

Jenis Artikel *)

Mengunyah Permen Karet Rasa *Mint* Karet Dapat Mengurangi Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Prodi Keperawatan Tingkat Akhir Program Ekstensi STIKIM 2021*(Chewing Mint Can Reduce Anxiety in Writing Thesis of Nursing Study Program Students at the Final Level of the 2021 STIKIM Extension Program)***Gilang Febri Patama¹, Lannasari², Solehudin³**^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email correspondent: gilangfebripratama@gmail.com

Abstract

Introduction: A way to reduce student anxiety in writing a thesis is chewing gum. Worry is reduced by reducing muscle tone and energy produced during chew. This process is the first step based on digestion and raising genre saliva which resulting levels of cortisol.

Objective: This study aims to examine the effect of chewing gum on anxiety levels in the preparation of the thesis of nursing study program students in the extension program conducted at the Advanced Indonesian Health Sciences College (STIKIM) in December 2021.

Methods: The research design is a quasi (quasi-experiment) with Noneequivalent Control Group Design. This research was conducted by giving treatment to the experimental group and providing a control group as a comparison. The sampling technique is purposive sampling. The samples taken in this study were 42 respondents, the instrument used was mint-flavored chewing gum and the standard questionnaire was the ZSAS questionnaire.

Results: From the results of univariate data testing, the age distribution of 47.4% is aged 24-34 years, with the gender with a percentage of 71.5% being female, then the percentage of religion, namely 88% is Islam, with a percentage of marital status 64.4 % are married and the last percentage of the length of thesis preparation 83.3% is less than six months. From the day of the bivariate test, it was found that there was an effect of chewing gum on decreasing anxiety levels with a p-value of 0.000.

Discussion: from the results of the research that has been carried out, it can be concluded that there is a decrease in anxiety levels in the preparation of a thesis in nursing study program students at the end of the extension program after chewing. chewing gum.

Keywords: anxiety, chewing, chewing gum, thesis

Artikel

Disubmit (Received) : 06 Februari 2022

Diterima (Accepted) : 23 Februari 2022

Diterbitkan (Published) : 28 Februari 2022

Copyright: © 2021 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Kecemasan merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi dengan menunjukkan bahwa 15% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 60% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 25% mahasiswa mengalami kecemasan ringan.¹ Studi di Amerika mengatakan bahwa 6,8 juta remaja berusia 18 tahun di Amerika (3,1 %) mengalami gangguan cemas menyeluruh. Di Indonesia angka kecemasan mencapai 6,7%. Kecemasan dipengaruhi oleh faktor genetik, perkembangan, psikologi, perilaku, biokimia, serta lingkungan.¹

Gangguan kecemasan memiliki dampak pada kualitas hidup, kesehatan, penyalahgunaan zat, hubungan personal dan orangtua, akademik, produktivitas pekerjaan, serta tingginya biaya dalam segi perawatan Kesehatan.² Mahasiswa merupakan salah satu yang sering mengalami kecemasan, termasuk mahasiswa keperawatan terutama mahasiswa yang berada pada tingkat akhir.³ Sebuah cara untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dapat bermanfaat bagi psikologis, kesejahteraan, tingkat energi, prestasi akademis dan kesehatan.¹

Penelitian hingga saat ini menunjukkan bahwa rasa permen karet tidak mempengaruhi suasana hati secara berbeda, tetapi mengunyah mengurangi stres dengan mengurangi ketegangan otot yang berlebihan dan mengurangi energi melalui mengunyah. *kortisol* adalah glukokortikoid utama yang memainkan peran kunci dalam adaptasi terhadap stres. Setiap jenis stres adalah pemicu utama peningkatan sekresi kortisol. Mengunyah permen karet secara signifikan mengurangi kadar *kortisol saliva*.³

Cemas dikurangi dengan pengurangan ketegangan otot dan energi yang dihasilkan melalui gerakan mengunyah.⁴ Proses ini adalah langkah pertama dari pencernaan dan meningkatkan aliran saliva dan menyebabkan kadar *kortisol* menurun. Hal ini akan diikuti dengan penurunan kadar kecemasan.⁵ Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 25 Juli 2021 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) dengan cara wawancara tidak terstruktur didapatkan data yaitu jumlah 56 mahasiswa tingkat akhir yang melakukan penyusunan skripsi pada rentang waktu juli - desember 2021 terhadap 10 mahasiswa dengan rentang usia 23 – 60 tahun menyatakan bahwa mahasiswa merasakan cemas dengan kondisi saat ini yang harus menyusun skripsi selama kurang lebih enam bulan, data di dukung mahasiswa merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya, merasa sering merasakan jantungnya berdebar-debar, merasa lemah dan mudah lelah dan mengakui hampir setiap malam mengalami gangguan tidur dan sering mimpi buruk. Masalah kecemasan yang di alami oleh mahasiswa ini tidak menjadi prioritas tindakan keperawatan, baik itu penanganan secara farmakologi dan non farmakologi dan terapi mengunyah permen karet belum pernah diterapkan pada mahasiswa prodi keperawatan STIKIM. Tujuan umum dari penelitian penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa prodi keperawatan tingkat akhir program ekstensi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKIM) 2021.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Responden pada penelitian adalah 42 responden ini terdiri atas dua kelompok dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding yang masing-masing diberikan *pretest* dan *posttest* yang kemudian diberi perlakuan dengan menggunakan mengunyah permen karet.⁶

Variabel di teliti dalam penelitian ini adalah mengunyah permen karet dan tingkat kecemasan, untuk melakukan pengujian dari penelitian digunakan instrumen permen karet dan kuesioner yang sudah baku yaitu kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* merupakan kuesioner baku dalam bahasa inggris yang dirancang oleh William WK Zung. Kemudian kuesioner ini telah dialih bahasakan kedalam Bahasa Indonesia dan dijadikan sebagai alat pengukur kecemasan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918

(Nursalam, 2013). Tingkat signifikansi yang digunakan 5% atau 0,05 sehingga kuesioner dikatakan valid (Hidayat, 2007). Responden diminta untuk mengunyah permen karet sebanyak dua kali sehari dalam waktu satu minggu dan pengisian kuesioner di hari pertama dan terakhir.³ Analisa data menggunakan SPSS 25 dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* dikarenakan responden kurang dari <50 orang dengan hasil nilai signifikansi (Sig.2 tailed) yang diharapkan lebih dari >0,05.

Uji beda berpasangan untuk mengetahui pengaruh mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan dalam uji beda tidak berpasangan antar kelompok diuji menggunakan metode uji *Paired T-Test*. Untuk melihat perbedaan kecemasan pada masing – masing kelompok baik sebelum dan sesudah diberikan terapi mengunyah permen karet dapat dilihat dengan uji *independent* pada tabel *Test Statistics* pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)*. Kriteria pengujian dapat dilakukan dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% dengan ketentuan: Jika $p_{value} \leq \alpha$ (0,05) maka terdapat pengaruh mengunyah permen karet terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Ekstensi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) 2021.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik demografi mahasiswa prodi keperawatan program ekstensi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju 2021.

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Usia							
1.	24-34	12	57,1	8	38	20	47,6
2.	35-45	6	28,5	11	52,3	17	40,4
3.	46-56	3	14,2	2	9,5	5	11,9
Total		21	100	21	100	42	100
Jenis Kelamin							
1.	Laki – Laki	3	14,2	9	42,8	12	28,5
2.	Perempuan	18	85,7	12	57,2	30	71,5
Total		21	100	21	100	42	100
Agama							
1.	Islam	19	91	18	85,7	37	88
2.	Kristen	1	4,5	2	9,8	3	11

3.	Katholik	1	4,5	0	0	1	4,5
4.	Hindu	0	0	1	4,5	1	4,5
5.	Buddha	0	0	0	0	0	0
6.	Konghucu	0	0	0	0	0	0
Total		21	100	21	100	42	100
Pendidikan							
1.	SD	0	0	0	0	0	0
2.	SMP	0	0	0	0	0	0
3.	SMA	2	9,5	1	4,5	3	7,1
4.	PT	19	90,5	20	95,5	39	92,9
Total		21	100	21	100	42	100
Status Perkawinan							
1.	Kawin	13	61,9	14	66,6	27	64,4
2.	Belum Kawin	7	33,6	6	29	13	30,9
3.	Janda/Duda	1	4,5	1	4,5	2	4,7
Total		21	100	21	100	42	100
Lama Penyusunan							
1.	> 6 Bulan	2	9,5	5	23,8	7	16,7
2.	< 6 Bulan	19	90,5	16	76,2	35	83,3
Total		21	100	21	100	42	100

Analisis Bivariat

Tabel 2. Data tingkat kecemasan sebelum mengunyah permen karet pada kelompok eksperimen (diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol (tanpa perlakuan) saat pretest.

Tingkat Kecemasan	Kontrol		P	
	N	%	N	%
Normal	0	0	0	0
Ringan	9	42,8	8	38,2
Sedang	10	47,7	11	52,3
Berat	2	9,5	2	9,5
Total	21	100	21	100

Tabel 3. Data tingkat kecemasan sesudah mengunyah permen karet pada kelompok Eksperimen (diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol (tanpa perlakuan) saat postest.

Derajat Kecemasan	Kontrol		Eksperimen	
	N	%	N	%
Normal	0	0	18	85,8
Ringan	9	42,8	3	14,2
Sedang	10	47,7	0	0
Berat	2	9,5	0	0
Total	12	100	12	100

Tabel 4. Uji Normalitas.

Kelompok	Variabel	Sig.	Keterangan
Eksperimen	Pre	0.054	Normal
	Post	0.031	Normal
Kontrol	Pre	0.081	Normal
	Post	0.101	Normal

Analisa Normalitas Dengan Menggunakan Uji Shapiro Wilk

Tabel 5. Paired sample T-Test.

Kelompok	Variabel	Mean	N	Sig.
Eksperimen	Pre	29.000	21	0.000
	Post		21	
Kontrol	Pre	-.333	21	0.560
	Post		21	

Paired sample T-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan, dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji *paired sample T-Test* merupakan bagian dari *statistic parametric* data penelitian haruslah berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Homogenitas.

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest	0,794	Homogen
Posttest		

Uji *homogenitas* dimaksudkan untuk mengetahui homogen sebaran data penelitian. Analisis homogenitas dengan menggunakan *Levene statistic*.

Tabel 7. Uji Independent Sample T-Test.

Kelompok	N	Mean	p-value	Keterangan
Kontrol	12	28,67	0,000	Signifikan
Eksperimen	12	58,76		

Uji independen sample T-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Persyaratan pokok dalam uji independen t test adalah data berdistribusi normal dan homogen (tidak mutlak). *Uji independent sampel T-Test* dalam penelitian ini dipakai untuk menjawab apakah ada perbedaan mengunyah permen karet terhadap penyusunan skripsi pada mahasiswa prodi keperawatan program *ekstensi* STIKIM 2021 pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan) dengan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan terhadap kecemasan.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1. Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hampir setengah responden pada kelompok kontrol dan eksperimen berusia 24-34 tahun dengan jumlah responden 20 orang (47,6%). Sebagian besar jenis kelamin pada kedua kelompok yaitu kontrol dengan eksperimen adalah perempuan dengan jumlah responden 30 orang (71,5%). Pada kelompok eksperimen dan kontrol hampir seluruhnya beragama islam dengan jumlah 33 orang (88%). Distribusi pendidikan pada kedua kelompok hampir seluruhnya berada pada tingkat Perguruan Tinggi (PT) dengan jumlah sebanyak 39 mahasiswa adalah (92,9%). Sebagian besar status perkawinan responden pada kedua kelompok yaitu menikah dengan jumlah 27 orang (64,4%). Sedangkan untuk lamanya penyusunan skripsi hampir seluruhnya di bawah > 6 bulan dengan jumlah 35 orang (83,3%).

Berdasarkan tabel 2. di atas menunjukkan bahwa subjek pada kelompok kontrol sebanyak 10 mahasiswa (47,7%) berada pada tingkat kecemasan ringan, 9 mahasiswa (42,8%) berada pada tingkat kecemasan sedang dan 2 mahasiswa (9,5%) berada pada tingkat kecemasan berat saat pretest tingkat kecemasan sebelum mengunyah permen karet, sedangkan pada kelompok eksperimen sebanyak 8 mahasiswa (38,2%) berada pada tingkat kecemasan ringan, 11 mahasiswa pada tingkat kecemasan sedang dan 2 mahasiswa (9,5%) berada pada tingkat kecemasan berat, saat pretest tingkat kecemasan sebelum mengunyah permen karet berdasarkan skala kecemasan *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Penelitian oleh Johnson dkk.mendapatkan bahwa sampel yang mengunyah permen karet dapat membatasi peningkatan kantuk di siang hari (daytime sleepiness) yang diukur dengan pupillary unrest index (PUI) dan penilaian subjektif dari sampel sendiri. Pembatasan peningkatan kantuk di siang hari ini dapat menjadi alasan mengapa sampel yang mengunyah permen karet mendapat hasil tes yang lebih baik (Johnson, et al., 2012). Sejalan dengan dua penelitian oleh Johnson dkk, mereka mendapatkan peningkatan konsentrasi sesuai dengan peningkatan uji kognitif yang diberikan.Hal ini diduga disebabkan oleh aktivitas serebral yang lebih besar ketika mengunyah permen karet (Johnson, et al., 2012). Satu tahun berikutnya, Johnson dkk.melanjutkan penelitian mereka dan menemukan adanya

peningkatan konsentrasi yang berkelanjutan. Temuan tersebut sangat mendukung hipotesis bahwa mengunyah dapat meningkatkan konsentrasi sehingga mengarah pada perbaikan kinerja *kognitif*.⁶

sebanyak 10 mahasiswa (47,7,3%) berada pada tingkat kecemasan ringan dan 9 mahasiswa (42,8%) berada pada tingkat kecemasan sedang dan pada tingkat kecemasan berat adalah 2 mahasiswa (9,5%) saat *posttest* tingkat kecemasan setelah mengunyah permen karet, sedangkan pada kelompok eksperimen sebanyak 18 mahasiswa (85,8%) berada pada tingkat kecemasan normal, 3 mahasiswa (14,2%) berada pada tingkat kecemasan ringan pada *posttest* tingkat kecemasan setelah mengunyah permen karet. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Veronica Subagyo (2016) menyatakan bahwa terjadi perubahan tingkat kecemasan sesudah diberikan mengunyah permen karet, dari tingkat kecemasan sedang dan berat menjadi tingkat kecemasan ringan dan tidak ada tingkat kecemasan, dengan nilai $p_{value} = 0,001 < \alpha (0,05)$. Diperkuat oleh penelitian Amalia M.Akib (2018) yang menyatakan bahwa terjadi penurunan nilai rerata kecemasan *posttest* sebesar 29 angka dengan menggunakan uji *t-dependen* diperoleh nilai $p_{value} = 0,000 < \alpha (0,05)$.

Berdasarkan nilai dari uji *paired sampel T-Test* adalah Signifikansi (2-tailed) sebesar nilai $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata mengunyah permen karet mahasiswa prodi keperawatan untuk pre-test kelompok eksperimen dengan post-test kelompok eksperimen dalam mengunyah permen karet. Berdasarkan hasil table ke-dua di atas diperoleh nilai Signifikansi (2tailed) sebesar $0,560 > 0,05$ maka dapat di simpulkan tidak ada perbedaan rata-rata hasil mengunyah permen karet mahasiswa prodi keperawatan untuk pre-test kelompok kontrol dengan post-test kelompok kontrol (tidak mengunyah). Berdasarkan pembahasan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa ada pada kelompok eksperimen terdapat pengaruh terhadap tingkat kecemasan dengan cara mengunyah permen karet pada mahasiswa prodi keperawatan program ekstensi sekolah tinggi ilmu kesehatan Indonesia maju 2021. Berdasarkan *Uji independen sample T-Test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata dalam penyusunan skripsi mahasiswa prodi keperawatan STIKIM 2021 dengan mengunyah permen karet. Nilai ternyata $< 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. berarti ada perbedaan yang signifikan pada terapi musik antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan sebelum mengunyah permen karet.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian – penelitian yang terdahulu terkait dengan mengunyah permen karet terhadap kecemasan yang pernah dilakukan oleh Veronica Subagyo (2016) tentang Pengaruh Mengunyah Permen Karet Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran di Universitas Diponegoro dengan menggunakan uji statistik T – Dependen, didapatkan hasil tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi mengunyah permen karet $p_{value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan dari pemberian terapi mengunyah permen karet terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Amalia M.Akib (2017) tentang Kecemasan hasil tes potensi akademik Pada Siswa kela XII Melalui Mengunyah permen karet yang menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan dari awal 25,33 turun menjadi 16,80 penurunan nilai sebesar 8,58 dengan $p_{value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ hal ini dapat diartikan bahwa setelah dilakukan *posttest* didapatkan hasil yang menyatakan terdapat perbedaan yang sangat bermakna pada kelompok tersebut. Hasil penelitian didapatkan terdapat penurunan tingkat kecemasan, hal ini terjadi karena peneliti menerapkan salah satu penatalaksanaan non – farmakologi dengan pemberian mengunyah permen karet sebagai salah satu teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa prodi keperawatan yang menjalani penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini permen karet yang digunakan oleh peneliti adalah rasa mint dengan mengunyah setiap sehari dua kali yaitu pagi dan sore selama satu minggu.

Pada penelitian ini terdapat beberapa responden dengan penurunan kecemasan yang pesat dengan selisih nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 35 poin, hal ini dikarenakan para mahasiswa merasa sangat nyaman dengan mengunyah permen karet. Dengan bantuan mengunyah permen karet, secara signifikan mengunyah permen karet akan menurunkan kadar kortisol saliva yang bisa membahagiakan mahasiswa yang menjalani penyusunan skripsi. Beberapa responden mengatakan bahwa mengunyah permen karet

mengurangi stres melalui pengurangan ketegangan otot yang berlebihan dan pengurangan energi melalui gerakan pengunyah, sehingga membuat perasaan menjadi rileks, santai, serta dapat menstabilkan emosional responden.

Berdasarkan evaluasi yang diperoleh dari mahasiswa prodi keperawatan yang menjalani penyusunan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju sesudah diberikan mengunyah permen karet, respon responden sangat baik, tidak ada responden yang masuk dalam kriteria *droup out* dan semua responden mampu mengikuti semua langkah dalam penelitian ini. Sebagian besar pada pertengahan waktu pemberian permen karet (± 10 menit) responden mulai tenang, responden mengatakan bahwa mereka merasa lebih rileks pada saat mengunyah permen karet tersebut. Efek yang dirasakan responden setelah 10 menit diberikan permen karet, yaitu responden merasakan lebih nyaman, senang, tenang, berenergi, percaya diri dan lebih bersemangat untuk menjalani penyusunan skripsi serta responden menyatakan lebih berfikir positif tentang hal – hal yang akan terjadi atau responden alami

Makna Singkatan (Abbreviations)

STIKIM : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
ZSAS : *Zung Self-rating Anxiety Scale Anxiety* (Kecemasan)

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah dilakukan uji etik di komisi etik Departemen Etika dan Riset STIKes Indonesia Maju, adapun nomer suratnya: 2367/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/X/2021.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan individu dan organisasi pada penelitian ini.

Pendanaan

Sumber keuangan pada penelitian ini adalah pendanaan pribadi.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh Gilang Febri Patama, Lannasari dan Solehudin sebagai Author.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

References

1. Rau MJ, Rahman A, Randalembah GR. Observasion Alanalitik. 2017;8(April):34–8.
2. Tombokan MT, Angriani S. Penerapan Terapi Relaksasi Progresif dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Anggota Keluarga Pasien Skizofrenia di Wilayah Puskesmas Mamajang Kota Makassar. Vol. 3, Indonesian Journal of Community Dedication. 2021. 26–32 p.
3. Saraswati N, Dwidiyanti M, Santoso A, Wijayanti DY. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holist Nurs Heal Sci*. 2021;4(1):1–7.
4. Silman J. Work from home. *Prim Teach Updat*. 2014;2014(28):5–5.
5. Roelyana S, Listiyandini RA. Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Pros Konf Nas Peneliti Muda Psikol Indones*. 2016;1(1):29–37.
6. Rachmaputri J, Kusumawati NR. *Jurnal Media Medika Muda*. J Kedokt Diponegoro [Internet]. 2015;4(4):112254. Available from: <https://www.neliti.com/id/publications/112254/>
7. rodian.moch et al 2011. Terhadap Volume , Kecepatan Aliran , Viskositas , Ph , Dan Jumlah Koloni *Streptococcus Mutans Saliva*. 2011;1–20.
8. hafid muhammad fadly. pengaruh aromaterapi lavender terhadap hasil tes potensi akademik siswa XII SMA Negeri 21 Makassar. *Isbn* [Internet]. 2018;4(1):121–38. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.12.025%0Ahttp://www.depkes.go.id/resources/download/info->

- [terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf%0Ahttp://www.who.int/about/licensing/](#)
9. Silalahi R. USU - Institutional Repository. Anal Jenis Dan Kadar Pemanis Buatan Pada Permen Karet Yang Beredar Di Kota Medan Tahun 2011 [Internet]. 2011;(Permen Karet Sakarin Siklamat):8. Available from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/21770>
 10. Suhartini. Fisiologi Pengunyahan Pada Sistem Stomatognati. Stomatognatic. 2015;8(gambar 1):122–6.
 11. Stuart G.W. Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5 Revisi [Internet]. Edisi 5. Yasmin Asih, editor. Jakarta; 2013. 527 p. Available from: http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/images/docs/Buku_swaku_keperawatan_jiwa_001.jpg.jpg
 12. Dadang Hawari. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi [Internet]. Edisi 2. Jakarta; 2011. 228 p. Available from: http://uilis.unsyiah.ac.id/uilis/index.php?p=show_detail&id=31511
 13. Sadock, B.J & Sadock V. Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis [Internet]. Edisi Ke 2. Sadock V., editor. Jakarta; 2010. 723 p. Available from: http://perpus.poltekkeskupang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3041%0Ahttp://perpus.poltekkeskupang.ac.id/lib/phpthumb/phpThumb.php?src=../images/docs/IMG_20181129_0002.jpg.jpg%0A
 14. Notoadmojo Soekidjo. Metodologi penelitian kesehatan [Internet]. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. 184 p. Available from: <http://inlislite.usm.perpusnas.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=4038>
 15. Christian Z, Markus W, Claudia M, Jürgen K, Sebastian M. Positive and negative religious coping in German breast cancer patients. J Behav Med. 2006;29(6):533–47.
 16. Smeltzer. S. Keperawatan Medikal Bedah [Internet]. Lippincott Williams & Wilkins, editor. Philadelphia; 2013. 231 p. Available from: http://oasis.iik.ac.id/library/index.php?p=show_detail&id=5163
 17. Siti Aspuah. Kumpulan Kuesioner dan Instrumen penelitian kesehatan [Internet]. Nuha Medik. Yogyakarta; 2017. 140 p. Available from: www.nuhamedika.com
 18. sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta. Bandung; 2013. 334 p.
 19. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba, editor. Jakarta; 2015. 454 p.
 20. Dahlan S. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Edisi 3. Akliia Susila, editor. Jakarta; 2010. 23

*) Artikel Ilmiah

--- ISJNMS ---