

## **PENGENDALIAN STRES PADA WANITA (TINJAUAN DARI PEKERJAAN DAN STATUS GIZI)**

**Oleh:**  
**Endang Mulyatiningsih**

### **Abstrak**

*This study was aimed to (1) find out the difference between the stress control of women who worked as civil servants, who worked in the private sector and who were housewives, (2) compare the stress control among women having the nutritional status of underweight, ideal-weight, and overweight. The research population was all women of 30 to 50 years old living in Sleman district. The sample was drawn using the multistage, stratified and purposive sampling technique. The data were collected by using a questionnaire with the total sample size was 270 subjects. The data were analyzed by utilizing the one-way Anova, followed by Duncan's Multiple Range Test. The findings of the study showed that there was a different in the stress control between the women who worked in civil servants, in private sector, and as housewives with  $F$  ratio = 3.57 ( $p = 0,03$ ). There was a significant difference in the stress control between the women having the nutritional status of the underweight, ideal-weight, and overweight with  $F$  ratio = 21.174 ( $p = 0,00$ ). Further analysis showed that women who worked as civil servants had better ability to control stress than those who worked in the private sector. There was no significant difference between the women who were housewives and those who worked as civil servants and those who worked in private sector. Further analysis in the variable of nutritional status showed that the women having the nutritional status of ideal-weight and overweight had a better stress control than those having the nutritional status of underweight.*

## **Pendahuluan**

Emansipasi wanita di bidang pendidikan telah membuahkan hasil semakin banyak wanita yang dapat memasuki dunia kerja. Dari data statistik propinsi DIY tercatat jumlah pekerja wanita yang paling besar dimiliki oleh jenis pekerjaan pertanian, kehutanan, dan perikanan. Disusul kemudian pada urutan kedua adalah bidang perdagangan besar, eceran, rumah makan, dan hotel. Sektor lain yang memiliki jumlah cukup besar yaitu sektor jasa kemasyarakatan, industri pengolahan, atau manufacturing (BPS, 1997).

Wanita yang masuk ke dunia kerja bukan berarti menukar tugas rumah tangga dengan tugas di tempat kerja. Pada umumnya wanita yang bekerja selain harus melakukan tugasnya di tempat kerja juga memiliki kewajiban mengurus rumah tangga. Kewajiban wanita mengurus dua pekerjaan ini, mengakibatkan wanita memiliki peran ganda yang sama beratnya dengan beban kerja yang berlebihan. Kesulitan dalam membagi waktu, kesibukan, tekanan-tekanan dalam bekerja, kurangnya komunikasi antar anggota keluarga dapat menjadi penyebab stres pada diri wanita.

Wanita yang bekerja memiliki harapan dapat membantu suami mencari nafkah untuk menopang biaya hidup yang kian membengkak. Wanita yang bekerja juga berharap untuk dapat sejajar dengan pria, sehingga urusan rumah tangga bukan semata-

mata tanggung jawab wanita. Seharusnya wanita yang bekerja dapat hidup lebih sejahtera karena beberapa segi kebutuhan dasar manusia sudah dapat terpenuhi. Akan tetapi harapan ini tidak selalu mulus dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan.

Dasar-dasar kepribadian yang dilihat dari keadaan fisik, atau karakteristik biologi seseorang sudah sejak dahulu populer diperbincangkan. William Sheldon, seorang ahli psikologi yang juga mendalami ilmu pengobatan (ketabiban) telah membuat penjelasan yang sangat kontroversial pada saat itu. Teori ini mengalami banyak perdebatan karena dianggap bias dan tidak akurat tetapi tidak ada salahnya bila teori tersebut dimunculkan kembali dalam penelitian ini dengan cerita yang sedikit berbeda.

Meski masih samar-samar, bentuk badan seseorang (gemuk, ideal, dan kurus) dipengaruhi oleh pola perilaku hidup yang telah dijalaninya. Orang yang gemuk dipersepsikan telah memperoleh kesejahteraan lahir batin, hidup nyaman tenteram, santai dan mudah mengkompensasi permasalahan hidup ke hal lain. Sebaliknya orang yang terlalu kurus kemungkinan karena terlalu larut dalam pekerjaan atau permasalahan hidup yang sedang dihadapi. Kebenaran anggapan seperti di atas perlu dibuktikan melalui penelitian.

Somatotype dapat diasimilasikan menjadi status gizi, sehingga mudah pengukurannya. Sheldon yang dikutip oleh

Huffman (1991) membagi somatotype dalam tiga kategori, yaitu *endhomorph* (gemuk), *mesomorph* (atletis), dan *ectomorph* (tinggi kurus). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa orang yang memiliki bentuk tubuh *endhomorph* memiliki kecenderungan sifat-sifat rileks, berjiwa sosial, dan suka memanjakan diri sendiri. Tipe *mesomorph* memiliki kecenderungan sifat energik, agresif, kompetitif, dan berani. Sedangkan tipe *ectomorph* memiliki kecenderungan sifat penakut, introvert, sensitive, dan suka menahan diri. Apabila sifat-sifat kepribadian tadi dikaji dengan teori kepribadian lain ternyata ada beberapa persamaan. Kebenaran tentang teori tersebut perlu dibuktikan melalui studi ini.

Permasalahan yang timbul dan akan dikaji dalam tulisan ini adalah: 1) apakah ada perbedaan pengendalian stres antara wanita yang bekerja sebagai PNS, IRT, dan swasta?, 2) pekerjaan apakah yang memiliki resiko stres paling kecil pada wanita?, 3) apakah ada perbedaan pengendalian stres antara wanita yang memiliki status gizi kurus sehat, ideal, dan gemuk sehat?, dan 4) kelompok status gizi manakah yang memiliki pengendalian stres lebih baik?

Manusia hidup selalu dihadapkan pada berbagai macam tantangan dan permasalahan yang dapat menimbulkan stres. Penyebab stres (*stressor*) bisa datang dari luar (*eksternal*) yang secara pribadi manusia tidak dapat mengendalikannya. Kuat dan lemahnya *stressor* akan menimbulkan reaksi berbeda tergantung

pada faktor internal berupa karakteristik kepribadian manusia itu sendiri dalam menghadapi berbagai masalah. Semakin sering manusia menghadapi masalah dan dapat mengatasinya dengan baik, maka semakin kuat dan lentur pribadi manusia tersebut untuk menghadapi masalah-masalah berikutnya yang lebih berat.

Kepribadian manusia merupakan faktor internal yang dapat dimanipulasi. Pada kenyataannya ada kepribadian yang rapuh, mudah terkena stres, dan ada yang sebaliknya. Kepribadian yang kurang menguntungkan antara lain: kepribadian tipe A, memiliki konsep diri rendah, rasa cemas yang berlebihan dan rasa marah yang tak terkendali (*terpendam*). Sedangkan kepribadian yang baik dan tidak mudah terkena stres adalah kepribadian tipe B, memiliki rasa percaya diri, tidak mudah marah dan dapat bersikap tenang dalam menghadapi berbagai masalah.

Secara umum, kepribadian manusia dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu tipe A, tipe B, atau campuran antara tipe A dengan tipe B. Kepribadian tipe A menurut Sizer dan Whitney (1995), memiliki ciri-ciri: sinis, tidak percaya, ambisius, tergesa-gesa, energik, cepat, sangat sibuk, dan mudah dirangsang. Hutapea A. (1994) menambahkan bahwa kepribadian tipe A cenderung tidak sabar dalam segala hal, bila bersaing selalu ingin menang dan mementingkan diri sendiri. Sedangkan kepribadian tipe B bersifat

sebaliknya yaitu mudah percaya, rileks, sabar, tenang, pelan, santai, berhati-hati, dan sebagainya.

Perbedaan kepribadian tipe A dan tipe B terlihat pada reaksi mereka terhadap stressor. Suhardo (1993) menjelaskan bahwa stres ringan yang bagi kepribadian tipe B tidak berarti, bagi kepribadian tipe A dapat membangkitkan reaksi yang kuat. Apabila stressor dapat membangkitkan reaksi stres pada orang berkepribadian tipe B, maka reaksi yang lebih kuat lagi akan terjadi pada orang berkepribadian tipe A.

Stres yang dibiarkan berlarut-larut dapat menimbulkan berbagai macam penyakit psikosomatis, seperti hipertensi dan serangan jantung. Siauw (1994) mengutip hasil penelitian Kenneth tentang hubungan kejadian penyakit jantung dengan tipe kepribadian seseorang. Penelitian ini dilakukan terhadap 3500 pria yang berumur 35 sampai 60 tahun yang diikuti selama 10 tahun. Penelitian tersebut menemukan kelompok yang mempunyai kepribadian tipe A ternyata telah menderita penyakit jantung koroner (PJK) tiga kali lipat dibandingkan kelompok tipe B.

Rasa cemas yang berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya stres dalam bentuk gangguan kesehatan dan penyimpangan tingkah laku. Karyono (1995) menemukan adanya hubungan antara kecemasan dan kegelisahan dengan

tingginya tekanan darah. Dalam hal lain Nainggolan (1993) mengemukakan bahwa emosi yang terpendam secara terus menerus juga akan sangat mengganggu, mengikis kekuatan jiwa dan membuang sumber daya tubuh secara sia-sia. Sementara itu Fabella (1994) menyoroti penyebab stres yang lain, yaitu apabila seseorang memiliki konsep diri rendah, merasa diri kurang layak, pesimis juga sangat mudah mendatangkan stres. Orang yang memiliki konsep diri rendah akan mudah menyerah pada keadaan yang menyebabkan perjuangan untuk hidup atau melawan penyakit menjadi sangat rendah.

Faktor eksternal penyebab stres dapat datang dari berbagai arah, antara lain: 1) tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat kerja, tempat tinggal, dan pergaulan sosial, 2) tuntutan kerja yang berlebihan tidak sesuai dengan kemampuan, 3) berbagai macam bentuk kehilangan seperti kehilangan pekerjaan, anggota keluarga, harta benda, dan lain-lain.

Stres yang dapat diatasi dengan baik, bersifat positif. Stres dalam jumlah tertentu dapat mendorong seseorang berprestasi lebih baik. Stres dapat memotivasi diri seseorang, merangsang untuk bekerja lebih giat dan bahkan dapat memberikan inspirasi untuk hidup lebih baik lagi.

Stres yang tidak dapat diatasi, dapat merusak dan berbahaya. Menurut pendapat Cox yang dikutip oleh Aliyah (1992)

dikemukakan bahwa konsekuensi sebagai akibat adanya stres antara lain dapat menyebabkan perubahan perilaku seperti makan dan minum berlebihan, bertindak tidak rasional, hanya mengikuti kata hati, dan sebagainya. Siauw (1994) mengemukakan bahwa apabila seseorang terkena stres maka satu bagian dalam otaknya yang dinamakan kelenjar hipotalamus akan menggerakkan reaksi melawan atau melarikan (*fight or flight*). Dalam keadaan stress syarat simpatikus terangsang membuat jantung berdenyut lebih cepat dan pembuluh darah mengerut.

Setiap orang pasti pernah mengalami stres dan tidak bisa menghindari dari *stressor* yang ada di lingkungannya. Agar hidup terasa lebih ringan, ada beberapa tindakan positif yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi penyebab stres, yaitu:

1) Meningkatkan respon percaya diri melalui perbuatan-perbuatan baik dalam pekerjaan atau hubungan sosial dengan orang lain. Kepuasan dalam bekerja dapat memberi kebahagiaan, meningkatkan gairah hidup, rasa percaya diri dan *self esteem* (Nainggolan, 1993). Dalam perjuangan hidup orang yang merasa dirinya rendah, pesimis, dan merasa kurang berharga akan lebih banyak dihadapkan pada kegagalan. Sebaliknya, sikap optimis yang disertai peningkatan kemampuan akan membuka jalan menuju kesuksesan.

2) Menyerahkan segala kekhawatiran, rasa cemas kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Perselisihan dan frustrasi yang menjadi dasar kecemasan segera diselesaikan untuk menghadapi hidup dengan keyakinan yang lebih besar, aman, dan penyesuaian diri yang lebih baik (Fabella, 1993). Orang yang memiliki hubungan baik dengan Tuhannya apabila menghadapi masalah tidak merasa terhukum atau menyalahkan diri sendiri. Bersikap pasrah merupakan jalan terbaik mencapai ketenangan dalam situasi segenting apapun.

3) Menyalurkan rasa marah melalui berbagai kegiatan yang berguna seperti berolahraga, berkebun, menangis, atau juga berteriak di tempat kosong, di mana tidak ada satu orangpun yang mendengar (Peter, 1994). Rasa marah yang tidak disublimasi dapat berbahaya karena dapat menaikkan tekanan darah dan jantung berdebar-debar.

4) Relaksasi, yaitu mengendorkan dan melemaskan otot tubuh, menenangkan pikiran dengan tidak mengingat-ingat kejadian yang sudah berlalu, maupun memikirkan apa yang akan terjadi selanjutnya namun tetap sadar dengan kondisi sekelilingnya. Hasil penelitian yang dikutip oleh Hutapea (1994) menunjukkan bahwa selama melakukan relaksasi, tekanan darah dan denyutan jantung menurun, sebagai akibat laju metabolisme dan konsumsi oksigen yang menurun pula. Hasil

penelitian lain pada penderita hipertensi yang dikutip oleh Siau (1994) diperoleh keterangan bahwa mereka yang patuh melakukan relaksasi secara teratur tekanan darahnya menurun dan mencapai tingkat normal. Mereka yang sebelumnya mempunyai tekanan darah sangat tinggi, semakin banyak relaksasi semakin banyak pula penurunannya. Dijelaskan pula oleh Karyono (1995) bahwa relaksasi sangat bermanfaat mengendalikan aspek-aspek psikologis yang menyertai penderita seperti ketegangan, kecemasan, rasa bermusuhan, dan rasa marah yang terkendali.

Selain keempat cara tersebut di atas, untuk menyublimasi ketegangan hidup yang dialami sehari-hari juga masih ada cara-cara lain yang baik dilakukan misalnya rekreasi, menceritakan masalah hidup pada orang lain yang dapat dipercaya, berolahraga, mengikuti kegiatan sosial, mengembangkan hobi, dan sebagainya. Memiliki kompensasi pada kegiatan yang menyenangkan seperti nonton, mendengarkan musik juga sangat baik dilakukan untuk mendapatkan suasana hati yang lebih santai dan bahagia.

#### **Cara penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan bulan Desember 1998. Populasi penelitian ini adalah

wanita yang berusia 30 – 50 tahun dan berdomisili di kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan secara bertahap melalui teknik: 1) *multistage sampling* untuk menentukan wilayah penelitian, 2) *stratified sampling* diterapkan untuk memperoleh sampel berdasarkan strata status gizi dan pekerjaan.

Karena *quota sampling* tidak bisa terpenuhi melalui pengambilan sampel secara acak berdasarkan strata status gizi dan pekerjaan, maka pengambilan sampel tahap berikutnya dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kelompok wanita yang dikenai sampling secara *purposive* adalah pada wanita yang memiliki status gizi kurus sehat dan pekerjaan swasta, karena kelompok ini jumlah populasinya relatif kecil dibanding kelompok lain. Homogenitas sampel dipertimbangkan dengan mengambil lokasi penelitian pada daerah yang memiliki tingkat ekonomi hampir setara yaitu pada lingkungan perumahan dan perkantoran. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa angket. Garis besar isi angket meliputi data pribadi yang memuat status gizi dan pekerjaan, tahapan keluarga sejahtera untuk mengungkap status ekonomi dan daftar pernyataan tentang pengendalian stres. Bentuk pernyataan berupa pernyataan perbedaan semantik dan pernyataan yang memerlukan jawaban berskala likert.

Status gizi diukur dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Cara pengukuran ini menggunakan ratio antara berat badan dan tinggi badan kuadrat dalam ukuran meter atau  $IMT = \frac{BB(kg)}{TB(m)^2}$ . Untuk orang dewasa pengukuran status gizi dengan cara ini sudah dianggap handal. Selanjutnya hasil pengukuran status gizi tersebut dikonsultasikan dengan ukuran baku seperti tercantum pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.**  
Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT)

Pria	Wanita	Status Gizi
< 18,0	< 17,0	Kurus, tidak sehat
18,1 – 20,0	17,1 – 19,0	Kurus sehat
20,1 – 25,0	19,1 – 23,0	Ideal
25,1 – 30,0	23,1 – 29,0	Gemuk, sehat
> 30,0	> 29,0	Gemuk tidak sehat

Sumber: Khumaidi (1993)

Mengingat mencari sampel yang memiliki berat badan ekstrim, kelebihan atau kekurangan sangat sulit, maka penelitian hanya dikenakan pada tiga kategori status gizi yang berada di tengah yaitu kategori kurus sehat, ideal, dan gemuk sehat. Ukuran ini tidak mengimplikasikan pada status kesehatan responden, tetapi

hanya menggambarkan proporsi tubuh yang diukur dengan IMT tadi. Dalam hal ini bisa saja terjadi responden kategori kurus sehat tetapi memiliki keluhan satu atau dua penyakit dan sebagainya.

Angket diujicobakan kepada 30 responden. Validitas instrumen dipantau menggunakan analisis rasional dari teman sejawat dan komisi pembimbing. Reliabilitas instrumen diukur menggunakan tes konsistensi internal, belah dua gasal genap. Koefisien reliabilitas sebesar 0,73 sehingga angket dinyatakan memenuhi syarat keandalan.

Analisis data melewati tiga tahap yaitu uji persyaratan analisis, uji hipotesis, dan uji lanjut Anova. Analisis varians mempersyaratkan data tersebar secara normal dan homogen. Normalitas data kemudian diuji menggunakan kemiringan kurve (skewness) dan kepuncakan kurve (kurtosis). Homogenitas varians diuji dengan Bartlett Box-F dan Cochran's C. Setelah semua persyaratan analisis bisa terpenuhi, kemudian dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis varians satu jalur. Uji lanjut Anova dilakukan dengan menggunakan prosedur *Duncan's Multiple Range Test* dan prosedur *Scheffe*.

### Hasil dan pembahasan

Hasil penelitian membuktikan, ada perbedaan pengendalian stres antara wanita yang bekerja sebagai PNS, swasta, dan IRT

dengan  $F$  prob. 0,03. Hasil analisis lanjut menggunakan prosedur *Duncan's Multiple Range Test* menemukan kelompok wanita yang bekerja sebagai PNS memiliki tingkat pengendalian stres yang lebih baik daripada kelompok swasta. Namun demikian kelompok wanita sebagai IRT tidak memiliki perbedaan pengendalian stres baik dengan kelompok PNS maupun swasta.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yanti, H. (1995) yang menemukan bahwa ibu yang bekerja sebagai buruh mempunyai resiko terkena stres lebih tinggi daripada ibu yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja di bidang jasa mendapatkan resiko stres yang relatif lebih kecil daripada ibu tidak bekerja.

Bath dan Johnson (1996) mengatakan bahwa kebahagiaan rumah tangga mengalami penurunan pada ibu yang bekerja di luar lebih dari 40 jam seminggu dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Kenyataan yang demikian bisa terjadi sebab sektor pekerjaan informal masih mendominasi pekerjaan wanita di DIY. Satu-satunya sumber ekonomi yang dapat diandalkan adalah tenaga manusia (*human resource*), sehingga untuk meningkatkan pendapatannya, mereka harus bekerja lebih lama.

Penelitian Ihromi (1993) menemukan kenyataan bahwa sebagian besar wanita bekerja mengalami masalah hubungan suami isteri dan masalah pendidikan anak. Bukan tidak mungkin

masalah-masalah tersebut muncul karena ada ketimpangan pembagian pekerjaan rumah tangga antara suami dan isteri dimana sang suami hanya sedikit partisipasinya. Suratiyah (1991) meneliti tentang curahan waktu suami untuk pekerjaan rumah tangga di Yogyakarta. Tercatat dalam penelitian tersebut bahwa pria hanya mencurahkan waktu beberapa menit saja untuk kegiatan rumah tangga. Hal ini mengisyaratkan bahwa apapun status wanita itu, kegiatan rumah tangga tetap menjadi tanggung jawab utamanya. Shaevitz (1989) mengatakan bahwa bertambahnya intensitas peran yang dilakukan oleh wanita dan keinginan menjalankan peran dengan sempurna mengakibatkan stres pada diri wanita.

Karakteristik jenis pekerjaan PNS berbeda dengan pekerjaan swasta. PNS memiliki beberapa kelebihan seperti perlindungan terhadap hak wanita, sistem penggajian sama pada jenjang dan jenis pekerjaan yang setara serta ada jaminan kelangsungan kerja. Pada pekerjaan swasta sering terjadi sebaliknya, sehingga memungkinkan untuk memicu timbulnya stres, apalagi pada pekerjaan yang memiliki banyak tantangan, jam kerja tidak teratur, dan dibatasi dengan penargetan waktu ataupun jumlah.

Hasil pengujian hipotesis pada variabel status gizi menunjukkan adanya perbedaan antara wanita kurus sehat, ideal, dan gemuk sehat dengan  $F$  ratio sebesar 21,1740 dan  $p = 0,00$ .

Hasil uji lanjut menggunakan prosedur Duncan's maupun Scheffe menemukan bahwa pengendalian stres wanita ideal lebih baik daripada wanita kurus sehat. Pengendalian stres wanita gemuk sehat juga lebih baik daripada wanita kurus sehat, namun antara wanita ideal dan gemuk sehat tidak menunjukkan perbedaan yang nyata.

Teori yang dapat mendukung hasil penelitian ini adalah adanya keterkaitan antara status gizi dan penampilan (*performance*) seseorang. Apabila seseorang kurang gizi yang ditandai oleh indeks massa tubuh (IMT) kurang dari standar maka akan menunjukkan rona wajah yang tegang dan lemah, tidak bergairah, lebih mudah marah dan masa bodoh sehingga mendukung terjadinya stres. Berlainan halnya bila kebutuhan gizi terpenuhi yang ditampilkan oleh berat badan seimbang maka air muka tampak waspada tetapi tidak tegang, tingkah laku baik, bersemangat dan lincah, tidur tenang dan nyenyak, dan seluruh organ berfungsi baik sehingga menunjukkan tanda-tanda sehat secara umum (Idrus, 1996).

Dari kenyataan besarnya jumlah responden status gizi kurus sehat yang berada pada kategori AB, didukung oleh temuan hasil-hasil penelitian yang mempelajari efek stres terhadap kejadian hipertensi, maka terjadi pergeseran pandangan mengenai orang gemuk yang memiliki resiko lebih besar untuk terkena penyakit

jantung. Penyakit jantung bisa menyerang siapa saja, khususnya yang memiliki kepribadian tipe A.

Kepribadian tipe A memicu timbulnya stres, dan stres tidak hanya berakibat pada penyakit jantung saja, tetapi juga menimbulkan penyakit psikosomatis. Kemampuan mengendalikan stres paling rendah pada kelompok wanita yang memiliki tubuh kurus sehat dibanding kelompok lain. Bila hal ini dicocokkan dengan penyakit yang paling banyak diderita, kemungkinan ada hubungan antara penyakit tersebut dengan kelenturan jiwa dalam menghadapi *stressor*. Penyakit yang diderita responden kurus sehat berkisar antara pusing-pusing, darah rendah dan maag, yang muncul sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Dilihat dari tipe jawaban kuesioner, ada kecenderungan pada wanita kurus sehat untuk menurun nafsu makannya apabila menghadapi masalah. Jadi kemungkinan lain penyebab sakitnya selain karena stres juga bisa dikarenakan asupan makanan yang kurang dan tidak teratur. Hutapea (1993) mengemukakan bahwa dalam kondisi stres, otak dapat merangsang hormon pencernaan yang akan merangsang pengeluaran asam lambung. Apabila dalam kondisi stres orang tidak mau makan, maka asam lambung dapat mengikis dinding lambung yang dikenal dengan penyakit maag.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan tentang pengendalian stres pada wanita dari tinjauan pekerjaan dan status gizi dapat disimpulkan:

- 1) Ada perbedaan pengendalian stres antara wanita yang bekerja sebagai PNS, swasta, dan IRT. Hasil uji lanjut menggunakan prosedur *Duncan's Multiple Range Test* dapat diperoleh kesimpulan bahwa wanita yang bekerja sebagai PNS memiliki kemampuan mengendalikan stres lebih kuat daripada kelompok swasta. Namun demikian kelompok PNS maupun kelompok swasta tidak berbeda nyata dengan kelompok IRT dalam hal mengendalikan stres.
- 2) Ada perbedaan pengendalian stres antara kelompok wanita yang memiliki status gizi kurus sehat, ideal, dan gemuk sehat. Hasil analisis lanjut menggunakan prosedur Scheffe menemukan bahwa kelompok status gizi ideal dan gemuk sehat memiliki kemampuan mengendalikan stres lebih kuat dibanding kelompok status gizi kurus sehat, sedangkan kelompok status gizi ideal dan gemuk sehat tidak memiliki perbedaan yang nyata dalam mengendalikan stres.

### Saran

Kelompok wanita dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai umpan balik terhadap hidup yang telah dijalaninya. Sedangkan kepada lembaga tempat wanita bekerja disarankan agar mendukung karier wanita untuk mendapatkan posisi yang setinggi-tingginya. Akan tetapi lembaga tidak boleh memaksakan apabila kondisi wanita itu sendiri tidak mampu untuk meraihnya.

### Daftar Pustaka

- Aliyah. (1992). Stres dan kerja, suatu perspektif manajerial. *Cakrawala Pendidikan*. No. 3, Th. XI, November 1992, Penerbit Pusat Pengabdian Pada Masyarakat, IKIP Yogyakarta.
- Booth, A.D. and Johnson, L.K. (1986). Divorce and marital stability over the live course. *Journal of Family Issues*. No. 4, pp. 421-442.
- Fabella, T.A. (1993). *Anda sanggup mengatasi stres*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Huffman, K., et. all. (1991). *Psychology in action*. New York: John Wiley & Son's Inc.
- Hutapea, A. (1994). *Menuju gaya hidup sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Idrus. (1996). *Kiat membina tubuh modern*. Solo: CV Aneka.
- Ihromi. (1990). Wanita bekerja dan masalah-masalahnya. Dalam: *Dinamika wanita Indonesia seri multidimensional* (ed. Toeti H. dan Aida V.). Jakarta: PPSW.
- Karyono, dkk. (1995). Efektivitas relaksasi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan. Yogyakarta: *Berkala Penelitian, PPs. UGM*, no. 2, hlm.141 - 147.
- Khumaidi, (1993). *Penyusunan kecukupan gizi berbagai kelompok fisiologis dan kegiatan fisik*. Bogor: PAU - IPB.
- Nainggolan (1993). *Dokter alamiah*. Bandung: University Offset.
- Sizer, F.S. and Whitney, E.N. (1995). *Life choices, health concepts and strategies*. New York: West Publishing Company.
- Siauw, S.I. (1994). *Hipertensi*. Jakarta: Dabara Publishers.
- Sochardo (1987). *Memelihara jantung sehat dan menjaga jantung sakit*. Jakarta: Citra Budaya dan Karya Pembina Bangsa.
- Yanti, H. (1995). Faktor-faktor yang mempengaruhi gejala fisik dan gejala jiwa stres pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Media Gizi dan Keluarga*. Tahun XIX. No. 1, hlm. 18-26.