

**PELATIHAN MANAJEMEN STRESS KEPADA PENDERITA PENYAKIT KRONIS DI  
DESA WARISA****Andi Buanasari<sup>1\*</sup>, Muhamad Nurmansyah<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi

Email Korespondensi: andi.buanasari@unsrat.ac.id

Disubmit: 19 Oktober 2021

Diterima: 23 Desember 2021

Diterbitkan: 02 Januari 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5348>**ABSTRAK**

Penyakit kronis yang telah diderita selama bertahun-tahun dapat mengganggu pada semua aspek kehidupan penderitanya seperti masalah finansial, Karir, gangguan peran, termasuk masalah psikososial, akibatnya, penderita penyakit kronis seringkali juga mengalami stress kronis yang selanjutnya dapat memperburuk penyakit dan menurunkan kualitas hidup penderitanya. Di Desa Warisa didapatkan jumlah penderita penyakit kronis sebanyak 83 Orang hanya dari 3 jaga (lingkungan). Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan penderita penyakit kronis di Desa Warisa terkait manajemen stress melalui kegiatan pelatihan. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan terkait manajemen stress yang baik dilanjutkan dengan pelatihan manajemen stress dengan relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Kegiatan ini diikuti oleh 29 peserta termasuk 2 kader dan dari hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 22.4% yaitu sebelum penyuluhan (63%) dan setelah penyuluhan (85.4%). Dari hasil observasi juga didapatkan sebagian besar peserta mampu melakukan kembali gerakan latihan relaksasi otot progresif secara mandiri namun, ada 5 Peserta yang belum mampu melakukan gerakan latihan secara mandiri yang kemudian diberikan pendampingan lanjutan. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar pembentukan program kesehatan jiwa di puskesmas khususnya terkait pelayanan psikososial bagi penderita penyakit kronis.

**Kata Kunci:** Manajemen stress, Penyakit kronis, Relaksasi otot progresif**ABSTRACT**

*Chronic illness that has been suffered for years can interfere with all aspects of people with chronic illness such as financial problems, career, role performance, and psychosocial aspect. as a result, People who suffer from chronic diseases often experience chronic stress that worsen disease severity and reduce the quality of life. In Warisa Village, there were 83 people who were identified with chronic diseases from only 3 hamlets. The purpose of this Community Service was to increase the knowledge and ability of People with chronic disease in Warisa Village regarding stress management through training. This activity was carried out by delivering health education related to positive stress management followed by stress management training with deep breathing relaxation and Progressive Muscle Relaxation (PMR). This activity was attended by 29 participants including 2 Cadres and from the evaluation process, it was*

*found that the participants' knowledge increased by 22.4% in which before counseling (63%) and after counseling (85.4%). From the the observations, it was also found that most of the participants were able to perform PMR independently, however, there were 5 participants who had not been able to perform PMR independently and were then given further assistance. The results of this activity are expected to be the first step to develop mental health programs in Community Health Centers, especially related to psychosocial services for people with chronic diseases.*

**Keywords:** *Stress management, Chronic illness, Progressive Muscle Relaxation*

## 1. PENDAHULUAN

Trend penyakit kronis yang semakin meningkat perlu mendapatkan perhatian khusus karena berbagai dampak yang ditimbulkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), pada tahun 2018 prevalensi penyakit tidak menular saat ini naik dari data RISKESDAS tahun 2013, yaitu stroke pada usia >15 (naik 56%), diabetes mellitus (naik 23%), hipertensi pada usia >18 (32%), dan obesitas (47%). Data Risesdas tahun 2018 juga menempatkan Provinsi Sulawesi utara di tempat pertama degan angka obesitas tertinggi di Indonesia sebesar 30,2%. Hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian serius karena obesitas dapat menjadi pemicu munculnya penyakit kronis lainnya (RISKESDAS, 2013, 2018).

Penyakit kronis yang telah diderita selama bertahun-tahun dapat mengganggu pada semua aspek kehidupan penderitanya seperti masalah finansial. Karir, gangguan peran termasuk masalah psikososial. Studi sebelumnya mengungkapkan bahwa salah satu penyebab masalah depresi pada usia dewasa akhir adalah akibat penyakit kronis yang diderita (Peltzer & Phaswana-Mafuya, 2013). Penderita penyakit kronis mungkin mengira diri mereka berbeda dari orang lain yang tidak memiliki penyakit sehingga akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengganggu pekerjaan yang berimbas pada pendapatan. Penyakit yang diderita pun akan membatasi aktivfitas yang mungkin sering dilakukan sebelumnya sehingga dapat menyebabkan perasaan pengasingan, kesepian, dan kehilangan. Selain itu perasaan khawatir dan takut akan prognosis penyakit dan kematian juga sering dirasakan oleh penderita penyakit kronis (Dobbie, Mellor, & medicine, 2008).

Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa kondisi kronis berhubungan dengan level stress yang tinggi terutama berhubungan signifikan dengan depresi dan skizofrenia. Pada peneltiin ini stress dipersepsikan paling tinggi pada Pasien dengan kondisi-kondisi seperti arthritis, asma, dan diabetes (Vancampfort et al., 2017). Kondisi stress pada penderita penyakit kronis diperberat oleh situasi pandemi Covid 19 yang mana dilaporkan pada penelitian sebelumnya terhadap 369 penderita penyakit kronis bahwa sebagian besar Pasien mempersepsikan stress yang lebih tinggi selama pandemic karena kekhawatiran tentang prognosis penyakit dan takut mengakses layanan kesehatan (Pawtowski et al., 2021). Stress psikologis dapat menginduksi respon fase akut yang umumnya terkait dengan infeksi dan kerusakan jaringan dan meningkatkan kadar sitokin dalam sirkulasi darah. Peningkatan sitokin yang abnormal dapat menyebabkan system imun terus bekerja dan menyebabkan peradangan hebat (Mariotti, 2015). Hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian karena stress psikologis sendiri juga dapat mempengaruhi system imun dan menyebabkan inflamasi sehingga dapat memperburuk kondisi penyakit (Cohen et al., 2012).

Target mitra pada Pengabdian Masyarakat ini adalah kelompok Masyarakat Desa Warisa yang menderita penyakit kronis. Survey Mahasiswa Profesi Keperawatan saat menjalankan stase keperawatan komunitas di Desa Warisa didapatkan 82 warga yang menderita penyakit kronis hanya dari 3 jaga sedangkan penyakit kronis terbanyak yang diderita oleh Masyarakat Desa Warisa adalah hipertensi dan sebagiannya lagi adalah diabetes mellitus, dan Gout arthritis (Angkatan-XII-Profesi-Ners, 2020). Dari hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa pelayanan kesehatan bagi masyarakat Desa Warisa telah dilakukan oleh Pemerintah Desa Warisa bekerjasama dengan puskesmas Talawaan melalui kegiatan Posyandu namun pelayanan kesehatan yang diberikan terfokus pada gangguan fisik. Dari hasil wawancara dengan beberapa masyarakat Desa Warisa yang menderita penyakit kronis dan kader, Mereka mengungkapkan belum tahu tentang penanganan stress sederhana dan belum pernah mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa dalam hal ini tentang penangan stress yang sering dirasakan terutama oleh penderita penyakit kronis.

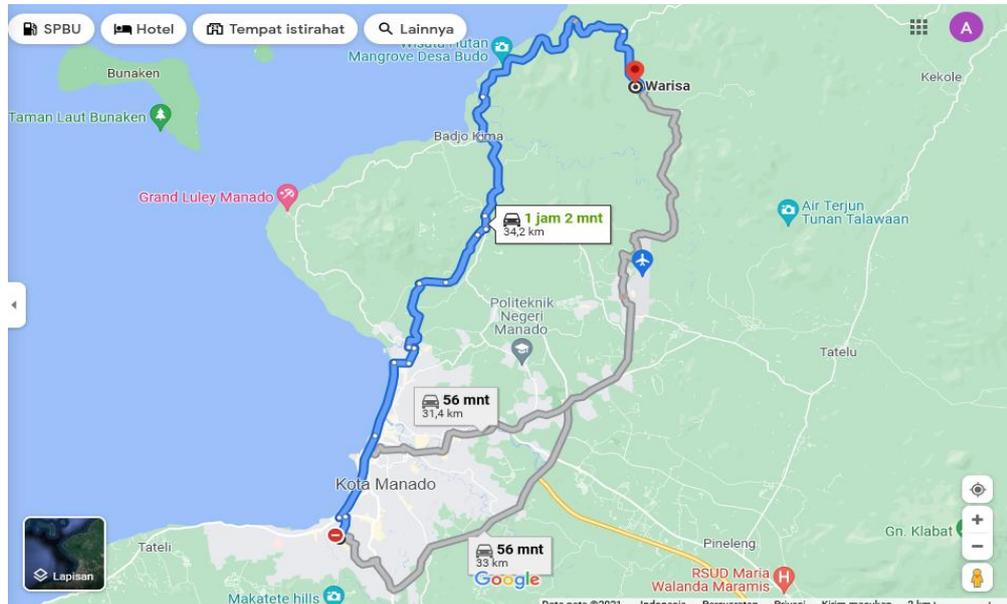
Dari permasalahan yang dijelaskan diatas maka Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang diberikan adalah pelatihan manajemen stress. Peserta akan diberikan penyuluhan terkait stress dihubungkan dengan penyakit kronis dan bagaimana mekanisme coping yang baik lalu dilanjutkan dengan pelatihan relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Penelitian yang terkait dengan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan di Desa Warisa telah dilaporkan keefektifannya pada studi sebelumnya. Salah satunya adalah studi yang dipublikasikan pada Jurnal Psikologi yang menunjukkan bahwa penerapan manajemen Stress berkelompok efektif menurunkan tingkat stress pada Lansia yang menderita penyakit kronis dengan nilai  $p= 0,002$  (Hanum, Daengsari, & Kemala, 2016). Salah satu studi literature review juga memperlihatkan konsistensi efektivitas manajemen stress terhadap penurunan hormon kortisol pada penderita penyakit kronis seperti pada Pasien Kanker Payudara, Pasien HIV, kelelahan kronis, penyakit kardiovaskuler, dan kanker prostat. Hormon kortisol yang meningkat dalam tubuh dapat melemahkan system imun yang dapat memperburuk prognosis penyakit (Alivian & Pratama, 2019).

Melalui penyuluhan dan pelatihan terkait manajemen stress ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat yang menderita penyakit kronis untuk memilih mekanisme coping yang baik dan dapat melakukan teknik manajemen stress secara mandiri.

## 2. MASALAH

Permasalahn Mitra yang didapatkan dari hasil observasi dan wawancara di Desa Warisa adalah belum optimalnya pelayanan kesehatan jiwa khususnya bagi para penderita penyakit kronis. Masyarakat khususnya yang menderita penyakit kronis belum mengetahui tentang teknik manajemen stress dan Belum ada program khusus dari Puskesmas untuk pelayanan kesehatan bagi Pasien yang mengalami masalah psikososial. Pelayanan kesehatan jiwa hanya diberikan bagi Pasien dengan gangguan jiwa berat. Melalui Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini diharapkan permasalahn ini dapat diatasi dengan memberikan pelatihan manajemen stress bagi Masyarakat Desa Warisa yang mengalami penyakit kronis dan juga bagi Kader kesehatan Desa Warisa. Sehingga upaya peningkatan kesehatan tidak hanya dilakukan melalui peningkatan kesehatan fisik tapi juga kesehatan jiwa dan psikososial. Gambar 2.1 dibawah menunjukkan lokasi

Pengabdian kepada Masyarakat yang berjarak sekita 34 km dari kampus Universitas Sam Ratulangi.



Gambar 2.1 Peta lokasi PKM Desa Warisa, Kecamatan Talawaan

### 3. METODE

#### a. Khalayak sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah penderita penyakit kronis yang berada di Desa Warisa khususnya warga yang berasal dari Jaga atau lingkungan 1 dan 5 dimana terdapat banyak warga yang menderita penyakit kronis. Jumlah peserta pada PKM ini adalah 29 orang yaitu 15 orang dari Jaga 1 dan 14 orang dari Jaga 5. Dari 29 peserta, terdapat peserta Kader dari masing-masing lingkungan.

#### b. Metode Pengabdian

Sebagai solusi dari permasalahan mitra yang didapatkan maka pelaksanaan dari program kemitraan Masyarakat ini akan dilakukan melalui edukasi atau penyuluhan dan Pelatihan yang secara detil dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Edukasi melalui penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan dilakukan *Need Assesment* atau asesmen kebutuhan untuk membantu tim menentukan bagian-bagian dalam penyuluhan maupun pelatihan yang harus lebih dikuatkan sesuai dengan kebutuhan dari Mitra. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kepada kelompok masyarakat penderita penyakit kronis dan tentang masalah-masalah psikososial seperti stress yang dapat muncul pada penyakit kronis dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mengatasinya atau mekanisme coping adaptif yang dapat dilakukan.
- 2) Pelatihan dan Demonstrasi, Setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan, mitra diberikan pelatihan dan demonstrasi mengenai manajemen stress untuk meningkatkan keterampilan mereka. Teknik manajemen stress yang dilatih pada PKM ini adalah **relaksasi napas dalam** dan **Relaksasi otot progresif**. Media bantu digunakan adalah Proyektor, Lembar balik, dan leaflet lengkap yang akan membantu Mitra untuk melakukan sendiri manajemen stress dirumah walaupun tanpa didampingi.

- 3) Evaluasi, Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan program dan untuk menjamin keberlangsungan program. Kegiatan evaluasi akan dilakukan dengan menggunakan instrument-instrumen untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan Mitra. Selain itu, setelah dilakukan penyuluhan, pelatihan dan demonstrasi, kegiatan akan dilanjutkan dengan konsolidasi dengan pihak puskesmas dan pemerintah Desa untuk keberlanjutan program pelayanan kesehatan jiwa termasuk untuk program deteksi dini masalah psikososial.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tang 10 Oktober 2020 bertempat di balai Desa Warisa, Kecamatan Talawaan, Kabupaten Minahasa Utara dan dibuka oleh Kepala Desa Warisa. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan lalu dilanjutkan dengan pelatihan.

##### a. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan tentang hubungan stress dengan penyakit kronis diberikan sebelum pelatihan manajemen stress.



Gambar 4.1 Kegiatan penyuluhan manajemen stress

Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuisisioner sebelum dan setelah penyuluhan untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang stress dan mekanisme coping. Item pertanyaan yang diberikan terdiri dari 8 pertanyaan dengan hasil seperti tabel 4.1 dibawah:

Tabel 4.1. Hasil pengukuran kuisioner pengetahuan manajemen stress sebelum dan setelah penyuluhan

No	Pernyataan	Jumlah responden yang menjawab benar	
		Sebelum	Setelah
1	Stress juga dapat memberikan dampak yang baik	10	20
2	Stress dapat menyebabkan penyakit fisik	15	21
3	Gejala stress termasuk sulit tidur, nafsu makan berkurang, dan sakit kepala	21	26
4	Meditasi dan mendengarkan music merupakan cara yang baik mengurangi stress	25	29
5	bercerita dengan teman atau keluarga merupakan cara yang baik mengatasi stress	20	27
6	Mengonsumsi buah-buahan, biji-bijian, dan vitamin merupakan salah satu cara melindungi diri dari dampak stress	10	23
7	Merokok, meminum alcohol dan mengonsumsi obat-obatan terlarang merupakan cara yang baik mengurangi stress	17	26
8	Pilih hal-hal mana sajakah yang baik dilakukan untuk mengurangi stress?		
	Berdoa	28	28
	Berolahraga	18	25
	Curhat dengan teman atau keluarga	22	23
	Merokok	16	24
	Minum alcohol	22	27
	Diam ketika ada masalah	13	22
	Relaksasi dan berlibur	20	26
	Persentase	<b>63%</b>	<b>85.4%</b>

Tabel 4.1 diatas menunjukkan peningkatan pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan penyuluhan terkait manajemen stress. Sebelum penyuluhan, hanya 63% responden yang menjawab item-item pertanyaan yang diberikan dengan benar namun, setelah penyuluhan, jumlah responden yang menjawab benar naik menjadi 85.4%.

Dari hasil penyuluhan ini didapatkan peningkatan pengetahuan peserta tentang manajemen stress sebesar 22.4%. hasil ini juga sejalan dengan penyuluhan terkait manajemen stress yang dilakukan pada kelompok Ibu di Kabupaten Pekalongan dimana didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 40% melalui metode demonstrasi, ceramah, dan Tanya jawab (Kamalah & Nafiah, 2020). Pada tabel 1 diatas terlihat bahwa peningkatan pengetahuan peserta paling banyak pada item pertanyaan dampak asupan seperti buah-buahan, biji-bijian, dan vitamin dalam melindungi dari dampak stress dimana hanya 10 peserta yang menjawab benar sebelum penyuluhan kemudian 23 peserta menjawab benar setelah diberikan penyuluhan. Hal ini disebabkan karena Masyarakat belum familiar dengan penanganan stress melalui diet seimbang. Penelitian sebelumnya mengungkapkan manfaat diet sehat dan seimbang dengan

kandungan nutrisi yang benar dapat mengurangi stress dan meningkatkan fungsi otak, meningkatkan system imun, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi racun ditubuh. Nutrisi dalam makanan seperti karbohidrat kompleks, protein, triptofan, vitamin dan mineral berperan penting dalam mengelola stress (Sharma, Vaidya, Thakur, Gupta, & Bhatt).

Pada evaluasi pilihan mekanisme coping yang baik dilakukan saat mengalami stress, sebagian besar peserta menjawab berdoa. Masyarakat Desa Warisa mayoritas merupakan pemeluk Kristen protestan yang taat. Hal ini mungkin mempengaruhi cara penyelesaian masalah dengan lebih banyak pada aspek spiritual. Spiritualitas merupakan hal yang sangat penting bagi beberapa orang. Pengalaman hidup keterhubungan dengan Tuhan dan pencarian makna hidup tampaknya menjadi mekanisme coping spiritual yang penting selama menderita penyakit kronis. Spiritualitas membantu mereka melalui krisis yang disebabkan oleh penyakitnya (Lewis & Peterson, 2013). Peserta juga lebih banyak menjawab salah sebelum penyuluhan pada item diam ketika ada masalah. Sebagian besar peserta masih menganggap diam merupakan solusi ketika mengalami masalah sebelum dilakukan penyuluhan. Diam dianggap cara yang cepat menghindari konflik namun hal ini juga berarti mensupresi emosi negatif yang tidak sehat bagi kesehatan mental namun, hal ini tampaknya dipengaruhi pula oleh faktor budaya dimana budaya Asia lebih banyak menggunakan supresi untuk menyelesaikan konflik (Schouten, Boiger, Kirchner-Häusler, Uchida, & Mesquita, 2020). Melalui penyuluhan dan pelatihan manajemen stress ini peserta juga mengenali mekanisme coping yang lebih sehat.

#### **b. Pelatihan**

Setelah kegiatan penyuluhan, peserta kemudian diberikan pelatihan manajemen stress yaitu relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Peserta dipandu dengan video yang ditayangkan di layar serta oleh fasilitator. Gerakan latihan terdiri dari 14 gerakan dan masing-masing gerakan diulang beberapa kali sampai peserta dapat mengulangi gerakan secara mandiri. Peserta juga didampingi oleh fasilitator dari Mahasiswa untuk memastikan peserta melakukan gerakan dengan benar. Fasilitator juga melakukan evaluasi kemampuan peserta dalam melakukan latihan secara mandiri.

Dari hasil evaluasi kemampuan peserta melakukan manajemen stress, sebagian besar peserta (83%) mampu mengulangi gerakan secara mandiri dengan mengikuti petunjuk pada leaflet yang diberikan namun, ada 5 peserta yang tidak mampu mengulang gerakan secara mandiri. Ke 5 peserta ini akan diberikan pendampingan khusus oleh fasilitator Mahasiswa yang juga berdomisili di Desa Warisa.



Gambar 4.2 Kegiatan pelatihan manajemen stress (Teknik napas dalam dan Relaksasi Otot Progresif)

Pelatihan manajemen stress yang diberikan adalah teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Sebagian besar peserta mampu mengulangi kembali gerakan-gerakan latihan yang diberikan agar bisa diulangi kembali di rumah. Peserta juga diberikan panduan gerakan latihan mengingat keefektifan latihan ini akan didapatkan jika dilakukan secara rutin. Latihan relaksasi otot progresif diberikan karna dapat memberikan berbagai manfaat. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dengan melatih individu untuk mengurangi kebutuhan oksigen yang dicapai dengan relaksasi berulang ketegangan otot yang dikombinasikan dengan perlambatan pernapasan. Ini menjadikan latihan ini sebagai intervensi terapeutik untuk menurunkan panic, fobia, dan kecemasan. Relaksasi otot progresif juga diklaim dapat memberikan efek seperti olahraga dan secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara rutin (Mackereth & Tomlinson, 2010).

Dari hasil pengabdian ini didapatkan 5 peserta yang tidak mampu melakuakn latihan yang diberikan secara mandiri yang kemudian harus dipandu secara individual oleh fasilitator dan kader yang juga hadir saat pelatihan . Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor usia dimana ke 5 orang ini sudah masuk pada usia lansia. Kemampuan belajar dan literasi pada umumnya akan menurun pada usia lanjut yang dipengaruhi oleh perubahan kapasitas fisik seperti pendengaran dan penglihatan, perubahan ketepatan dan kecepatan, kapasitas belajar, serta perubahan memori (Desjardins, Olsen, & Midtsundstad, 2019; Glass Jr, 1996).

## 5. KESIMPULAN

PKM pelatihan manajemen stress pada penderita penyakit stress ini telah dilaksanakan di Desa Warisa dengan peserta pelatihan sebanyak 29 orang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait manajemen stress sebesar 22.4% dan dari hasil observasi sebagian besar peserta mampu melaksanakan gerakan latihan secara mandiri. Diharapkan dari hasil pengabdian ini dapat menjadi dasar pembentukan program kesehatan jiwa di puskesmas khususnya untuk pelayanan psikososial dengan target penderita penyakit kronis.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Alivian, G. N., & Pratama, K. N. J. J. o. B. (2019). Efektifitas Cognitive Behavioral Stress Management (Cbsm) Terhadap Penurunan Kadar Kortisol Pada Pasien Kusta: Literature Review. *1*(1), 66-76.
- Angkatan-XII-Profesi-Ners. (2020). *Laporan Akhir Stase Profesi Komunitas*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. Manado.
- Barus, S. B., & Zainaro, M. A. (2019). Booklet Konseling Terhadap Peningkatan Pengetahuan Self Care Management Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik (Ggk) Dengan Hemodialisa. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *13*(2), 84-91.
- Desjardins, R., Olsen, D. S., & Midtsundstad, T. (2019). Active ageing and older learners—Skills, employability and continued learning. In: Wiley Online Library.
- Dobbie, M., Mellor, D. J. P., health, & medicine. (2008). Chronic illness and its impact: considerations for psychologists. *13*(5), 583-590.
- Glass Jr, J. C. J. E. G. A. I. Q. (1996). Factors affecting learning in older adults. *22*(4), 359-372.
- Kamalah, A. D., & Nafiah, H. J. P. o. T. U. (2020). Penyuluhan Manajemen Stress pada Kader Aisyiyah Ranting Timur II Pekajangan Kabupaten Pekalongan. 480-483.
- Lewis, M. B., & Peterson, E. J. J. C. s. r. (2013). Spirituality as a coping mechanism for chronic illness. *6*(1), 53-59.
- Mackereth, P. A., & Tomlinson, L. (2010). 6 - Progressive muscle relaxation: a remarkable tool for therapists and patients. In A. Cawthorn & P. A. Mackereth (Eds.), *Integrative Hypnotherapy* (pp. 82-96). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Science OA*, *1*(3), 1-6. doi: 10.4155/fso.15.21
- Pawłowski, M., Fila-Witecka, K., Łuc, M., Senczyszyn, A., Rymaszewska, J., Pawłowska, E., . . . Rymaszewska, J. (2021). Perceived stress level among patients with chronic illness during covid pandemic. *European Psychiatry*, *64*(S1), S286-S287. doi:10.1192/j.eurpsy.2021.768
- Peltzer, K., & Phaswana-Mafuya, N. J. G. h. a. (2013). Depression and associated factors in older adults in South Africa. *6*(1), 18871.
- RISKESDAS. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. from Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan Kementerian RI <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- RISKESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. from Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI

[https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)

- Schouten, A., Boiger, M., Kirchner-Häusler, A., Uchida, Y., & Mesquita, B. (2020). Cultural Differences in Emotion Suppression in Belgian and Japanese Couples: A Social Functional Model. *11*(1048). doi:10.3389/fpsyg.2020.01048.
- Sharma, C., Vaidya, D., Thakur, N., Gupta, A., & Bhatt, K. Food and stress management: Combating stress with a balanced nutritional diet.
- Vancampfort, D., Koyanagi, A., Ward, P. B., Veronese, N., Carvalho, A. F., Solmi, M., . . . Stubbs, B. (2017). Perceived Stress and Its Relationship With Chronic Medical Conditions and Multimorbidity Among 229,293 Community-Dwelling Adults in 44 Low- and Middle-Income Countries. *Am J Epidemiol*, *186*(8), 979-989. doi:10.1093/aje/kwx159.