

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Fluor Albus

Fluor Albus (keputihan) adalah cairan yang keluar berlebihan dari vagina bukan merupakan darah. Menurut Wiknjosastro (2002).

Fluor Albus adalah nama gejala yang diberikan kepada cairan yang dikeluarkan dari alat-alat genitalia yang tidak berupa darah. Sedangkan menurut Kusmiran (2012) keputihan adalah keluarnya cairan selain darah dari liang vagina diluar kebiasaan, baik berbau ataupun tidak, serta disertai rasa gatal setempat.

Fluor Albus terbagi atas dua macam, yaitu Fluor Albus fisiologis dan Fluor Albus patologis.

2.1.1 Fluor Albus Fisiologis

Fluor Albus fisiologis terdiri dari cairan yang kadang-kadang berupa mukus yang mengandung banyak epitel dengan leukosit yang jarang. Sedangkan fluor albus patologis banyak mengandung leukosit.

Alat kelamin wanita dipengaruhi oleh berbagai hormon yang dihasilkan berbagai organ yakni: hipotalamus, hipofisis, ovarium, dan adrenal. Esterogen dapat mengakibatkan maturasi epitel vagina, serviks, proliferasi stroma dan kelenjar sedangkan progesteron akan mengakibatkan fungsi sekresi. Keputihan normal dapat terjadi pada masa menjelang dan sesudah menstruasi, sekitar fase sekresi antara hari ke 10-16 siklus menstruasi, saat terangsang, hamil, kelelahan, stress dan sedang mengkonsumsi obat-obat hormonal seperti pil KB. Keputihan ini tidak berwarna atau jernih, tidak berbau dan tidak menyebabkan rasa gatal.

2.1.2 Fluor Albus Patologis

Merupakan cairan eksudat dan cairan ini mengandung banyak leukosit. Eksudat terjadi akibat reaksi tubuh terhadap adanya jejas (luka). Jejas ini dapat diakibatkan oleh infeksi mikroorganisme, benda asing, neoplasma jinak, lesi, prakanker dan neoplasma ganas. Kuman penyakit yang menginfeksi vagina seperti jamur *Kandida Albican*, parasite *Tricomonas*, *EColi*, *Staphylococcus*, *Treponema*, *Pallidum*, *Kondiloma*, *Aquiminata* dan Herpes serta luka di daerah vagina, benda asing yang tidak sengaja atau sengaja masuk ke vagina dan kelainan serviks. Akibatnya, timbul gejala-gejala yang sangat mengganggu, seperti berubahnya cairan yang berwarna jernih menjadi kekuningan sampai kehijauan, jumlahnya berlebihan, kental, berbau tak sedap, terasa gatal atau panas dan menimbulkan luka di daerah mulut vagina (Asri, 2003).

2.1.3 Patogenesis

Dalam perkembangan, alat kelamin wanita mengalami berbagai perubahan mulai bayi hingga menopause. Keputihan yang fisiologis dapat berubah menjadi patologis karena terinfeksi kuman penyakit. Seperti jamur, parasit, bakteri, dan virus maka keseimbangan ekosistem vagina akan terganggu, mengakibatkan PH vagina menjadi basa membuat kuman penyakit berkembang dan hidup subur dalam vagina.

2.1.4 Etiologi

2.1.4.1 Keputihan fisiologis disebabkan oleh :

- a. Pengaruh sisa estrogen dari plasenta terhadap uterus dan vagina janin sehingga bayi baru lahir sampai 10 hari mengeluarkan keputihan.
- b. Pengaruh estrogen yang meningkat pada saat *menarche*.
- c. Rangsangan saat koitus.
- d. Adanya peningkatan produksi kelenjar-kelenjar pada mulut rahim saat masa ovulasi.

- e. Mukus servik yang padat pada masa kehamilan, fungsinya untuk mencegah kuman masuk ke rongga uterus.

2.4.1.2 Keputihan Patologis terjadi karena disebabkan oleh :

a. Infeksi

1) Jamur

Jamur yang sering menyebabkan keputihan adalah *Kandida Albican*. Biasanya disebut juga dengan *Kandiasis genetalia*. Penyakit ini tidak selalu akibat PMS dan dapat terjadi pada wanita yang belum menikah. Beberapa faktor pencetusnya antara lain pemakaian obat antibiotika dan Kortikosteroid yang lama, kehamilan, kontrasepsi hormonal, kelainan Endokrin seperti Diabetes Millitus. Selain itu bisa disebabkan menurunnya kekebalan tubuh seperti penyakit-penyakit kronis, serta selalu memakai pakaian dalam yang ketat dan terbuat dari bahan yang tidak menyerap keringat.

Keluhan yang biasa ditimbulkan adalah rasa gatal atau panas pada alat kelamin, lendir kental dan berwarna putih, bergumpal seperti butiran tepung. Kadang disertai rasa nyeri waktu senggama dan keluarnya cairan pada masa sebelum menstruasi. Vulva terlihat merah (*eritem*) pada saat pemeriksaan klinis, kadang-kadang disertai erosi karena garukan. Pada pria kelainan yang timbul adalah *balanopositis* (radang pada glans penis dan prepusium).

2) Bakteri

a) Gonokokus

Penyakit ini disebut juga dengan Gonorrhoe, sering terjadi akibat hubungan seksual (PMS). Gonokokus yang purulent mempunyai silia yang dapat menempel pada sel epitel urethra dan mukosa vagina. Pada hari ke tiga bakteri tersebut sudah mencapai

jaringan ikat dibawah epitel dan terjadi reaksi radang.

b) *Klamidia Trakomatis*

Sering menyebabkan penyakit mata trakoma dan penyakit menular seksual. *Klamidia* juga sering pencetus terjadinya penyakit radang pelvis, kehamilan diluar kandungan, dan infertilitas.

c) *Grandnerella*

Menimbulkan peradangan pada vagina tidak spesifik, menghasilkan asam amino yang akan diubah menjadi senyawa amin, berbau amis, berwarna keabu-abuan. Biasanya gejala *fluor albus* yang berlebihan, berbau dan disertai rasa tidak nyaman di bagian bawah perut.

d) *Terponema Pallidum*

Kuman ini berbentuk spiral, bergerak aktif dan bisa menyebabkan penyakit sifilis yang ditandai dengan *kondilomalata* pada vulva dan vagina.

3) Parasit

Jenis *Trikomonas Vaginalis* adalah parasit yang paling sering menyebabkan keputihan. Penularan yang paling sering adalah lewat koitus, biasanya parasit ini kalau pada pria terdapat di uretra dan prostat. Gejala yang ditimbulkan adalah fluor albus encer sampai kental, kekuningan dan agak bau disertai rasa gatal dan panas.

4) Virus

Jenis virusnya adalah *Human papilloma virus (HPV)* dan *Herpes simpleks*, ditandai dengan *kondiloma akuminata*, cairan berbau, tetapi tidak disertai rasa gatal.

- b. Kelainan alat kelamin didapat atau bawaan
Seperti *rektovaginalis* atau *fistel vesikovaginal*, cedera persalinan dan radiasi kanker genetalia atau kanker itu sendiri.
- c. Benda asing
Misalnya pesarium untuk penderita hernia, tertinggal kondom atau *prolaps uteri* dapat mengakibatkan keluarnya secret vagina yang berlebihan.
- d. Neoplasma jinak
Tumor jinak yang ada pada lumen akan mengakibatkan peradangan dan akhirnya mengalami keputihan.
- e. Kanker
Pada penyakit kanker sel akan cepat tumbuh secara abnormal dan mudah mengalami kerusakan, gejala yang ditimbulkan ialah cairan yang berbau busuk dan banyak disertai darah taksegar.
- f. Fisik
Akibat adanya tampon, penggunaan alat kontrasepsi IUD dan kejadian trauma pada alat genetalia.
- g. Menopause
Pada masa menopause mengalami penurunan pada hormon estrogen sehingga vagina kering, juga disertai penipisan pada lapisan sel, ini mengakibatkan mudah terjadi luka dan disertai infeksi.
Gejala pada keputihan tergantung pada jenis kuman yang dikeluarkan seperti susu dan mengakibatkan gatal pada vagina. Kondisi ini biasa terjadi pada kehamilan, penderita diabetes dan akseptor pil KB. Keputihan yang disebabkan oleh infeksi trikomonas atau ada benda asing di vagina, secret yang dikeluarkan berwarna putih kehijauan atau kekuningan dan berbau tidak sedap. Kalau infeksi sudah sampai pada organ dalam rongga panggul biasanya gejala

keputihan disertai rasa nyeri perut dibagian bawah dan atau nyeri panggulbagian belakang.Sedangkan infeksi yang disebabkan *Gonorrhoe*, secret sedikit atau banyak berupa nanah dan rasa sakit dan panas pada saat kencing atau berhubungan seksual.Keputihan yang disebabkan erosi pada mulut rahim sekret berwarna kecoklatan (darah) dan terjadi pada saat senggama. Pada kejadian kanker serviks, secret bercampur darah dan berbau khas akibat sel-sel yangmati.

h. Stress

Stress adalah respon tubuh yang tidak spesifikterhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu,suatu fenomena universal yang terjadi dalamkehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari,setiap orang mengalaminya.

2.1.5 Gejala

2.1.5.1 Gejala yang ditimbulkan oleh kuman penyakit berbedabeda, yaitu:

- a. Sekret yang berlebihan seperti susu dan dapat menyebabkan labia menjadi terasa gatal, pada umumnya disebabkan oleh infeksi jamur kandida dan biasa terjadi pada kehamilan, penderita diabetes dan akseptor pil KB.
- b. Sekret yang berlebihan berwarna putih kehijauan atau kekuningan dan berbau tak sedap, kemungkinan disebabkan oleh infeksi trikomonas atau ada benda asing di vagina.
- c. Keputihan yang disertai nyeri perut di bagian bawah atau nyeri panggul belakang, kemungkinan terinfeksi sampai pada organ dalam rongga panggul.
- d. Sekret sedikit atau banyak berupa nanah, rasa sakit dan panas saat berkemih atau terjadi saat hubungan seksual,

- kemungkinan disebabkan oleh infeksi gonorrhoe.
- e. Sekret kecoklatan (darah) terjadi saat senggama, kemungkinan disebabkan oleh erosi pada mulut rahim.
 - f. Secret bercampur darah dan disertai bau khas akibat sel-sel mati, kemungkinan adanya sel-sel kanker pada serviks.

2.1.6 Penatalaksanaan

Untuk menghindari komplikasi yang serius dari keputihan, sebaiknya penatalaksanaan dilakukan sedini mungkin sekaligus untuk menyingkirkan kemungkinan adanya penyebab lain seperti kanker leher rahim yang juga memberikan gejala keputihan berupa secret encer, berwarna merah muda, coklat mengandung darah atau atau hitam serta berbau busuk.

Penatalaksanaan keputihan tergantung dari penyebab infeksi seperti jamur bakteri atau parasit. Umumnya diberikan obat-obatan untuk mengatasi keluhan dan menghentikan proses infeksi sesuai dengan penyebabnya. Obat-obatan yang digunakan dalam mengatasi keputihan biasanya berasal dari golongan flukonazol untuk mengatasi infeksi candida dan golongan metronidazole untuk mengatasi infeksi bakteri dan parasit. Sediaan obat dapat berupa sediaan oral (tablet, kapsul), topical seperti krem yang dioleskan dan uvula yang dimasukkan langsung ke dalam liang vagina. Untuk keputihan yang ditularkan melalui hubungan seksual, terapi juga diberikan kepada pasangan seksual dan dianjurkan untuk tidak berhubungan seksual selama masih dalam pengobatan. Selain itu, dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan daerah intim sebagai tindakan pencegahan sekaligus mencegahnya berulangnya keputihan yaitu dengan :

- 2.1.6.1 Pola hidup sehat yaitu diet yang seimbang, olah raga rutin, istirahat cukup, hindari rokok dan alcohol serta hindari stress berkepanjangan.
- 2.1.6.2 Setia kepada pasangan. Hindari promiskuitas atau gunakan kondom untuk mencegah penularan penyakit menular seksual.
- 2.1.6.3 Selalu menjaga kebersihan daerah pribadi dengan menjaganya agar tetap kering dan tidak lembab misalnya dengan menggunakan celana dengan bahan yang menyerap keringat, hindari pemakaian celana terlalu ketat. Biasakan untuk mengganti pembalut, pantyliner pada waktunya untuk mencegah bakteri berkembang biak.
- 2.1.6.4 Biasakan membasuh dengan cara yang benar tiap kali buang air yaitu arah depan ke belakang.
- 2.1.6.5 Penggunaan cairan pembersih vagina sebaiknya tidak berlebihan karena dapat mematikan flora normal vagina. Jika perlu, lakukan konsultasi medis dahulu sebelum menggunakan cairan pembersih vagina.
- 2.1.6.6 Hindari pemakaian barang-barang yang memudahkan penularan seperti meminjam perlengkapan mandi dsb. Sedapat mungkin tidak duduk di atas kloset di WC umum atau biasakan mengelap dudukan kloset sebelum menggunakannya.

2.2 Stress

2.3.1 Definisi Stres

Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari.

Menurut WHO (2003), stress adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Sriati, 2008).

2.3.2 Sumber Stres

Kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut *stressor*. Stressor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stress. Secara umum, stressor dapat dibagi menjadi tiga, yaitu stressor fisik, sosial dan psikologis.

2.3.3 Stressor fisik

Bentuk dari stressor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).

2.3.4 Stressor sosial

2.3.4.1 Stressor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.

2.3.4.2 Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.

2.3.4.3 Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.

2.3.4.4 Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.

2.3.5 Stressor psikologis

2.3.5.1 Frustrasi

Frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.

2.3.5.2 Ketidakpastian

Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pejerjaannya. Atau

merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior.

2.3.6 Gejala Stres

Gejala terjadinya stress secara umum terdiri dari 2 (dua) gejala:

2.3.6.1 Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stress adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, keputihan, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain.

2.3.6.2 Gejala psikis

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsive, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali.

Peristiwa yang tidak dapat dikendalikan dan tidak dapat diprediksi, atau yang menentang pandangan kita terhadap diri sendiri, cenderung dirasakan sebagai stress. Terdapat tiga kategori dasar tentang mengapa sebagian orang cenderung menilai suatu peristiwa sebagai stress yaitu :

a. Psychoanalytic Theory

Kecemasan Neurotik yaitu kecemasan yang tidak propesional terhadap bahaya aktual. Freud yakin bahwa kecemasan neurotik berasal dari konflik bawah sadar di dalam seorang individu antara impuls id yang tidak dapat diterima dan batasan-batasan yang diberikan oleh ego dan super ego. Menurut teori psikoanalitik, kita semua memiliki suatu konflik bawah sadar.

b. Behavioral Theory

Sementara itu Freud memandang konflik bawah sadar sebagai sumber internal respons stress, ahli behavioris telah memfokuskan pada cara di mana individu belajar mengasosiasikan respons stress dengan situasi tertentu.

Sebagian fobia berkembang melalui pengkondisian klasik. Sebagai contohnya, seseorang yang mobilnya hampir terbalik di jalan di pinggir jalan yang curam mungkin akan mengalami ketakutan tiap kali ia berada di tempat tinggi. Kadang-kadang ketakutan sulit untuk di hilangkan. Jadi, orang dapat terus mengalami ketakutan tentang situasi tertentu karena mereka secara kronis menghindari situasi tersebut dan dengan demikian tidak pernah menantang ketakutan diri mereka sendiri.

c. Cognitive theory

Ketidakterdayaan yang dipelajari yang diajukan oleh Abramson dan sejawatnya (1978) memfokuskan pada satu tipe gaya kepribadian. Para peneliti tersebut berpendapat bahwa jika seseorang mempertalikan peristiwa negative dengan penyebab internal pada dirinya ('ini salah saya') mereka paling mungkin menunjukkan respons ketidakberdayaan dan terdepresi terhadap peristiwa negative. Abramson dan sejawatnya menyatakan bahwa orang memiliki gaya yang konsisten untuk membuat atribusi suatu peristiwa dalam kehidupannya, yang dinamakan gaya atribusional.

2.3.7 Tahapan Stress

Gejala-gejala stress pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stress timbul secara lambat. Dan, baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-harinya baik dirumah, di tempat kerja

ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya.

Dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stress sebagai berikut.

2.3.7.1 Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat bekerja besar,berlebihan(*over acting*)
- b. Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasa
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energy dihabiskan (all out) disertai rasa gugup yang berlebihan pula
- d. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2.3.7.2 Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stress yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energy tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat.Istirahat antara lain dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energy yang mengalami deficit. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stress tahap II adalah sebagai berikut:

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar
- b. Merasa mudah lelah sesudah makan siang
- c. Lekas merasa capai menjelang sore hari
- d. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman
- e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- g. Tidak bisa santai

2.3.7.3 Stres tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stress tahap II tersebut di atas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- a. Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare)
- b. Ketegangan otot-otot semakin terasa
- c. Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
- d. Gangguan pola tidur (insomnia)
- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

2.3.7.4 Stress tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stress tahap III di atas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada orga tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala tahap IV akan muncul :

- a. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit
- b. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- c. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adequate)
- d. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
- e. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menyenangkan
- f. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun

- g. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

2.3.7.5 Stress tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stress tahap V yang di tandai dengan hal-hal berikut :

- a. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam
- b. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
- c. Gangguan sistem pencernaan semakin berat
- d. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

2.3.7.6 Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stress tahap VI ini berulang kali dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ke ICU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stress tahap VI ini adalah sebagai berikut :

- a. Debaran jantung teramat keras
- b. Susah bernafas (sesak dan megap-megap)
- c. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
- d. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
- e. Pingsan atau kolaps

2.3.8 Tingkat dan Bentuk Stress

Stress sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Mungkin tidak ada manusia biasa yang belum pernah merasakan stress. Stress kini menjadi manusiawi selama tidak berlarut-larut berkepanjangan, berdasarkan gejalanya, stress dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu :

2.3.8.1 Stress Ringan

Stress ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stressor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala.

Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stress yang ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2.3.8.2 Stress Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stress sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

2.3.8.3 Stress Berat

Adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stress, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-

cirinya yang sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

Istilah stress yang digunakan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari umumnya mengacu pada perasaan atau reaksi negative terhadap suatu peristiwa. Sebenarnya stress bukan hanya sesuatu hal yang “buruk” karena hal “baik” pun, istilah yang dapat membedakan tipe stress, yaitu:

- a. *Distress* merupakan stress yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis atau sosial individu.
- b. *Eustress* merupakan stress yang menguntungkan dan konstruktif bagi kesejahteraan individu. Anthonovsky (dalam Sherridan dan Radhmacher, 1992). menambahkan bahwa stress juga dapat bersifat netral yaitu tidak memberikan efek buruk maupun baik. Ini terjadi bila intensitas atau durasi stressor sangat kecil atau kemampuan adaptasi individu sangat baik sehingga stressor dapat dikendalikan.
- c. Dampak akibat stress, faktor-faktor yang mempengaruhi reaksi terhadap stressor adalah sebagai berikut :
 - 1) Pengalaman sebelumnya. Seseorang yang pernah mengalami situasi stresfull pada umumnya mampu menghadapi dengan baik jika situasi yang menyebabkan stress.
 - 2) Muncul lagi
 - 3) Informasi. Informasi mengenai suatu peristiwa stresfull dapat memberikan persiapan kepada seseorang untuk menerima keadaan tersebut sehingga mengurangi intensitas dari stress.
 - 4) Perbedaan individu. Sebagian orang berusaha untuk

melindungi diri mereka dari dampak stress seperti penyangkalan atau melepaskan diri dari situasi tersebut.

- 5) Dukungan sosial. Dampak dari peristiwa stress dipengaruhi sistem sosial. Dukungan dan empati dari orang lain sangat membantu mengurangi tingkat stress.
- 6) Kontrol. Kepercayaan seseorang untuk mengontrol situasi yang menyebabkan stress dapat mengendalikan situasi akibat stress.

2.3.9 Dampak stress

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, yakni : dampak fisiologik, dampak psikologik, dan dampak perilaku behavioral.

2.3.9.1 Dampak Fisiologik

Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti cardiovascular, hipertensi, dst

Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut :

- a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu

Muscle myopathy : otot tertentu mengencang/melemah

Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri

Sistem pencernaan : maag, diarrhea

- b. Gangguan pada sistem reproduksi

Amenorrhe :tertahannya menstruasi

Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria

Kehilangan gairah sex

- c. Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst

2.3.9.2 Dampak Psikologik

- a. Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out
- b. Kewalahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan
- c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses

2.3.9.3 Dampak Perilaku

- a. Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat
- b. Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- c. Stress yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

2.3.10 Adaptasi Stress

Adaptasi stress adalah perubahan anatomi, fisiologis dan psikologis di dalam diri seseorang sebagai reaksi terhadap stress, adaptasi terhadap stress dapat berupa :

2.3.10.1 Adaptasi secara fisiologis

Adaptasi fisiologis merupakan proses penyesuaian tubuh secara alamiah atau secara fisiologis untuk mempertahankan keseimbangan dan berbagai faktor yang menimbulkan atau mempengaruhi keadaan menjadi tidak seimbang contohnya masuknya kuman penyakit, maka secara fisiologis tubuh berusaha untuk mempertahankan baik dari pintu masuknya kuman atau sudah masuk dalam tubuh. Adaptasi secara fisiologis dapat dibagi menjadi dua

yaitu : apabila kejadiannya atau proses adaptasi bersifat local, maka itu disebut dengan LAS (*local adaptation syndrome*) seperti ketika daerah tubuh atau kulit terkena infeksi, maka di daerah kulit tersebut akan terjadi kemerahan, bengkak, nyeri, panas dan lain-lain yang sifatnya lokal atau pada daerah sekitar yang terkena. Akan tetapi apabila reaksi lokal tidak diatasi dapat menyebabkan gangguan secara sistemik tubuh akan melakukan proses penyesuaian seperti panas seluruh tubuh, berkeringat dan lain-lain, keadaan ini disebut sebagai GAS (*general adaptation syndrome*)

2.3.10.2 Adaptasi secara psikologis

Adaptasi psikologis merupakan proses penyesuaian secara psikologis akibat stressor yang ada, dengan memberikan mekanisme pertahanan diri dengan harapan dapat melindungi atau bertahan diri dari serangan atau hal-hal yang tidak menyenangkan. Dalam adaptasi secara psikologis terdapat dua cara untuk mempertahankan diri dari berbagai stressor yaitu dengan cara melakukan coping atau penanganan diantaranya berorientasi pada tugas (*task oriented*) yang dikenal dengan *problem solving* strategi dan *ego oriented* atau mekanisme pertahanan diri.

Riset ini telah memfokuskan pada orang yang paling tahan terhadap stress yang tidak mengalami gangguan fisik atau emosional walaupun menghadapi peristiwa stress berat. Karakteristik kepribadian individu yang tahan stress atau tabah diringkaskan dalam pengertian “komitmen”, ”kendali”. Rasa mampu mengendalikan peristiwa kehidupan mencerminkan perasaan kompetensi dan juga mempengaruhi penilaian terhadap peristiwa stress.

2.3.10.3 Adaptasi sosial budaya

Adaptasi sosial budaya merupakan cara untuk mengadakan perubahan dengan melakukan proses penyesuaian perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, berkumpul dalam masyarakat dalam kegiatan kemasyarakatan.

Strategi bersahabat dengan stress. Proses yang digunakan seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan stress dinamakan coping (kemampuan mengatasi masalah), dan memiliki dua bentuk utama, yaitu :

Problem – Focused Coping

Strategi berfokus masalah, dimana orang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya di kemudian hari.

Strategi untuk memecahkan masalah antara lain adalah :

Menentukan masalah dan menciptakan pemecahan alternatif menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat bagaimana cakupannya individu menerapkan strategi tersebut tergantung pada pengalamannya dan kapasitasnya untuk mengendalikan diri. Selain itu terapi mengajar orang depresi untuk menggunakan strategi terfokus masalah adalah efektif dalam membantu mereka mengatasi depresinya dan bereaksi secara lebih adaptasi stressor. Contohnya : orang yang cenderung menggunakan strategi terfokus masalah dalam situasi stress menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah baik selama maupun setelah situasi stress.

Berfokus pada emosi

Strategi terfokus emosi, dimana seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stress, walaupun situasi sendiri tidak dapat

diubah. Orang menggunakan strategi terfokus emosi untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya.

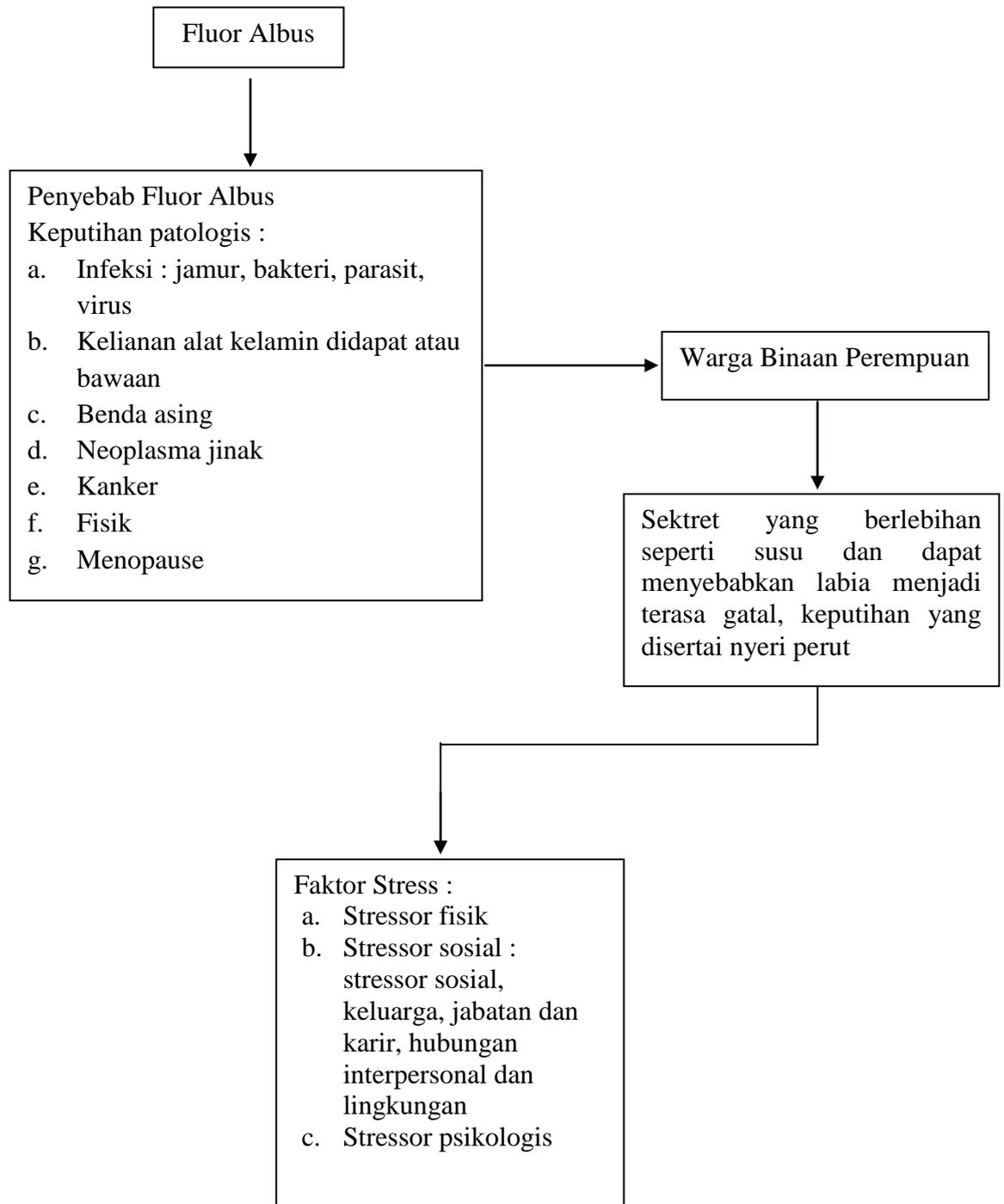
Strategi perenungan : antara lain mengisolasi diri untuk memikirkan betapa buruknya perasaan kita.

Strategi pengalihan : antara lain melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan. Contohnya dengan menonton bioskop bersama teman-teman, tujuannya adalah untuk menjauhkan diri dari masalah dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah.

Strategi Penghindaran Negatif : aktifitas yang dapat mengalihkan kita dari mood. Contohnya minum minuman sampai mabuk, ngebut-negutan di jalan. Strategi perenungan dan strategi penghindaran cenderung meningkatkan dan memperpanjang mood dan terdepresi, sedangkan strategi pengolahan cenderung menurunkan dan mempersingkat mood yang terdepresi. Penelitian longitudinal yang lebih naturalistic juga telah menunjukkan bahwa strategi perenungan dan penghindaran masalah memperpanjang depresi sedangkan strategi pengalihan membantu menurunkannya. Sekelompok peneliti di Stanford University baru saja menilai kecenderungan strategi terfokus emosi dan tingkat depresi pada sejumlah kelompok siswa dua minggu sebelum gempa bumi mengguncang San Francisco Bay Area pada tahun 1989.

2.3 Kerangka Teori

2.3.11 Kerangka Teoritis



Skema 2.4.1 kerangka berpikir

2.4 Kerangka Konsep



2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah kesimpulan yang ditarik sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian. Tujuan perumusan hipotesis adalah sebagai langkah untuk memfokuskan masalah, mengidentifikasi data-data yang relevan untuk dikumpulkan, menunjukkan bentuk desain penelitian, termasuk teknik analisis yang akan digunakan, menjelaskan gejala sosial, mendapatkan kerangka penyimpulan, merangsang penelitian lebih lanjut (Imron, 2015).

“Ada hubungan antara stress dengan kejadian fluor albus dengan di Lapas Klas II A Banjarmasin”