



MENGURANGI STRES PERAWAT DI RUANG ISOLASI COVID-19 MENGUNAKAN GUIDED IMAGERY

I Gusti Ngurah Putu Jaya Antara^{1*}, Ni Putu Emy Darma Yanti², Ida Ayu Md Vera Susiladewi¹

¹Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara, Jl. By Pass Ngurah Rai No.548, Sanur Kauh, Kec. Denpasar Sel., Kota Denpasar, Bali 80234, Indonesia

²Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar 80232, Indonesia

*ngurahjayaantara@gmail.com

ABSTRAK

Perawat sebagai garda terdepan perawatan pasien COVID-19 berisiko tinggi mengalami stres akibat pekerjaannya. Apabila stres yang dialami perawat tidak dapat diatasi dengan cara yang tepat maka dapat menimbulkan ancaman terhadap keselamatan perawat itu sendiri dan juga keselamatan pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan stres perawat di ruang isolasi COVID-19. Penelitian ini melibatkan 20 orang perawat yang bertugas di ruang isolasi COVID-19 sebuah rumah sakit di Bali. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Expanded Nursing Stress Scale (ENSS)*. Pemberian intervensi *guided imagery* dilakukan dengan metode ceramah, pemutaran video, dan demonstrasi dalam satu sesi selama 180 menit. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisis mendapatkan ada pengaruh pemberian *guided imagery* terhadap penurunan stres perawat di ruang isolasi COVID-19. *Guided imagery* menekan stres yang dirasakan seseorang melalui penciptaan rasa nyaman dan rileks yang disertai dengan imajinasi positif sehingga dapat merangsang meningkatnya endorfin dalam tubuh.

Kata kunci: COVID-19; guided imagery; perawat; ruang isolasi; stres perawat

REDUCING NURSE STRESS AT COVID-19 ISOLATION ROOM THROUGH GUIDED IMAGERY TRAINING

ABSTRACT

Nurses as the front line of care for COVID-19 patients are at high risk of experiencing stress due to their work. If the stress experienced by nurses cannot be handled in an appropriate way, it can pose a threat to the safety of the nurse itself and also the safety of the patient. The purpose of this study was to analyze the effect of guided imagery on reducing nurse stress in the COVID-19 isolation room. This study involved 20 nurses who served in the COVID-19 isolation room at a hospital in Bali. The sampling technique used is purposive sampling. Collecting data using the Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) questionnaire. Guided imagery intervention was given using the lecture method, video screening, and demonstration in one session for 180 minutes. Statistical test using Wilcoxon test with 95% confidence level. The results of the analysis found that there was an effect of giving guided imagery on reducing nurse stress in the COVID-19 isolation room. Guided imagery suppresses the stress felt by a person through the creation of a sense of comfort and relaxation accompanied by positive imagination so that it can stimulate the increase of endorphins in the body.

Keywords: COVID-19; guided imagery; nurse; isolation room; nurse stress

PEDAHULUAN

Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) memberikan dampak yang serius pada berbagai aspek kehidupan manusia secara global. Sejak awal kemunculan COVID-19 di Hubei, China pada Desember 2019 lalu, virus COVID-19 telah menginfeksi 287 juta orang dengan 5,3 juta kematian diseluruh dunia hingga Desember 2021 (WHO, 2021). Di Indonesia hingga

Desember 2021 terdapat 4,2 juta orang terinfeksi dengan 144 ribu kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Provinsi Bali menduduki peringkat 10 besar nasional dengan tingkat infeksi COVID-19 terbanyak di Indonesia. Terdapat 114 ribu orang terinfeksi dengan 4000 lebih kasus kematian akibat COVID-19 (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Peningkatan kasus Covid-19 berdampak pada bertambahnya jam kerja dan risiko paparan infeksi pada perawat (Nurfadillah, Arafat, & Yusuf, 2021).

Perawat sebagai garda terdepan perawatan pasien COVID-19 mengalami perasaan takut, tertekan, kelelahan (Hendy, Abozeid, Sallam, Fattah, & Reshia, 2020). Perawat menghadapi situasi tertekan dan stres akibat risiko paparan infeksi, kurangnya alat pelindung diri, peningkatan jam kerja hingga mengalami stigma di masyarakat. Perawat mengalami situasi krisis seperti kurangnya sumber daya manusia, alokasi sumber daya yang tidak sesuai, alat-alat perawatan yang terbatas dan kurangnya ketersediaan obat-obat tertentu, terjadi ketidakseimbangan antara kebutuhan pasien dan diri sendiri (Rosyanti & Hadi, 2020). Apabila stres kerja tidak segera diatasi dapat berakibat fatal terhadap pelayanan yang ada di Rumah Sakit. Pelayanan kurang optimal, timbul masalah antara perawat, kebosanan pada lingkungan kerja dan bahkan hingga keluarnya perawat di Rumah Sakit (Maydinar, Sasmita, & Selandio, 2020).

Guided imagery merupakan salah satu cara sederhana dan efektif untuk mengelola gejala kecemasan atau stress perawat. *Guided imagery* merupakan suatu teknik relaksasi yang bermanfaat untuk menurunkan kecemasan/ stres, mengurangi ketegangan tubuh atau kontraksi otot, dan memfasilitasi tidur dan dapat membantu untuk lebih mengakses kebijaksanaan batin seseorang (Prabu & Subhash, 2015). *Guided imagery* menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu. Banyak teknik imajinasi melibatkan imajinasi visual tapi teknik ini juga menggunakan indera pendengaran, pengecap dan penciuman (Potter & Perry, 2011). Menurut Smeltzer and Bare (2011) *guided imagery* bermanfaat sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. *Guided imagery* dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang akan mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi.

Hasil studi pendahuluan pada perawat di Ruang Isolasi COVID-19 salah satu rumah sakit di Bali mendapatkan sebagian besar merasa khawatir apabila mereka menularkan infeksi COVID-19 terhadap keluarga atau lingkungan sekitar. Pemakaian Alat Pelindung Diri (APD) lengkap mengurangi ruang gerak, berkurangnya jarak pandang, perabaan tangan serta dehidrasi membuat perawat kurang maksimal dalam memberikan tindakan langsung pada pasien. Selama ini belum pernah dilakukan pengukuran tingkat stres kerja pada perawat dan intervensi relaksasi untuk mengurangi stres pada perawat di Ruang Isolasi COVID-19. Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Latihan *Guided imagery* terhadap Penurunan Stres pada Perawat di Ruang Isolasi COVID-19”

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan stres perawat di ruang isolasi COVID-19. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bertugas di ruang isolasi COVID-19 sebuah rumah sakit di Bali. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 20 orang perawat yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Expanded Nursing Stres Scale (ENSS)* yang telah valid dan reliabel. Pemberian intervensi *guided imagery*

dilakukan dalam satu sesi selama 180 menit. Metode intervensi yang digunakan yaitu dengan ceramah, pemutaran video, dan demonstrasi tentang *guided imagery*. Uji statistik untuk menganalisis tingkat stres perawat sebelum dan setelah diberikan *guided imagery* menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% karena data tidak berdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapatkan keterangan laik etik dari Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran.

HASIL

Hasil analisis statistik pada 20 orang perawat di ruang isolasi COVID-19 mendapatkan dominan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 18 orang (90%). Rerata skor tingkat stres responden sebelum diberikan intervensi adalah sembilan dengan skor minimal enam dan maksimal 19. Sedangkan setelah diberikan intervensi rerata skor tingkat stres responden menurun menjadi tiga dengan skor terendah satu dan tertinggi 10. Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p < 0,001$ dimana $p < \alpha$; ($\alpha = 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Hal tersebut bermakna ada pengaruh yang signifikan *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada perawat di ruang isolasi COVID-19.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (90%). Menurut Wijayanti & Margawati (2019) stres merupakan respon alami tubuh yang melindungi manusia dari bahaya. Pada saat stres tubuh manusia akan merangsang pelepasan hormon yang dapat meningkatkan fokus dan kewaspadaan. Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Pada perempuan lebih mudah mengalami stress dibandingkan laki-laki karena sekresi ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) oleh sistem HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) Axis lebih banyak pada perempuan (Verma, Balhara, & Gupta, 2011).

Laki-laki dan perempuan memiliki respon yang berbeda ketika mengalami stress dan konflik. Otak perempuan saat menghadapi stress dan konflik akan berespon negatif yang memicu hormon negatif sehingga muncul perasaan gelisah dan rasa takut (Muryati, 2015). Sedangkan laki-laki umumnya menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif dan menikmati adanya konflik dan persaingan. Berdasarkan penjelasan tersebut maka umumnya perempuan akan lebih mudah mengalami stress ketika perempuan mendapat tekanan (Khaidir & Maulina, 2018).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Pardamean & Lazuardi (2019) yang didapatkan perempuan mengalami stress psikologis lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 67,5%. Penelitian lainnya oleh Ramadhani & Hendrati (2019) didapatkan perempuan dan laki-laki cenderung mengalami stress nama hasil penelitian didapatkan proporsi yang berbeda. Proporsi perempuan dan laki-laki yang mengalami stress ringan yaitu sebanyak 33 responden (62,3%) dan 13 responden (52,0%).

Peneliti berpendapat lingkungan kerja yang menuntut kerja ekstra dan melebihi kemampuan menyebabkan stress pada perawat. Dukungan dari lingkungan sekitar akan sangat membantu perawat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kebutuhan perawat akan dukungan sosial dalam menghadapi stress akan berbeda pada laki-laki maupun perempuan. Stress dapat diatasi dengan baik jika perawat dapat melakukan koping stress yang tepat. Koping stress akan membantu seseorang dalam menghadapi stress atau masalahnya.

Tingkat Stres Perawat di Ruang Isolasi COVID-19 Sebelum dan Setelah Latihan *Guided imagery*

Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan skor rata-rata tingkat stres dari 9 menjadi 3 setelah diberikan latihan *guided imagery*. *Guided imagery* merupakan Latihan relaksasi pikiran yang mengarahkan seseorang untuk memvisualisasi kejadian atau situasi yang menyenangkan. Visualisasi dalam pikiran tersebut menjadi jembatan dalam memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock, 2010). Menurut Carter dalam Novarenta (2013) *guided imagery* merupakan suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres. Menerapkan *guided imagery* dapat mengurangi tingkat stres, penyebab stres dan gejala-gejala yang menyertai stres. *Guided imagery* dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu dengan menggunakan imajinasi seseorang (Smeltzer & Bare, 2018). *Guided imagery* tidak hanya melibatkan imajinasi secara visual namun juga penciuman, pendengaran dan pengecap (Potter & Perry, 2011). Saat seseorang mengalami stres, maka akan memicu pengeluaran hormon adrenalin, norepinephrine dan kortisol (Muryati, 2015).

Guided imagery terbukti memengaruhi hampir semua sistem fisiologis utama tubuh, termasuk pernapasan, gastrointestinal, fungsi seksual, kadar kortisol, lipid darah, detak jantung, tekanan darah, laju metabolisme dalam sel, mobilitas dan sekresi, dan bahkan daya imunitas tubuh (Rahmayanti, Supriyana, & Ambarsari, 2021). *Guided imagery* dapat menjadi alternatif dalam kondisi medis yang memerlukan farmakoterapi dengan keamanan yang jauh lebih besar dan komplikasi yang jauh lebih minimal (Prabu & Subhash, 2015).

Teknik *guided imagery* memiliki dampak fisiologis yang mendalam dimana tubuh akan merespons visualisasi tersebut sesuai kenyataan/pengalaman sebenarnya. Seperti contoh apabila seseorang membayangkan menghisap lemon yang asam maka orang tersebut akan segera mulai mengeluarkan air liur. (Rahmayanti, Supriyana, & Ambarsari, 2021). *Guided imagery* menciptakan rasa nyaman dan rileks melalui imajinasi positif yang merangsang endorphin tubuh dan menurunkan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) yang berpengaruh pada penurunan hormon kortisol sehingga berdampak menekan rasa kecemasan. (Prabu & Subhash, 2015).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Muryati (2015) sebelum intervensi responden mengalami stres sedang dengan skor rata-rata 19,89 (58,3%) dan turun menjadi 15,89 (63,9%) sesudah intervensi yaitu mengalami stres ringan. Hasil penelitian lainnya oleh Herlinah, Herqutanto, & Adi (2018) didapatkan penurunan skor rata-rata stres sebelum dan setelah pemberian intervensi *guided imagery* dari skor rata-rata 70.7 ± 9.08 menjadi 67.7 ± 5.37 .

Menurut peneliti pada masa pandemi COVID-19 perawat yang memberikan pelayanan langsung pada pasien COVID-19 di ruang isolasi menghabiskan tenaga yang lebih banyak karena penggunaan APD level 3 dalam rata-rata waktu 5-8 jam. Selain itu dalam ruang isolasi tidak diperbolehkan adanya penunggu pasien sehingga semua kebutuhan/ADL pasien dibantu sepenuhnya oleh perawat. Selain itu peningkatan jumlah pasien yang signifikan yang tidak diimbangi dengan penambahan tenaga perawat menyebabkan tingkat stres perawat meningkat. Intervensi pemberian *guided imagery* dapat menjadi solusi untuk membuat perawat menjadi lebih tenang dan rileks dalam bekerja dan dapat menurunkan stres jika dilakukan secara rutin.

Pengaruh Latihan *Guided imagery* Penurunan Tingkat Stres Perawat di Ruang Isolasi COVID-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada perawat di ruang isolasi COVID-19. *Guided imagery* merupakan suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres (Deswita, Asterina, & Hikmah, 2014). Perubahan kognitif dan fisik dapat terjadi melalui latihan imajinasi yang dilakukan dengan menggunakan seluruh aspek indera seperti visual, audio dan kinestetik (Malfasari, Devita, Erlin, & Filer, 2019).

Guided imagery dijadikan terapi standar dalam mengurangi stress dan kecemasan baik anak maupun dewasa (Masulili, 2013). Saat stres pikiran kita akan sangat aktif sehingga menyulitkan upaya untuk menenangkan pikiran. Latihan Teknik *guided imagery* dapat mengalihkan pikiran dan menuntun untuk memvisualisasikan tempat liburan favorit, suasana pegunungan dan pantai yang menenangkan, dan lain-lain sehingga pikiran menjadi tenang, damai dan stres dapat diatasi. Selain itu Latihan ini dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga juga dapat menurunkan nyeri akut dan kronis, menurunkan tekanan darah, susah tidur, dll (Novarenta, 2013).

Hasil penelitian oleh Rahmayanti et al. (2021) didapatkan dari hasil analisis menggunakan uji Independen T Test nilai $p < 0.05$ ($p=0.00$). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Disimpulkan bahwa *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa menjelang OSCE. Penelitian lainnya oleh Mardiani & Hermawan (2019) berdasarkan analisis bivariat uji *paired Sample t test* didapatkan nilai t hitung = 10,573 dengan $p= 0,001$, disimpulkan ada pengaruh teknik distraksi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pada pasienpre operasi di RSUD Linggajati Kuningan.

Peneliti berpendapat pada saat intervensi *guided imagery* dapat menurunkan stres karena responden secara perlahan dibimbing untuk seolah-olah dapat melihat, mendengar, mencium, meraba serta merasakan pengalaman menyenangkan yang telah dialaminya. Responden dibimbing secara perlahan dan konsisten untuk membayangkan pengalaman yang menyenangkan tersebut sehingga terasa nyata. Latihan ini diiringi dengan musik dengan irama pelan dan konsisten yang membantu responden memasuki kondisi rileks dengan segera sehingga. Selain itu teknik ini berhasil dalam menurunkan stres didukung oleh kesediaan responden untuk mengikuti intervensi atas kesadaran dan kemauannya diri sendiri, termasuk kesediaan responden untuk menerapkan latihan secara mandiri dan konsisten di rumah.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat stres perawat di ruang isolasi COVID-19. Pemberian *guided imagery* efektif menurunkan stres yang dialami perawat. Rumah sakit diharapkan dapat mengupayakan pemberian *guided imagery* kepada seluruh perawat secara berkelanjutan untuk mencegah ataupun mengatasi stres yang dapat dialami oleh perawat akibat pekerjaannya di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

Deswita, Asterina, & Hikmah, U. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (*Guided imagery*) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar. *Ners Jurnal Keperawatan*, 10(1), 110–117. Retrieved from <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/view/36/31>

- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). Info Kesehatan : Perkembangan Penyebaran Virus Corona. Retrieved from <https://www.diskes.baliprov.go.id/portfolio/perkembangan-penyebaran-virus-corona/>
- Hendy, A., Abozeid, A., Sallam, G., Fattah, H. A. A., & Reshia, F. A. A. (2020). Predictive factors affecting stress among nurses providing care at COVID-19 isolation hospitals at Egypt. *Nursing Open*, 8. <https://doi.org/10.1002/nop2.652>
- Herlinah, Herqutanto, & Adi, N. P. (2018). The influence of Guided imagery and Music (GIM) relaxation on primary school teachers' stress. *Health Science Journal of Indonesia*, 9(1). <https://doi.org/10.22435/hsji.v9i1.463>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Situasi virus COVID-19 di Indonesia. Retrieved from <https://covid19.go.id/>
- Khaidir, & Maulina, N. (2018). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe. *Jurnal Averrous*, 4(1).
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Mardiani, N., & Hermawan, B. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Soshum Insentif*, 2(1), 136–144. <https://doi.org/10.36787/jsi.v2i1.117>
- Masulili, F. (2013). Metode Bimbingan Imajinasi Rekaman Audio Untuk Menurunkan Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia Sekolah Di Rumah Sakit Di Kota Palu. *Keperawatan Anak*, 1(2), 73–84. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/964/1013>
- Maydinar, D. D., Sasmita, F. N., & Selandio, V. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Melati dan Seruni RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 169–175.
- Muryati. (2015). Pengaruh Guided imagery Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Jantung Koroner Di Rumah Sakit. *Healthy Journal*, 3(1).
- Novarenta, A. (2013). Guided imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1).
- Nurfadillah, Arafat, R., & Yusuf, S. (2021). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan*, 13, 40–46.
- Pardamean, E., & Lazuardi, M. J. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan IPA di SMA X Tangerang. *Nursing Current*, 7(1).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2011). *Fundamental Keperawatan* (7th ed.). Jakarta: EGC. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS6.INLIS0000000000008030>
- Prabu, K., & Subhash, J. (2015). Guided imagery Therapy. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 4(4). Retrieved from <https://www.iosrjournals.org/>

- Rahmayanti, Y. N., Supriyana, D. S., & Ambarsari, Y. (2021). Pengaruh Kombinasi Guided imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *SMART MEDICAL JOURNAL*, 4(1). <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47903>
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Sma di Kota Kediri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Retrieved from <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 108–130. Retrieved from <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.19%0A1%0D>
- Smeltzer, S. C. O., & Bare, B. G. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Verma, R., Balhara, Y., & Gupta, C. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Ind Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.4103/0972-6748.98407>
- WHO. (2021). Coronavirus Disease (COVID-19).
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1). Retrieved from <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.

