



MODUL

# PENANGANAN STRES *dengan* ISLAMIC PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

Chilyatiz Zahroh  
Khamida  
Nanang Rokhman Saleh



---

## Katalog Dalam Terbitan (KDT)

---

Tim Penyusun,

Penanganan Stres Dengan Islamic Progressive Muscle Relaxation. Chilyatiz Zahroh, Khamida, Nanang Rokhman Saleh.-- Surabaya : Unusa Press, 2017. iv  
50 hlm; Uk: 21x29,7 cm

ISBN 978-602-50312-9-8

Cetakan Pertama, November 2017

Hak Cipta 2017, pada penulis



Penerbit UNUSA PRESS

Anggota APPTI No : 002.011.1.07.2017

Kantor 1 : Jl. Jemursari No. 51-57 Surabaya 60237

Kantor 2 : Jl.SMEA No 57 Surabaya 60243

Email : unusapress@unusa.ac.id

Website : press.unusa.ac.id

Copyright © 2017 by Unusa Press

All Right Reserved

Isi diluar tanggung jawab percetakan

*Hak cipta dilindungi undang-undang*

*Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit*

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 KONSEP STRES.....	1
1.1 Capaian Pembelajaran.....	1
1.2 Materi.....	1
a. Definisi Stres.....	1
b. Penyebab Stres.....	2
c. Tanda dan Gejala Stres.....	3
d. Psikofisiologi Stres.....	5
e. Patofisiologi Stres.....	6
f. Klasifikasi Stres.....	7
g. Dampak Stres.....	7
1.3 Evaluasi.....	9
1.4 Daftar Pustaka.....	10
BAB 2 KONSEP ISLAMIC PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION.....	11
2.1 Capaian Pembelajaran.....	11
2.2 Materi.....	11
a. Definisi Islamic Progressive Muscle Relaxation.....	11
b. Manfaat <i>Islamic PMR</i> .....	11
c. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Islamic PMR</i> .....	12
d. Prosedur Pelaksanaan <i>Islamic PMR</i> .....	12
2.3 Evaluasi.....	17
2.4 Daftar Pustaka.....	18
BAB 3 PANDANGAN ISLAM TENTANG SAKIT.....	19
3.1 Capaian Pembelajaran.....	19
3.2 Materi.....	19
a. Konsep Sakit dan macamnya.....	19
b. Dasar dan Hukum Menjenguk Orang Sakit.....	22
c. Adab dan Etika Menjenguk Orang Sakit.....	23
d. Keutamaan Menjenguk Orang Sakit.....	24
e. Menyikapi Kondisi Sakit.....	26
f. Hikmah dan Keutamaan bagi Orang sakit.....	27
g. Ibadah bagi Orang Sakit.....	31
3.3 Evaluasi.....	48
3.4 Daftar Pustaka.....	49

### **3.4 Daftar Pustaka**

- Andari, Dr. Dyah & Cahyono, Dr. Anton Budi. *Mudah & Hemat Hidup Sehat*. Solo: Pustaka Arafah.
- Ahamd Izzan. 2010. *Sukitku Ibadatku*. Jakarta: Klinikalmahira
- Hamdan bin Abdullah. Al-Mathhor. 2005. *Teman Setia Di Kala Sakit*. Terj. Nur Khozin. Jakarta: Pustaka Amani
- Muhammad Manshur. 2003. *Fikih Orang Sakit*. Terj. Imam Sulaiman. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Muhammad Thohir. 1998. *Kesehatan dalam Pandangan Islam*. Surabaya: al-Ikhlash
- Nanang Rokhman S dan Siti Maimunah. 2012. *Tuntunan Ibadah Pasien*. Surabaya: Amantra.
- Nanang Rokhman S dan Siti Maimunah. 2012. *Bimbingan Ruhani Pasien*. Surabaya: Amantra.
- Sayid Sabiq. 1990. *Fiqih as Sunnah*. Terj. Moh. Tholib. Bandung: al-Maarif.
- Suryadi dan R. Nasrullah. 2008. *Rahasia Ibadah Orang Sakit*. Bandung: Madani Prima.
- Sulaiman Rasjid. *Fiqih Islam*. Jakarta : at-Tahiriyyah. 1978.



**Modul Penanganan Stres Dengan Islamic Progressive Muscle Relaxation** ini berisi tentang:

Konsep stres,  
konsep Islamic Progressive Muscle Relaxation  
Konsep sakit dalam Islam.

Sangat sesuai bagi Anda yang ingin mempelajari penanganan yang tepat untuk penderita stress, atau bahkan untuk pribadi Anda sendiri agar tidak mudah stress.

Baca buku ini, maka stress Anda akan berkurang ^\_^

