

KONSEP STRES DAN ADAPTASI

Novi Widyastuti R.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.J

Tujuan pembelajaran

Mahasiswa mampu memahami tentang :

- Kondisi kesehatan jiwa di Indonesia
- konsep stress dan adaptasi

KESEHATAN JIWA

Sehat: Suatu kondisi sejahtera, baik fisik, mental maupun sosial bukan hanya bebas dari penyakit dan kecacatan (WHO)

• **Kesehatan :**

- Fisik (Biologi)
- **Mental**
- Sosial
- Spiritual
- Tidak hanya tidak sakit dan tidak cacat

• **TIDAK ADA KESEHATAN TANPA SEHAT JIWA**



SEHAT JIWA

Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat **berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial** sehingga individu tersebut **menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi** untuk komunitasnya (UU No.17 tahun 2023)

KESEHATAN JIWA



**Suatu kondisi mental
sejahtera yang
memungkinkan
hidup harmonis dan
produktif**

Rentang sehat – sakit jiwa



Respons Adaptif

Sehat Jiwa

- Pikiran logis
- Persepsi akurat
- Emosi konsisten
- Perilaku sesuai
- Hub. sosial memuaskan

Masalah Psikososial

- Pikiran kadang menyimpang
- Ilusi
- Reaksi emosional
- Perilaku kadang tidak sesuai
- Menarik diri

Respons Maladaptif

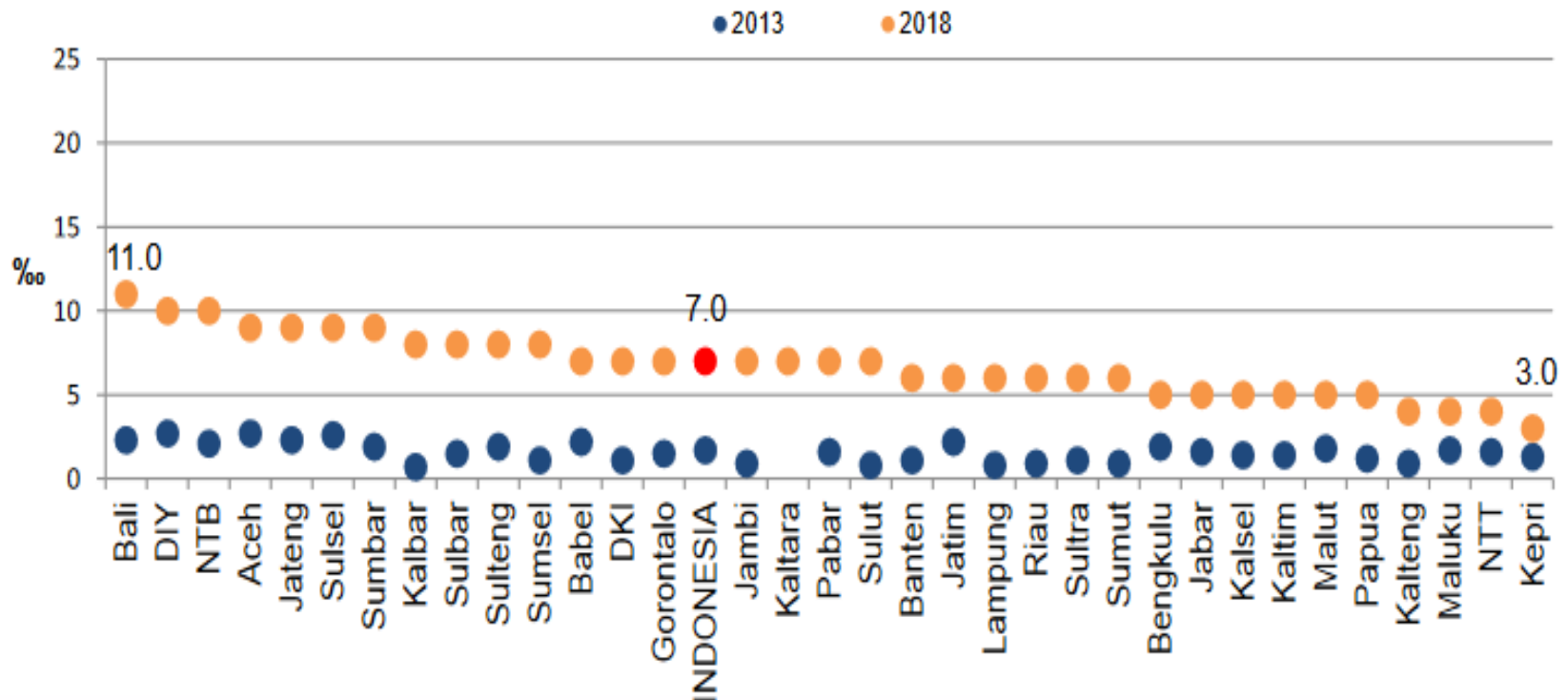
Gangguan Jiwa

- Waham
- Halusinasi
- Ketidakmampuan mengendalikan emosi
- Ketidakteraturan
- Isolasi sosial

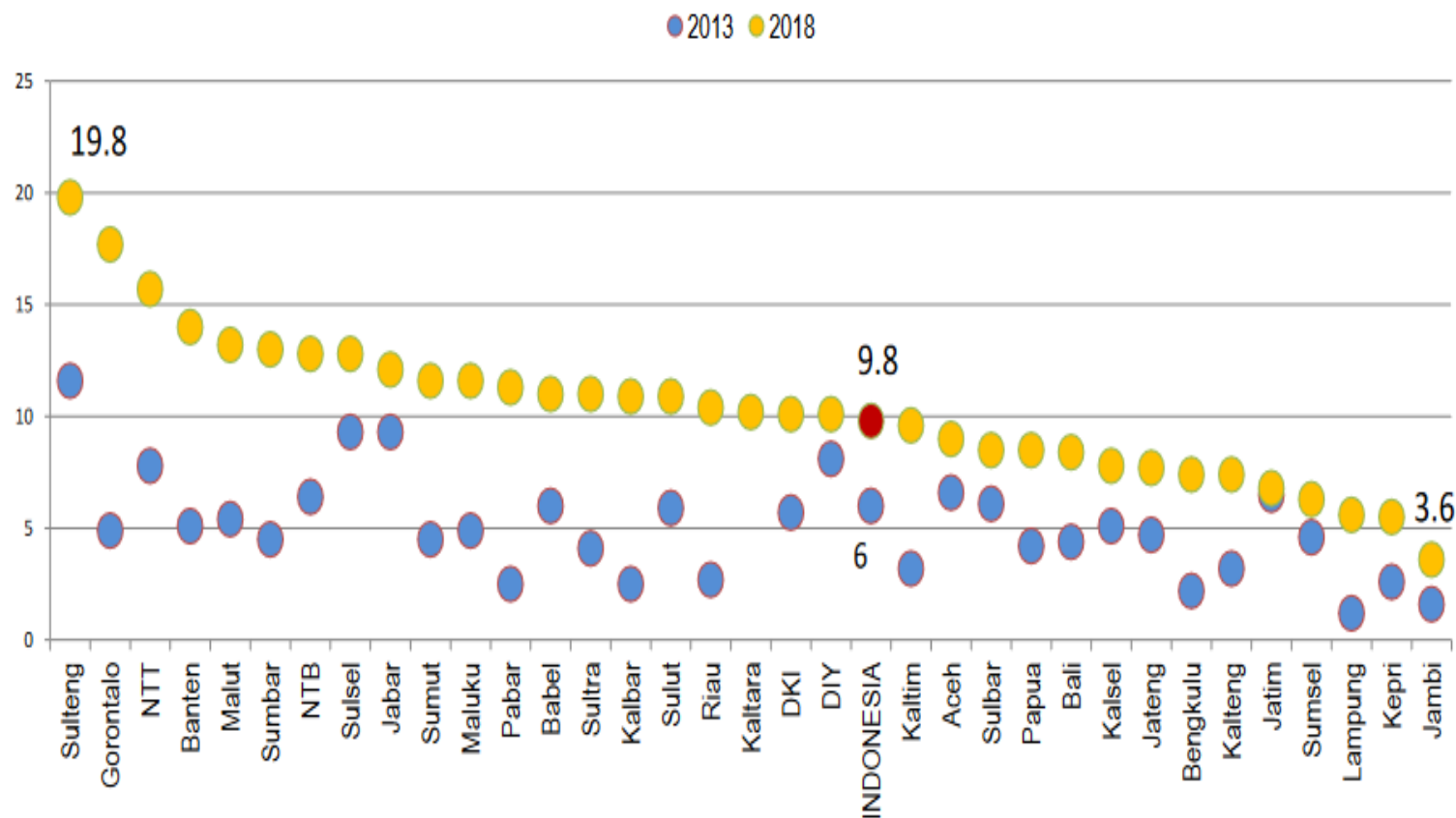
MASALAH KESEHATAN JIWA DI INDONESIA

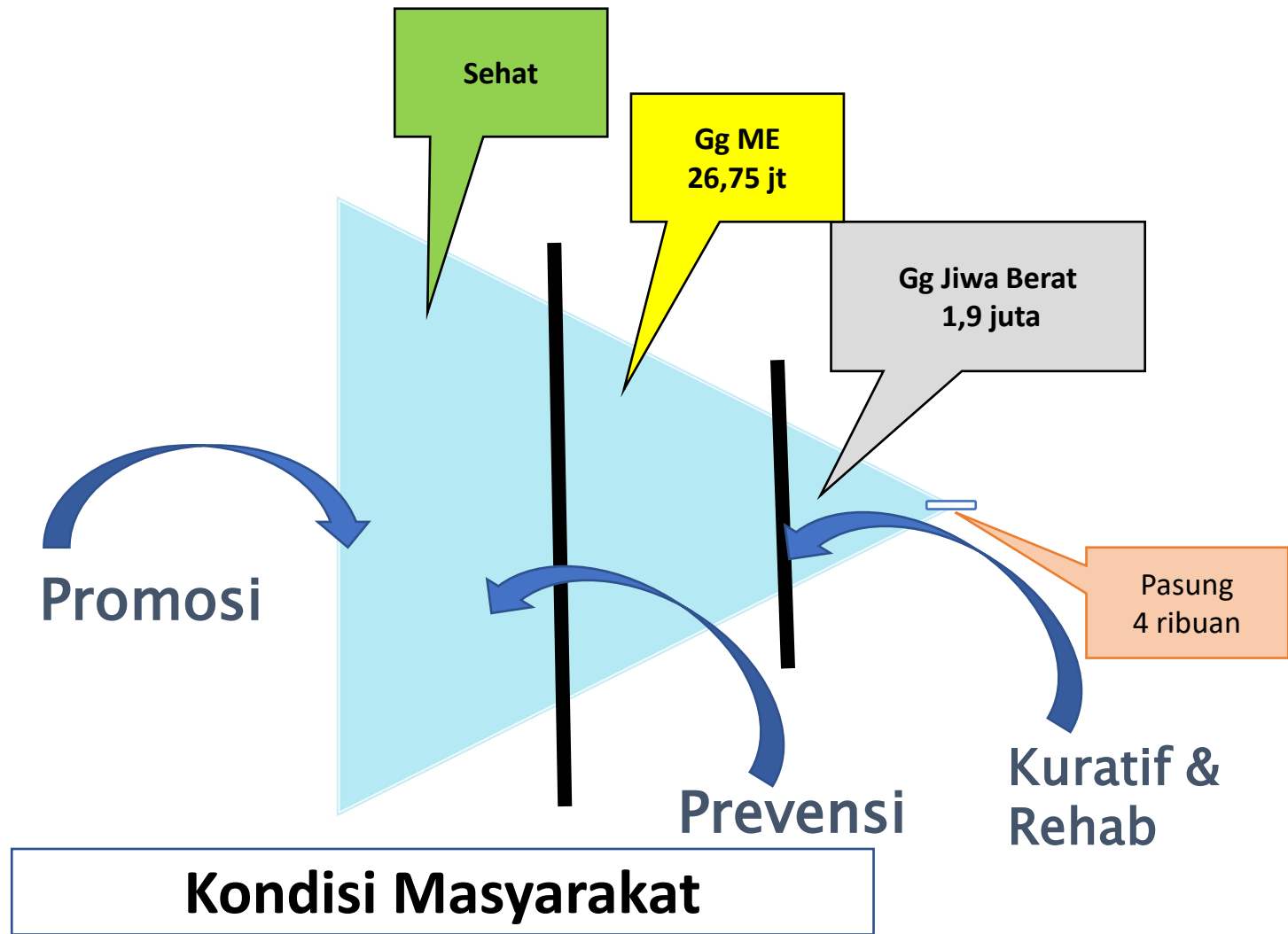
Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018

PREVALENSI RUMAH TANGGA DENGAN ART GANGGUAN JIWA SKIZOFRENIA/PSIKOSIS MENURUT PROVINSI, 2013 - 2018 (PER MIL)



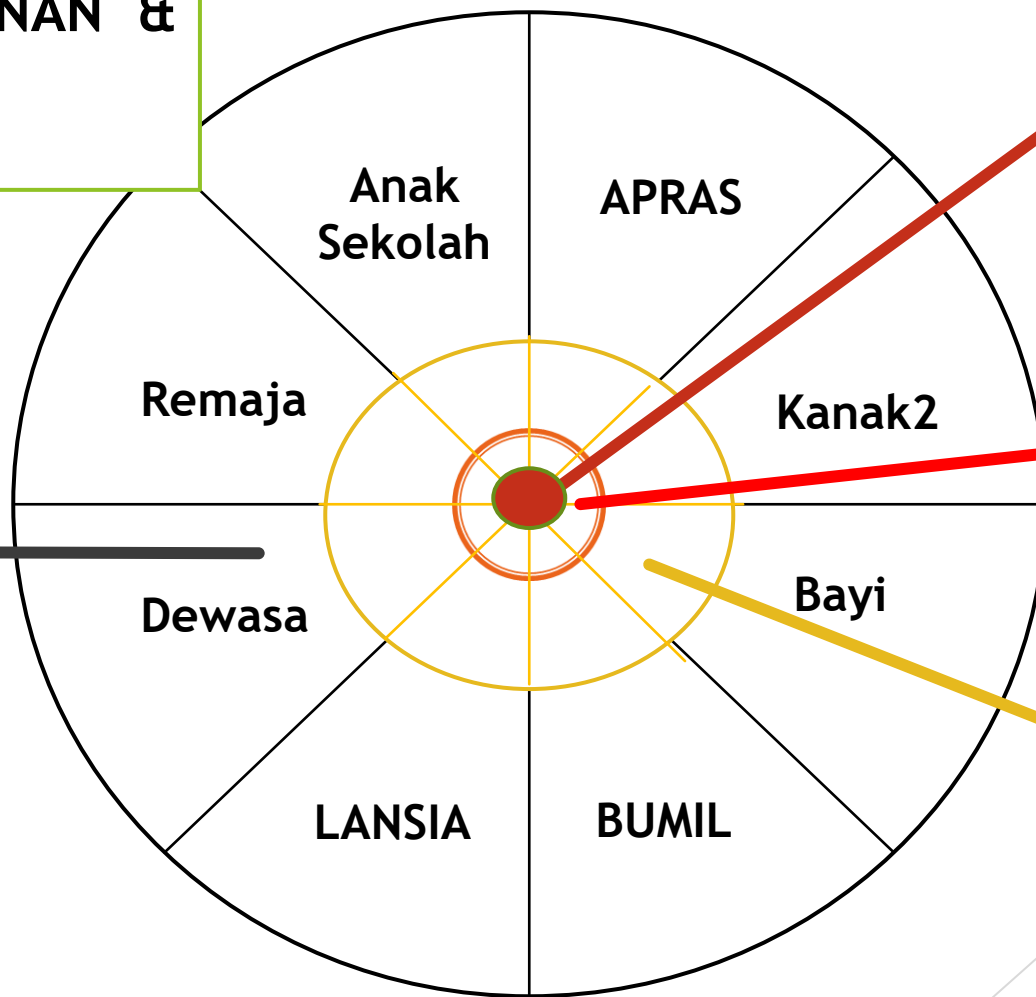
PREVALENSI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PADA PENDUDUK BERUMUR ≥ 15 TAHUN MENURUT PROVINSI, 2013-2018





**TARGET PELAYANAN &
ASUHAN
KEPERAWATAN**

**SEHAT DI
KELUARGA/
KOMUNITAS**



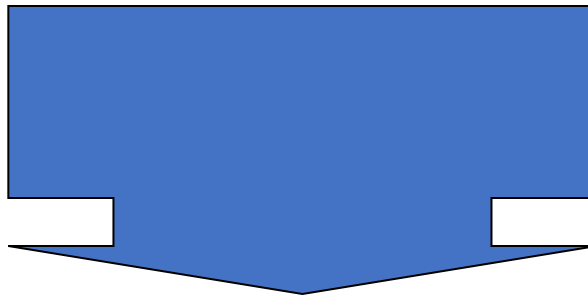
**SAKIT DI
RUMAH
SAKIT**

**SAKIT DI
KELUARGA/
KOMUNITAS**

**RISIKO DI
KELUARGA/
KOMUNITAS**

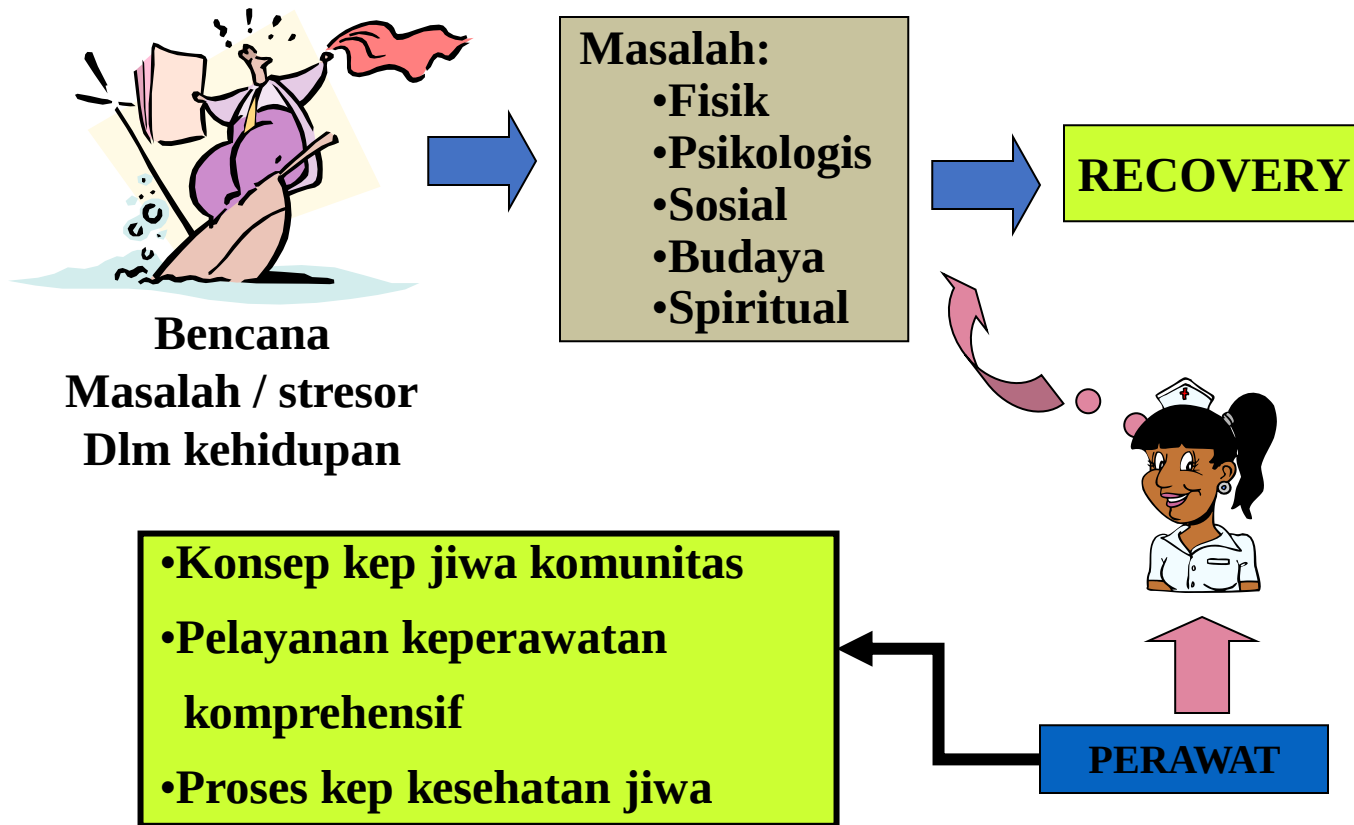
Target Pelayanan Kesehatan Jiwa

1. SEHAT JIWA TETAP SEHAT
2. RISIKO GANGGUAN JIWA JADI SEHAT JIWA
3. GANGGUAN JIWA JADI
MANDIRI DAN PRODUKTIF



INDONESIA SEHAT JIWA

Latar belakang



DEFINISI

STRESS

- Reaksi individu terhadap setiap perubahan yang membutuhkan penyesuaian secara fisik, mental atau emosi (Townsend & Morgan, 2018)

STRESOR (sumber stress)

- Segala tuntutan secara internal ataupun eksternal yang dimaknai sebagai suatu ancaman atau bahaya.

Stresor adalah stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan.

- a. Stresor **internal** berasal dari dalam diri seseorang (mis, demam, kondisi seperti kehamilan, menopause atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah)
- b. Stresor **eksternal** berasal dari luar diri seseorang (mis, perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan peran dalam keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan).

JENIS STRESOR

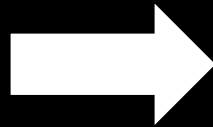
Sumber stres dapat dibedakan menjadi empat

1. **Acute (time limited)**: Stresor yang datang tiba-tiba dan hilang dalam waktu yang relatif cepat. Contohnya perasaan tertekan saat menunggu wawancara kerja
2. **Stressor sequences**: terjadi dalam kurun waktu tertentu sebagai hasil dari peristiwa lain misalnya perceraian, kehilangan pekerjaan
3. **Chronic Intermittent**: terjadi dalam periode waktu tertentu misalnya konflik saat bertemu rekan kerja
4. **Chronic stressor**: stressor yang dialami terus menerus atau stres berkepanjangan yang dialami oleh seseorang.

STRESOR



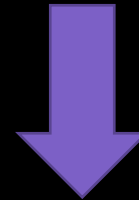
STRES



MEKANISME
KOPING



ADAPTIF



MALADAPTIF

Faktor Predisposisi Stress

1. **Pengaruh genetic** : Melibatkan kondisi-kondisi yang diperoleh melalui keturunan seperti riwayat keluarga secara fisik, dan psikologis serta temperamen seseorang
2. **Pengalaman masa lalu** : Pengalaman masa lalu mengkondisikan seseorang untuk belajar berdasarkan apa yang telah dialami sebelumnya. Hal ini mempengaruhi respon adaptif seseorang ketika berhadapan dengan stresor. Faktor ini meliputi paparan stresor sebelumnya, strategi koping yang telah dipelajari, serta tingkat adaptasi berdasarkan pengalaman sebelumnya.
3. **Kondisi saat ini** : Meliputi semua sumber daya seseorang yang dimiliki saat ini untuk menghadapi tuntutan atau stresor secara adaptif. Contoh kondisi saat ini adalah motivasi, kematangan perkembangan, keparahan atau durasi stresor, keuangan, pendidikan, usia, dan dukungan sosial.



Tahapan Stress

- Tahap I (Stress paling ringan)

Ciri-ciri : semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat.

- Tahap II (Mulai timbul keluhan)

Ciri-ciri : sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tdk santai



Lanjutan Stres.....

- Tahap III (Keluhan dengan gejala-gejala)

Ciri-ciri : sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

- Tahap IV (Keadaan lebih buruk)

Ciri-ciri : sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tdk jelas.

- Tahap V (Semakin buruk)

Ciri-ciri : Keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

Respon Stress, Taylor dalam Nasir & Muhith (2011), mengatakan bahwa stress menghasilkan berbagai respon. **Respon stress seseorang dapat dibagi menjadi 4 sebagai berikut :**

► a. **Respon Fisiologis.**

Respon ini ditunjukkan oleh meningkatnya tekanan darah, detak jantung, nadi serta peningkatan pernafasan.

► b. **Respon Kognitif.**

Respon ini ditunjukkan oleh nampak terganggunya proses kognitif individu, seseorang nampak seperti kacau pada pikiranya, turunya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran irrasional.

► c. **Respon Emosi.**

Respon ini sangat luas, dapat ditunjukkan dengan nampak takut, cemas, malu, marah dan sebagainya.

► d. **Respon Tingkah Laku.**

Respon ini dibedakan menjadi melawan stress dan menghindari stress.

MASALAH KESEHATAN JIWA PADA STRES

► MASALAH KESWA:

- Ansietas
- Depressi
- Gangguan Jiwa

► DIAGNOSIS KEPERAWATAN

- Ansietas
- Risiko Bunuh Diri
- Keputusanasaan
- Ketidakberdayaan
- Harga diri rendah (situasional)

Adaptasi terhadap Stresor

Adaptasi adalah proses dimana dimensi fisiologis dan psikososial berubah dalam berespon terhadap stres.



Bertujuan untuk mempertahankan fungsi yang optimal

RESPON TERHADAP STRESOR

1. Respon Fisiologis

General Adaptation Syndrome (GAS) / sindrom adaptasi umum

Bila individu terancam oleh stress isyaratnya akan dikirim ke otak dan otak mengirim informasi ini ke hipotalamus sehingga sistem syaraf otonom dan endokrin terstimulasi akibatnya terjadi suatu perubahan fisiologis berupa gejala dari sistem syaraf otonom dan endokrin. GAS terdiri atas reaksi peringatan, tahap resisten dan tahap kehabisan tenaga

Local Adaptation Syndrome

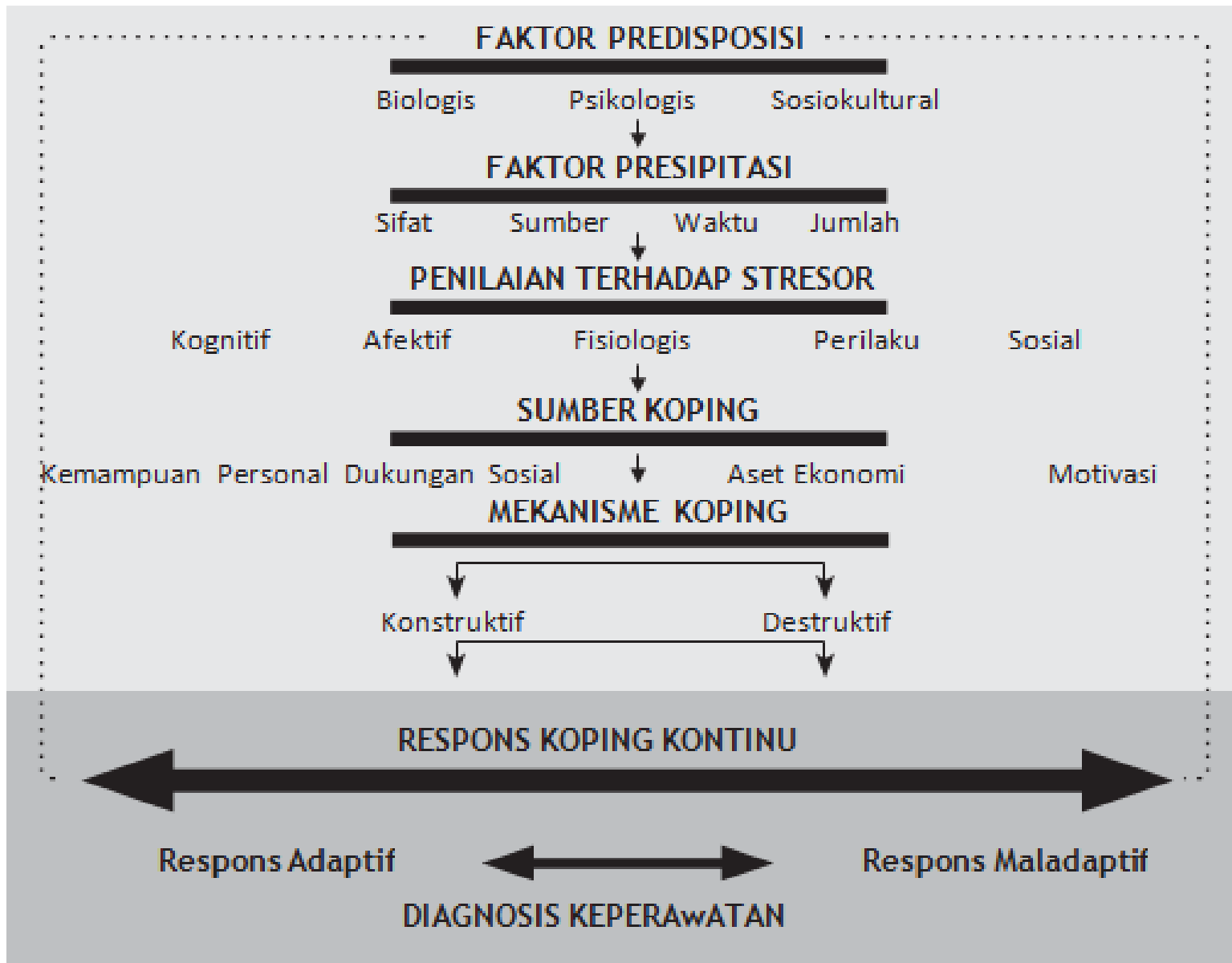
LAS merupakan respons setempat terhadap stress yang dihasilkan oleh tubuh. Misalnya nyeri, infeksi..

2. Respon Psikologis

Perilaku adaptif psikologis dapat konstruktif atau destruktif.

Perilaku adaptif psikologis disebut juga sebagai **mekanisme koping**

Model Adaptasi Stres Stuart



Mekanisme koping

- Koping → keberhasilan menghadapi atau menangani masalah dan situasi (Kozier, 2002).
- **Mekanisme koping** → berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi stress yang dihadapinya (Stuart, 2016).
- **Mekanisme koping** → cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 1999).

Tipe-tipe mekanisme koping

Problem-solving focused coping

- 📖 Negosiasi
- 📖 Konfrontasi (agresif)
- 📖 Minta nasehat

Cognitively-focused coping

- 📖 Membandingkan dengan positif
- 📖 Abaikan yang negatif
- 📖 Substitusi

Emotion-focused coping

- 📖 Situasi yang penuh tekanan (ego defence)
ex : denial, supresi, intelektual, isolasi

Respon psikologis terhadap stressor

Task Oriented Reaction

-  Berorientasi dengan kesadaran secara langsung
 - Perilaku menyerang
 - Perilaku menarik diri
 - kompromi

Ego Oriented Reaction

-  Reaksi ini sering disebut mekanisme pertahanan, dilakukan pada tingkat sadar

Mekanisme pertahanan diri (ego)

Mekanisme Pertahanan Ego
→ adalah strategi psikologis yang dilakukan seseorang, sekelompok orang, atau bahkan suatu bangsa untuk berhadapan dengan kenyataan dan mempertahankan citra diri

- ❑ Represi (dilupakan)
- ❑ Regresi (kembali ke masa lalu)
- ❑ Menarik diri
- ❑ Denial (menyangkal)
- ❑ Rasionalisasi (menggunakan alasan yang diterima untuk menutupi kekurangan)
- ❑ Proyeksi (menyalahkan orang lain atas kesalahannya)

Sifat mekanisme koping

Konstruktif (adaptif)

- 📖 ketika kecemasan diperlakukan sebagai sinyal peringatan dan individu menerima sebagai tantangan untuk menyelesaikan masalah
- 📖 Mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan.

Destruktif (maladaptif)

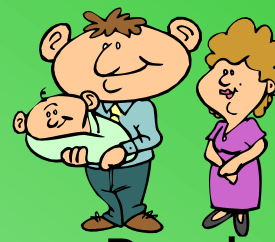
- 📖 Menghindari kecemasan tanpa menyelesaikan masalah
- 📖 Menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan

Fokus Peran perawat



INDIVIDU:

Peningkatan keterampilan dalam ADL & keterampilan coping adaptif dalam mengatasi masalah



KELUARGA

Pemberdayaan keluarga dalam merawat pasien & mensosialisasikan pasien dengan lingkungan



KELOMPOK

Kegiatan kelompok dalam rangka sosialisasi agar pasien mampu beradaptasi dengan lingkungan



KOMUNITAS

Peningkatan kesadaran masyarakat tentang kes jiwa & gangguan jiwa, menggerakkan sumber-sumber yang ada di masyarakat yang dapat dimanfaatkan oleh pasien & keluarga

SEHAT JIWA BERSAMA PERAWAT

SEHAT JIWA TETAP SEHAT

RISIKO SAKIT JIWA JADI SEHAT

SAKIT JIWA JADI MANDIRI DAN PRODUKTIF

TERIMA KASIH

salam

