



**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**PERBEDAAN STRES SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) PADA PEKERJA DI PT  
HAMATEK INDONESIA TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Disusun oleh :  
MUDYASTUTI INTAN TRI NURWULAN  
20180301059**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
BEKASI  
2023**