BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

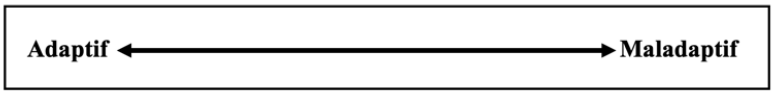
1. Stres

a. Definisi

Menurut Potter & Perry (2020) stres digambarkan sebagai bahaya aktual terhadap keseimbangan homeostasis berupa faktor fisik, kimiawi, atau emosional yang menghasilkan ketegangan pada tubuh atau pikiran. Sementara itu, menurut Townsend (2014) stres dapat dipandang sebagai suatu reaksi individu terhadap setiap perubahan yang membutuhkan penyesuaian atau respon, yang dapat bersifat fisik, mental, atau emosional.

b. Rentang Respon Stres

Gambar. 1. Rentang Respon Stres



Sumber : Stuart (2016)

DeLaune & Ladner (2011) mengungkapkan stres adalah pengalaman yang memberi individu dua kemungkinan yaitu peluang untuk bertumbuh atau risiko disorganisasi dan menjadi tekanan. Ketika stresor ditanggapi dengan tepat, adaptasi berhasil dan tubuh kembali ke keadaan stabil normalnya menunjukkan rentang adaptif dan respon menjadi positif/eustres. Namun, ketika stres tidak teratasi dalam waktu singkat berlangsung beberapa hari, minggu, atau bahkan tahun masalah dapat terjadi dan memiliki risiko besar menjadi suatu penyakit.

Seseorang menjadi tidak nyaman ketika mekanisme koping tidak efektif serta respon negatif terhadap stres/distres, hal tersebut menimbulkan ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan stres yang terus menerus dan bisa berdampak merugikan. Proses mengatasi stres secara tidak efektif ini termasuk dalam rentang maladaptif.

c. Jenis dan Klasifikasi Stres

1) Berikut merupakan jenis stres menurut Halter (2017) :

a) Eustres

Eustres adalah respon positif dari stres yang bermanfaat yang memotivasi dan hasil dalam perasaan kebahagiaan, harapan, dan gerakan tujuan. Contoh eustres adalah olahraga yang menyenangkan atau tantangan pekerjaan baru.

b) Distres

Distres adalah pengurasan energi negatif yang mengakibatkan kecemasan, depresi, kebingungan, ketidakberdayaan, putus asa, dan kelelahan. Stres seperti kematian dalam keluarga, ekonomi, atau tuntutan sekolah serta pekerjaan yang termasuk dalam distres.

2) Jenis stres berdasarkan stressornya menurut Kementrian Kesehatan RI (2019) sebagai berikut :

a) Stressor Fisik : nyeri, suara bising, pukulan dan kelelahan fisik.

b) Stressor Psikologis : kesepian, patah hati, konflik, dan tekanan.

c) Stressor Sosial :menganggur, pensiun, PHK, dan perceraian.

3) Klasifikasi dari stres sendiri ada beberapa tingkatan, menurut Priyoto (2014) diantaranya :

a) Stres Tingkat Ringan

Stres ringan adalah stres yang dialami setiap orang secara teratur, seperti tidur berlebihan, macet, dan kritik dari atasan. Situasi stres ringan ini biasanya sangat singkat dan hanya berlangsung beberapa menit atau jam.

Stres ringan ditandai dengan meningkatnya semangat, ketajaman penglihatan, peningkatan energi, namun cadangan energi mulai berkurang, sering lelah tanpa sebab, terkadang ada gangguan organ seperti pencernaan, otak dan perasaan cemas. Stres ringan dapat membuat seseorang berpikir dan berusaha lebih keras dalam menghadapi tantangan hidup. Namun, jika berlangsung lama, dapat menyebabkan gejala dan ketidaknyamanan yang lebih serius. Stres

b) Tingkat Sedang

Stres berlangsung selama beberapa hari dan biasanya berbahaya. Penyebab stres sedang adalah situasi stres, penyakit, perpisahan dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang antara lain kelelahan, sakit perut, mulas, otot tegang, perasaan tegang dan cemas, sulit tidur, sesak napas, dan tekanan darah tinggi.

b) Stres Tingkat Berat

Seseorang menderita stres berat selama berminggu-minggu, berbulan-bulan atau bertahun-tahun, mis. B. dalam situasi tanpa

solusi, pertengkaran terus-menerus, kesulitan keuangan jangka panjang, perpisahan keluarga dan penyakit kronis.

Stres berat ditandai dengan putusnya hubungan sosial, meningkatnya perasaan cemas dan tegang, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, meningkatnya kelelahan emosional dan fisik, meningkatnya gangguan sistemik, serta gangguan makan dan tidur.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Faktor pencetus stres sebagaimana yang termuat dalam Stuart (2016) adalah sebagai berikut :

1) Faktor Predisposisi

a) Faktor Biologis

Faktor predisposisi biologis dapat muncul dari genetika, status gizi, kesehatan umum dan kepekaan biologis individu. Faktor

b) Psikologis

Disposisi psikologis meliputi kepribadian, kecerdasan, kemampuan moral dan verbal, konsep diri, motivasi, pertahanan psikologis, dan locus of control/senses of self-kontrol.

c) Sosial Budaya

Predisposisi sosial budaya meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, kebudayaan, afiliasi politik, kepercayaan religius, kemampuan sosialisasi, dan tingkat integrasi sosial atau keterhubungan.

2) Faktor Presipitasi

Stresor presipitasi merupakan stimulus yang menantang, menuntut, atau mengancam individu dan membutuhkan energi tambahan dan dapat menimbulkan suatu stres dan ketegangan. Stresor ini dapat bersifat psikologis, biologis, atau sosial budaya. Stimulus dapat bersumber dari internal (faktor kemampuan akademik, pola pikir, dan kepribadian) serta eksternal (lingkungan, hubungan sosial, dan komunikasi).

e. Tanda dan Respon Gejala

Gejala stres menurut Savitri dan Effendi (2011) sebagai berikut :

1) Fisiologis : mulut sering terasa kering, otot tegang, telapak tangan berkeringat, pusing, jantung berdetak keras, nafas terasa sesak / berat, perubahan pola menstruasi, dan perubahan berat badan.
2) Psikologis : marah, tertekan dan lelah, cemas, mood yang berubah-ubah, konsentrasi menurun, merasa tidak mampu, pemikiran paranoid, dan muncul ide bunuh diri.
3) Perilaku : perilaku pasif, perilaku agresif/menyerang, perilaku sensitive/mudah tersinggung, menunda-nunda, terganggu pola tidur, manajemen waktu yang buruk, dan terganggu nafsu makan.

f. Mekanisme Coping

Menurut Ciccareli dan White (2015), coping adalah aktivitas dimana orang dapat mengelola, mentolerir, mengurangi atau meminimalkan efek stres, dengan strategi perilaku serta strategi psikologis logis.

Berbagai faktor internal dan eksternal dapat berkontribusi pada strategi manajemen stres. Ini termasuk usia, jenis kelamin, iman, kepribadian, spiritualitas dan tingkat keparahan kondisi. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga, staf medis dan keadaan keuangan juga berperan (Lainsamputty & Gerungan, 2022).

Halter (2017) menjelaskan ada empat macam koping yang digunakan orang untuk membantu mengelola stres:

a) Kebiasaan mempertahankan kesehatan (misalnya, kepatuhan medis, diet yang tepat, relaksasi, dan mengatur energi)
b) Kepuasan hidup (misalnya, pekerjaan, keluarga, hobi, humor, spiritual, seni, alam)
c) Dukungan sosial (keluarga, teman, lingkungan)
d) Respon stres yang efektif dan sehat

g. Penatalaksanaan

Manajemen stres secara farmakologis maupun non farmakologis sebagai berikut:

1) Penatalaksanaan secara farmakologis

Teknik farmakologis yaitu penggunaan obat anti kecemasan (axiolytic) menggunakan golongan benzodiazepine seperti alprazolam, diazepam, lorazepam, serta obat anti depresan (anti depressant) seperti sertraline dan fluoxetine (Sunaryo, 2013).

2) Penatalaksanaan secara non-farmakologis

Pada dasarnya tidak ada satu teknik manajemen stres yang benar-benar cocok digunakan untuk semua orang, maka dari itu menggunakan campuran teknik akan memberikan hasil terbaik. Teknik pengurangan stres untuk setiap tipe kepribadian bisa saja berbeda. Mempraktikkan teknik relaksasi akan mengurangi tingkat stres dan juga membantu mengelola respons terutama fisik terhadap stresor (Halter, 2017). Setiap individu bisa memiliki pilihan relaksasi dengan cara yang berbeda. Beberapa individu bersantai dengan melakukan aktivitas motorik besar, seperti olahraga, joging, dan latihan fisik. Sebagian yang lain menggunakan teknik seperti latihan pernapasan, meditasi, dan autogenik. Penggunaan teknik adaptif ini dapat menurunkan munculnya gejala fisik sebagai respons terhadap stres (Townsend, 2014).

2. Relaksasi Autogenik

a. Definisi

Relaksasi autogenik yang menggunakan gambaran visual dan *body awarness* dalam mencapai relaksasi yang dalam dengan cara duduk / berbaring di lantai atau bidang datar tanpa menggunakan alas (Tasalim dan Astuti, 2021). Menurut Aryanti relaksasi ini bersumber dari diri sendiri dengan memanfaatkan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi rileks dan tenang (Arif *et al.*, 2019).

b. Manfaat

Berbagai manfaat ditinjau dari sisi psikologis dari relaksasi autogenik sebagaimana yang tercantum dalam Brooking (2014) diantaranya adalah dapat dengan efektif mengurangi tanda dan gejala stress, menurunkan tingkat kecemasan, membebaskan dari rasa khawatir dan kompulsif (relaks), menaikkan daya konsentrasi, meningkatkan kualitas tidur, lebih baik dalam proses penerimaan diri, serta peningkatan kinerja dan efisiensi dalam aktifitas tubuh.

c. Mekanisme

Saat kondisi yang berkonsentrasi penuh, orang sangat responsif terhadap segala sugesti yang diberikan seperti rasa hangat dan ringan (Idhayanti *et al*., 2022). Relaksasi autogenik dengan menggunakan autosugesti dan sensasi hangat akan membawa tubuh menjadi rileks dengan merangsang hormon endorfin untuk memproduksi beta endorfin. Beta-endorfin kemudian ditangkap oleh reseptor dalam hypothalamus & sistem limbik sebagai pusat pengaturan stres dan kecemasan untuk menurunkan stres (Rosida *et al*., 2019). Kerja saraf simpatis juga akan dihambat dan memicu kerja saraf parasimpatis dan menstimulasi medula adrenal untuk menurunkan pengeluaran epinephrine, norepinephrine, kortisol serta meningkatkan nitric oxide. Keadaan tersebut akan menyebabkan penurunan denyut nadi, tekanan darah, konsumsi oksigen, metabolisme tubuh, produksi laktat dan

memberikan perasaan nyaman dan menurunnya tingkat stres (Erisn*a et al.*, 2020).

d. Prosedur Relaksasi Autogenik

Terapi relaksasi autogenik menurut Standar Intervensi Keperawatan Indonesia / SIKI (2018) setiap sesi memerlukan waktu 15-20 menit. Adapun langkah-langkahnya dikutip dari Endredy (2016) adalah sebagai berikut:

1) Posisikan diri dalam keadaan yang nyaman, dalam melakukan relaksasi ini lebih dianjurkan untuk berbaring seperti (gambar.2). Apabila tidak memungkinkan untuk berbaring bisa dengan duduk bersandar namun bagian leher tetap lurus (gambar.3).

Gambar. 2.Posisi Berbaring

Sumber: https://rifayanie.wordpress.com/2012/09/01

Gambar. 3.Posisi Duduk Bersandar

Sumber : https://www.istockphoto.com/id/ayun-1436422392-477467016

2) Masuk dalam pernapasan pasif, tutup mata dan tarik udara dari hidung lalu hembuskan melalui mulut, rasakan pernapasan anda.

3) Fokuskan pikiran pada setiap langkah di bawah ini secara berurutan, bacakan kata-kata / kalimat dalam hati dan ulangi sebanyak tiga kali
4) Dimulai dengan fokuskan pikiran pada lengan dominan anda, rasakan sensasi yang ditimbulkan dan ulangi kata-kata berikut di dalam hati “Lengan kanan/kiri saya berat~”.
5) Kedua, fokuskan pikiran pada kedua lengan dan kaki anda dan ucapkan dalam hati “Lengan dan kaki-ku terasa hangat dan berat~” rasakan sensasi yang dialami oleh kaki dan lengan anda.
6) Ketiga, fokuskan pikiran pada dada dan ucapkan dalam hati “dada saya terasa hangat~” rasakan sensasi yang dialami.
7) Keempat, tetap dalam konsentrasi pasif kemudian ucapkanlah kata-kata afirmasi untuk diri anda sendiri (bebas), contoh “Aku mampu menyelesaikan skripsiku” kemudian ulangi kata-kata ini sebanyak enam kali pengulangan.
8) Kelima, fokuskan pikiran dan katakan dalam hati “detak jantungku terasa stabil dan tenang~” rasakan sensasi yang ditimbulkan sambil mengulangi kata-kata tersebut.
9) Sementara masih merasakan detak jantung anda, kemudian katakan dalam hati “Aku tenang dan stabil~”.
10) Setelah itu, tetap dalam keadaan awal selama 1-2 menit kemudian buka mata.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan relaksasi autogenik ini agar dapat menciptakan konsentrasi dan fokus yang maksimal menurut Endredy (2016) sebagai berikut:

1) Berlatihlah sendirian di tempat yang hangat, sunyi, dan remang-remang. Pilih tempat yang membuat anda nyaman dan berada di tempat dengan kemungkinan gangguan sesedikit mungkin.

2) Kenakan pakaian yang nyaman dan jangan gunakan alas kaki

3) Tutup matamu saat melakukan relaksasi. Jika perlu membuat catatan untuk diri sendiri untuk mengingat materi tidak apa-apa buka mata untuk membaca petunjuknya; lalu tutup mata anda lagi saat berlatih.

4) Pastikan kandung kemih kosong dan dianjurkan lakukan sebelum anda makan (menghindari distraksi untuk ke kamar mandi).

5) Jangan merokok sebelum melakukan relaksasi ini.

3. Teknik Relaksasi Napas Dalam

a. Definisi

Relaksasi nafas dalam, berdasarkan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis, merupakan teknik pengendalian diri melalui latihan pernafasan (Khotimah *et al*., 2021). Menurut Rosyidi (2013) teknik ini merupakan salah satu tindakan asuhan keperawatan, untuk mengajarkan / melatih klien agar mampu dan dapat melakukan napas dalam secara efektif sehingga kapsitas vital serta paru meningkat. Suharto (2021) menambahkan kelebihan dari teknik ini adalah mampu mencapai

keadaan relaksasi yang menyeluruh mencakup keadaan relaksasi kognitif, fisiologis, dan behavioral.

b. Manfaat

Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS (2015) melakukan penelitian dan menemukan bahwa teknik relaksasi yang efektif dan sering digunakan adalah latihan pernapasan dalam. Sekitar sepertiga responden menggunakan teknik ini sebagai andalan atau cara cepat menenangkan diri. Latihan pernapasan sederhana dan mudah diingat bahkan ketika mengalami kepanikan. Teknik ini melibatkan fokus pada pengambilan napas yang lambat, dalam, dan merata. Dengan meningkatnya keterampilan, pernapasan menjadi alat untuk meredam proses kognitif yang cenderung memicu reaksi stres dan kecemasan (Halter, 2017).

c. Mekanisme

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ketegangan otot dan pernafasan berhubungan erat dengan gejala stres dan kecemasan. Gejala-gejala yang dialami dapat diatasi dengan mengaktifkan saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi rileks. Saraf parasimpatis ini dapat diaktifkan dengan meningkatkan pasokan oksigen (O_2) dalam tubuh. Alternatif cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan pasokan oksigen (O_2) yaitu melalui relaksasi pernapasan seperti *deep breathing relaxation* (Usman *et al.*, 2021).

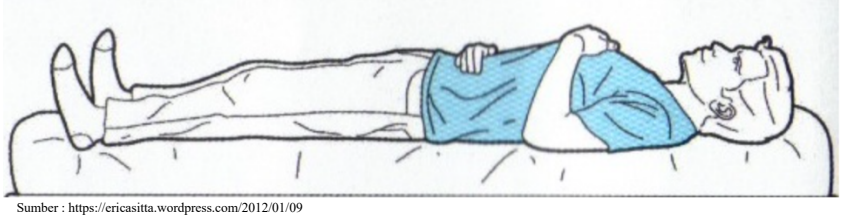
Peningkatan kadar oksigen (O_2) melalui proses inspirasi dan ekspirasi secara maksimal dapat meregangkan kardiopulmonal kemudian meningkatkan baroreseptor. Baroreseptor kemudian akan merangsang saraf parasimpatis untuk bekerja (Husain *et al*., 2021). Ketika sistem saraf parasimpatis bekerja kadar zat katekolamin akan menurun. Katekolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Penurunan zat katekolamin akan ini akan menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah, denyut jantung, frekuensi nafas menurun dan akan berdampak pada penurunan stres (Idhayanti *et al*., 2022).

d. Prosedur Teknik Napas Dalam

Langkah-langkah teknik napas dalam menurut Chopra (2020) adalah sebagai berikut :

1) Atur posisi klien / pasien dengan posisi duduk rileks dikursi atau berbaring
2) Letakkan satu tangan klien / pasien diatas abdomen dan tangan lainnya berada di tengah-tengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat bernafas

Gambar. 4.Posisi terbaring/tidur



Sumber : https://ericasitta.wordpress.com/2012/01/09

3) Kemudian tarik napas dalam melalui hidung secara dalam perlahan selama 4 detik, abdomen (perut) terasa terangkat maksimal seperti pada (gambar.5).

Gambar. 5.Menarik Napas

4) Minta klien / pasien agar menahan nafas selama 7 detik

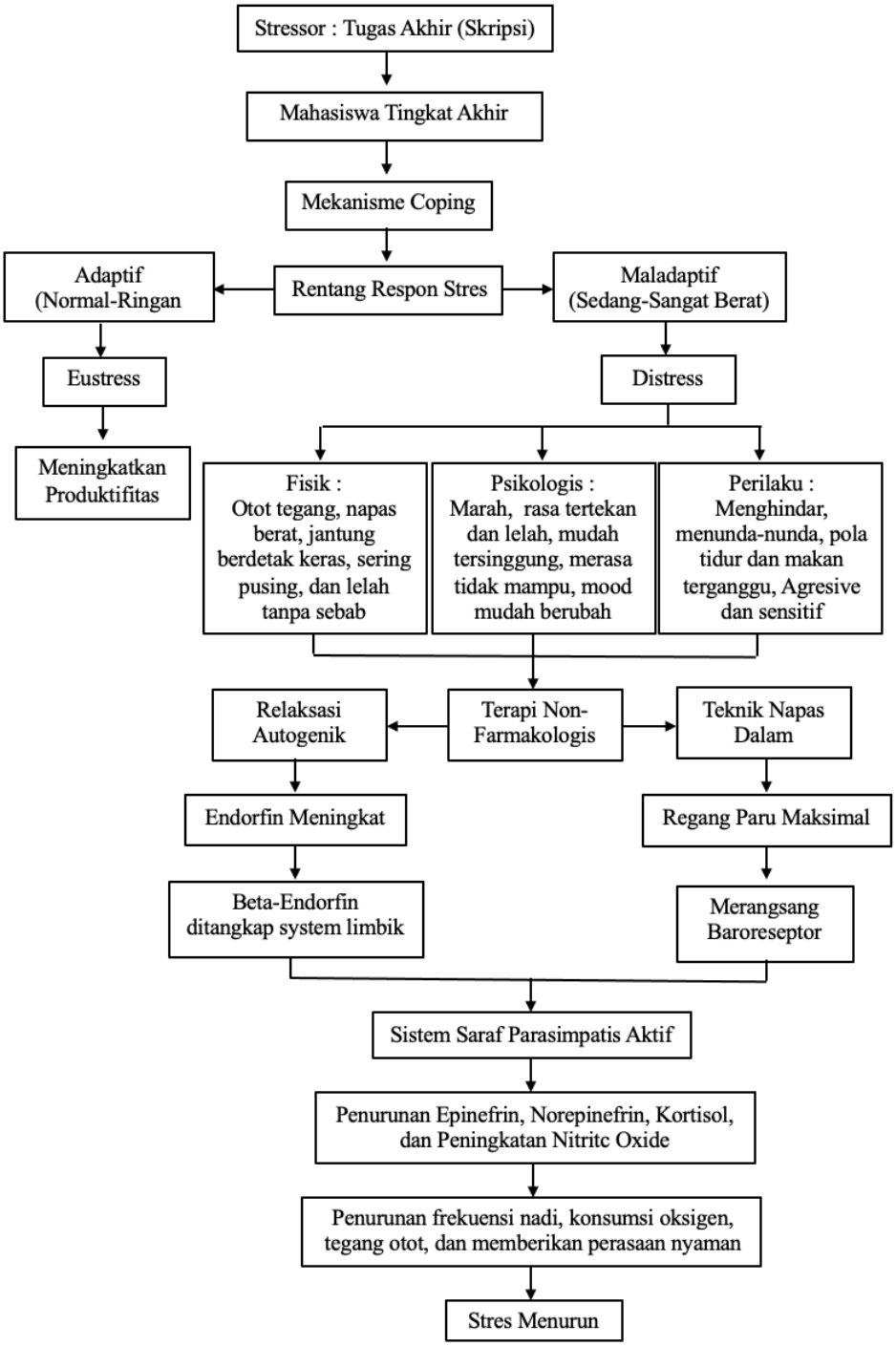
5) Lalu hembuskan napas secara perlahan-lahan melalui mulut. Yang perlu diperhatikan durasi hembusan napas harus dua kali dari tarikan napas (selama 8 detik), hingga abdomen turun kembali (gambar 6).

Gambar. 6.Menghembuskan napas

6) Lakukan secara berulang dalam 2-3 siklus (1 siklus adalah satu kali proses mulai dari menarik nafas, tahan dan hembuskan dengan pola waktu 4-7-8).

B. Kerangka Teori

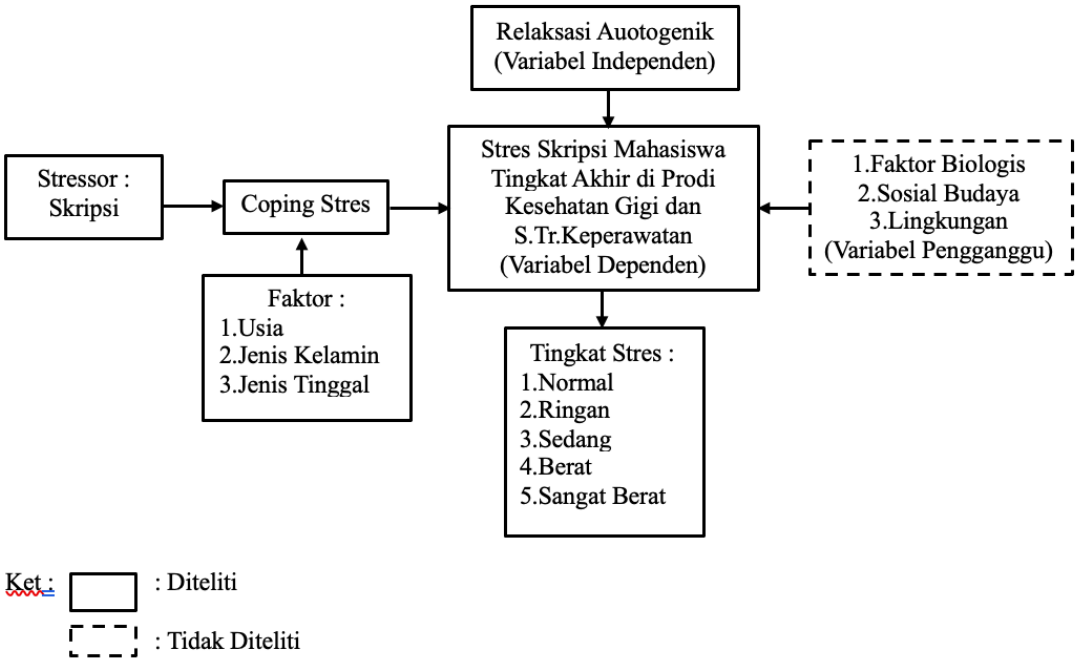
Gambar. 7.Kerangka Teori



Sumber : (DeLaune & Ladner, 2011; Stuart, 2016; Halter, 2017; Rosida *et al*., 2019; Erisna et al., 2020; Husain *et al*., 2021;Idhayanti et al., 2022)

C. Kerangka Konsep

Gambar. 8.Kerangka Konsep



D. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah :

H_a : Ada pengaruh dari intervensi relaksasi autogenik terhadap stres pada mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi yang sedang dalam proses penyusunan skripsi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

H_0 : Tidak ada pengaruh dari intervensi relaksasi autogenik terhadap stres pada mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi yang sedang dalam proses penyusunan skripsi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.