

## Gaya hidup sehat dan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi Covid-19

Diah Pitaloka<sup>1</sup>, IGAA Noviekayati<sup>2</sup>, Amherstia Pasca Rina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [noviekayati@untag-sby.ac.id](mailto:noviekayati@untag-sby.ac.id)

**Published:**  
2022-02-05

### **Abstract**

*The spread of the Covid-19 virus has caused the number of victims to increase every time. This case causes anxiety, especially for a housewife. Housewives are not only responsible for their household but also think about the health of their families during the pandemic. The purpose of this study was to determine the relationship between a healthy lifestyle and the tendency of housewives to worry during the COVID-19 pandemic in Sidoarjo. This study involved 70 housewives in Sidoarjo. The sampling technique used purposive sampling technique. Based on the results of the analysis of the Spearman-Brown correlation test, a correlation score of 0.78 was obtained with a significant  $p=0.522$  ( $p>0.005$ ), which means that there is an insignificant positive relationship between a healthy lifestyle and a tendency to anxiety. In other words, the results of this study indicate that there is no relationship between a healthy lifestyle and the tendency of housewives to worry. Through these results, the hypothesis in this study is not accepted.*

**Keywords:** Healthy Lifestyle, Anxiety, Housewives

### **Abstrak**

*Menyebarnya virus covid-19 membuat setiap waktu angka korban terus meningkat. Kasus ini menimbulkan rasa kecemasan, terutama untuk seorang ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga tidak hanya bertanggung jawab atas rumah tannganya tetapi juga memikirkan kesehatan keluarganya selama pandemi. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi covid-19 di Sidoarjo. Penelitian ini melibatkan 70 ibu rumah tangga di Sidoarjo. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan pada hasil analisis dari uji korelasi Spearman-Brown diperoleh skor korelasi sebesar 0,78 dengan signifikan  $p=0,522$  ( $p>0,005$ ) yang maksudnya ada hubungan positif yang tidak signifikan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan. Dengan perkataan lain hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga. Melalui hasil ersebut hingga hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima.*

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sehat, Kecemasan, Ibu Rumah Tangga

**Copyright © 2022. Diah Pitaloka, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina**

## Pendahuluan

Pandemi Covid-19 telah mewabah di Indonesia pada tahun 2020 hingga saat ini dan telah memberikan dampak dari berbagai bidang di kehidupan masyarakat, baik bidang ekonomi, bidang kesehatan, serta bidang pendidikan. Berbagai upaya dikerahkan oleh pemerintah untuk mencegah penyebaran wabah tersebut yang telah menelan banyak korban jiwa. Namun, hingga saat ini tingkat kesadaran masyarakat masih kurang sehingga makin banyak korban yang terkena wabah tersebut, dalam situasi tersebut menyebabkan kecemasan pada masyarakat terutama pada ibu rumah tangga karena dari salah satu anggota keluarga terpaksa melakukan kegiatan di luar rumah karena dikhawatirkan pulang membawa virus sehingga membuat merasa cemas untuk saling berinteraksi.

Hasil dari survei, sebagian besar ibu rumah tangga dikenal mudah mengalami kecenderungan kecemasan dalam berbagai situasi. Platform Riset Pasar Populix mesurvei terdapat 56% ibu rumah tangga hadapi kecemasan, susah untuk tidur, dan mudah marah. State of the Motherhood di tahun 2020 juga mensurvei, sudah terdapat 74% bunda rumah tangga merasakan mempunyai mental yang kurang baik sepanjang pandemi ini.

Uraian Nevid, dkk (2005) tentang kecemasan merupakan sesuatu emosi yang mempunyai karakteristik keterangsangan secara fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta perasaan aprehensif jika suatu yang kurang baik hendak terjadi. Menurut Taylor (1953) kecemasan menimbulkan suatu perasaan tegang dan gelisah dengan ketidakmampuan menangani permasalahan yang dialami atau merasakan ketidaknyamanan pada diri sendiri. Nevid dkk. (2005) juga menjelaskan kecemasan terbagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif. Kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga secara umum pada aspek fisik akan merasakan gejala-gejala sakit fisik ringan pada umumnya yang bisa dirasakan oleh semua individu. Kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga pada aspek perilaku akan berperilaku menghindar seperti menutup diri dengan dunia sosial dikarenakan takut tertular virus. Kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga pada aspek kognitif akan merasakan kekhawatiran karena adanya ancaman atau konflik dari pandemi saat ini dan mengakibatkan tidak dapat fokus menghadapi permasalahan tersebut.

Nevid, dkk (2005) melaporkan ada empat aspek yang bisa memunculkan kecenderungan kecemasan, ialah: Aspek Sosial Lingkungan, ialah kondisi yang mengancam sehingga membuat orang menjadi khawatir dengan mengamati reaksi orang lain, serta kurang memperoleh dorongan sosial. Aspek Biologis, ialah berasal dari genetik yang ketidaksesuaian guna *neurotransmitter*, serta abnormalitas di dalam otak yang berikan sinyal bahaya maupun membatasi tingkah laku. Aspek Sikap, ialah melaksanakan sesuatu aktivitas yang kompulsif ataupun menjauhi, serta minimnya peluang untuk memunahkan sebab penghindaran terhadap suasana yang ditakuti. Aspek Kognitif dan Emosional, ialah kasus pada psikologis yang tidak tuntas dan merasakan ketakutan kelewatan, kepercayaan yang negatif, sensitif bila merasa terancam, serta *self-efficacy* yang rendah.

Kecemasan dikatakan bermanfaat jika mampu mendorong diri individu untuk melakukan perubahan menjadi lebih baik gunaantisipasi kecemasan (Antony & Swinson, 2000). Misalnya kecenderungan kecemasan terhadap kesehatan mendorong seseorang untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, merubah pola gaya hidup menjadi sehat agar mencegah menurunnya kesahatan. Membahas tentang merubah pola gaya hidup menjadi sehat, sebelum pandemi mewabah di Indonesia MENKES menyebutkan sebanyak 82% keluarga di Indonesia dinyatakan tidak sehat karena kurangnya pemahaman tentang

pola gaya hidup sehat (beritasatu.com, 2019). Pada tahun 2017 Jawa Timur memiliki keluhan kesehatan sebanyak 31.48%, pada tahun 2018 Jawa Timur memiliki keluhan kesehatan sebanyak 33.80%, pada tahun 2019 Jawa Timur memiliki keluhan kesehatan sebanyak 35.59%. Meningkatnya jumlah pada persentase dalam kurun waktu 3 tahun sebelum pandemi membuktikan bahwa keluarga di Indonesia sangat kurang memperhatikan kesehatan (Profil Statistik Kesehatan, 2019).

**Tabel 1.1**

***Persentase Kesehatan Masyarakat dalam 3 Tahun Sebelum Pandemi***

Keluhan Kesehatan	Tahun 2017	Tahun 2018	Tahun 2019
	31.48%	33.80%	35.59%

Notoatmodjo (2006) menjelaskan perilaku hidup sehat merupakan perilaku positif yang berhubungan dengan aktivitas yang dilakukan individu untuk meningkatkan kesehatannya. Sama halnya dengan Notoatmodjo, Lisnawati (dalam Ramadhan, 2009) pula menguraikan gaya hidup sehat maksudnya adalah sikap sehari-hari yang memusatkan pada memelihara kondisi fisik individu, mental dan sosial individu terletak dalam kondisi positif. Notoatmodjo (2005) mengatakan terbentuknya perilaku sehat disebabkan oleh tiga aspek antara lain yakni: Pengetahuan, terjadinya pengetahuan sangat dipengaruhi oleh anggapan terhadap objek. Sikap, sikap yakni suatu respon orang terhadap sesuatu objek. Tindakan maupun Praktik, semacam yang sudah disebutkan di atas bila sikap ialah kecenderungan untuk berperan melangsungkannya (praktik).

Berfokus pada gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga, kurangnya sebuah pengetahuan menerapkan hidup bersih dan sehat akan menjadi permasalahan dalam menentukan konsep diri. Permasalahan kurangnya pengetahuan untuk menerapkan pola gaya hidup sehat yaitu anggota keluarga mudah tertular penyakit misalnya seperti saat ini masih dalam pandemi yang penularannya sangat cepat sehingga menimbulkan korban jiwa sehingga menyebabkan terjadinya kecenderungan kecemasan. Hal ini, berkaitan dengan kecenderungan kecemasan selama pandemi, ibu rumah tangga yang telah menanamkan perilaku positif gaya hidup sehat dalam kehidupan keluarga sehari-harinya akan mampu memajemen diri dengan tepat untuk keluar dari situasi kecemasan dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini menjadi penting mengingat banyak dampak negatif jika tidak menerapkan pola gaya hidup sehat di dalam keluarga yang harus dihadapi ibu rumah tangga, hingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Kecenderungan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Selama Pandemi Covid-19 di Sidoarjo".

Sesuai pada latar belakang terdapat rumusan masalah penelitian di atas adalah "apa hubungan antara pola gaya hidup sehat kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga di Sidoarjo". Penelitian ini tujuannya untuk mengetahui apa hubungan antar gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi Covid-19 di Sidoarjo. Penelitian ini mempunyai manfaat ialah dengan terdapatnya penelitian ini dapat menaikkan pengetahuan serta untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi Covid-19 di Sidoarjo, serta tidak hanya untuk ibu rumah tangga, hasil penelitian ini dapat dibaca oleh semua orang dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## Metode

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu kecenderungan kecemasan selaku variabel y dan gaya hidup sehat selaku variabel x. Kecenderungan kecemasan adalah sebuah perasaan atau emosi yang muncul karena ada pertanda datangnya konflik-konflik disekitar yang disertai dengan proses perubahan dari dalam diri individu. Kecenderungan kecemasan yang dialami ibu rumah tangga selama pandemi yakni disebabkan oleh konflik yang disadari mengenai ancaman dari sekitar, penyakit yang dipersepsikan sebagai ancaman kehidupan, dan kebutuhan untuk bertahan yang belum terpenuhi. Sedangkan, gaya hidup sehat adalah perilaku individu yang diterapkan sehari-hari memelihara serta meningkatkan kesehatan dengan cara mencegah berbagai kegiatan yang berdampak buruk bagi kesehatan.

Teknik sampling yang dikenakan penelitian ini adalah *Sampling Purposive*. Teknik *Sampling Purposive* adalah sebuah teknik yang menentukan partisipan dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini memiliki partisipan dengan kriteria khusus ibu rumah tangga, yaitu seorang wanita yang sudah menikah, memiliki peran sebagai ibu, dan tidak bekerja di luar rumah yang menetap di Sidoarjo. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 70 ibu rumah tangga, jumlah tersebut ditentukan berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan dan rentang waktu yang dipergunakan dalam pengambilan data. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional.

Alat ukur yang digunakan skala kecenderungan kecemasan yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan teori aspek kecemasan dari Nevid,dkk (2005) yang terdiri dari : (1) Aspek Fisik; (2) Aspek Perilaku; (3) Aspek Kognitif. Skala kecenderungan kecemasan mengenakan skala likert dengan empat interval yaitu "Sangat Setuju" (SS), "Setuju" (S), "Tidak Setuju" (TS) dan "Sangat Tidak Setuju" (STS). Sedangkan gaya hidup sehat menggunakan teori aspek gaya hidup sehat dari Notoatmodjo (2005) yang terdiri dari : (1) Pengetahuan; (2) Sikap; (3) Tindakan atau praktik. Skala gaya hidup sehat menggunakan skala likert dengan empat interval yaitu "Selalu", "Sering", "Jarang", dan "Tidak Pernah". Data diambil menggunakan cara membagikan kuisioner yang telah dibuat oleh peneliti menggunakan google form. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Spearman-Brown*.

## Hasil

Uji prasyarat yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu uji normalitas sebaran dan uji linieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran yang mengenakan *Shapiro-Wilk* dikarenakan partisipan kurang dari 100 partisipan didapatkan nilai signifikan  $p = 0,000$  dengan ketentuan  $p > 0,05$  yang berarti data berdistribusi tidak normal.

**Tabel 1**

**Hasil Uji Normalitas**

	One Sample Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	0,923	70	0,000

Berdasarkan hasil uji linieritas antara kontrol diri sebagai variabel x dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel y maka diperoleh skor  $F=2,167$  dengan nilai

signifikan  $p=0,013$  ( $p>0,05$ ) maka diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang linier antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kesehatan pada ibu rumah tangga.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F	P	Keterangan
Kecenderungan Kecemasan Gaya Hidup Sehat	2,167	0,013	Tidak Linier

Analisis data yang digunakan yaitu dengan uji korelasi Spearman-Brown menggunakan statistik nonparametrik. Syarat yang terpenuhi yaitu data berdistribusi tidak normal dan terdapat hubungan tidak linier antara kedua variabel. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman-Brown diperoleh skor korelasi sebesar 0,78 dengan signifikan  $p=0,522$  ( $p>0,05$ ) diartikan terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Korelasi**

Variabel	Spearman-Brown		Keterangan
	Correlatin Coefficient	Sig.	
Gaya Hidup Sehat Kecenderungan Kecemasan	0,078	0,522	Hipotesis tidak diterima

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui uji korelasi Spearman-Brown diperoleh skor korelasi sebesar 0,78 dengan signifikan  $p=0,522$  ( $p>0,005$ ) diartikan terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan, artinya tidak ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi covid-19 di Sidoarjo. Sehingga hipotesis penelitian ditolak. Ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini menggambarkan gaya hidup sehat tidak memberikan pengaruh terhadap kecenderungan kecemasan.

Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shanti Kakombohi, Ora I. Palendeng, dan Sefti Rompas (2017) mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Lanjut Usia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. Hasil uji statistik *Chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dan diperoleh p value  $0,690 > 0,05$ . Kesimpulan yaitu tidak terdapat hubungan antara kecemasan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Kota Manado. Serta penelitian Pepin Nur Dhiansyah dan Dul Mu'id (2015) mengenai Pengaruh Gaya Hidup Sehat Dan Stres Peran Terhadap

---

Hasil Kerja Auditor juga menjelaskan hasil pengujian hipotesis H5a (Gaya hidup sehat berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis) tidak mampu membuktikan bahwa gaya hidup sehat akan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Hasil uji terhadap *path coefficient* antara gaya hidup sehat dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan adanya hubungan negatif sebesar -0,104166 dengan nilai t-statistik sebesar 0,342187 dan tidak signifikan pada  $\alpha=0,05$ . Penolakan hipotesis ini mengindikasikan kualitas dan kuantitas kebiasaan gaya hidup sehat tidak berhubungan langsung dengan peningkatan kesejahteraan psikologis individu.

Kecenderungan kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap individu. Kecenderungan kecemasan sudah dianggap bagian dari kehidupan sehari-hari. Uraian Nevid, dkk (2005) tentang kecemasan merupakan sesuatu emosi yang mempunyai karakteristik keterangsangan secara fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta perasaan apprehensif jika suatu yang kurang baik hendak terjadi. Terutama pada ibu rumah tangga yang saat ini menghadapi permasalahan pandemi covid-19, selain harus bertanggung jawab atas rumah tangganya juga harus lebih lagi memperhatikan kesehatan keluarganya. Mengingat pentingnya menjaga kesehatan selama pandemi covid-19 sehingga menerapkan pola gaya hidup sehat dengan benar. Notoatmodjo (2006) menjelaskan perilaku hidup sehat merupakan perilaku positif yang berhubungan dengan aktivitas yang dilakukan individu untuk meningkatkan kesehatannya. Sama halnya dengan Notoatmodjo, Lisnawati (dalam Ramadhan, 2009) pula menguraikan gaya hidup sehat maksudnya adalah sikap sehari-hari yang memusatkan pada memelihara kondisi fisik individu, mental dan sosial individu terletak dalam kondisi positif.

Berdasarkan hasil data responden ibu rumah tangga masih dapat melakukan aktivitas seperti biasa selama pandemi karena telah menerapkan gaya hidup sehat selama pandemi covid-19. Terbentuknya perilaku menerapkan gaya hidup sehat karena memiliki pengetahuan tentang kesehatan, memiliki respon baik terhadap kesehatan, dan dapat mempraktikkan atau melakukannya dengan benar. Seperti yang Notoatmojo (2005) jelaskan bahwa terbentuknya perilaku sehat disebabkan oleh tiga aspek antara lain yaitu, pengetahuan, sikap, dan tindakan atau praktik. Penerapan tiga aspek tersebut dengan benar akan mampu memajemen diri dengan baik untuk keluar dari situasi kecemasan dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan hasil data responden yang didapat peneliti bahwa gaya hidup sehat bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya kecenderungan kecemasan. Menurut Nevid, dkk (2005) bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecenderungan kecemasan yaitu faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor perilaku, faktor kognitif dan emosional. Seperti halnya contoh penelitian dari Ristania Herlinda (2021) mengenai Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Dalam Menghadapi COVID-19 pada Usia Madya, dengan hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan Koefisien Korelasi product moment sebesar  $-0,602$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000 (<0,01)$  hasil ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Pada hasil ini dapat diartikan semakin tinggi atau rendahnya dukungan sosial yang diperoleh usia madya akan diikuti kecemasan dalam menghadapi COVID-19. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya diterima. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh individu usia madya akan memberikan respon lebih positif dan lebih tenang dalam menyikapi suatu permasalahan saat

---

menghadapi virus ini dengan nyaman, tenang dan kondusif. Sebaliknya, jika usia madya kurang mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi virus corona, maka individu tersebut akan memberikan respon yang tidak tenang dan tidak dapat mencari solusi terbaik saat terjadi masalah pada kondisi kesehatannya dalam menghadapi virus ini. Hal tersebut menyatakan bahwa faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor perilaku, faktor kognitif dan emosional dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kecenderungan kecemasan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil pada analisis data mengenai uji korelasi *Spearman-Brown* diperoleh skor korelasi sebesar 0,78 dengan signifikan  $p=0,522$  ( $p>0,005$ ) yang artinya terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi covid-19 di Sidoarjo, ditolak.

Saran yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu bagi peneliti selanjutnya, jika peneliti selanjutnya hendak menindak lanjuti penelitian ini selama masih dalam pandemi covid-19, disarankan untuk menggunakan kriteria subjek yang berbeda seperti jenis kelamin, usia, dan domisili. Hendaknya pula untuk mempertimbangkan variabel lain yang diduga mempengaruhi kecenderungan kecemasan seperti variabel dukungan sosial, dan kecerdasan emosi.

## Referensi

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114.
- Agustia, S., Sabrian, F., & Woferst, R. (2014). Hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia (Doctoral dissertation, Riau University).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Profil Statistik Kesehatan 2019. Diakses <https://www.batukarinfo.com/system/files/Profil%20Statistik%20Kesehatan%202019.pdf>
- Dhiansyah, P. N., & MUID, D. (2015). *Pengaruh Gaya Hidup Sehat dan Stres Peran terhadap Hasil Kerja Auditor (Studi Empiris pada Auditor yang Bekerja di Kap Semarang)* (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomika dan Bisnis).
- Freud, S. (1940). An outline of psycho-analysis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 21, 27–84.
- Herlinda, R. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi COVID-19 Pada Usia Madya (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Kakombohi, S., Palendeng, O. I., & Rompas, S. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Lanjut Usia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia (Bplu) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 5(2).

- 
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Nazir. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga, 96-101.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu kesehatan masyarakat*.
- Nurfitriani, N., & Anggraini, E. (2019). Pengaruh Pengetahuan dan Motivasi Ibu Rumah Tangga Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Talang Bakung Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 532-538.
- Pieter, H. Z. (2017). *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Kencana.
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu rumah tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 94-105.
- Rahmawaty, E., Handayani, S., Sari, M. H. N., & Rahmawati, I. (2019). Sosialisasi dan harmonisasi gerakan masyarakat hidup sehat (germas) dan program indonesia sehat dengan pendekatan keluarga (pis-pk) di Kota Sukabumi. *LINK*, 15(1), 27-31.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Deepublish.
- Saleh, U. (2017). *Anxiety Disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis–Jenis, Gejala Perspektif Teoritis, dan Penanganan)*. Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Stokes, J. (2006). *How to do media and cultural studies: Panduan untuk melaksanakan penelitian dalam kajian media dan budaya*. Bentang Pustaka.
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suryani, S., & Hendriyadi, H. (2016). *Metode riset kuantitatif: Teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam*.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Telaumbanua, M. M., & Nugraheni, M. (2018). Peran Ibu Rumah Tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga. *Sosio Informa*, 4(2).
- Wibawa, N. A. K., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas xii sma negeri di Denpasar menjelang ujian nasional berdasarkan strategi coping stres. dalam *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138-150.
- Widayanti, M. R., & Daga, A. P. H. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Rumah Tangga Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 6-Pages.
- Yusliyantoro, S., & Samidjo, S. (2017). Hubungan minat belajar kejuruan dan prestasi belajar kewirausahaan dengan minat berwirausaha pada siswa kelas xi jurusan teknik pemesinan smk kristen 1 klaten tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal Taman Vokasi*, 5(1), 17-30.