

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA

(Studi pada Posyandu Lansia Sawunggaling Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya)

Ahmad Dzikri Anshori

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya
Dzikrianshori@yahoo.com

Abstrak

Lanjut usia merupakan suatu bagian dari tahap perjalanan hidup manusia yang keberadaannya senantiasa harus diperhatikan. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah, dan sakit-sakitan menyebabkan mereka memperlakukan lansia sebagai manusia yang tidak berdaya, sehingga segala aktivitasnya sangat dibatasi. Kondisi ini diperparah oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas untuk mengisi sisa hidupnya. Oleh karena itu, para lansia perlu menjaga kondisi tubuhnya, salah satunya dengan melakukan senam Tera.

Berdasarkan latar belakang tersebut, bisa diambil rumusan masalah yaitu: adakah pengaruh senam tera terhadap tingkat stres pada lansia?. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh senam tera terhadap tingkat stres pada lansia. Sehingga manfaat dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar manfaat senam tera terhadap tingkat stres pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk melihat perbedaan signifikan secara statistik dapat dilihat pada angka T_{hitung} yaitu 18,34 dengan probabilitas $.200 < \frac{1}{2} \alpha (0,05)$, T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} yaitu $18,34 > 2,045$ untuk nilai minus diabaikan, karena hasil penelitian tidak memihak pada satu kemungkinan hipotesis nol ditolak yang berarti terdapat pengaruh senam Tera terhadap penurunan stres pada lansia.

ABSTRACT

Elderly people are a part of the developmental stages of human life whose existence must always be considered. The views of some people who regard the elderly as people who can not afford, weak, and sickly cause they treat the elderly as human beings are helpless, so that all its activities are very limited. This condition is exacerbated by a lack of time, place, and opportunity for the elderly in an activity to fill the rest of his life. Therefore, the elderly need to maintain body condition, one of them by doing gymnastics Tera.

Based on this background, could be taken formulation of the problem is: is there any influence tera gymnastics on the level of stress on the elderly ?. In this study aimed to investigate the effect of exercise tera against stress levels in the elderly. So that the benefits of this research was to determine how beneficial exercise tera on the level of stress in the elderly.

The results showed that to see statistically significant differences can be seen in figure 18.34 T_{hitung} ie with probability $.200 < \frac{1}{2} \alpha (0,05)$, T_{hitung} greater than T_{tabel} ie $18.34 > 2.045$ for a minus value is ignored, because the results the study did not take sides on the possibility of the null hypothesis is rejected, which means there are significant Tera gymnastics to decrease stress in the elderly.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Stres adalah gejala yang terjadi dimana 'penderita' hidup dalam bayang-bayang kebesaran masa lalunya (jabatan atau karirnya, kecerdasannya, kepemimpinannya atau hal yang lain), dan seakan-akan tidak bisa memandang realita yang ada saat ini. (Hurlock, E.B. 2006)

Senam Tera dilaksanakan dengan hati yang gembira untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik yaitu berguna untuk kebugaran tubuh serta mental, seperti lansia akan merasakan

kebahagiaan dan kegembiraan. Ditambah lagi, senam Tera sering dilaksanakan secara berkelompok sehingga bisa memberikan perasaan aman dan nyaman ketika sedang bersama manusia lain yang berusia lanjut ketika menjalankan aktifitas (Nursalam 2006;10). Senam Tera berpengaruh baik terhadap kemampuan fisik manusia apabila dilakukan dengan baik dan benar. Senam atau latihan fisik adalah suatu kegiatan yang meliputi keteraturan aktifitas fisik pada jangka waktu dengan intensitas waktu tertentu. Senam adalah salah satu usaha untuk menjaga kebugaran, salah satunya adalah kesehatan jantung serta pembuluh darah,

juga sebagai bagian program rehabilitasi untuk mereka yang sudah mengalami penderitaan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah yang di dapat adalah:

Adakah pengaruh senam tera terhadap tingkat stres pada lansia ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui adanya pengaruh senam Tera terhadap stres pada lansia

Manfaat Penelitian

1. Memberikan sumbangan penelitian bagi ilmu pengetahuan, khususnya pendidikan kesehatan dan rekreasi di bidang olahraga senam lansia
2. Untuk mengetahui seberapa besar manfaat senam Tera terhadap stres pada lansia

Batasan Masalah

1. Definisi

Untuk memudahkan pemahaman, serta untuk menghindari perbedaan persepsi dalam penelitian ini, maka perlu adanya penjelasan dalam bentuk definisi operasional terhadap istilah-istilah yang dianggap perlu. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Senam Tera

Senam Tera merupakan olahraga yang cocok bagi lansia karena gerakan di dalamnya menghindari gerakan loncat-loncat (low impact), melompat, kaki menyilang, maju mundur, menyentak-sentak namun masih dapat memacu kerja jantung-paru dengan intensitas ringan-sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerakan sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri tubuh secara seimbang dan berimbang.

- b. Stres

Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting (Santosa, 1994).

- c. Lansia

Lansia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan yang akan dialami oleh semua orang (Saryono, 2010:2). Lanjut usia adalah seorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, dan sosial, sehingga memberikan pengaruh pada kondisi kesehatan mereka yang telah berusia 60-75 tahun. Pada saat usia 60-75 tahun mereka akan mengalami penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak.

2. Asumsi

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pengaruh senam Tera terhadap stres pada lansia.

3. Batasan masalah

Dalam penelitian ini, peneliti memberi batasan obyek penelitian pada lansia pria dan wanita usia 60-75 tahun di Posyandu Lansia Lidah Wetan gg.5 Lakarsantri, Surabaya. dengan pengaruh senam Tera terhadap stres pada lansia.

KAJIAN PUSTAKA

A. Senam Tera

Pengertian Senam Tera

Senam Tera merupakan gerakan senam yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi anatomi dan fisiologi tubuh lansia.(Nursalam 2006;16).

Senam Tera Indonesia mengutamakan senam pernapasan, dimana gerakan-gerakannya disinkronkan dengan pola meridian dengan titik-titik kesehatan menurut teori Akupunktur. Apabila senam ini dilakukan dengan baik dan benar serta teratur dalam jangka panjang, mempunyai dampak positif yang bisa membantu percepatan penyembuhan mencegah penyakit serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Senam Tera Indonesia terdiri dari; gerakan peregangan yang berjumlah 17 gerakan, gerakan persendian yang berjumlah 25 gerakan, serta gerakan pernafasan sebanyak 20 gerakan.

B. Stres

1. Pengertian

Secara fisiologi, stres menggambarkan prinsip-prinsip keseimbangan dinamis, kekonstanan, kondisi mapan (situasi) di lingkungan badan internal, sangat penting untuk bertahan hidup. Oleh karena itu, perubahan dalam lingkungan eksternal atau kekuatan eksternal yang

mengubah keseimbangan internal harus bereaksi dan mengkompensasi supaya organisme dapat bertahan hidup. Contoh kekuatan eksternal adalah seperti suhu, konsentrasi oksigen di udara, pengeluaran energi, dan keberadaan predator. Selain itu, penyakit juga stres yang mengancam keseimbangan lingkungan internal tubuh (Nasution I. K., 2007).

C. Lansia

Secara Psikologi lanjut usia merupakan periode di mana seorang individu telah mencapai kemasakan dalam proses kehidupan, serta telah menunjukkan kemunduran fungsi organ tubuh sejalan dengan waktu, tahapan ini dapat mulai dari usia 55 tahun sampai meninggal. Tetapi bagi orang lain, periode ini adalah permulaan kemunduran. Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa kelemahan manusiawi dan sosial sangat tersebar luas dewasa ini. Pandangan ini tidak memperhitungkan bahwa kelompok lanjut usia bukanlah kelompok orang yang homogen, tetapi usia tua dialami dengan cara yang berbeda-beda.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian dan Jenis Pendekatan

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi tertentu dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010: 14).

B. Rancangan Penelitian

Design atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dilakukan dengan mengukur subyek penelitian (*pre-test*) sebelum diadakannya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah di berikan perlakuan (*post test*) penelitian sebagai berikut :



Keterangan :

Pada desain ini tidak ada grup control

X = Pelatihan (*treatment* atau perlakuan, variable bebas)

O_1 = Objek penelitian sebelum diberi perlakuan (pengamatan atau pengukuran atau variable terikat)

O_2 = Objek penelitian setelah diberi perlakuan. (Sugiyono, 2010: 110).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto,1993: 102). Menurut Sugiyono (2010: 117) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

2. Sampel

Penelitian ini akan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2010: 124). Sampel dalam penelitian ini adalah para anggota Posyandu Lansia lidah wetan yang berjumlah 30 orang mempunyai karakteristik yang sama. Karakteristik yang ditentukan oleh peneliti adalah pua wanita lansia usia 60 tahun ke atas.

D. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat : Posyandu Lansia Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya.

2. Waktu penelitian

Berdasarkan hasil penelitian terhadap lansia dalam jumlah terbatas, Ternyata waktu yang digunakan dengan lama latihan 6 minggu, sudah menggambarkan peningkatan (Nursalam 2006;35). Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu. Untuk pelaksanaan frekuensi latihan dilaksanakan 3 (tiga) kali dalam seminggu tatap muka yaitu, hari Senin dan Rabu pukul 05.00 – 06.00 WIB.

E. Instrument penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari nara responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama (Siregar, 2013: 75). Penelitian ini mengambil data awal (*pre test*) data akhir (*post test*) dengan menggunakan tes angket variable stres yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (senam tera) dan setelah diberikan perlakuan (senam tera).

Dalam melakukan penelitian ini menggunakan beberapa alat yang digunakan diantaranya adalah :

- a) Formulir identitas member (nama, alamat, tanggal lahir, usia,)
- b) Stopwatch
- c) Angket pengukur stres lansia
- d) Alat tulis

F. Teknik pengumpulan data

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data selama 6 (enam) minggu penelitian adalah :

- a) Tahap awal
 - 1) Pada tahap awal yaitu mengurus surat ijin penelitian terlebih dahulu, sekaligus observasi dan mengambil data member keseluruhan yang masih aktif di posyandu tersebut.
 - 2) Mengklasifikasikan member yang akan menjadi sampel dan memberikan formulir ketersediaan untuk diisi oleh member.
- b) Tahap pengambilan data awal (*pre test*)
 - 1) Pada tahap pengambilan data awal ini dengan melakukan pembagian angket tingkat stres awal (*pre test*).
 - 2) Pengisian angket tingkat stres awal digunakan untuk mengetahui perubahan antara sebelum dan sesudah melakukan perlakuan (senam tera).

c) Program latihan

Jenis kelamin : Laki-laki & Perempuan
 Usia : 60 th keatas
 Jadwal Latihan : Senin, Rabu, dan Jum'at
 Target Latihan : mengetahui tingkat stres yang dialami lansia
 Jumlah Member: 115 orang (diambil sampel 30 orang sesuai kriteria)
 Frekuensi : 3 kali / minggu
 Durasi : 30 menit.
 Jumlah gerakan : 45 gerakan.

Table 3. Program Latihan

Minggu ke	Hari	Isi Latihan	Intensitas
-----------	------	-------------	------------

1.	Senin	a. Pemanasan 5 menit b. Inti senam 20 menit c. Pendinginan 5 menit	80%
	Rabu	a. Pemanasan 5 menit b. Inti senam 20 menit c. Pendinginan 5 menit	
	Jum'at	a. Pemanasan 5 menit b. Inti senam 20 menit c. Pendinginan 5 menit	

- d) Tahapan pengambilan data akhir (*post test*)
Melakukan penyebaran angket kembali pada sample setelah mengikuti senam tera selama 6 minggu dan melihat perubahan pada peningkatan angket tingkat stres.
- e) Tahapan penutup
 - 1) Mengumpulkan semua data yang telah didapat *pre tes* dan *post test*
 - 2) Menghitung data

G. Teknik Analisis Data

- 1. Menghitung prosentase dari masing masing kategori

Mengolah data *pretest* dan *posttest* sesuai dengan kategori masing- masing dengan menggunakan *Skala Likert*. Kategori tersebut antara lain :

- 1 = Sangat tidak setuju skor : 0
- 2 = Tidak setuju skor : 1
- 3 = Kurang setuju skor : 2
- 4 = Setuju skor : 3
- 5 = Sangat setuju skor : 4

- 2. Rata-rata hitung (*mean*)

Mean (rata-rata) adalah jumlah skor/nilai di bagi dengan banyaknya jumlah nilai menggunakan rumus :

$$x = \frac{\sum x}{n} \quad (\text{Martini, 2007: 11})$$

Keterangan :

X = rata-rata sampel

Σx = jumlah skor nilai dalam sampel
 n = banyaknya skor/nilai

3. Simpangan Baku (standart Deviasi) untuk mengetahui simpangan baku menggunakan rumus :

$$S = \frac{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{n(n-1)} \quad (\text{Martini, 2007 : 11})$$

4. Varian
 Varian adalah terbesarnya nilai di sekitarnilai rata-rata

$$S^2 = \frac{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{n(n-1)} \quad (\text{Martini, 2007 : 21})$$

5. Uji beda dua rata-rata (uji-t)

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\Sigma D^2 - \frac{(\Sigma D)^2}{n}}{n(n-1)}}}$$

Dengan $df = n-1$ (Martini, 2007 : 51)

D = beda rata-rata hasil pre test dan post test

ΣD = jumlah beda rata-rata hasil pre test dan post test

ΣD^2 = jumlah kuadrat beda rata-rata hasil pre test dan post test

n = jumlah sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu lansia Lidahwetan dengan judul penelitian "Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia" dapat dihadirkan data sebagai berikut :

Tabel 4.1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* kelompok dengan *Gain Score*

NO	Kelompok Lansia			
	Hasil <i>Pre-test</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Gain Score	ΣD^2
1	56	51	-5	25
2	53	49	-4	16

3	68	61	-7	49
4	68	58	-10	100
5	63	47	-16	256
6	72	63	-9	81
7	66	54	-12	144
8	67	54	-13	169
9	67	59	-8	64
10	72	65	-7	49
11	66	56	-10	100
12	65	58	-7	49
13	64	57	-7	49
14	66	53	-13	169
15	67	59	-8	64
16	61	55	-6	36
17	61	49	-12	144
18	54	46	-8	64
19	59	49	-10	100
20	64	56	-8	64
21	66	56	-10	100
22	63	53	-10	100
23	71	58	-13	169
24	56	49	-7	49
25	66	55	-11	121
26	66	54	-12	144
27	72	60	-12	144
28	59	51	-8	64
29	62	46	-16	256
30	64	54	-10	100

Σ	1924	1635	$\Sigma D = -$ 289	$\Sigma D^2 =$ 3039
----------	------	------	-----------------------	------------------------

Tabel 4.2. Hasil penelitian pengaruh senam tera terhadap tingkat stres pada lansia.

	N	Mean	Std. Deviation	Presentase Kenaikan
Pre - test	30	64,13	128,26	-15 %
Post-test	30	54,63	109	

Data tabel diatas dapat diketahui bahwa:

- 1) Hasil *pre-test* sebelum diberikan pelatihan (*treatment*) adalah rata-rata sebesar 64,13
- 2) Hasil *Post-test* sesudah diberikan pelatihan (*treatment*) adalah sebesar 54,63
- 3) Nilai beda hasil tes antara *pretest* dan *posttes* adalah rata-rata sebesar -9,5. Hal tersebut dikatakan bahwa pelatihan (*treatment*) senam Tera dapat mengurangi tingkat Stres pada lansia sesuai dengan presentase -15 %.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis di kelompok Lansia Lidah Wetan Surabaya maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami pada lansia sebelum dan sesudah melakukan senam Tera. Ditunjukkan pada hasil perhitungan mean *pre-test* sebesar 64,13 dan *post-test* sebesar 54,63 sehingga didapatkan perbedaan/pengaruh yaitu -9,5. Pemberian latihan senam Tera ternyata berpengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan stres pada lansia penyandu Sawunggaing, ditunjukkan pada hasil perhitungan Uji *Paired Sampel T-Test* yang didapatkan t hitung sebesar 18,43 yang lebih besar dari pada t tabel sebesar 2,045 sehingga senam Tera berpengaruh terhadap penurunan stres pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Baum,A., Gatchel,R., and Krants,D. 1977. *An Introduction to Health Psychology*, 3 ed., The Mc
- Brick, L. (2001). *Bugar dengan senam Tera*. Jakarta : Raja Grafindo
- Bulqini, (2008). *jurnal manfaat senam terhadap kebugaran lansia*. Surabaya. Tidak diterbitkan Cet 2. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Darmawan, Indiaty.2003. *masalah pokok psikologi lansia*.e-journal tidak diterbitkan
- Darmojo dan Martono (1999). *jurnal pengembangan model persiapan pensiun untuk meningkatkan kesehatan lansia dan menurunkan stres menghadapi pensiun*.e-journal tidak diterbitkan
- FKUI (2000). *Menopause; Masalah dan penanganannya*. Edisi kedua.jakarta : FKUI gerakan .semarang : UPT Mata Kuliah Umum olahraga Universitas Diponegoro.
- Grant, Donovan., Jane, Mc. N., Peter, G. (2001). *Koreksi gerakan senam yang membahayakan*. Graw Hill Company, Inc., New York
- Husdarta. 2010 *.Psikologi olahraga*, penerbit 978.602.8631 Semarang.
- Ibrahim, Ayub sani. 2012. *Gangguan Cemas*. Tangerang : Jelajah Nusa
- Ira Fox, S. (1999). *Human fisiologi*. Sixth edition. Jakarta : EGC Jakarta : Salemba Medika
- Kartohoesodo. 1999. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Maksum, Ali.2008. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maramis,(2004). *jurnal pengembangan model persiapan pensiun untuk meningkatkan kesehatan lansia dan menurunkan stres menghadapi pensiun*. e-journal tidak diterbitkan

- Martini. 2007. *Prosedur Dan Prinsip – Prinsip Statistik*. Unesa University Press.
- Menuh (2000) *jurnal manfaat senam terhadap kebugaran lansia*. Surabaya.e-journal Tidak diterbitkan
- Nadesul, Handrawan. 2014. *Rahasia Sehat Sampai Usia Senja*. Jakarta : Kompas Media Nusantara
- Nugroho. 1999. *pengertian lansia* .surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Nugroho, Sephtian. 2011. *Angket Variabel Stres*. Surabaya : FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan pengukuran pendidikan olahraga*. FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia
- Nursalam (2003). *Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan : fakultas kedokteran universitas Airlangga*
- Nursalam (2006). *manfaat senam terhadap kebugaran lansia : fakultas kedokteran universitas Airlangga*.
- Rita L. Atkinson dkk. *Pengantar Psikologi jillid 2*. Interaksara. P.O. Box 238, Batam Center,29432
- Santosa, 1994. *senam aerobik*. Surabaya : FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development*. Jakarta : Erlangga
- Saryono, 2010. *jurnal manfaat senam terhadap kebugaran lansia*. Surabaya.e-journal tidak diterbitkan
- Seligmen,2000. *pengantar psikologi*. Batam center : interaksara
- Sudjana, N. 2005. *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung : Sinar Baru
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* . Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
- Sumosardjono, (1998). *Bugar dengan senam Tera*. Jakarta : Raja Grafindo
- Suroto, Drs. M.Pd. 2004. *Buku pegangan kuliah pengertian senam, manfaat senam dan urutan*. E-journal tidak diterbitkan
- Tim penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya : Unesa Universty Press.
- Wilkinson, Greg. 2002. *Bimbingan Dokter pada Stres*. Jakarta : Dian Rakyat.