

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS WISATA DAU MALANG

Astri¹⁾, Farida Hallis Dyah Kusuma²⁾, Esti Widiani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : alongastri93@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit sistem kardiovaskuler yang paling banyak ditemui dibandingkan dengan penyakit sistem kardiovaskuler lainnya. Data *World Health Organization* (WHO) mencatat lebih dari satu dari setiap tiga orang dewasa atau satu miliar orang di dunia mengidap hipertensi. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Tujuan penelitian adalah menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang. Desain penelitian bersifat korelasional menggunakan pendekatan *scross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang mengalami stres di Puskesmas Wisata Dau Malang sebanyak 102 orang dimana data di ambil dari data pasien yang berkunjung pada bulan Maret 2016. Sampel penelitian menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu sebanyak 31 orang. Instrumen pengumpulan data adalah kuesioner. Teknik analisa data menggunakan analisis *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh faktor kepribadian, faktor kognitif dan faktor lingkungan terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang, dan faktor lingkungan lebih dominan berpengaruh terhadap stres sebesar 74,9% serta terdapat pengaruh faktor lingkungan terhadap stres pada pasien hipertensi didapatkan nilai sig $-0,006 (< 0,050)$ yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh faktor lingkungan terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang.

Kata Kunci : Hipertensi, Puskesmas Wisata Dau, stres.

THE FACTORS THAT AFFECTING STRES ON HYPERTENSION PATIENTS IN HEALTH CENTER TOURISM MALANG DAU

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common cardiovascular system diseases compared with other cardiovascular system diseases. World Health Organization (WHO) data records more than one out of every three adults or one billion people worldwide suffer from hypertension. It is estimated that the number of hypertensive patients will increase to 1.6 billion by 2025. The purpose of this study is to analyze the factors that affect stress in hypertensive patients at health centers Dau Malang Travel. The research design is correlational using scross sectional approach. The population in this study were all patients of stress-affected hypertension at health centers Dau Malang Travel as many as 102 people where the data was taken from the data of patients who visited in March 2016. The sample of the research using accidental sampling technique that is as many as 31 people. The instrument of data collection is questionnaire. Data analysis technique using spearman rank analysis. The result of this research shows that there are influence of personality factor, cognitive factor and environmental factor to stress in hypertension patient at health centers Dau Malang Travel, and environmental factor more dominant influence to stress equal to 74,9% and there is influence of environmental factor to stress in hypertension patient got sig value $-0.006 (<0.050)$ which means that data is significant and H_1 is accepted, meaning that there is an influence of environmental factors on stress in hypertensive patients at health centers Dau Malang Travel.

Keywords : *hypertension, Health Centers Dau Travel, and stres*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit sistem kardiovaskuler yang paling banyak ditemui dibandingkan dengan penyakit sistem kardiovaskuler lainnya. Penyakit ini sering disebut sebagai pembunuh gelap/*silent killer* karena kebanyakan kasus hipertensi yang terjadi hanya terdeteksi saat dilakukan

pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu dan tanpa disadari oleh penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital (Endang, 2014).

Data dari *World Health Organization* (WHO) mencatat lebih dari satu dari setiap tiga orang dewasa atau satu miliar orang di dunia mengidap hipertensi. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6

milyar menjelang tahun 2025 (Dewi 2011). Negara Afrika merupakan salah satu negara di dunia dengan proporsi hipertensi tertinggi baik pada laki-laki (38,1%) maupun perempuan (35,5%). Sedangkan negara dengan proporsi hipertensi terendah pada laki-laki terdapat di Asia Tenggara sebesar 25,4% dan pada wanita terdapat di sebagian wilayah Amerika sebesar 19,7% (WHO, 2013). Hasil penelitian menemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%. Data Riskesdas juga menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes, 2011). Jawa Timur menempati posisi pertama untuk provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 37,4% (Depkes, 2011).

Stres yang berlangsung lama akan memicu pelepasan hormon yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penurunan diameter pembuluh darah, yang keduanya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah ini dapat menimbulkan berbagai macam kerusakan organ. Menurunkan resiko kerusakan organ tersebut dengan cara menurunkan tekanan darah dan pasien harus dimotivasi, serta diberikan salah satu keadaan nyaman yang dimana keadaan nyaman dapat menurunkan tingkat stres untuk penderita hipertensi (*International journal of hypertension, 2011*).

Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Pengaruh stres menyebabkan penyakit fisik muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut (Wirawan, 2012). Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO (Waningsiha, 2012). Berdasarkan prevalensi gangguan mental emosional (distres psikologis) di Indonesia angka (kecemasan, stres, dan depresi) pada penduduk mencapai 11,6% atau sekitar 19 juta penduduk dari total jumlah penduduk secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional di Jawa Timur sebesar 6,5 % dari subjek yang dianalisis (Riskesdas, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain pertama, faktor kepribadian dimana orang yang memiliki tipe kepribadian A lebih rentan terkena stres seperti kurang sabar, mudah tegang, mudah marah, bekerja tidak mengenal waktu, merupakan karakteristik pribadi dari keturunan bagi tiap individu yang dapat menimbulkan stres terletak pada watak dasar alami yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Sehingga untuk itu, gejala stres yang timbul pada tiap-tiap pekerjaan harus diatur dengan benar dalam kepribadian seseorang. kedua,

faktor kognitif merupakan sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif, jika seseorang menilai suatu masalah secara negatif dan tidak mampu memecahkan masalah tersebut maka akan terjadi stres. ketiga, faktor lingkungan diantaranya beban atau pekerjaan yang terlalu berat, karena terjadi perubahan sehingga diperlukan adanya penyesuaian terhadap pekerjaan tersebut membuat seseorang mengalami ancaman terkena stres.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 Juni 2016 di Puskesmas Wisata Dau Malang, didapatkan data bahwa pada tahun 2015 ditemukan penyakit hipertensi termasuk dalam 15 penyakit terbesar dan menempati posisi ke 5 setelah ISPA, penyakit gigi, diare, dan faringitis dengan jumlah penderita sebanyak 1624 kasus. Dari golongan umur 15-44 tahun terdapat 407 kasus (25,1%), golongan umur 45-69 tahun terdapat 603 kasus (37,1%), dan golongan umur >69 terdapat 614 kasus (37,8%). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 5 orang pasien hipertensi yang berkunjung di puskesmas Dau, 1 pasien termasuk hipertensi ringan (130/80 mmHg), 3 pasien termasuk hipertensi sedang (150/100 mmHg), dan 1 pasien termasuk hipertensi berat (160/100 mmHg) dan 3 pasien mengatakan mengalami stres karena memikirkan pekerjaan dan tampak tidak bisa santai, tergesa-gesa, serta bicara cepat saat

wawancara (stres ringan), 2 pasien mengatakan mengalami stres karena memikirkan penyakitnya dan masalah keuangan (stres sedang).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel dalam penelitian ini adalah kepribadian, kognitif, dan lingkungan. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah pasien hipertensi yang mengalami stres, pasien yang bersedia menjadi responden, dan pasien yang bias membaca dan menulis. Penelitian ini dilakukan di kawasan Puskesmas Wisata Dau Malang pada bulan September 2016.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang mengalami stres di Puskesmas Wisata Dau Malang sebanyak 102 orang dimana data di ambil dari data pasien yang berkunjung pada bulan Maret 2016, dan sampel penelitian menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu sebanyak 31 orang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa hasil analisis *spearman rank* pengaruh kepribadian terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata

Dau Malang didapatkan nilai Sig = 0,008 ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh faktor kepribadian terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang.

Tabel 1. Analisis Korelasi *Spearman Rank*

Variabel	N	Sig.	Koefisien Korelasi
Faktor Kepribadian Stres	31	0,008	-0,653

Hasil analisis *spearman rank* juga membuktikan terdapat korelasi negatif hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (*Correlation Coefficient*) -0,653 yang berarti peningkatan X (faktor kepribadian) berdampak pada penurunan Y (stres), artinya bahwa semakin baik kepribadian, maka akan semakin rendah stres. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan bahwa besar kontribusi pengaruh kepribadian terhadap stres sebesar 65,3% dan sisanya (100%-65,3%) 34,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 2. Analisis Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	N	Sig.	Pearson Correlation
Faktor kognitif Stres	31	0,023	-0,591

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil analisis *pearson product*

moment pengaruh faktor kognitif terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang didapatkan nilai Sig. = 0,023 ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh faktor kognitif terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang. Hasil analisis *pearson product moment* juga membuktikan terdapat korelasi negatif hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) -0,591 yang berarti peningkatan X (faktor kognitif) berdampak pada penurunan Y (stres), artinya bahwa semakin baik kognitif yang dimiliki, maka akan semakin rendah stres. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan bahwa besar kontribusi pengaruh faktor kognitif terhadap stres sebesar 59,1% dan sisanya (100%-49,1%) 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 3. Analisis Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	N	Sig.	Pearson Correlation
Faktor Lingkungan Stres	31	0,006	-0,749

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa hasil analisis *pearson product moment* pengaruh faktor lingkungan terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Kabupaten Malang didapatkan nilai Sig. = 0,006 ($\alpha \leq$

0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh faktor lingkungan terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang. Hasil analisis *pearson product moment* juga membuktikan terdapat korelasi negatif hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) -0,749 yang berarti peningkatan X (faktor lingkungan) berdampak pada penurunan Y (stres), artinya bahwa semakin baik faktor lingkungan, maka akan semakin rendah stres. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan bahwa besar kontribusi pengaruh faktor lingkungan terhadap stres sebesar 74,9% dan sisanya (100%-74,9%) 24,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti

Tabel 4. Faktor Stres yang Dominan

Variabel	(%)
Faktor kepribadian	65,3
Faktor kognitif	59,1
Faktor lingkungan	74,9

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa faktor lingkungan lebih dominan berpengaruh terhadap stres, dimana faktor lingkungan memiliki kontribusi korelasi sebesar 74,9%, yaitu lebih besar jika dibandingkan dengan faktor kepribadian dan kognitif.

Pengaruh Faktor Kepribadian Terhadap Stres

Berdasarkan Tabel 1, hasil peneliti diketahui bahwa hampir seluruhnya

responden memiliki tipe kepribadian kategori A, yaitu sebanyak 24 orang (77,42%). Jika dikaitkan dengan hasil temuan, kepribadian kategori A dapat disebabkan karena dari semua pertanyaan faktor kepribadian lebih dominan jawaban responden mengarah ke tipe A. Jawaban responden meliputi: 1) Aktif melakukan sesuatu (pertanyaan kepribadian nomor 4) yaitu persentase total skor mencapai 84%; 2) Mampu bernegosiasi dengan pihak lain (pertanyaan kepribadian nomor 6) yaitu persentase skor mencapai 74%; 3) Lebih suka kerja mandiri dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain (pertanyaan kepribadian nomor 7 dan 8) yaitu persentase total skor mencapai 71%; dan 4) Responden mudah tersinggung (pertanyaan kepribadian nomor 2) yaitu persentase total skor mencapai 61%).

Hasil analisis membuktikan bahwa faktor kepribadian berpengaruh secara signifikan terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Kabupaten Malang yang dibuktikan dengan nilai Sig. = 0,008 ($\alpha \leq 0,05$) dan nilai *correlation coefficient* -0,653 yang berarti peningkatan X (faktor kepribadian) berdampak pada penurunan Y (stres), artinya bahwa semakin baik kepribadian, maka akan semakin rendah stres. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan bahwa besar kontribusi pengaruh kepribadian terhadap stres sebesar 65,3% dan sisanya (100%-65,3%) 34,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumbayak (2008), yang menemukan hasil bahwa ada hubungan tipe kepribadian *neuroticism*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* dengan *problem-focused coping*, dan adanya hubungan tipe kepribadian *extraversion* dengan *emotion-focused coping*. Menurut Purwanto (2006), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian antara lain: 1) faktor biologis, 2) faktor sosial, dan 3) faktor kebudayaan.

Kepribadian adalah keseluruhan pola pikir, perasaan dan perilaku yang sering digunakan oleh seseorang dalam usaha adaptasi yang terus menerus terhadap hidupnya (Maramis, dalam Sunaryo, 2004). Ditambahkan oleh Kusumanto Setyonegoro dalam Sunaryo (2004), bahwa kepribadian adalah segala corak kepribadian manusia yang terhimpun dalam dirinya, yang digunakan untuk bereaksi dan menyesuaikan terhadap segala rangsang, baik yang datang dari dalam dirinya maupun lingkungannya sehingga corak dan kebiasaannya merupakan sesuatu kesatuan fungsional yang khas.

Pengaruh Faktor Kognitif Terhadap Stres

Berdasarkan tabel 2, hasil peneliti diketahui bahwa faktor kognitif hampir seluruh responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 25 orang (80,65%). Jika dikaitkan dengan hasil temuan, faktor kognitif hampir seluruhnya baik karena

dari semua pertanyaan faktor kognitif persentase total skor hampir mencapai 100%. Hasil analisis membuktikan bahwa faktor kognitif berpengaruh signifikan terhadap stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Kabupaten Malang, yang dibuktikan dengan $\text{Sig.} = 0,023$ ($\alpha \leq 0,05$) dengan nilai *pearson correlation* $-0,591$, yang berarti peningkatan X (faktor kognitif) berdampak pada penurunan Y (stres), artinya bahwa semakin baik kognitif yang dimiliki, maka akan semakin rendah stres. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan bahwa besar kontribusi pengaruh faktor kognitif terhadap stres sebesar 59,1% dan sisanya (100% - 49,1%) 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lora (2015) yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh pendekatan kognitif untuk mengurangi stres dalam penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas ahmad dahlan angkatan 2013/2014. Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu keyakinan dengan

efektif (Santrock dalam Sari, 2009).

Pengaruh Faktor Lingkungan Terhadap Stres

Berdasarkan tabel 3, hasil peneliti diketahui bahwa faktor lingkungan hampir seluruh responden dikategorikan cukup yaitu sebanyak 30 orang (96,77%). Jika dikaitkan dengan hasil temuan, faktor lingkungan dengan kategori cukup dapat disebabkan karena dari semua pertanyaan faktor kepribadian kurang dari separuh pertanyaan yang persentase skornya tinggi. Pertanyaan-pertanyaan tersebut meliputi: 1) Pernah mengalami masa krisis dalam hal keuangan (pertanyaan lingkungan nomor 15), yaitu persentase skor mencapai 94%; 2) Pernah menerima gaji melewati tanggal gajian seperti biasanya (pertanyaan lingkungan nomor 10) yaitu persentase total skor mencapai 90%; 3) Diperhadapkan dengan 2 pilihan dan tidak tertarik pada keduanya, namun diharuskan untuk memilih salah satu (pertanyaan lingkungan nomor 13), yaitu ersentase total skor mencapai 87%; 4) Pernah gagal dalam mencapai target pekerjaan, dan diperhadapkan dengan 2 pilihan yang sama-sama penting tapi harus memilih salah satunya (pertanyaan lingkungan nomor 4 dan 12) yaitu oersentase total skor mencapai 84%. Selain dari pertanyaan-pertanyaan tersebut persentase skor kurang dari 50%.

Hasil analisis membuktikan bahwa faktor lingkungan berpengaruh signifikan terhadap stres pada pasien hipertensi di

Puskesmas Wisata Dau Kabupaten Malang, yang dibuktikan dengan nilai Sig. = 0,006 ($\alpha \leq 0,05$) dengan nilai *pearson correlation* -0,749 yang berarti peningkatan X (faktor lingkungan) berdampak pada penurunan Y (stres), artinya bahwa semakin baik faktor lingkungan, maka akan semakin rendah stres. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan bahwa besar kontribusi pengaruh faktor lingkungan terhadap stres sebesar 74,9% dan sisanya (100%-74,9%) 24,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilo (2012) yang membuktikan bahwa lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja karyawan PT. Indo Bali di Kecamatan Egara, Kabupaten Jimbaran Bali.

Analisis Faktor Stres yang Paling Dominan

Berdasarkan pada tabel 4, hasil analisis data diketahui bahwa faktor lingkungan lebih dominan berpengaruh terhadap stres, dimana faktor lingkungan memiliki kontribusi korelasi sebesar 74,9%, yaitu lebih besar jika dibandingkan dengan faktor kepribadian dan kognitif.

KESIMPULAN

- 1) Faktor kepriadian berpengaruh terhadap stres, dengan nilai Sig. = 0,008 ($\alpha \leq 0,05$) dan korelasi negatif -0,653.
- 2) Faktor kognitif berpengaruh terhadap stres, dengan nilai Sig. = 0,023 ($\alpha \leq 0,05$) dan korelasi negatif -0,591.
- 3) Faktor lingkungan berpengaruh terhadap stres, dengan Sig. = 0,006 ($\alpha \leq 0,05$) dan korelasi negatif -0,749.
- 4) Faktor lingkungan lebih dominan berpengaruh terhadap stres.

SARAN

Mengingat faktor lingkungan lebih dominan berpengaruh maka diharapkan untuk mengkaji lebih lanjut tentang pengaruh manajemen stres terhadap penurunan stres pada middle age 45-59 tahun yang bekerja. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas manajemen stres dalam mengurangi tingkat stres yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

Abolfotouh, M.A. Sallam, S.A. Mohammed, M.S. Loutfy, A.A. & Hasab, A.A., 2011. Prevalence of Elevated Blood Pressure And Association With Obesity in Egyptian School Adolescents.

- International Journal of Hypertension*, 2011, pp.1-8.
- Depkes RI. 2009. *Menyokong Penuh Penanggulangan Hipertensi*. <http://www.depkes.go.id/>. Diakses pada tanggal 15 April 2011
- Dewi, R. 2011. *Penyakit Pemicu Stroke*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Endang Triyanto. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yoyakarta: Gaha Ilmu
- Lora, M. Diyanna. 2015. *Pengaruh Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Stres dalam Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angkatan 2013/2014*. Empathy Jurnal Fakultas Psikologi, Volume 3, No 2 November 2015.
- Purwanto, M. N. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Sari, D.K. 2009. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tentang Pembuatan Karya Tulis Ilmiah*. Politeknik kesehatan Malang
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Sumbayak, Bima Sandro. 2008. *Hubungan antara Tipe Kepribadian Big Five Personality dengan Coping Stres pada Polisi Reserse Kriminal Poltabes Medan*. Skripsi, Fakultas

Psikologi, Universitas Sumatera Utara. Medan.

Susilo, Tri. 2012. *Analisis Pengaruh Faktor Lingkungan Kerja Fisik dan Lingkungan Kerja Non Fisik Berpengaruh Negatif dan Signifikan Terhadap Stres Kerja Karyawan PT. Indo Bali di Kecamatan Egara, Kabupaten Jimbaran Bali.* ejournal.upnjatim.ac.id.

Waningsiha. 2012. *Hubungan Jenis Kelamin, Konsumsi Mie Instan, Minuman Suplemen dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang (Skripsi).* Semarang: Unimus Universitas Muhammadiyah Semarang

Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi.* Jakarta: Platinum

World Health Organization (WHO). World health day. 2013. *Calls For Intensified Efforts To Prevent And Control Hypertension.*