



## 10 Negara Bagian di Amerika dengan Tingkat Stres Tertinggi: Siapa yang Paling Terbebani?

### Description

#### 10 Negara Bagian Paling Stress di Amerika Serikat

Stres adalah masalah umum yang dialami oleh banyak orang dewasa di Amerika Serikat. Tapi, seberapa streskah sebenarnya penduduk negara tersebut? Menurut American Psychological Association's "Stress in America" poll, lebih dari seperempat dewasa di AS mengaku bahwa sebagian besar hari-hari mereka sangat stres sehingga sulit untuk berfungsi. Meskipun sedikit stres sebenarnya dapat bermanfaat, jika stres mencapai tingkat kronis, dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti insomnia, kecemasan, tekanan darah tinggi, dan sistem kekebalan tubuh yang melemah.

Negara-negara bagian di AS tampaknya mengalami tingkat stres yang berbeda satu sama lain. Menurut peringkat yang dibuat oleh merek kesehatan, Komowa, Tennessee dinyatakan sebagai negara bagian paling stress di Amerika Serikat. Berdasarkan 16 indikator kunci stres seperti jam kerja, utang kartu kredit, tingkat perceraian, dan waktu berkendara, negara-negara bagian ini dikelompokkan menjadi empat kategori utama: stres keuangan, stres pekerjaan, stres kesehatan, dan stres keluarga.

#### Fakta Menarik dari Peringkat Komowa

- New York dan California tidak masuk dalam daftar 10 besar negara bagian paling stress.
- Louisiana memiliki jam kerja rata-rata tertinggi di AS yaitu 44,3 jam per minggu.
- Alaska memiliki utang kartu kredit rata-rata tertinggi dengan \$7,338, sementara Wisconsin memiliki utang kartu kredit terendah dengan \$4,808.
- Tennessee meraih peringkat tertinggi karena tingkat stres kesehatan yang tinggi dengan tingkat prevalensi depresi mencapai 24,4%.

Selain Tennessee, ada pula negara bagian lain yang masuk dalam daftar 10 besar negara paling stress di AS, yaitu Alabama, Oklahoma, Louisiana, Nevada, South Carolina, Georgia, Arizona, West Virginia, dan Indiana. Alabama menempati peringkat kedua karena stres pekerjaan dan stres kesehatan yang tinggi, sedangkan Oklahoma meraih peringkat ketiga karena tingkat stres kesehatan yang tinggi terkait dengan kurangnya akses ke layanan kesehatan. Mayoritas negara bagian yang masuk dalam daftar juga memiliki masalah stres keluarga dan stres finansial yang signifikan.

## Ringkasan

Lebih dari seperempat orang dewasa di AS mengatakan bahwa kebanyakan hari, mereka begitu stres sehingga sulit berfungsi, menurut jajak pendapat "Stress in America" dari Asosiasi Psikologi Amerika. Meskipun sedikit stres adalah hal yang normal dan bisa bermanfaat, jika stres mencapai tingkat kronis, itu bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti insomnia, kecemasan, tekanan darah tinggi, dan sistem kekebalan tubuh yang melemah, menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit. Bagaimana tingkat stres di negara bagian Anda? Apakah Anda merasa stres berlebihan? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark