](#), Universitas Wiralodra, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

[Bambang Firmansyah](#), IAI Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia [[Sinta](#)] [[Scholar](#)]

[Handayani](#), Universitas Islam As Syafiiyah Jakarta, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

[Siti Mahmudah](#), UIN Raden Intan Lampung, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

[Ismartaya](#), Universitas Djuanda Bogor, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

[Ahmad sururi](#), Universitas Serang Raya, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

[Pardomuan Robinson Sihombing](#), Krida Wacana Christian University, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

[Ratna Ayu Damayanti](#), Universitas Hasanuddin, Indonesia [[Scopus](#)] [[Scholar](#)]

[Jaja](#), Universitas Swadaya Gunung jati, Indonesia [[Sinta](#)] [[Scholar](#)]

[Arif Rohman Hakim](#), Sekolah Tinggi Agama Islam [[Sinta](#)] [[Scholar](#)]

Current Issue

ATOM 1.0

RSS 2.0

RSS 1.0







KLIK DISINI
untuk menghubungi kami
via Whats App

ADDITIONAL MENU

EDITORIAL TEAM

REVIEWER TEAM

FOCUS & SCOPE

AUTHOR GUIDELINE

PUBLICATION ETHICS

PEER REVIEW PROCESS

OPEN ACCESS POLICY

POLICY OF SCREENING FOR PLAGIARISM

ABSTRACT AND INDEXING

LICENSE AND COPYRIGHT NOTICE

POSTING ARTICLE POLICY

ARTICLE PROCESSING CHARGE

CONTACT

FOR READERS

FOR AUTHORS

FOR LIBRARIANS



Journal Template

VISITOR

00386670

[View My Stats](#)



PUBLISHED & MANAGED



E-ISSN & P-ISSN



Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi) merupakan jurnal yang berbentuk penelitian dan dapat diakses secara terbuka. Jurnal ini diterbitkan satu kali dalam sebulan oleh Syntax Corporation Indonesia. Perkembangan perusahaan membuat Jurnal ini telah beralih pengelolaannya ke Publikasi Indonesia.

Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi) menyediakan sarana untuk diskusi berkelanjutan tentang isu-isu relevan yang termasuk dalam fokus dan meliput jurnal yang dapat diperiksa secara empiris. Jurnal ini menerbitkan artikel penelitian yang mencakup topik-topik pendidikan. Jurnal telah menjadi anggota Crossref (Awalan: 10.36418) dengan ISSN Online [2746-1920](#) dan ISSN Cetak [2745-7141](#)



**Jurnal Pendidikan Indonesia
(Japendi)**

P-ISSN: 2745-7141 | E-ISSN: 2746-1920



Online ISSN: 2746-1920

Print ISSN: 2745-7141

<https://japendi.publikasiindonesia.id/index.php/japendi>

Judul jurnal	Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi)
Inisial	Japendi
Abbreviation	Japendi

Frekuensi	12 issues per year (monthly)
DOI	prefix 10.36418
ISSN berani	2746-1920
Cetak ISSN	2745-7141
Pemimpin Redaksi	Zul Anwar
Penerbit	CV. Publikasi Indonesia
Analisis Kutipan	Google Scholar

Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi)



[p-ISSN 2745-7141](#) | [e-ISSN 2746-1920](#)



Karya ini dilisensikan di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International](#)

=

Platform &
workflow by
OJS / PKP

**Jurnal Pendidikan Indonesia
(Japendi)**
P-ISSN: 2745-7141 | E-ISSN: 2746-1920

Subject Area: Pendidikan

Accredited: 

Home / Archives / Vol. 6 No. 5 (2025): Jurnal Pendidikan Indonesia

Index by:      



Website: japendi.publikasiindonesia.id

Frequency: Monthly

Vol. 6 No. 5 (2025): Jurnal Pendidikan Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.59141/japendi.v6i5>

Published: 2025-05-19

Articles

Analisis Angka Kejahatan dengan Jumlah Pengangguran dan Penduduk di Garis Kemiskinan Provinsi Jawa Tengah Menggunakan Regresi Spasial

Rinaldo Sutanto Sinaga, Lita Sari Barus, Chotib Chotib

2189-2202



PDF

Transformasi Digital Di Desa Karang Sari: Solusi Untuk Peningkatan Pelayanan Dan Ekonomi Lokal

Abdurokhim Abdurokhim, Sudrajat Sudrajat, Adelia Marta Viani, Riska Anggraeni, Dila Kartika Dewi

2237-2245



PDF

Darurat Pengaturan Terkait Kewajiban Notaris Melakukan Penelusuran Kebenaran Materiil dalam Pembuatan Akta

Martin Demille

2642-2651



Introduction English Literacy through Vocabulary Memorization in Students

Vegi Mutiarah, Dian Riani Said, Achmad Dahlan Abdullah

2696-2702



Deskripsi Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja (PT Ni, Area Marketing Jawa Barat)

Melina Hermawan, Ronald Sukwadi, Christina Christina, Derdya Maharsayani

2728-2736



Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar

Metzvioleta Metzvioleta



PENINGKATAN KEMAMPUAN BERBICARA ANAK USIA 4-5 TAHUN MELALUI METODE CERITA BERGAMBAR DI PAUD ALFARIZI BANYUASIN

Wanda Rovimelia, Sri Sumarni

2267-2276



Analisis Kondisi Terkini Sistem Penyediaan Air Minum Kota Bandar Lampung

Annisya Meilia Dwi Safitri, Muhammad Irfan Affandi, Zainal Abidin

2531-2541



Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin Karyawan dan Strategi Pencegahan Pelanggaran Disiplin Di PT XYZ

Dwi Saputro, Ardi Ardi, Margaretha Pink Berlianto

2411-2425



Pengelolaan Wisata Pantai Nambo (Studi Pada Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Kota Kendari)

Pelangi Prahari A. Nadja, A. M. Rusli, A. Lukman Irwan
2737-2748



Competency-Based Development for Technical Service Personnel at PT Haleyora Power: Semester II 2025 - 2027

Sugeng Widodo, Riza Aryanto
2749-2760



Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kinerja Penjualan: Model Mediasi dari Learning Capability

Iwan Pakpahan, Yuli Dewi, Endi Sarwoko
2395-2410



Analisis Kompetensi Karyawan dalam Penggunaan Microsoft Office untuk Promosi Jabatan pada PT. HI di Jepara

Kevin Algufron Haryonagoro, Trias Setiawati
2355-2363



Pemanfaatan Limbah Lumpur (Sludge) Hasil Eksplorasi Minyak Bumi Sebagai Bahan Baku Pupuk Organik

Nindy Daviny, Tengku Nurhidayah, Rahman Karnila, Budijono, Dhea Oktama Rivaldo
2580-2592



Studi Meta Analisis: Efektivitas PMR (Progressive Muscle Relaxation) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Individu

Ida Ayu Kumala Dewi, Yudiarto
2542-2550



Penyalahgunaan Data Pribadi Konsumen Oleh Perusahaan: Kajian Yuridis dalam Perspektif UU Perlindungan Konsumen dan UU Perlindungan Data Pribadi

Buala Jefry, Elisatris Gultom, Deviana Yuanitasari

 PDF

Integrasi Kearifan Lokal sebagai Bentuk Eksistensi Wellness Tourism Pengobatan Tradisional di Desa Wisata Waerebo

Hardyanti Hardyanti

2203 - 2215

 PDF

Model Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Berbasis Deep Learning

Siti Rabiatal Aliyah, Nuni Norlianti, Mukmin Mukmin

2341-2354

 PDF

Pengaruh Self-Leadership, Work Ability, Burnout, Terhadap OCB dan Kinerja Pengajar Pada Bimbingan Belajar di Surabaya

Charles Sidauruk, Laurentius ST Gomo Tumanggor, Siti Mujanah, Achmad Yanu Alif Fianto

2761-2771

 PDF

Analisis Akibat Hukum Wanprestasi dalam Perjanjian Jual Beli (Studi Kasus Putusan PN Jakarta Utara No. 607/PDT.G/2024/PN JKT.UTR)

Patrisia Tanwijaya, Michelle Evelyn Marpaung

2426-2436

 PDF

Analyzing Difficulties in Speaking Arabic and Their Solutions Based on the Book Standards of Arabic Language Skills for Non-Native Speakers

Muhammad Feri Basrianto

2372-2386

 PDF

Dinamika Kolaborasi Antar Unit Kerja di Bandar Udara Adi Soemarmo Dalam Pelayanan Jamaah Umroh

Regina Dwi Sekar Kusuma, Fauzia Fahmi Yuniarti Nasution

2471-2482



PDF

The Utilization of Digital Flashcard in English Vocabulary Learning at Elementary School

Ronal Saputra, Maulina, Rahmat Nasrullah

2327-2340



PDF

Pengaruh Model Problem Based Learning dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Wilayah 3 Kecamatan Koja

Anda Habibah Siregar, Gusti Yarmi, Astri Dwi Jayanti Suhandoko

2498-2518



PDF

Implementasi Kebijakan Pelayanan Penyelenggaraan Jaminan Kesehatan Nasional di Kabupaten Gunung Mas

Nurmitae Nurmitae, Andriansyah, Novianita Rulandari

2216-2236



PDF

Analisis Yuridis Kedudukan Pengemudi Ojek dan Kurir Online: Antara Mitra atau Pekerja Harian Lepas

Gemilang Adi Perdana, Agus Satory

2661-2679



PDF

Antara Kemiskinan, Potensi Zakat dan Pembangunan Berkelanjutan (Menyelisik Problematika Zakat di Indonesia)

Aldin Susilo

2255-2266



PDF

Citra Perempuan Dalam Iklan Bibli di Youtube “Ciptakan Cantikmu Dengan Produk Pasti 100% Ori | International Women’s Day”: Analisis Wacana Kritis Sara Mills

Bagaskara Nur Rochmansyah, Tiara Apriliani Widiatmoko, Ifutya Warnisa

2703-2718



PDF

Keanekaragaman Tumbuhan yang Berpotensi untuk Obat Herbal di Wilayah Kampung Ciwangun RT/RW 02/07 Desa Cupunagara Kec. Cisalak, Kab. Subang Jawa Barat

Subagio Joko Suprpto, Abdulkadir Rahardjanto
2246-2254



Diskrepansi Regulasi: Tinjauan Atas Perbedaan Persyaratan Pengangkatan Notaris dengan Notaris Pengganti dalam Praktik Notarial Indonesia

Didik Lokma Mahyuddin, Moh. Saleh
2387-2394



Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Hasil Shooting Permainan Futsal

Cepi Purnama Ramdani, Akhmad Olih Solihin, Bangbang Syamsudar
2605-2619



Analisis Sektor Unggulan dalam Perekonomian di Kota Metro

Septiyana Sari, Muhammad Irfan Affandi, Maya Riantini
2560-2579



Korelasi Karakteristik Individu dan Pemahaman Literasi Keuangan Serta Pengaruhnya Terhadap Profil Risiko Individu Dalam Berinvestasi

Qonitatun Hafidzoh, Muh Zuhdi Irwansyah, Dewi Hanggraeni
2652-2660



Pengaruh Motivasi Intrinstik, Kompetensi dan Komitmen Afektif terhadap Kinerja

Revan Gabe Eithan
2437-2453



Perlindungan Hukum pada Pekerja dengan Status Orang dengan HIV/AIDS (Odha) Dikaitkan dengan Hukum Kesehatan

Henni Widia Astuti, Ika Widi Astuti, Ida Bagus Surya Dharma Jaya, I Wayan Gede Artawan Eka Putra



Analisis Konstitusional terhadap Tanggung Jawab Negara dalam Penyediaan Layanan Kesehatan bagi Warga Negara

Tony Richard Alexander Samosir, Elisatris Gultom

2297-2310



Analisis Laporan Keuangan PT Unilever Indonesia TBK Tahun 2022-2024

Yanuar Ramadhan, Fuad Fajri , Gustina Wulandari , Septy Putri R, Teguh Susetiawan

2719-2727



Business Pivoting Strategy in the Mining Industry (Case Study: PT Membara Bersama Abadi, East Kalimantan, Indonesia)

Edward Darmawan, Uke Siahaan, Sylviana Maya

2454-2470



Memahami Aspek Kepastian Hukum dalam Perjanjian Pengikatan Jual Beli Saham

Elisatris Gultom, Buala Jefry

2311-2326



Analisa Hukum Mengenai Dugaan Tindak Pidana Pagar Laut Ditinjau Dari Paradigma Keadilan

Nimrot Asi Banjar Nahor

2620-2627



Determinan Kinerja Aparatur Yang Berdampak Pada Kualitas Pelayanan Publik (Survey Pada Pemerintah Daerah Kabupaten Karawang)

Herman Hermawan, Saparuddin Saparuddin, Suparno

2628-2641



Pengaruh Affiliate Marketing dan Brand Image Terhadap Minat Beli Konsumen dengan Harga Sebagai Variabel Intervening pada Mahasiswa UPI YPTK yang Menggunakan TikTok Shop

Yuretno Zaskia, Yulasmi, Deni Saputra
2483-2497

 PDF

Pertanggungjawaban Hukum dalam Sengketa Jual Beli di E-Commerce (Shopee): Perspektif Hukum Perlindungan Konsumen dan Perdata

Andreas Bintang Raja Sihombing, Michelle Evelyn Marpaung
2498-2518

 PDF

Analysis of Relationship Between Self Efficacy and Resilience on Kip-Kuliah Students Learning Outcomes

Yahya Nur Ifriza, Istijabah Ifti Mufsiroh, Amalina Shabrina, Nurul Faizah, Sri Murti Retnoningrum
2593-2604

 PDF

Tinjauan Hukum dan Perlindungan Korban terhadap Pertanggung Jawaban Pidana terhadap Pelaku Pencabulan Anak Disabilitas

Nigel Jordan Giorgia Nandito Pidesta, Hanuring Ayu, Hafid Zakariya
2551-2559

 PDF

Pengaruh Psychological Capital Terhadap Work Engagement Pada Pegawai Negeri Sipil Bagian Rawat Jalan di Rumah Sakit Dustira Kota Cimahi

Ulfah Trijayanti, Bramantio Arif Wibowo
2680-2695

 PDF

Analisis Kualitas Air pada Mata Air Gudang Garam di Distrik Skanto Kabupaten Keerom

Irwandi Yogo Suaka, Nofira Widyaningsih, Irja Sepriyanto Jenmau, Marsia Isa Bwefar
2364-2371

 PDF

Penerapan Model Pembelajaran Tipe Stad Menggunakan Permainan Kartu Barcode Dan Ular

Tangga Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V SD Negeri 2 Kertasari

Satrio Umar Gani

2696-2711



PDF

Promotional Strategy to Increase Sales on Sahabat Pharmacy

Sabina Siara, Atik Aprianingsih

2277-2287



PDF

Current Issue

ATOM 1.0

RSS 2.0

RSS 1.0





EBSCO

INDEX  COPENICUS
I N T E R N A T I O N A L



ADDITIONAL MENU

EDITORIAL TEAM

REVIEWER TEAM

FOCUS & SCOPE

AUTHOR GUIDELINE

PUBLICATION ETHICS

PEER REVIEW PROCESS

OPEN ACCESS POLICY

POLICY OF SCREENING FOR PLAGIARISM

ABSTRACT AND INDEXING

LICENSE AND COPYRIGHT NOTICE

POSTING ARTICLE POLICY

ARTICLE PROCESSING CHARGE

CONTACT

FOR READERS

FOR AUTHORS

FOR LIBRARIANS



Journal Template

VISITOR

00386671

[View My Stats](#)



PUBLISHED & MANAGED



E-ISSN & P-ISSN



Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi) merupakan jurnal yang berbentuk penelitian dan dapat diakses secara terbuka. Jurnal ini diterbitkan satu kali dalam sebulan oleh Syntax Corporation Indonesia. Perkembangan perusahaan membuat Jurnal ini telah beralih pengelolaannya ke Publikasi Indonesia.

Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi) menyediakan sarana untuk diskusi berkelanjutan tentang isu-isu relevan yang termasuk dalam fokus dan meliput jurnal yang dapat diperiksa secara empiris. Jurnal ini menerbitkan artikel penelitian yang mencakup topik-topik pendidikan. Jurnal telah menjadi anggota Crossref (Awalan: 10.36418) dengan ISSN Online [2746-1920](#) dan ISSN Cetak [2745-7141](#)



**Jurnal Pendidikan Indonesia
(Japendi)**
P-ISSN: 2745-7141 | E-ISSN: 2746-1920



Online ISSN: 2746-1920
Print ISSN: 2745-7141
<https://japendi.publikasiindonesia.id/index.php/japendi>

Judul jurnal	Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi)
Inisial	Japendi
Abbreviation	Japendi
Frekuensi	12 issues per year (monthly)
DOI	prefix 10.36418
ISSN berani	2746-1920
Cetak ISSN	2745-7141
Pemimpin Redaksi	Zul Anwar
Penerbit	CV. Publikasi Indonesia
Analisis Kutipan	Google Scholar

Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi)



[p-ISSN 2745-7141](#) | [e-ISSN 2746-1920](#)



Karya ini dilisensikan di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International](#)

=

Platform &
workflow by
OJS / PKP

Get More with
SINTA Insight

Go to Insight



JURNAL PENDIDIKAN INDONESIA (JAPENDI)

[CV. PUBLIKASI INDONESIA](#)

✱ P-ISSN : 27457141 <> E-ISSN : 27461920

1
Impact

3730
Google Citations

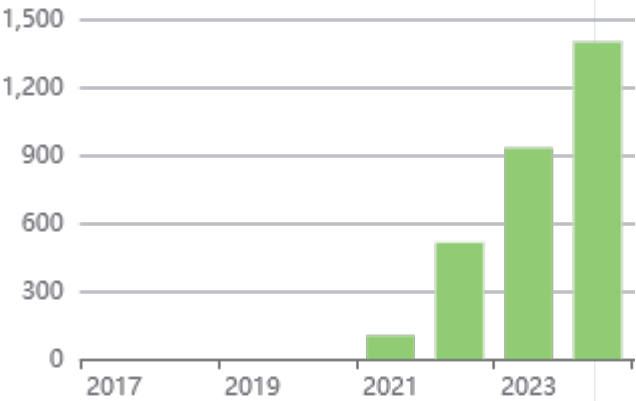
Sinta 4
Current
Acreditation

[Google Scholar](#) [Garuda](#) [Website](#) [Editor URL](#)

History Accreditation

2021 2022 2023 2024 2025

Citation Per Year By Google Scholar



Journal By Google Scholar

	All	Since 2020
Citation	3730	3721
h-index	28	28
i10-index	81	81

[Garuda](#) [Google Scholar](#)

Publication Not Found