

**EFEKTIFITAS RELAKSASI *BENSON* DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP PENURUNAN STRES PADA LANSIA DI DESA  
KEDUNGBANJAR KECAMATAN SUGIO  
KABUPATEN LAMONGAN**

**SKRIPSI**



**TRI YUNISDA NUR SHOLIKAH**  
**NIM. 16.02.01.2227**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2020**

**EFEKTIFITAS RELAKSASI *BENSON* DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP PENURUNAN STRES PADA LANSIA DI DESA KEDUNGBANJAR  
KECAMATAN SUGIO KABUPATEN LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu  
Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**TRI YUNISDA NUR SHOLIKAH  
NIM. 16.02.01.2227**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2020**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : TRI YUNISDA NUR SHOLIKAH  
NIM : 1602012227  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 03 JUNI 1998  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : "Efektifitas Relaksasi *Benson* dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan" adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 30 Juni 2020

yang menyatakan,



**TRI YUNISDA NUR SHOLIKAH**  
**NIM. 16.02.01.2227**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : TRI YUNISDA NUR SHOLIKAH  
NIM : 1602012227  
Judul : EFEKTIFITAS RELAKSASI *BENSON* DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
PENURUNAN STRES LANSIA DI DESA  
KEDUNGBANJAR KECAMATAN SUGIO  
KABUPATEN LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada  
bulan Juni 2020.

Oleh :

**Mengetahui :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Moh Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes**  
NIP. 19750607 200501 1001

  
**Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIK. 19881020 201211 056

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji pada Ujian Skripsi  
di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 01 Juli 2020

### PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes

Anggota : 1. Moh Saifudin, S.Kep., Ns., S. Psi., M.Kes

2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes

NIK. 19878 08 21 2006 01 015

## **CURRICULUM VITAE**

Nama : Tri Yunisda Nur Sholikhah

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 03 Juni 1998

Alamat : Dusun Mloso, Desa Kedungbanjar, Kecamatan Sugio,  
Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Tunas Bangsa : Lulus Tahun 2004
2. SDN Kedungbanjar 1 : Lulus Tahun 2010
3. SMP NEGERI 1 Sugio : Lulus Tahun 2013
4. SMA NEGERI Kedungpring : Lulus Tahun 2016
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2016 sampai sekarang.

## **HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Dunia ini bagaikan bayangan apabila kita berusaha menangkapnya maka ia akan berlari. Namun, apabila kita membelakanginya, maka ia akan mengikuti pilihan kita (Ibn Qayyim Al-Jawziyyah).

Manusia memang perencana dan pekerja namun bukan pencetak hasil akhir.

### **Kupersembahkan skripsi ini untuk:**

1. Kepada kedua orang tua Bapak Supriyanto (Alm) dan Ibu Lilik Mujiati (Alm) yang telah memberikan inspirasi, motivasi serta dukungan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan naskah skripsi ini.
2. Kedua saudari Eka Nurwahyuni dan Dwiki Nur Inayah yang senantiasa memberi kasih sayang, motivasi dan saran ketika mengalami kesulitan dalam penyelesaian naskah skripsi serta dukungan moril maupun materiil selama penyelesaian masa studi.
3. Sahabat dan teman-teman yang memberikan dukungan serta doa agar cepat terselesaikannya masa studi dan naskah skripsi.

## Abstrak

Tri Yunisda Nur Sholikhah, 2020. **Efektifitas Relaksasi *Benson* dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan .** Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S. Psi., M.Kes. Pembimbing (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

Kelompok lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan, sehingga memicu timbulnya stres. Salah satu cara untuk menurunkan stres lansia yakni dengan relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui adanya perbedaan antara relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan stres lansia.

Desain penelitian menggunakan *Quasy Eksperimental* dengan jenis rancangan *Two Group Pre-Post Test Design*. Populasi lansia di Desa Kedungbanjar sebanyak 90 lansia dengan *purposive sample* didapatkan sebanyak 30 lansia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian ini. Stres diukur menggunakan kuisioner DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*). Hasil uji statistik *wilcoxon* dengan SPSS pada kelompok relaksasi benson didapatkan p-value :0,001<0,05 (relaksasi *Benson* efektif menurunkan stres lansia, dengan *pre test* sebanyak 9 lansia (60%) menurun menjadi 7 lansia (46,7%)), kelompok aromaterapi lavender didapatkan p-value: 0,002<0,05 (aromaterapi lavender efektif menurunkan stres lansia, dengan *pre test* sebanyak 9 lansia mengalami stres sedang (60%) menurun menjadi 10 lansia (66,7%) mengalami stres ringan) serta pada uji *Mann Whitney post* intervensi didapatkan p-value : 0,076 >0,05 (tidak ada perbedaan efektifitas relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres lansia). Relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender dapat diberikan untuk menurunkan stres lansia.

**Kata Kunci** : Stres pada Lansia, relaksasi *Benson*, aromaterapi lavender



## Abstract

Tri Yunisda Nur Sholikah, 2020. **Effectiveness of *Benson* Relaxation and Lavender Aromatherapy on Reducing Stress of Elderly in Kedungbanjar Village Sugio District Lamongan Regency.** University of Muhammadiyah Lamongan. Advisers (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S. Psi., M.Kes. Advisers (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

The elderly group is seen as a group of people who are at risk of experiencing health problems, thus triggering stress. The way to reducing stress use relaxing Benson and lavender aromatherapy. This study determine the difference between Benson's relaxation and lavender aromatherapy to reduce stress in the elderly.

Research design used Quasy Experimental with Two Group Pre-Post Test Design. Using purposive sample, it was obtained 30 elderly who qualify the inclusion criteria of this study from elderly population in Kedungbanjar Village (90 elderly). Stress was measured using the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire. The result of Wilcoxon statistical test with SPSS in the benson relaxation group obtained p-value:  $0.001 < 0.05$  ( Benson relaxation was effective in reducing stress of the elderly with a pre test, 9 (60%) elderly experiencing moderate stress decreasing to 7 (46.7%) normal elderly), in the lavender aromatherapy group obtained p-value:  $0.002 < 0.05$  (lavender aromatherapy was effective in reducing the stress of the elderly with a pre test, 9 (60%) elderly experiencing moderate stress decreasing to 10 (66.7%) elderly experiencing mild stress) and in the Mann Whitney post-intervention test obtained p-value:  $0.076 > 0.05$  (there was no difference in the effectiveness of Benson's relaxation and lavender aromatherapy in reducing the stress of the elderly). Benson's relaxation and lavender aromatherapy can be given to reduce elderly stress.

**Key words:** Stress on Elderly, Benson Relaxation, Lavender Aromatherapy

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Efektifitas Relaksasi *Benson* dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan" sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, M.Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah teladan yang baik kepada penulis agar semangat untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan yang memberikan semangat serta fasilitas kepada penulis agar cepat diselesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan dan selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

4. Moh Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
5. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II, yang telah banyak memberi saran selama penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Desa Kedungbanjar yang telah memberikan fasilitas serta pelayanan kepada penulis sehingga bisa berjalan lancar dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh responden yang telah bersedia dalam memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 30 Juni 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b><i>CURICULUM VITAE</i></b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN</b> .....	xix
<b>BAB 1: PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Lansia.....	9
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia.....	9
2.1.2 Teori Proses Menua .....	10
2.1.3 Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	14
2.1.4 Batasan Lansia .....	14
2.1.5 Masalah-masalah Kesehatan yang Terjadi pada Lansia .	15
2.2 Konsep Stres .....	16
2.2.1 Pengertian Stres .....	16
2.2.2 Pengelolaan Tingkat Stres .....	17

2.2.3 Penyebab Stres .....	18
2.2.4 Tahapan Stres .....	18
2.2.5 Tanda dan Gejala Stres .....	21
2.2.6 Dampak Stres .....	23
2.2.7 Penatalaksanaan.....	25
2.2.8 Pengukuran Tingkat Stres .....	27
2.3 Konsep Dasar Relaksasi <i>Benson</i> .....	34
2.3.1 Definisi Relaksasi <i>Benson</i> .....	34
2.3.2 Petunjuk Pelaksanaan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> .....	34
2.3.3 Manfaat Terapi Relaksasi <i>Benson</i> .....	37
2.3.4 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi <i>Benson</i> ...	37
2.4 Konsep Dasar Aromaterapi Lavender.....	38
2.4.1 Pengertian Aromaterapi.....	38
2.4.2 Aromaterapi Lavender.....	39
2.4.3 Cara Kerja Aromaterapi Lavender .....	40
2.4.4 Cara Penggunaan Aromaterapi.....	41
2.4.5 Jenis dan Manfaat Aromaterapi.....	43
2.4.6 Standar Operasional Prosedur Terapi Aroma Lavender....	45
2.5 Kerangka Konsep.....	46
2.6 Hipotesis .....	47
<b>BAB 3: METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	48
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
3.3 Kerangka Kerja .....	49
3.4 Identifikasi Variabel .....	51
3.4.1 Pengertian Variabel .....	51
3.4.2 Variabel Penelitian .....	51
3.5 Definisi Operasional .....	51
3.6 Populasi, Sampel dan Sampling Desain .....	53
3.6.1 Populasi Penelitian .....	53
3.6.2 Sampel Penelitian .....	53

3.6.3	Sampling Penelitian.....	54
3.7	Pengumpulan Dan Analisa Data.....	55
3.7.1	Proses Pengumpulan Data.....	55
3.7.2	Instrumen Penelitian.....	56
3.7.3	Pengolahan Dan Analisa Data.....	57
3.8	Etika Penelitian.....	61
3.8.1	Menghormati Otonomi Kapasitas dari Partisipan Peneliti.....	61
3.8.2	Mencegah dan Meminimalisir hal yang Berbahaya .....	61
3.8.3	Memastikan bahwa <i>Benefits</i> dan <i>Burdens</i> Dalam Penelitian <i>Equitably Distributed</i> .....	61
3.8.4	Memproteksi <i>Privacy</i> Partisipan Secara Semaksimal Mungkin .....	62
3.8.5	Memastikan Integritas Proses Penelitian.....	62
3.8.6	Membuat Laporan Tentang Hal-Hal yang Bersifat <i>Suspected, Alleged, Or Known Incidents Of Misconduct</i> <i>In Research</i> .....	62

#### **BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian.....	63
4.1.1	Data Umum.....	63
4.1.2	Data Khusus .....	66
4.2	Pembahasan.....	72
4.2.1	Stres Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi <i>Benson</i> di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan .....	72
4.2.2	Stres Lansia Sesudah Dilakukan Relaksasi <i>Benson</i> di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan .....	73
4.2.3	Stres Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan .....	74

4.2.4 Stres Lansia Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan .....	76
4.2.5 Perbedaan Efektifitas Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan .....	77
4.3 Keterbatasan Peneliti .....	80

## **BAB 5: Penutup**

5.1 Kesimpulan .....	81
5.2 Saran .....	82
5.2.1 Bagi Akademis .....	82
5.2.2 Bagi Praktisi .....	82

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Penelitian Efektifitas Teknik Relaksasi <i>Benson</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan .....	46
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Penelitian Efektifitas Teknik Relaksasi <i>Benson</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan .....	50



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kuisisioner DASS 42 Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan .....	31
Tabel 2.2	Indikator Penilaian Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan .....	33
Tabel 2.3	Kuisisioner DASS Spesifikasi Stres Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan .....	33
Tabel 2.4	SOP Relaksasi <i>Benson</i> Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan .....	37
Tabel 2.5	SOP Aromaterapi Lavender Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan .....	45
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian Efektifitas Teknik Relaksasi <i>Benson</i> Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	52
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Umur Penderita Stres di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio pada Bulan Februari – April 2020 Sebelum Dilakukan Relaksasi <i>Benson</i> dan Aroma Terapi Lavender.....	64
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Penderita Stres di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio pada Bulan Februari – April 2020 Sebelum Dilakukan Relaksasi <i>Benson</i> dan Aroma Terapi Lavender.....	65

Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Penderita Stres di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio pada Bulan Februari – April 2020 Sebelum Dilakukan Relaksasi <i>Benson</i> dan Aroma Terapi Lavender.....	65
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Stres Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi <i>Benson</i> di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan Februari 2020.....	66
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Stres Lansia Sesudah Diberikan Relaksasi <i>Benson</i> di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan April 2020.....	67
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Efektifitas Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan pada Bulan April 2020.....	67
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Stres Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan Februari 2020.....	68
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Stres Lansia Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan April 2020.....	69
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan pada Bulan April 2020.....	70
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Perbedaan Efektifitas Pemberian Relaksasi <i>Benson</i> dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Kuesioner DASS Stress
- Lampiran 7 : SOP Relaksasi *Benson*
- Lampiran 8 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
&	: Dan
/	: Atau
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
H <sub>1</sub>	: Terdapat hubungan yang signifikan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
M. Si	: Magister Sains
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>