

Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular

KELOLA STRES



Penulis :
Yustiana Olfah

Kata Pengantar

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, serta sholawat dan salam kepada Nabi junjungan kami Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular : Kelola Stress.

Flipbook ini telah penulis susun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan flipbook terutama kepada Farha Sabirah. Flipbook ini dibuat sebagai bentuk sedikit sumbangsih sehubungan dengan kejadian penyakit tidak menular dan mendukung transformasi layanan kesehatan primer bidang edukasi. Flipbook ini ditulis untuk pegiat kesehatan dan masyarakat pada umumnya.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada banyak kekurangan baik dari segi susunan, kalimat maupun tata bahasa serta isi. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki flipbook ini, dapat dikirimkan ke email yustiana.olfah@poltekkesjogja.ac.id

Akhir kata penulis berharap semoga flipbook tentang kelola stres ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi gaya hidup sehat terhadap pembaca.

Yogyakarta, Maret 2025
Penulis

Biodata Penulis



Nama lengkap : Yustiana Olfah
Tempat, tanggal lahir : Banjarmasin, 17 Oktober 1967
Pekerjaan saat ini : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Yogyakarta
Pekerjaan sebelumnya : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Banjarbaru, Banjarmasin

RIWAYAT PENDIDIKAN

- Pendidikan dasar hingga SMA di Banjarmasin
- Akademi Keperawatan Banjarbaru, Kalimantan Selatan
- Diploma IV Keperawatan (Peminatan Keperawatan Maternitas), lulus tahun 1999
- S2 Ilmu Kedokteran Klinik, minat Maternal Perinatal, Universitas Gadjah Mada (UGM), lulus tahun 2007
- S3 Pemberdayaan Masyarakat, bidang Promosi Kesehatan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, lulus tahun 2021

PENGALAMAN

- Penelitian dan pengabdian masyarakat terutama dalam bidang preventif dan promotif di lingkungan klinik, pendidikan, dan masyarakat
- Penulisan buku saku penunjang kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat (tersedia di: eprints.poltekkesjogja.ac.id)
- Publikasi artikel ilmiah di jurnal nasional dan internasional.
- Pemilik channel YouTube yustianaolfah8082 yang berisi konten edukasi kesehatan

Daftar Isi

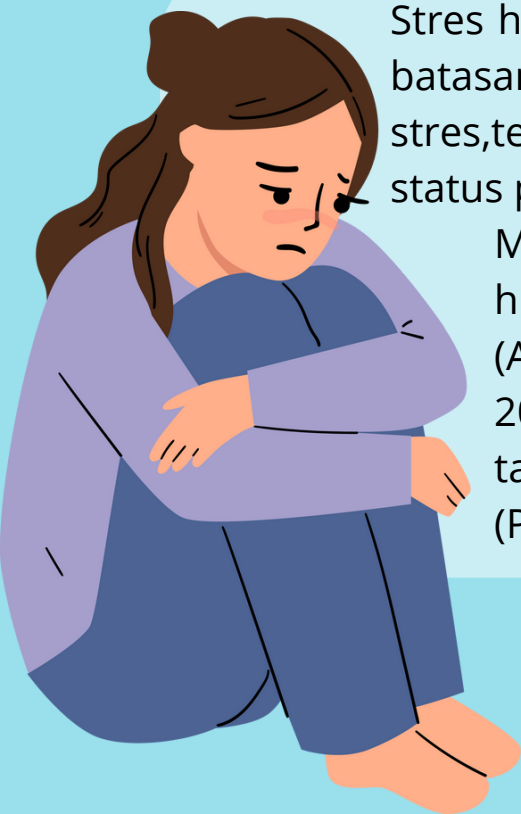
Halaman Judul.....	I
Kata Pengantar.....	II
Biografi Penulis.....	III
Daftar Isi.....	IV
Pendahuluan.....	1
Definisi Stres.....	4
Prevalensi.....	5
Penyebab Stres.....	6
Tandan dan Gejala Stres.....	7
Dampak Stres.....	8
Tatalaksana.....	9
Kesimpulan.....	10
Daftar Pustaka.....	11

Pendahuluan

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi gangguan jiwa berat diantara penduduk Indonesia meningkat secara signifikan dibandingkan dengan Riskesdas 2013, naik dari 1,7‰ menjadi 7‰, dan tingkat gangguan mental emosional meningkat dari 6% menjadi 9.8%. Provinsi Aceh dan Yogyakarta memiliki tingkat prevalensi gangguan jiwa berat tertinggi sebesar 2,7‰ (Riskesdas, 2013).

Menurut Riskesdas (2018), ada peningkatan yang signifikan dari 2,7 ‰ menjadi 9 ‰ . Stres adalah salah satu penyebab paling umum gangguan mental (WHO,2013). Lazarus dan Folkman (1984) menggambarkan stress sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dianggap oleh seseorang sebagai kebutuhan atau ketidakmampuan untuk mengatasi situasi yang mengancam atau membahayakan.

Stres hadir dalam kehidupan setiap orang. Tidak ada batasan pada siapa yang rentan mengalami stres, terlepas dari usia, tingkat pendidikan, atau status pekerjaan. Di Amerika Serikat, Kelompok usia Milenial (18 hingga 33 tahun) dan generasi X (34 hingga 47 tahun) memiliki tingkat stres tertinggi (American Psychological Association [APA], 2012). Termasuk dalam rentang usia 20-40 tahun, yang merupakan usia dewasa muda (Papalia, Olds & Feldman, 1998).

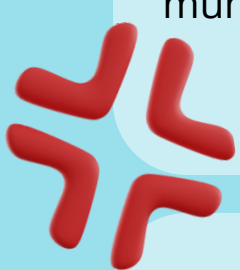


Menurut Widodo (2018), dewasa muda adalah masa perkembangan yang paling rentan terhadap stres karena mereka adalah saat paling produktif dalam hidup mereka, cenderung mencoba hal-hal baru, dan mulai menerima tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekitarnya. Pada akhirnya, ini menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Ketika situasi dalam hidup tidak dapat diprediksi (unpredictable), tidak terkendali (uncontrollable), atau melebihi kapasitas, situasi tersebut dianggap sebagai stres.

Tingkat stres yang dirasakan dipengaruhi oleh peristiwa stres yang jelas, proses coping, dan aspek kepribadian (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Berpengaruh negatif pada perilaku, kesehatan fisik, dan psikologis seseorang yang tidak dapat mengelola stres dengan baik. Mereka memiliki efek pada perilaku, seperti makan berlebihan, minum minuman beralkohol, dan merokok. Mereka juga memiliki efek psikologis, seperti depresi, cemas, membahayakan diri sendiri, munculnya perasaan dan pemikiran untuk bunuh diri, dan kesepian (Mental Health Foundation [MEF], 2018).

Stres ini akan berdampak pada kesejahteraan individu selain hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya. Pada tahun 2018, Nezelek, Krejtz, Rusanowska, dan Holas menemukan bahwa orang yang mengalami tingkat stres yang lebih rendah memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik.





Stres didefinisikan sebagai hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap sebagai tuntutan atau ketidakmampuan untuk mengatasi situasi yang mengancam atau membahayakan (Lazarus & Folkman, 1984). Stres dapat muncul dari berbagai sumber yang berbeda pada setiap orang. Sumber-sumber ini sangat banyak dan sangat individual.



Bagaimana seseorang melihat sesuatu yang mereka alami juga berpengaruh pada apa yang dapat menyebabkan stres (Segal, Smith, Segel & Robinson, 2019). Sebagian besar orang mengalami stres pada suatu titik dalam hidup mereka; beberapa orang mengalami stres lebih sering daripada yang lain, dan beberapa orang lebih sulit untuk menangani efek stres (Loseby, 2019).



Apa itu Stress?

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai respons individu terhadap tuntutan atau ketidakmampuan menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Stres dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan, seperti mengerjakan tes atau berpidato. Namun, stres yang berlebihan, apalagi jika terasa sulit dikendalikan, dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan kita dengan orang lain. (UNICEF, 2022)



Prevalensi



Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia diatas 15 tahun mengalami depresi. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa. Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Survei di Amerika menunjukkan bahwa kelompok usia milenial (18-33 tahun) dan generasi X (34-47 tahun) memiliki tingkat stres tertinggi (American Psychological Association [APA], 2012). Rentang usia ini, termasuk dalam kategori dewasa muda, yaitu 20 hingga 40 tahun adalah periode yang rentan mengalami stres. Di masa ini, individu menghadapi tantangan produktivitas, eksplorasi, dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya, yang dapat berdampak pada kelelahan fisik dan mental.

Penyebab Stres

Penyebab stres dapat bervariasi, tetapi terdapat tiga faktor utama yang umumnya menjadi pemicu stres, yaitu dari lingkungan rumah tangga, lingkungan sekolah, dan lingkungan kerja (WHO, 2020).



Stres merupakan pengalaman yang sangat individual bagi setiap individu, dan sumber stresnya pun beragam. Dampak dari stres sangat bergantung pada persepsi individu terhadap situasi yang dihadapi (Segal, Smith, Segel & Robinson, 2019). Hampir semua orang mengalami stres pada suatu titik dalam hidup mereka, namun sebagian mengalami stres lebih sering daripada yang lain, dan ada juga yang kesulitan dalam mengatasi efeknya.

Tanda dan Gejala Stres

Gelisah, muka pucat, berdebar hingga menimbulkan keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, mual, dsb (WHO, 2020)

Saat stress, banyak orang...

...tidak bisa fokus



...mudah marah



...tidak bisa duduk tenang



...sulit tidur



...merasa sangat lelah



...merasa sedih atau bersalah



...khawatir



...menangis



...selera makannya berubah.



Dampak Stres

Dampak stres dalam kehidupan sering kali terjadi ketika individu menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, atau melebihi kapasitas yang dimiliki. Tingkat stres yang dialami oleh seseorang tercermin dari respons terhadap peristiwa stres, yang dipengaruhi oleh faktor objektif dari peristiwa tersebut, proses coping individu, dan faktor kepribadian.



Ketidakmampuan dalam mengelola stres dapat berdampak negatif pada perilaku, kesehatan fisik, dan kesehatan psikologis individu. Dampaknya terhadap perilaku bisa mencakup kebiasaan makan berlebihan, konsumsi makanan tidak sehat, minum alkohol, dan merokok. Di sisi psikologis, stres bisa menyebabkan depresi, kecemasan, perilaku berisiko terhadap diri sendiri, munculnya pemikiran atau perasaan bunuh diri, dan perasaan kesepian.

Selain dampak-dampak tersebut, stres juga mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan. Penelitian oleh Nezlek, Krejtz, Rusanowska, dan Holas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan individu cenderung lebih tinggi saat mereka mengalami stres yang lebih sedikit, dibandingkan dengan ketika mereka mengalami stres yang lebih banyak.



Tatalaksana



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



KELOLA
STRES



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Cara Mengatasi Stres & Mencapai Jiwa yang Sehat



Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya



Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan



Kembangkan hobi yang bermanfaat



Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan



Berpikir positif



Tenangkan pikiran dengan relaksasi



Jagalah kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat



www.p2ptm.kemkes.go.id



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)



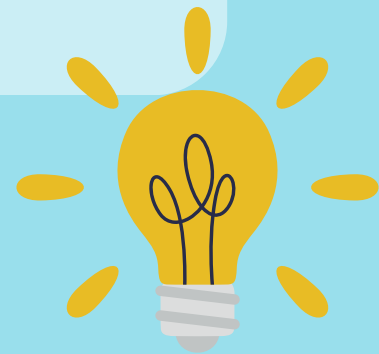
[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

Kesimpulan

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres dapat diatasi dengan cara membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya, melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan, mengembangkan hobi yang bermanfaat, meningkatkan ibadah mendekatkan diri pada Tuhan, berpikir positif, menenangkan pikiran dengan relaksasi serta menjaga kesehatan dengan berolahraga, terpapar sinar matahari secara teratur, tidur cukup, makan gizi seimbang, dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.



Daftar Pustaka

- American Psychological Association (APA). 2012. Stres by Generation. Diakses melalui <https://www.apa.org/news/press/releases/stres/2012/generations>
- Cohen, S., & Williamson, G. 1988. Perceived stres in a probability sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stres. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Kemenkes P2PTM. 2016. Kelola Stres. Diakses 25 Agustus 2023 melalui <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/kelola-stres/>
- Kemenkes P2PTM. 2018. Bagaimana cara mengatasi stress?. Diakses 25 Februari 2025 melalui <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/19/bagaimana-cara-mengatasi-stres>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Loseby, P. 2019. Is stres affecting your physical and emotional wellbeing?. Diakses melalui <https://www.sjog.org.au/news-and-media/blog/2019/01/11/08/54/is-stres-affecting-your-physical-and-emotional-wellbeing>
- Riskesdas. 2018. *Riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Segal, J., Smith, M., Segal, R., & Robinson, L. 2019. Stres symptoms, signs, and causes. Diakses melalui <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
- UNICEF Indonesia. 2022. Apa Itu Stres. diakses: 25 Agustus 2023. (<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>)
- Widodo, R. I. 2018. Periode masa dewasa muda jadi masa paling stres. Diakses melalui <https://www.republika.co.id/berita/gaya->
- World Health Organization (WHO). 2013. *Mental health action plan 2013-2020*. Switzerland: World Mental Health.
- World Health Organization. 2020. Hal-hal yang perlu dilakukan saat stres. diakses: 25 Agustus 2023. (<https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/hal-yang-perlu-dilakukan-saat-stres.pdf?sfvrsn=7d198c2a2>)