

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Gastritis

2.1.1 Definisi gastritis

Gastritis adalah suatu peradangan lokal atau menyebar pada mukosa lambung yang berkembang bila mekanisme protektif mukosa di penuh dengan bakteri atau bahan iritan. Gastritis adalah peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik, difus dan lokal yang disebabkan oleh makanan, obat-obatan, zat kimia, stress, dan bakteri (Nuari, 2015).

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel akan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung (Sukarmin, 2012).

Gastritis suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik, atau lokal dengan karakteristik anoreksia, rasa penuh, tidak enak pada epigastrium, mual dan muntah (Suratun & Lusianah, 2010).

Gastritis adalah proses inflamasi pada mukosa dan submukosa lambung. Gastritis merupakan gangguan kesehatan yang paling sering dijumpai di klinik karena diagnosisinya sering hanya berdasarkan gejala klinis bukan pemeriksaan histopatologi Hirlan, hlm.337 (2006, dalam Priyanto & Lestari, 2010)

2.1.2 Penyebab gastritis

Menurut Sukarmin (2012), Berbagai kasus yang terjadi pada gastritis sering berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut :

2.1.2.1 Pemakaian obat antiinflamasi nonsteroid seperti aspirin, asam mefenamat, aspilets dalam jumlah dasar. Obat antiinflamasi non steroid dapat memicu kenaikan produksi asam lambung yang berlebihan sehingga mengiritasi mukosa lambung karena terjadinya difusi baik ion hidrogen ke epitel lambung. Selain itu jenis obat ini juga dapat mengakibatkan kerusakan langsung pada epitel mukosa karena dapat bersifat iritatif dan sifatnya yang asam dapat menambah derajat keasaman pada lambung.

2.1.2.2 Konsumsi alkohol berlebihan

Bahan etanol merupakan salah satu bahan yang dapat merusak sawar pada mukosa lambung. Rusaknya sawar memudahkan terjadinya iritasi pada mukosa lambung.

2.1.2.3 Banyak merokok

Asam nikotinat pada rokok dapat meningkatkan adhesi thrombus yang berkontribusi pada penyempitan pembuluh darah sehingga suplai darah ke lambung mengalami penurunan. Penurunan ini dapat berdampak pada penurunan produksi mukus yang salah satu fungsinya untuk melindungi lambung dari iritasi. Selain itu CO yang di hasilkan oleh rokok lebih mudah di ikat Hb dari pada oksigen sehingga memungkinkan penurunan perfusi jaringan pada lambung. Kejadian gastritis pada perokok juga dapat di picu oleh pengaruh asam nikotinat yang menurunkan rangsangan pada pusat makanan, perokok jadi tahan lapar sehingga asam lambung dapat langsung mencerna mukosa lambung bukan makanan karena tidak ada makanan yang masuk.

2.1.2.4 Pemberian obat kemoterapi

Obat kemoterapi mempunyai sifat dasar merusak sel yang pertumbuhannya abnormal, perusakan ini ternyata dapat juga mengenai sel inang pada tubuh manusia. Pemberian kemoterapi dapat juga mengakibatkan kerusakan langsung pada epitel mukosa lambung

2.1.2.5 Uremia

Pada darah dapat mempengaruhi proses metabolisme di dalam tubuh terutama saluran pencernaan (gastrointestinal uremik). Perubahan ini dapat memicu kerusakan epitel mukosa lambung.

2.1.2.6 Infeksi sistemik

Pada infeksi sistemik toksik yang dihasilkan oleh mikroba akan merangsang peningkatan laju metabolik yang berdampak pada meningkatkan aktivitas lambung dalam mencerna makanan. Peningkatan HCL lambung dalam kondisi seperti ini dapat memicu timbulnya perlakuan pada lambung.

2.1.2.7 Stress berat

Stress psikologi akan meningkatkan aktivitas saraf simpatik yang dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung. Peningkatan HCL dapat dirangsang oleh mediator kimia yang dikeluarkan oleh neuron simpatik seperti epinefrin.

2.1.2.8 Iskemia dan syok

Kondisi iskemia dan syok hipovolemia mengancam mukosa lambung karena penurunan perfusi jaringan lambung yang dapat mengakibatkan nekrosis lapisan lambung.

2.1.2.9 Konsumsi kimia secara oral yang bersifat asam/basa

Konsumsi asam maupun basa yang kuat seperti etanol, thinner, obat-obatan serangga dan hama tanaman. Jenis kimia

ini dapat merusak lapisan mukosa dengan cepat sehingga sangat beresiko terjadi perdarahan.

2.1.2.10 Trauma mekanik

Trauma mekanik yang mengenai daerah abdomen seperti benturan saat kecelakaan yang cukup kuat juga dapat menjadi penyebab gangguan keutuhan jaringan lambung. Kadang kerusakan tidak sebatas mukosa, tetapi juga jaringan otot dan pembuluh darah lambung sehingga pasien dapat mengalami perdarahan hebat. Trauma juga bisa disebabkan tertelannya benda asing yang keras dan sulit dicerna.

2.1.2.11 Infeksi mikroorganisme

Koloni bakteri yang menghasilkan toksik dapat merangsang pelepasan gastrin dan peningkatan sekresi asam lambung seperti bakteri *Helicobakter pylori*.

2.1.3 Penyebab gastritis pada remaja

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Herdianto (2015) menunjukkan bahwa penyebab penyakit gastritis pada remaja adalah sebagai berikut :

2.1.3.1 Makan tidak teratur

2.1.3.2 Tidak menghindari makanan penyebab gastritis

2.1.3.3 Merokok

2.1.3.4 Minum kopi

2.1.3.5 Menggunakan obat-obatan secara berlebihan

2.1.3.6 Stress

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi gastritis

2.1.4.1 Jenis kelamin

Sitorus (1996:30, dalam Murjayanah, 2011) mengatakan berdasarkan jenis kelamin, wanita lebih sering terkena penyakit gastritis. Hal ini disebabkan karena wanita

sering diet terlalu ketat, karena takut gemuk, makan tidak beraturan, disamping itu wanita lebih emosional dibandingkan pria.

2.1.4.2 Sosial ekonomi

Bakteri *Helicobacter Pylori* ialah penyebab gastritis, suatu bentuk gastritis yang disebut gastritis kronik aktif (Ahmad H. Asdie, 2000). Bakteri ini terdapat diseluruh dunia dan berkolerasi dengan tingkat sosio-ekonomi masyarakat.

Besarnya pengaruh sosial ekonomi dengan tingginya prevalensi infeksi *Helicobacter pylori* pada masyarakat. Makin rendah tingkat sosial ekonomi makin tinggi prevalensi infeksinya. Perbaikan tingkat sosial ekonomi dapat menurunkan prevalensi kejadian. Fedorek SC dkk dalam penelitiannya juga mendapatkan hubungan antara tingginya prevalensi infeksi *Helicobacter pylori* dengan makin rendahnya tingkat sosial ekonomi (Sudaryat Suraatmaja, 2007: 274).

Status sosial ekonomi dapat dilihat dari jumlah pendapatan yang dihasilkan keluarga selama 1 bulan. Untuk menilai apakah sosial ekonomi keluarga tersebut kurang atau cukup dilihat melalui Upah Minimum Regional (UMR) tiap kota.

Menurut Husaini *et al* (2000) juga mengatakan bahwa pengeluaran keluarga merupakan salah satu indikator kesejahteraan keluarga yang berimplikasi terhadap kemampuan pemenuhan kebutuhan pangan dan non pangan anggota keluarga. Keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sesuai yang diperlukan tubuh. Setidaknya kurangnya keanekaragaman bahan makanan memang pasti terjadi pada kelompok keluarga dengan pendapatan terbatas, terbatas pula kemampuan daya belinya serta tidak banyak pilihan dalam membeli bahan pangan. Begitu pula

dengan sebaliknya, keluarga dengan pendapatan cukup, besar kemungkinan dapat memenuhi kebutuhan makanan sesuai dengan yang diperlukan tubuh.

Dalam Riset Kesehatan Dasar (2007), dikemukakan bahwa semakin tinggi tingkat pendapatan sebuah keluarga apabila dilihat dari status pekerjaan seorang kepala keluarga, akan semakin tinggi pula pengeluaran rumah tangga tersebut dalam membeli bahan pangan yang mengandung energi protein.

2.1.4.3 Tingkat pendidikan

Menurut Mantra (dalam Notoadmojo, 2003) Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Dengan sebagian berpendidikan rendah akan mempengaruhi kemampuan dalam menerima informasi. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Nursalam, 2003).

Menurut penelitian Sulistyoningsih (2011), Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, dan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Salah satu contoh prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya adalah yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lain. Sebaliknya, sekelompok orang yang berpendidikan tinggi cenderung memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain.

2.1.4.4 Jenis pekerjaan

Menurut Febrida (2013) jenis pekerjaan juga menentukan makanan apa yang tepat dikonsumsi. Beban kerja berlebih, mempunyai pengaruh yang tidak baik terhadap pekerja, karena itu kebutuhan akan zat gizi seorang tenaga kerja, harus sesuai dengan berat ringannya beban kerja yang diterimanya, seperti beban kerja berlebih akan membutuhkan sumber energi yang lebih banyak (Munandar, 2008)

2.1.4.5 Faktor usia

Usia sangat berpengaruh terhadap penyakit gastritis, karena masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sehari sekali.

2.1.5 Patofisiologi gastritis

Bahan-bahan makanan, minuman, obat maupun zat kimia yang masuk ke dalam lambung menyebabkan iritasi atau erosi pada mukosanya sehingga lambung kehilangan barrier (pelindung). Selanjutnya terjadi peningkatan difusi balik ion hidrogen. Gangguan difusi pada mukosa dan peningkatan sekresi asam lambung yang meningkat/banyak. Asam lambung dan enzim-enzim pencernaan. Kemudian menginvasi mukosa lambung dan terjadilah reaksi peradangan. Inilah yang disebut gastritis. Respon mukosa lambung terhadap kebanyakan penyebab iritasi tersebut adalah dengan regenerasi mukosa, karna gangguan-gangguan tersebut seringkali menghilang dengan sendirinya. Dengan iritasi yang terus menerus, jaringan menjadi meradang dan dapat terjadi perdarahan. Masuknya zat-zat seperti asam dan basa kuat yang

bersifat korosif mengakibatkan perdangan dan nekrosis pada dinding lambung (gastritis korosif). Nekrosis dapat mengakibatkan perforasi dinding lambung dengan akibat berikutnya perdarahan dan peritonitis. Gastritis kronis dapat menimbulkan keadaan atropi kelenjar-kelenjar lambung dan keadaan mukosa terdapat bercak-bercak penebalan berwarna abu-abu atau abu-abu kehijauan (gastritis atropik). Hilangnya mukosa lambung akhirnya akan mengakibatkan berkurangnya sekresi lambung dan timbulnya anemia pernisiiosa. Gastritis atropik boleh jadi merupakan pendahuluan untuk karsinoma lambung. Gastritis kronis dapat pula terjadi bersamaan dengan ulkus peptikum atau mungkin terjadi setelah tindakan gastroyeyunostomi (Nuari, 2015).

2.1.6 Klasifikasi gastritis

Menurut Sukarmin (2012) secara garis besar gastritis dapat di bedakan menjadi 3 tipe berdasarkan perjalanan dan gejala klinisnya:

2.1.6.1 Gastritis akut hemoragik erosif

Gastritis tipe ini yang sering menyebabkan ulkus aktif. Dikategorikan hemoragik erosif karena beresiko terjadi perdarahan pasif dan perforasi gaster. Gastritis hemoragik erosif disebabkan oleh :

a. Penggunaan obat anti inflamasi nonsteroid

Obat anti inflamasi nonsteroid efek analgetik inflamasinya diperoleh dengan menghambat sekresi prostaglandin yang berdampak pada peningkatan sekresi ion H^+ yang dapat merusak epitel lambung. Peningkatan sekresi HCO_3^- sehingga terjadi perlemahan pada perlindungan mukosa lambung. Obat anti inflamsi nonstreroid juga dapat menghambat agregasi trombosit sehingga dapat terjadi bahaya peredaran setelah terjadinya perlukaan pada mukosa lambung

b. Iskemia

Iskemia menyebabkan penurunan perfusi jaringan pada lambung menurun yang dapat menurunkan produksi mucus (sebagai barier terhadap asam lambung) sehingga epitel mudah mengalami kerusakan dan perlukaan.

c. Stress

Peningkatan stress yang berarti terjadi peningkatan rangsangan saraf otonom akan merangsang peningkatan sekresi gastrin dan merangsang peningkatan asam hidroklorida (HCL). Peningkatan HCL dapat mengikis mukosa lambung.

d. Penyalahgunaan alkohol, zat kimia korosif

Alkohol merupakan senyawa kimia yang mempunyai gugus hidroksil (-OH) yang terikat pada rantai karbon dan rantai hidrogen. Kandungan ion hidrogen itulah yang dapat meningklatkan suasana dalam lambung ketika berkaitan dengan HCL sehingga dapat menjadi zat korosif dalam lambung. Golongan alkohol yang sederhana dan paling banyak dipakai adalah etanol dan methanol. Ethanol banyak di pakai untuk campuran obat-obatan seperti sirup obat flu untuk anak.

e. Trauma

Trauma keras yang mengenai dinding abdomen dapat mengalami gaya percepatan sehingga dapat mengenai organ yang terdapat pada rongga abdomen seperti lambung.

f. Trauma radiasi

Sinar yang mempunyai kekuatan gelombang >20000 hertz mempunyai daya destruktif yang kuat terhadap tubuh. Radiasi yang beresiko terhadap gastritis erosif adalah

radiasi baik untuk diagnostik maupun radiasi untuk pengobatan kanker pada abdomen.

2.1.6.2 Gastritis aktif kronik non erosif

Jenis peradangan lambung ini banyak terjadi pada daerah antrum. Penyebab utama terjadinya gastritis aktif kronik non erosif adalah infeksi *helicobacter pylori*. Bakteri *helicobakter pylori* merupakan bakteri yang berbentuk seperti sosis. Bakteri ini mempunyai beberapa keistimewaan sehingga dapat hidup justru di daerah yang kaya asam. Keistimewaan itu antara lain :

- a. Bakteri ini mampu mengubah lingkungan mikro yang ada disekitarnya menjadi lebih basa sehingga HCL tidak mampu merusak dindingnya dan dapat berkoloni di mukosa lambung.
- b. Bakteri ini mempunyai flagell yang dipergunakan untuk mengikis mukosa lambung sehingga bakteri ini dapat masuk ke dalam cekungan mukosa lambung sehingga lebih aman dalam suasana asam.
- c. Bakteri ini mempunyai kemampuan untuk merusak imunitas sehingga dianggap benda asing oleh limfosit-T, tetapi justru sebaliknya dianggap sebagai bagian dari lambung sehingga leluasa untuk berkembang biak.
- d. Bakteri ini dapat membuat zat aktif yang melindungi dirinya dari antibiotik sehingga resisten terhadap antibiotik yang diberikan.

Bakteri *Helicobacter pylori* dapat menginfeksi lambung melalui beberapa media penularan :

- a. Melalui makanan yang terkontaminasi bakteri *Helicobacter pylori*, sebagai contoh; seorang ibu penderita gastritis mengunyahkan anaknya makanan padahal air liurnya mengandung bakteri *helicobakter pylori*.

b. *Helicobakter pylori* juga dapat ditularkan melalui vektor lalat yang membawa bakteri melalui tinja penderita yang dihindari sebelumnya kemudian hinggap di makanan yang di makan orang lain.

c. Penularan juga dapat melalui jalur fecal-oral lain seperti tangan yang habis membersihkan kotoran kemudian tidak cuci tangan dengan benar padahal kotoran yang di bersihkan tadi mengandung bakteri *Helicobakter pylori*.

Gastritis jenis ini dapat mengakibatkan tukak lambung yang dysplasia sel lambung dan dapat memicu timbulnya kanker lambung. Bakteri *Helicobacter pylori* dapat memicu timbulnya tukak lambung karena selain beberapa sifat di atas bakteri ini juga merangsang peningkatan sekresi gastrin pada bagian antrum dan peningkatan HCL pada bagian fundus.

2.1.6.3 Gastritis atropi

Penyebab tersering tipe ini adalah autoantibodi. Immunoglobulin G dan limfosit-B kehilangan daya kenal terhadap sel lambung sehingga justru malah merusaknya. Sel parietal lambung mengalami atropi dan mengalami gangguan terhadap reseptor gastrin, karbonhidrase, H^+/K^+ ATPase dan faktor intrinsik. Atropi sel parietal dapat mengakibatkan penurunan sekresi getah lambung dan faktor intrinsik menurun tetapi justru terjadi peningkatan sekresi gastrin. Penurunan faktor intrinsik akan menurunkan ikatan kobalamin dengan faktor intrinsik sehingga terjadi defisiensi kobalamin (berakibat anemia pernisiiosa). Peningkatan sekresi gastrin akan mengakibatkan sel pembentuk gastrin mengalami hipertropi dan hiperolasia sehingga dihasilkan histamin pada sel lambung (timbul vasodilator pada pembuluh lambung). Hipertropi dan hyperplasia gastrin itulah

yang dapat memicu timbulnya sel karsinoid dan metaplasia sel mukosa luas.

2.1.6.4 Gastritis reaktif

Gastritis reaktif tersering disebabkan pasca operasi darah antrum atau daerah pylorus yang mengakibatkan refluks enterogastrik yang menyebabkan enzim pankreas dan garam empedu menyerang mukosa lambung sehingga mengalami pengikisan. Selain itu getah usus yang alkalis dapat menetralkan gastrin sehingga menjadi sangat cocok untuk perkembangan *Helicobacter pylori*.

2.1.7 Tanda dan gejala gastritis

Beberapa tanda dan gejala gastritis menurut Dermawan & Rahayuningsih (2010) :

2.1.7.1. Nyeri seperti terbakar

2.1.7.2. Nyeri ulu hati setelah makan

2.1.7.3. Anoreksia

2.1.7.4. Mual, muntah dan cegukan

2.1.7.5. Sakit kepala

2.1.7.6. Malaise

2.1.7.7. Perut kembung

2.1.7.8. Rasa asam di mulut

2.1.7.9. Hemorhagi

2.1.7.10. Kolik usus dan diare

2.1.8 Frekuensi kekambuhan gastritis

Kekambuhan gastritis adalah penderita mengalami lagi gejala-gejala penyakit gastritis mulai dari dua kali hingga lebih. Menurut Jacobs (2008, dalam Sukarmin, 2012) frekuensi kekambuhan gastritis dibagi menjadi tiga yaitu :

2.1.8.1. Kekambuhan ringan

Bila frekuensi kekambuhan 2-3 kali dalam sebulan dan sudah mengalami gastritis \pm 1 bulan.

2.1.8.2. Kekambuhan sedang

Bila frekuensi kekambuhan 6-5 kali dalam sebulan dan sudah mengalami gastritis antara 2-3 bulan. Hal ini dikaitkan dengan gaya hidup masyarakat yang tidak sehat. Kekambuhan sedang adalah kekambuhan yang paling banyak terjadi dimasyarakat.

2.1.8.3. Kekambuhan berat

Bila frekuensi kekambuhan 6-7 kali dalam sebulan dan sudah mengalami gastritis lebih dari empat bulan bahkan menahun, biasanya rasa nyeri yang dirasakan melebihi nyeri yang pernah dialami saat kambuh sebelumnya.

2.1.9 Komplikasi gastritis

Menurut Dermawan & Rahayuningsih (2010) komplikasi gastritis ada 2 yaitu :

2.1.9.1. Ulkus peptikum

2.1.9.2. Perdarahan saluran cerna bagian atas

2.1.10 Pemeriksaan diagnostik gastritis menurut Saratun & Lusianah (2010)

2.1.10.1. Darah lengkap bertujuan untuk mengetahui adanya anemia

2.1.10.2. Pemeriksaan serum vitamin B₁₂ bertujuan untuk mengetahui adanya defisiensi B₁₂.

2.1.10.3. Analisa feses bertujuan untuk mengetahui adanya darah dalam feses

2.1.10.4. Analisis gaster bertujuan untuk mengetahui kandungan HCL lambung. Achlorhidria menunjukkan adanya gastritis atropi.

- 2.1.10.5. *Test antibody serum*. Bertujuan untuk mengetahui adanya antibody sel parietal dan faktor intrinsik lambung terhadap *helicobacter pylori*.
- 2.1.10.6. Endoscopy, biopsy dan pemeriksaan urin biasanya dilakukan bila ada kecurigaan berkembangnya ulkus peptikum
- 2.1.10.7. Sitologi bertujuan untuk mengetahui adanya keganasan sel lambung.

2.1.11 Penatalaksanaan gastritis menurut Dermawan & Rahayuningsih (2010) :

2.1.11.1. Keperawatan

- a. Istirahat baring
- b. Mengurangi stress
- c. Diet lunak dan tidak merangsang, tidak merokok, tidak minum alkohol.

2.1.11.2. Medis

- a. Bila perdarahan lambung : antikoagulan
- b. Pemberian obat-obatan anti kolinergik, anti emetik, analgetik dan sadative, antasida, antibiotika.
- c. Terapi pendukung : intubasi, cairan intra vena.
- d. Pembedahan : untuk mengangkat ganggren dan perforasi, gastrojejunuskopi/reseksi lambung ► mengatasi obstruksi pilorus.

2.2 Konsep Stres

2.2.1. Definisi stress

Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyato,2014).

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

Stress terbentuk dari berbagai hal. Stress adalah kumpulan hasil, respons, jalan, dan pengalaman yang berkaitan, yang disebabkan oleh berbagai “stresor”. Stresor merupakan keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stress (Manktelow, 2008).

Menurut Dadang Hawari (2001, dalam Sunaryo, 2010) stress adalah reaksi atau respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).

2.2.2 Gejala stress

Menurut Priyoto (2014) gejala terjadinya stress secara umum terdiri dari 2 gejala :

2.2.2.1. Gejala fisik

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

2.2.2.2 Gejala psikis

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsif, 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 di prediksi, 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 stres, yaitu :

a. Psychoanalytic theory

Kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang tidak proporsional 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 di berikan oleh ego dan superego. 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.

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 negatif. Abramson dan sejawatnya menyatakan bahwa orang memiliki gaya yang konsisten untuk membuat atribusi suatu peristiwa dalam kehidupannya, yang di namakan gaya atribusional.

2.2.3 Penyebab stress psikologis dan stressor psikososial

2.2.3.1. Penyebab stress psikologis

Menurut Maramis (1999, dalam Sunaryo, 2010) ada empat penyebab stress psikologis, yaitu:

a. Frustrasi

Timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena ada aral melintang. Frustrasi ada yang bersifat intrinsik (cacat badan dan kegagalan usaha) dan ekstrinsik

(kecelakaan, bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan, dan lain-lain)

b. Konflik

Ditimbulkan karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam keinginan, kebutuhan, atau tujuan. Bentuknya *approach-approach conflict*, *approach-avoidance conflict*, atau *avoidance-avoidance conflict*.

c. Tekanan

Timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari dalam diri individu, misalnya cita-cita atau norma yang terlalu tinggi. Tekanan yang berasal dari luar diri individu, misalnya orang tua menuntut anaknya agar di sekolah selalu ranking satu atau istri menuntut uang belanja yang berlebihan kepada suami.

d. Krisis

Krisis yaitu keadaan yang mendadak, yang menimbulkan stress pada individu, misalnya kematian orang yang disayangi, kecelakaan, dan penyakit yang harus segera di operasi.

Keadaan stress dapat terjadi beberapa sebab sekaligus, misalnya frustrasi, konflik, dan tertekan.

2.2.3.2. Stressor psikososial

Wijayaningsih (2014) menjelaskan beberapa jenis stresor psikososial sebagai berikut :

a. Perkawinan

1) Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stress yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan (separation), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain-lain.

2) Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

b. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stress kedua setelah perkawinan. Banyak orang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan lain-lain.

c. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas), dan lain-lain. Rasa tercekam dan tidak merasa aman dapat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup sehingga tidak jarang orang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

d. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lain-lain. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan sering kali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat jatuh dalam depresi dan kecemasan.

e. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukun dapat merupakan sumber stress pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain-lain. Stress dibidang hukum ini dapat menyebabkan sesorang jatuh dalam depresi dan kecemasan

f. Perkembangan

Masalah perkembangan, baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, manopause, usia lanjut, dan lain-lain. Kondisi setiap perubahan fase-fase tersebut di atas, untuk sementara individu dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, terutama, pada mereka yang mengalami manopause atau usia lanjut.

g. Penyakit fisik atau cedera

- 1) Penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi, dll
- 2) Penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker, dan lain-lain.

h. Faktor keluarga

- 1) Hubungan kedua orang tua dingin atau penuh ketegangan atau acuh tak acuh
- 2) Kedua orang tua jarang dirumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak
- 3) Komunikasi antara orang tua dan anak yang tidak baik
- 4) Kedua orang tua berpisah atau bercerai
- 5) Salah satu orang tua menderita gangguan jiwa/kepribadian
- 6) Orang tua dalam mendidik anak kurang sabar, pemaarah, keras, otoriter, dan lain-lain
- 7) Stresor berikutnya adalah bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan diluar nikah, dan lain-lain
- 8) Sebagian pekerjaan dengan waktu yang sangat sempit ditambah lagi dengan tuntutan harus serba cepat dan tepat membuat orang hidup dan ketegangan (stress). Suatu penelitian di kalangan karyawan Amerika yang tergolong *while collar employees*, menyebutkan bahwa

44% dari mereka termasuk yang dibebani pekerjaan yang terlampau berat (*over load*). Mereka menunjukkan berbagai kelainan yang dapat dikelompokkan dalam *impairment of behavior* atau *emotional disturbances*.

- 9) Para pemimpin perusahaan dikejutkan oleh besarnya ongkos yang dikeluarkan untuk biaya pengobatan/perawatan atau kehilangan jam kerja. Dalam suatu penelitian nasional yang dilakukan, dikemukakan bahwa kerugian dari sektor ini dapat diperkirakan meliputi jumlah antara 50 hingga 75 milyar dollar per tahun. Hal ini berarti lebih dari 750 dollar Amerika untuk setiap rata-rata karyawan Amerika.

2.2.4 Kemampuan individu menahan stress

Setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam menahan stress. Hal tersebut bergantung pada:

2.2.4.1. Sifat dan hakikat stress, yaitu intensitas, lamanya, lokal, dan umum (*general*).

2.2.4.2. Sifat individu yang terkait dengan proses adaptasi

Menurut Rosenman dan Chesney (1980), sebagaimana dikemukakan oleh Prof. Dadang Hawari (2010, dalam Sunaryo, 2010) bahwa stress apabila ditinjau dari tipe kepribadian individu dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

a. Tipe yang rentan (*vulnerable*)

Terdapat pada tipe A yang disebut *A Type Personality* dengan pola perilaku type A behavior pattern. Individu dengan tipe ini memiliki resiko tinggi mengalami stress dengan ciri-ciri kepribadian sebagai berikut:

- 1) Cita-citanya tinggi (ambisius)
- 2) Suka menyerang (agresif)

- 3) Suka bersaing (kompetitif) yang kurang sehat
- 4) Banyak jabatan rangkap
- 5) Emosional, yang ditandai dengan mudah marah, mudah tersinggung, mudah mengalami ketegangan, dan kurang sabar
- 6) Terlalu percaya diri (*over confident*)
- 7) Self control kuat
- 8) Terlalu waspada
- 9) Tindakan dan cara bicaranya cepat dan tidak dapat diam (hiperaktif)
- 10) Cakap dalam berorganisasi
- 11) Cakap dalam memimpin (*leader*)
- 12) Tipe kepemimpinan otoriter
- 13) Bekerja tidak mengenal waktu
- 14) Bila menghadapi tantangan senang bekerja sendiri
- 15) Displin waktu yang ketat
- 16) Kurang rileks dan serba terburu-buru
- 17) Kurang atau tidak ramah
- 18) Tidak mudah bergaul
- 19) Mudah empati, tetapi mudah bersikap bermusuhan
- 20) Sulit dipengaruhi
- 21) Sifatnya kaku (tidak fleksibel)
- 22) Pikiran tercurah kepekerjaan walaupun sedang libur
- 23) Berusaha keras agar segala sesuatunya terkendali

b. Tipe yang kebal (*immune*)

Terdapat tipe B yang di sebut *B Type Personality* dengan pola perilaku *Type B Behavior Pattern*. Individu dengan tipe ini kebal terhadap stress, yang ciri-ciri kepribadiannya sebagai berikut:

- 1) Cita-cita atau ambisinya wajar
- 2) Berkompetisi secara sehat

- 3) Tidak agresif
- 4) Tidak memaksakan diri
- 5) Emosi terkendali, yang di tandai dengan tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, penyabar, dan tenang
- 6) Kewaspadaan wajar
- 7) *Self control* wajar
- 8) *Self confident* wajar
- 9) Cara bicara tenang
- 10) Cara bertindak tenang dan dilakukan pada saat yang tepat
- 11) Ada keseimbangan waktu bekerja dan istirahat
- 12) Sikap dalam memimpin maupun berorganisasi akomodatif dan manusiawi
- 13) Mudah bekerja sama (kooperatif)
- 14) Tidak memaksakan diri dalam menghadapi tantangan
- 15) Bersikap ramah
- 16) Mudah bergaul
- 17) Dapat menimbulkan empati untuk mencapai kebersamaan (*mutual benefit*)
- 18) Bersikap fleksibel, akomodatif, dan tidak merasa dirinya paling benar
- 19) Dapat melepaskan masalah pekerjaan ataupun kehidupan di saat libur
- 20) Mampu menahan dan mengendalikan diri

2.2.5 Sumber stress

Menurut Priyoto (2014) kondisi stress dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut *stresor*. Stresor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat

menimbulkan stress. Secara umum, stresor dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

2.2.5.1. Stresor fisik

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

2.2.5.2. Stresor sosial

- a. Stresor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflamasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.
- b. Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.
- c. Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.
- d. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk

2.2.5.3. Stresor psikologis

a. Frustrasi

Frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.

b. Ketidakpastian

Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan, khawatir dan *inferior*.

2.2.6 Macam-macam stress

Stress dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis. Apabila di tinjau dari penyebab stress, Menurut Kusmiati & (1990, dalam Sunaryo, 2004) mengungkapkan bahwa stress dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

2.2.6.1. Stress fisik

Stress yang di sebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.

2.2.6.2. Stress kimiawi

Disebabkan oleh asam atau basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas.

2.2.6.3. Stress mikrobiologi

Disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.

2.2.6.4. Stress fisiologi

Disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ atau sistemik sehingga meninggalkan fungsi tubuh yang tidak normal.

2.2.6.5. Stress pertumbuhan dan perkembangan

Disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

2.2.6.6. Stress psikis/emosional

Disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

Sementara itu, Brecht (2000) mengemukakan bahwa stress apabila ditinjau dari penyebabnya hanya dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Penyebab makro

Yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan.

b. Penyebab mikro

Yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dimakan, dan antrai.

2.2.7 Reaksi tubuh terhadap stress

2.2.7.1. Peter G. Hanson (dalam Mampuni & Wulandari, 2010) meneliti bagaimana tubuh manusia bereaksi ketika stress. Tubuh manusia dirancang seperti kapal perang, kadang melawan musuh yang salah, seperti pada saat menghadapi stress primer yang hebat. Contohnya adalah ketika seseorang mendorong traktor. Perhatikan original benefit dan kemunduran kalau dibiarkan mengikuti refleks yang tidak dipikirkan. Berikut disajikan beberapa anatomi tubuh ketika mengalami stress.

a. Kortison

- 1) Kortison yang di produksi lebih banyak sehingga menghancurkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, kanker, dan komplikasi penyakit.
- 2) Kelenjar limfa pada tubuh mengeriput sehingga respon imun melemah
- 3) Kemampuan memerangi pilek berkurang.
- 4) Mengurangi daya tolak lambung terhadap asam lambung sehingga muncul perut kembung, maag, dan lain-lain
- 5) Tulang menjadi rapuh
- 6) Tekanan darah meningkat karena tertahannya sodium

b. Hormon tiroid

- 1) Tidak ada toleransi terhadap udara panas dan jaringan saraf (cepat kaget)
- 2) Menurunnya berat badan
- 3) Insomnia

- 4) Kelelahan atau kehabisan tenaga
 - 5) Orang yang kegemukan bereaksi terhadap stress dengan banyak makan karena secara reaktif berusaha mengatasi tiroid dengan kalori tambahan
- c. Pelepasan endorfin dan dari hipotalamus
- 1) Stress yang kronis akan menurunkan kadar endorfin sehingga akan mengurangi kadar kenyamanan dan menimbulkan ketegangan.
 - 2) Orang mudah terkena migrain (sakit kepala sebelah), sakit pinggang, nyeri arthritis
- d. Pengurangan hormon seks
- 1) Libido menurun
 - 2) Fertilitas atau kesuburan menurun
 - 3) Mempercepat datangnya menopause karena kekurangan hormon yang yang membuat kondisi tubuh stabil
- e. Berhentinya kerja pencernaan
- 1) Pada saat stress berat, mulut menjadi kering sehingga bicara bisa terbata-bata dan berbahaya jika makan (kembung, kram perut, dan lain-lain)
 - 2) Efek pembuangan: kandung kemih menjadi absolut (buang air terus-menerus)
- f. Pelepasan gula darah
- 1) Diabetes meningkat, ini terjadi karena tuntutan pankreas untuk mendapatkan insulin
 - 2) Respon stress karena makan-makanan yang berkadar gula tinggi lebih buruk karena darah sudah mengandung kadar gula tinggi. Ini merupakan respon alami terhadap stress.
 - 3) Keinginan semu untuk makan-makanan mengandung gula, yang menyebabkan gigi rusak dan kehidupan pankreas jadi sulit.

g. Peningkatan kolesterol dalam darah

- 1) Stress kronis menyebabkan kolestrol meningkat, berkumpul dalam urat darah
- 2) Termasuk gangguan arteri koroner, pengerasan arteri, serangan jantung fatal

h. Jantung berdebar-debar

- 1) Tekanan darah tinggi hingga terjadi stroke
- 2) Serangan jantung fatal

i. Meningkatnya suplai udara

- 1) Menghancurkan suplai udara bila terjadi pada perokok atau tinggal dengan seorang perokok karena tidak ada oksigen ekstra ke paru-paru
- 2) Pada kondisi krisis oksigen, kematian mendadak bisa terjadi

j. Darah dan sekutunya menebal

- 1) Stroke, serangan jantung, atau penyumbatan pembuluh darah
- 2) Badan mudah sekali lelah dan kecapekan

k. Kulit berkeriput dan berkeringat

- 1) "Lepra sosial" yaitu tangan berkeringat tanpa sebab
- 2) Wajah pucat
- 3) Ketiak bergaris-garis keriput
- 4) Dalam keadaan stress, kulit berkeringat untuk mendinginkan kulit

l. Panca indra menjadi supertajam

- 1) Penampilan mental keseluruhan
- 2) Pupil mata melebar sehingga lebih awas ketika malam hari atau merasa dalam keadaan bahaya
- 3) Pendengaran lebih tajam
- 4) Penciuman dan perasa menjadi lebih sensitif

5) Indra “mati” setelah stress berlebihan sehingga kurang peka pada sekeliling

6) Jangan melakukan pekerjaan berbahaya ketika dalam keadaan stress berat karena akan mempengaruhi indra

2.2.7.2. Menurut Hawari (2001, dalam Sonaryo, 2013) juga mengungkapkan stress dapat mengenai hampir seluruh sistem tubuh, seperti :

- a. Perubahan warna rambut, dari hitam hingga kecoklat-cokelatan, putih/uban, atau rontok
- b. Gangguan ketajaman penglihatan
- c. Tinitus (pendengaran berdenging)
- d. Daya ingat, konsentrasi, dan berpikir menurun
- e. Wajah tegang, serius, tidak santai, sulit senyum, dan kedutan pada kulit wajah (tic facialis)
- f. Bibir dan mulut terasa kering, tenggorokan terasa tercekik
- g. Kulit dingin atau panas, banyak berkeringat, kulit kering, dan timbul eksem, biduran (uktikura), gatal-gatal, tumbuh jerawat, telapak tangan dan kaki sering berkeringat, dan kesemutan
- h. Napas terasa berat dan sesak
- i. Jantung berdebar-debar, muka merah atau pucat
- j. Lambung mual, kembung, perih, mulas, defekasi atau diare
- k. Sering berkemih
- l. Otot sakit, seperti di tusuk-tusuk, pegal, dan tegang
- m. Kadar gula darah meningkat, terjadi gangguan menstruasi pada wanita
- n. Libido menurun atau dapat meningkat

2.2.8 Tahapan stress

Menurut (Priyato, 2014) 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-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya.

Dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stress sebagai berikut.

2.2.8.1. Stress tahap I

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

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

2.2.8.2. Stress tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I diatas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat. Istirahat antara lain dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Keluhan-keluhan yang sering ditemukan oleh seseorang yang berada pada stres 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. Detak jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- f. Otot-otot punggung dan tungkang terasa tegang
- g. Tidak bisa santai

2.2.8.3. Stress tahap III

Bila seseorang itu memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stress tahap II tersebut diatas, 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 ketidak tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
- d. Gangguan pola tidur (insomnia)
- e. Kordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

2.2.8.4. Stress tahap IV

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

- a. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit
- b. Aktifitas yang semula menyenangkan dan mudah di selesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- c. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adquate)
- d. Ketidak mampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
- e. Gangguan pola tidur di sertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan
- f. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun
- g. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya

2.2.8.5. Stress tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stress tahap V yang ditandai 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

2.2.8.6. Stress tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (panic attack) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang mengalami stress tahap VI ini berulang kali dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ke ICCU, meskipun pada akhirnya di pulangkan karena tidak di temukan 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

2.2.9 Tingkatan stress dan bentuk stress

Menurut (Priyato, 2014) stress sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Mungkin ini 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 :

2.2.9.1. 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-ciri yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi 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.

2.2.9.2. 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.

2.2.9.3. Stress berat

Adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial 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 yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan 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" karna hal yang "baik" pun, istilah yang dapat membedakan tipe stress, yaitu:

- a. Distress merupakan stress yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis atau sosial individu
- b. Eustres merupakan stress yang menguntungkan dan konstruktif bagi kesejahteraan individu. Anthonovsy (dalam Sherridan dan Radmacher, 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.

Dampak akibat stress, faktor-faktor yang mempengaruhi reaksi terhadap stressor sebagai berikut:

- 1) Pengalaman sebelumnya, Seseorang yang mengalami situasi stressfull pada umumnya mampu menghadapi dengan baik jika situasinya menyebabkan stress
- 2) Muncul lagi.
- 3) Informasi-informasi mengenai suatu peristiwa stressfull 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 di pengaruhi sistem sosial. Dukungan empati dari orang lain sangat membantu mengurangi stress
- 6) Kontrol, kepercayaan seseorang untuk mengontrol situasi yang menyebabkan stress dapat mengendalikan situasi akibat stress

2.2.10 Dampak stress

Menurut (Priyato, 2014) dampak stres dibedakan dalam 3 kategori, yakni; dampak fisiologik, dampak psikologik, dan dampak perilaku-behavioral.

2.2.10.1. 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 heperaktif dalam salah satu system tertentu
 - 1) *Muscle myopathy* : otot tertentu mengecang/ melemah
 - 2) Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri
 - 3) Sistem pencernaan : maag, diarhea
- b. Gangguan pada sistem reproduksi
 - 1) Amenorrhea : tertahannya menstruasi
 - 2) Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
 - 3) Kehilangan gairah seks
- c. Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst

2.2.10.2. 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

2.2.10.3. Dampak perilaku

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

2.2.11 Daya tahan seseorang terhadap stress

Menurut (Hakim, 2010) kekuatan seseorang untuk bisa bertahan terhadap stress atau nilai ambang frustasi stress/*frustation tolerance*, tentunya berbeda-beda pada setiap orang. Hal ini tergantung pada keadaan “somatopsiko-sosial” orang tersebut.

Peristiwa masa lalu yang menyakitkan dan belum ada penyelesaiannya bisa membuat seseorang menjadi lebih peka terhadap stress tertentu. Hal lain yang bisa menyebabkan setiap orang memiliki tingkat penyesuaian dirinya terhadap stress yang berbeda-beda adalah masing-masing orang memiliki perbedaan atau tuntutan hidupnya sehari-hari sehingga kemampuan seseorang terhadap stress bisa saja bergantung pada umur, jenis kelamin, kepribadian, intelegensi, emosi, status sosial, pekerjaan.

2.2.12 Adaptasi stress

Menurut Priyoto (2014) adaptasi stress adalah perubahan anatomi, fisiologi dan psikologi di dalam diri seseorang sebagai reaksi terhadap stress. Adaptasi terhadap stress dapat berupa :

2.2.12.1. 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 di dalam tubuh. Adaptasi secara fisiologis dapat dibagi menjadi dua yaitu: apabila kejadiannya atau proses adaptasi bersifat lokal, maka itu disebut dengan LAS (*local adaptation syndroma*) 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 dapat 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 adaption syndroma*).

2.2.12.2. Adaptasi secara psikologis

Adaptasi psikologis merupakan proses penyesuaian secara psikologis akibat stresor 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 stresor yaitu dengan cara melakukan koping atau penanganan diantaranya berorientasi pada tugas (*task oriented*) yang dikenal dengan *problem solving strategi* dan *oriented* atau mekanisme pertahanan diri.

Riset lain 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.

Ahli kardiologi mendefinisikan kumpulan perilaku (*pola tipe A*) yang tampaknya menjadi karakter orang dengan penyakit jantung koroner. Orang menunjukkan pola perilaku A sangat kompetitif dan berorientasi pada pencapaian; mereka merasa waktu selalu mendesak, merasa sulit untuk

santai, dan menjadi tidak sabar, mereka akan marah saat berhadapan dengan orang-orang yang mereka anggap kurang atau tidak kompeten. Orang tipe B mampu santai tanpa merasa bersalah dan bekerja tanpa menjadi bernafsu, mereka merasa tidak harus tergesa-gesa yang menyebabkan ketidaksabaran, dan tidak mudah marah.

Tipe A berkolerasi dengan keparahan sumbatan arteri koroner yang diketahui dari otopsi atau pemeriksaan sinar-X bagian dalam pembuluh darah koroner.

Berita baik tentang pola perilaku Tipe A adalah pola ini dapat dimodifikasikan melalui program terapi, dan orang yang mampu menurunkan perilaku tipe A nya menunjukkan penurunan resiko penyakit jantung koroner.

2.2.12.3. 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:

a. Problem-focused coping

Strategi terfokus 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 kepastiannya 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 adaptif stressor.

b. Berfokus pada emosi

Strategi terfokus emosi, dimana seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stress, walaupun situasi sendiri tidak dapat di ubah. Orang menggunakan strategi terfokus emosi untuk mencegah emosi negative menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya.

1) Strategi perenungan

Mengisolasi diri untuk memikirkan betapa buruknya perasaan kita.

2) Strategi pengalihan

Melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan

3) Strategi pengindraan negatif

Aktifitas yang dapat mengalihkan kita dari mood

Strategi perenungan dan strategi penghindaran cenderung meningkatkan dan memperpanjang mood yang terdepresi, sedangkan strategi pengolahan cenderung menurunkan dan mempersingkat mood yang terdepresi. Penelitian longitudinal yang naturalistic juga telah menunjukkan bahwa strategi perenungan dan penghindaran masalah memperpanjang depresi sedangkan strategi pengalihan membantu menurunkannya.

2.2.13 Manajemen stress

Menurut Wijayaningsih (2014) cara menangani stress adalah sebagai berikut:

2.2.13.1. Melalui kebiasaan

Setiap orang mempunyai kebiasaan yang unik dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari. Contoh: seorang ibu yang memutuskan berhenti bekerja dan tinggal dirumah merawat anak. Setelah anaknya sekolah, timbul stress karena kegiatan/kebiasaannya berubah. Untuk itu iya perlu dibantu untuk mengembangkan kebiasaan baru

2.2.13.2. Menghindari perubahan

Menghindari perubahan dengan membatasi perubahan yang tidak diperlukan dan dapat dihindari. Ada orang yang stress setelah mejanya dibereskan karena menurut kebiasaannya benda-benda mudah ditemukan dalam kondisi berantakan.

2.2.13.3. *Time bloking*

Alokasi atau mebatasi waktu atau menyediakan kurun waktu tertentu untuk memfokuskan diri beradaptasi dengan stressor. Keuntungan alokasi waktu adalah mengembangkan atau membangun dalam mencapai tujuan. Seseorang menggunakan waktu dan sumber lebih efektif, misalnya setelah tertunda beberapa lama laporan-laporan yang belum selesai maka ia luangkan waktu khusus untuk menyelesaikannya.

2.2.13.4. *Time management*

Teknik ini berguna untuk seseorang yang tidak dapat mengerjakan berbagai hal pada waktu yang sama. Mereka diminta untuk membuat daftar tugas yang harus dilaksanakan dan membuat prioritas tugas yang lebih penting.

2.2.13.5. Modifikasi lingkungan

Merubah lingkungan yang merupakan sumber stress secara realistis akan mengurangi stress. Jika individu dapat mengendalikan/ mengontrol lingkungan berarti stress dapat diatasi, misalnya saat terjadi kebocoran atap rumah individu menjadi stress tetapi akan menurun bila ia sanggup memperbaikinya.

2.2.13.6. Dapat Mengurangi respon fisiologis dengan latihan teratur atau olahraga

Olahraga teratur dapat meningkatkan tonus otot, stabilitas berat badan, mengurangi ketegangan dan relaksasi. Program latihan berguna untuk mengurangi dampak stress seperti; hipertensi, kelebihan berat badan, ketegangan, sakit kepala, kelelahan, keletihan mental/sensitif atau depresi.

2.2.13.7. Diet atau nutrisi

Nutrisi dan latihan (olahraga) sangat berhubungan, makanan memberi tenaga untuk melakukan kegiatan dan latihan (olahraga) meningkatkan sirkulasi dan distribusi makanan ke jaringan. Makanan yang buruk meningkatkan respon stress.

2.2.14 Cara mengendalikan stress

Stress dapat menimbulkan masalah yang merugikan individu sehingga diperlukan beberapa cara untuk mengendalikannya. Ada beberapa kiat untuk mengendalikan stress menurut Brecht (2000, dalam Sunaryo, 2010), yaitu :

2.2.14.1. Positifkan sikap, keyakinan, dan pikiran; bersikaplah fleksibel, rasional, dan adaptif terhadap orang lain. Artinya, jangan terlebih dahulu menyalahkan orang lain sebelum melakukan introspeksi diri dengan pengendalian internal.

2.2.14.2. Kendalikan faktor-faktor penyebab stress dengan cara mengasah:

- a. Kemampuan menyadari (*awareness skills*)
 - b. Kemampuan untuk menerima (*acceptance skills*)
 - c. Kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*)
 - d. Kemampuan untuk bertindak (*action skills*)
- 2.2.14.3. Perhatikan diri sendiri, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan anda
- 2.2.14.4. Kembangan sikap efisien
- 2.2.14.5. Lakukan reaksi
- 2.2.14.6. Lakukan visualisasi (angan-angan terarah)
- 2.2.14.7. *Circuit breaker* dan *koridor stress*

Disamping itu, ada juga beberapa teknik singkat yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stress. Misalnya, individu dapat melakukan napas dalam, mandi santai dalam bak, tertawa, pijat, membaca, kecanduan positif (melakukan hal yang disukai secara teratur), istirahat teratur, dan bercakap-cakap.

2.2.15 Cara pencegahan stress

Menurut (Wijayaningsih, 2014) cara untuk mencegah stress adalah:

- 2.2.15.1. Perhatikan lingkungan sekitar
- Mungkin ada sesuatu yang benar-benar dapat dirubah atau dikendalikan dalam situasi tersebut
- 2.2.15.2. Jauhkan diri dari situasi-situasi yang menekan
- Beri kesempatan pada diri sendiri untuk beristirahat birpun hanya untuk beberapa saat setiap hari
- 2.2.15.3. Jangan mempermasalahkan hal-hal yang spele
- Cobalah untuk memprioritaskan beberapa hal yang benar-benar penting dan biarkan yang lainnya mengikuti
- 2.2.15.4. Rubahlah cara bereaksi secara selektif
- Fukoskan pada satu masalah dan kendalikan reaksi diri terhadap hal tersebut

2.2.15.5. Hindari reaksi yang berlebihan

Mengapa harus membenci jika sedikit tidak suka sudah cukup? Mengapa harus merasa bingung jika hanya merasa gugup? Mengapa harus mengamuk jika marah saja sudah cukup? Mengapa harus depresi ketika cukup dengan merasa sedih?

2.2.15.6. Tidur secukupnya

Kurang tidur hanya akan memperburuk stress

2.2.15.7. Hindari pengobatan diri sendiri

Menghindari alkohol dan obat-obatan dapat menyembunyikan stress namun tidak dapat membantu menyelesaikan masalah.

2.2.15.8. Belajarlah cara terbaik untuk merelaksasikan diri sendiri

Meditasi dan latihan pernafasan telah terbukti efektif dalam mengendalikan stress. Berlatihlah untuk menjernihkan pikiran dari pikiran-pikiran yang mengganggu

2.2.15.9. Tentukan tujuan realitas bagi diri sendiri

Dengan mengurangi jumlah kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidup, maka dapat mengurangi beban berlebihan

2.2.15.10. Jangan membebani diri sendiri secara berlebihan

Jangan mengeluh mengenai seluruh beban pekerjaan. Tangani setiap tugas sebagaimana mestinya atau tangani secara selektif dengan memperhatikan beberapa prioritas

2.2.15.11. Ubah cara pandang

Belajarlah untuk mengenali stress. Tingkatkan reaksi tubuh dan buatlah pengaturan diri terhadap stress

2.2.15.12. Lakukan sesuatu untuk orang lain

Untuk melepaskan diri dari masalah sendiri

2.2.15.13. Hindari stress

Dengan kegiatan-kegiatan fisik seperti jogging, berkebun dll.

2.2.16 Hubungan antara stress dengan sakit

Menurut (Wijayaningsih, 2014) faktor-faktor meliputi sistem saraf, hormonal, dan sistem imun, hal ini dapat terpacu kerjanya akibat kondisi stress dan reaksi emosional yang negatif. Pelepasan hormon stress seperti adrenalin yang terjadi dengan cepat dan berulang kali dalam respon *fight or flight* pada kondisi stress akan menyebabkan organ tubuh tertentu menjadi rusak. Diketahui bahwa beberapa hormon stress sebenarnya “memakan” sel-sel darah putih sehingga menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

2.2.17 Beberapa penyakit yang disebabkan kondisi stress

Dalam (Wijayaningsih, 2014) menyebutkan penyakit yang disebabkan kondisi stress adalah sebagai berikut:

- 2.2.17.1. Sakit kepala karena tegang, terjadi karena kontraksi otot di dahi, mata, leher, dan rahang
- 2.2.17.2. Sakit kepala migrain, disebabkan karena peningkatan aliran darah dan sekresi biokimia ke bagian kepala. Pada sebagian kasus migrain di anggap berkaitan dengan ketidakmampuan menyalurkan marah dan frustrasi.
- 2.2.17.3. Masalah dilambung (ulcus dan collitis), disebabkan oleh sekresi cairan lambung (asam lambung) yang berlebihan yang mengikis lapisan dalam lambung dan menyebabkan peradangan
- 2.2.17.4. Penyakit jantung koroner, ada dua faktor yang mempengaruhi, berkaitan dengan darah tinggi dan adanya pelepasan kortisol (hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal, dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah)
- 2.2.17.5. Influenza, dapat disebabkan oleh kondisi stress akibat sistem imun yang melemah.

2.2.18 Keterkaitan antara stress dengan gastritis

Pada penelitian Prasetyo, Murharyati dan Nurul tahun 2014 didapatkan hubungan antara stress dengan kejadian gastritis. Stress yang dialami disebabkan karena lingkungan pekerjaan dan dapat menyerang dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin namun gastritis paling sering menyerang pada usia produktif. Pada usia produktif rentan terserang gejala gastritis karna tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan.

Stress memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Produksi asam lambung meningkat pada keadaan stress, misalnya pada kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan, lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi remaja

Remaja didefinisikan sebagai periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup aspek biologik, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung antara 10-19 tahun Santrock (1993 dalam Sumiati *et al*, 2009).

Menurut Sarwono (2005), remaja dalam arti adolescenc (Inggris) berasal dari kata *adolscere* yang artinya tumbuh kearah kematangan. Dalam hal ini tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi terutama kematangan sosial psikologis.

Masa Remaja atau masa Adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan

periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan (Cahyaningsih & Sulisty, 2011)

WHO (dalam Sumiati *et al*, 2009) mendefinisikan remaja lebih bersifat konseptual, ada 3 kriteria yaitu biologis, psikologik, dan sosial ekonomi, dengan batasan usia antara 10-20 tahun, yang secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut :

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda – tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola indentifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

2.3.2 Karakteristik masa remaja

Karakteristik perkembangan normal yang terjadi pada remaja dalam menjalankan tugas perkembangannya dalam mencapai identitas diri anatara lain menilai diri secara objektif dan merencanakan untuk mengaktualisasikan kemampuannya. Dengan demikian, pada fase ini, seorang remaja akan :

- a. Menilai rasa identitas pribadi.
- b. Meningkatkan minat pada lawan jenis.
- c. Menggabungkan perubahan seks sekunder ke dalam citra tubuh.
- d. Memulai perumusan tujuan okupasional.
- e. Memulai pemisahan diri dari otoritas keluarga.

Hurlock (1994, dalam Sumiati *et al*, 2009) mengemukakan berbagai ciri dari remaja diantaranya adalah :

- a. Masa remaja adalah masa peralihan

Yaitu peralihan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan berikutnya secara berkesinambungan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan seorang dewasa dan merupakan masa yang sangat strategis, karena memberi waktu kepada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai – nilai dan sifat – sifatnya yang sesuai dengan yang diinginkannya.

b. Masa remaja adalah masa terjadi perubahan

Sejak awal remaja, perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berkembang ada 4 perubahan emosi, perubahan peran dan minat, perubahan pola perilaku dan perubahan sikap menjadi ambivalen.

c. Masa remaja adalah masa yang banyak masalah

Masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi. Hal ini terjadi karena tidak terbiasanya remaja menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain sehingga kadang – kadang terjadi penyelesaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

d. Masa remaja adalah masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja adalah berupa kejelasan siapa dirinya dan apa peran dirinya di masyarakat. Adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sehari sekali.

e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan kekuatan

Ada stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi keidupan remaja. Dengan adanya stigma ini akan

membuat masa peralihan remaja ke dewasa menjadi sulit, karena peran orang tua yang memiliki pandangan seperti ini akan mencurigai dan menimbulkan pertentangan antara orang tua dengan remaja serta membuat jarak diantara keluarga.

f. Masa remaja adalah sebagai masa tidak realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamatanya sendiri, baik dalam melihat dirinya maupun melihat orang lain, mereka belum melihat apa adanya, tetapi menginginkan sebagaimana yang ia harapkan.

g. Masa remaja adalah ambang masa dewasa

Dengan berlalunya usia belasan, remaja yang semakin matang berkembang dan berusaha memberi kesan seseorang yang hampir dewasa. Ia akan memuaskan dirinya pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa, misalnya dalam berpakaian dan bertindak.

Hurlock (1999, dalam Sumiati *et al*, 2009) pada masa remaja ini ada beberapa perubahan yang bersifat universal, yaitu meningkatnya emosi, perubahan fisik, perubahan pola perilaku, nilai – nilai dan sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

2.3.3 Tahap – tahap masa remaja

Menurut Santrock (1993, dalam Sumiati *et al*, 2009) tahap – tahap masa remaja yaitu :

2.3.3.1 Masa remaja awal (10 – 14 tahun)

Yang dimaksud dengan remaja awal (*Early Adolescence*) adalah masa yang ditandai dengan berbagai perubahan tubuh yang cepat dan sering mengakibatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri, pada saat ini remaja mulai mencari identitas diri.

2.3.3.2 Masa remaja menengah (15 – 16 tahun)

Remaja pertengahan (*Middle Adolescence*) ditandai dengan bentuk tubuh yang sudah menyerupai orang dewasa. Oleh karena itu remaja seringkali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa, meskipun belum siap secara psikis. Pada masa ini sering terjadi konflik, karena remaja sudah ingin mulai bebas mengikuti teman sebaya. Yang erat kaitannya dengan pencarian identitas, di lain pihak mereka masih tergantung dengan orang tua.

2.3.3.3 Masa remaja akhir (17 – 20 tahun)

Remaja akhir (*Late Adolescence*) ditandai dengan pertumbuhan biologis sudah melambat, tetapi masih berlangsung di tempat – tempat lain. Emosi, minat, konsentrasi dan cara berpikir mulai stabil serta kemampuan untuk menyelesaikan masalah sudah meningkat.

2.3.4 Perkembangan psikososial remaja

Depkes RI dan Santrock (1993) menyatakan bahwa perkembangan psikososial remaja dibagi menjadi 3 bagian, yaitu perkembangan psikososial remaja awal (10 – 14 tahun), remaja pertengahan (15 – 16 tahun) dan remaja akhir (17-19 tahun). Berikut ini akan dijelaskan tentang ciri – ciri pada setiap tahap perkembangan dan dampaknya terhadap remaja.

2.3.4.1 Perkembangan psikososial remaja awal

Masa remaja awal merupakan masa transisi, dimana usianya berkisar antara 10 sampai 14 tahun atau yang biasa disebut dengan usia belasan yang tidak menyenangkan, dimana terjadi juga perubahan pada dirinya baik secara fisik, psikis maupun secara sosial (Hurlock, 1973 dalam Sumiati *et al*, 2009). Dibawah ini merupakan penjelasan dari perkembangan psikososial remaja awal :

Tabel 2.1 Perkembangan Psikososial Remaja Awal

No	Tahap Perkembangan	Dampak Terhadap Remaja
1.	Cemas terhadap penampilan badan atau fisik	Kesadaran diri meningkat (<i>self consciousness</i>)
2.	Perubahan hormonal	Pemarah, anak laki-laki yang tadinya baik dapat menjadi lebih agresif, mungkin timbul jerawat, baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan
3.	Menyatakan kebebasan dan merasa sebagai seorang individu, tidak hanya sebagai seorang anggota keluarga.	Bereksperimen dengan cara berpakaian, berbicara dan cara penampilan diri, sebagai suatu usaha untuk mendapatkan identitas baru.
4.	Perilaku pemberontak dan melawan	Kasar Menuntut memperoleh kebebasan
5.	Kawan menjadi lebih penting	Ingin tampak sama dengan teman, yaitu dalam cara berpakaian, gaya rambut, mendengarkan musik dll.
6.	Perasaan memiliki terhadap teman sebaya. Anak laki-laki : Membentuk gang, kelompok Anak perempuan : Mempunyai sahabat	Pengaruh teman dan orang tua teman menjadi sangat besar. Remaja tidak mau berbeda dari teman sebaya.
7.	Sangat menuntut keadilan, tapi cenderung melihat sesuatu sebagai hitam putih serta dari sisi pandang mereka sendiri	Mungkin tampak tidak toleransi dan sulit berkompromi. Mungkin pula timbul iri hati terhadap saudara kandung dan seringkali rebut dengan mereka

Sumber : Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., Aryani, R. (2009).

2.3.4.2 Perkembangan psikososial remaja pertengahan

Remaja pertengahan terjadi di usia 15 – 16 tahun. Remaja pada tahap ini lebih mudah untuk diajak kerjasama. Dibawah ini merupakan penjelasan dari masa remaja pertengahan :

Tabel 2.2 Perkembangan Psikososial Remaja Pertengahan

No	Tahap Perkembangan	Dampak Terhadap Remaja
1.	Lebih mampu untuk berkompromi	Lebih tenang, sabar dan lebih toleransi, dapat menerima pendapat orang lain meskipun berbeda dengan pendapatnya sendiri
2.	Belajar berpikir secara independent dan membuat keputusan sendiri	Menolak campur tangan orang tua untuk mengendalikannya. Kurang dapat dipengaruhi dan teman tidak lagi berpengaruh besar
3.	Terus menerus bereksperimen untuk mendapatkan citra diri yang dirasakan nyaman bagi mereka	Baju, gaya rambut, sikap dan pendapat mereka sering berubah – ubah
4.	Merasa perlu mengumpulkan pengalaman baru, mengujinya walaupun beresiko	Mulai bereksperimen dengan rokok, alkohol dan kadang – kadang Napza
5.	Tidak lagi terfokus pada diri sendiri	Lebih bersosialisasi dan tidak lagi pemalu
6.	Membangun nilai/norma dan mengembangkan moralitas	Mempertanyakan ide dan nilai/norma yang diterima dari keluarga
7.	Mulai membutuhkan lebih banyak teman dan rasa setia kawan	Ingin menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman dari pada dengan keluarga
8.	Mulai membina hubungan dengan lawan jenis	Mulai berpacaran, tapi hubungan serius
9.	Intelektual lebih berkembang dan ingin tahu tentang banyak hal. Mampu berpikir secara abstrak, mulai berurusan secara hipotesa	Mulai mempertanyakan sesuatu yang sebelumnya tak berkesan. Ingin mengikuti diskusi atau debat
10.	Berkembangnya keterampilan intelektual khusus, misalnya kemampuan matematika, bahasa dan ilmu pengetahuan lainnya	Mungkin tidak mendapat kesempatan untuk mengembangkan keterampilan ini
11.	Mengembangkan minat yang besar dalam bidang seni dan olahraga, seperti musik, seni lukis, tari, basket dll	Remaja merasa dirinya mampu, sehingga mereka tidak mengikuti upaya penyelamatan diri yang dianjurkan
12.	Senang bertualang, ingin berpergian secara mandiri, mengikuti kegiatan, seperti memanjat tebing, naik gunung dll	Remaja merasa dirinya mampu, sehingga mereka tidak mengikuti upaya penyelamatan diri yang dianjurkan

Sumber : Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., Aryani, R. (2009).

2.3.4.3 Perkembangan psikososial remaja akhir

Pada saat ini, remaja memasuki era yang lebih ideal dari tahap selanjutnya. Periode ini terjadi pada usia 17-19 tahun.

Tabel 2.3 Perkembangan Psikososial Remaja Akhir

No	Tahap Perkembangan	Dampak Terhadap Remaja
1.	Ideal	Cenderung menggeluti masalah sosial/politik. Dapat pula menggeluti nilai-nilai keagamaan dan bahkan pindah agama
2.	Terlibat dalam kehidupan pekerjaan dan hubungan di luar keluarga	Mulai belajar mengatasi stress yang dihadapinya, mungkin lebih senang pergi dengan teman dari pada berlibur dengan keluarganya
3.	Harus belajar untuk mencapai kemandirian, baik dalam bidang financial maupun emosional	Kecemasan dan ketidak pastian masa depan dapat merusak harga diri dan keyakinan diri
4.	Lebih mampu membuat hubungan lebih stabil dengan lawan jenis	Mempunyai pasangan yang lebih serius dan banyak menghabiskan waktunya dengan mereka
5.	Mereka sebagai orang dewasa yang setara dengan anggota keluarga lainnya	Cenderung merasa pengalamannya berbeda dengan orang tuanya
6.	Hampir siap untuk menjadi orang dewasa yang mandiri	Mungkin ingin meninggalkan rumah dan hidup sendiri

Sumber : Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., Aryani, R. (2009).

2.3.5 Perubahan Masa Remaja

2.3.5.1 Perubahan fisik

Perubahan fisik berhubungan dengan aspek anatomi dan aspek fisiologis, di masa remaja kelenjar hipofise menjadi masak dan mengeluarkan beberapa hormon, seperti hormon gonortop yang berfungsi untuk mempercepat pematangan sel telur dan sperma, serta mempengaruhi produksi hormon kortikortop berfungsi mempengaruhi kelenjar suprenalis, testosterone, estrogen, dan suprenalis yang mempengaruhi pertumbuhan anak sehingga terjadi percepatan pertumbuhan (Monks *et al*, 1999 dalam Sumiati *et al*, 2009). Dampak dari produksi hormon tersebut menurut Atwater (1992, dalam Sumiati *et al*, 2009) adalah :

- a. Ukuran otot bertambah dan semakin kuat.
- b. Testosteron menghasilkan sperma dan estrogen memproduksi sel telur sebagai tanda kemasakan.
- c. Munculnya tanda – tanda kelamin sekunder seperti membesarnya payudara, berubahnya suara, ejakulasi pertama, tumbuhnya rambut – rambut halus disekitar kemaluan, ketiak dan muka.

2.3.5.2 Perubahan emosional

Pola emosi pada masa remaja sama dengan pola emosi pada masa kanak – kanak. Pola emosi itu berupa marah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih dan kasih sayang. Perbedaan terletak pada rangsangan yang mengakibatkan emosi dan pengendalian dalam mengekspresikan emosi. Remaja umumnya memiliki kondisi emosi yang labil pengalaman emosi yang ekstrem dan selalu merasa mendapatkan tekanan (Hurlock, 1999 dalam Sumiati *et al*, 2009). Bila pada akhir masa remaja mampu menahan diri untuk tidak mengekspresikan emosi secara ekstrem dan mampu mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dan dengan cara yang dapat diterima masyarakat, dengan kata lain remaja yang mencapai kematangan emosi akan memberikan reaksi emosi yang stabil (Hurlock, 1999 dalam Sumiati *et al*, 2009).

Nuryoto (1992, dalam Sumiati *et al*, 2009) menyebutkan ciri – ciri kematangan emosi pada masa remaja yang ditandai dengan sikap sebagai berikut :

- a. Tidak bersikap kekanak – kanaan.
- b. Bersikap rasional.
- c. Bersikap objektif.
- d. Dapat menerima kritikan orang lain sebagai pedoman untuk bertindak lebih lanjut.

- e. Bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan.
- f. Mampu menghadapi masalah dan tantangan yang dihadapi.

2.3.5.3 Perubahan sosial

Perubahan fisik dan emosi pada masa remaja juga mengakibatkan perubahan dan perkembangan remaja. Monks *et al* (1999, dalam Sumiati *et al*, 2009) menyebutkan dua bentuk perkembangan remaja yaitu, memisahkan diri dari orang tua dan menuju kearah teman sebaya. Remaja berusaha melepaskan diri dari otoritas orangtua dengan maksud menemukan jati diri. Remaja lebih banyak berada di luar rumah dan berkumpul bersama teman sebayanya dengan membentuk kelompok dan mengekspresikan segala potensi yang dimiliki. Kondisi ini membuat remaja sangat rentan terhadap pengaruh teman dalam hal minat, sikap penampilan dan perilaku. Perubahan yang paling menonjol adalah hubungan heteroseksual. Remaja akan memperlihatkan perubahan radikal dari tidak menyukai lawan jenis menjadi lebih menyukai. Remaja ingin diterima, diperhatikan dan dicintai oleh lawan jenis dan kelompoknya.

2.3.6 Faktor stress pada remaja

Menurut Windle & Mason (2004 dalam Nasution, 2008) ada empat faktor yang dapat membuat remaja menjadi stress, yaitu penggunaan obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, pengaruh negatif dan masalah akademis.

Garfinkel (dalam Walker, 2002) mengatakan secara umum penyebab stress pada remaja adalah :

- a. Putus dengan pacar
- b. Perbedaan pendapat dengan orang tua
- c. Bertengkat dengan saudara perempuan dan laki-laki
- d. Perbedaan pendapat antara orang tua

- e. Perubahan status ekonomi pada orang tua
- f. Sakit yang diderita oleh anggota keluarga
- g. Masalah dengan teman sebaya
- h. Masalah dengan orang tua

Menurut Walker (2002), ada tiga faktor yang dapat menyebabkan remaja menjadi stress, yaitu:

- a. Faktor biologis, yaitu :
 - 1) Sejarah depresi dan bunuh diri di dalam keluarga
 - 2) Penggunaan alkohol dan obat-obatan di dalam keluarga
 - 3) Siksaan secara seksual dan fisik di dalam keluarga
 - 4) Penyakit yang serius yang diserita remaja atau anggota keluarga
 - 5) Sejarah keluarga atau individu dari kelainan psikiatris seperti kelainan makanan, skizoprenia, manik depresi, gangguan prilaku dan kejahatan
 - 6) Kematian salah satu anggota keluarga
 - 7) Ketidak mampuan belajar atau ketidakmampuan mental atau fisik
 - 8) Perceraian orang tua
 - 9) Konflik dalam keluarga
- b. Faktor kepribadian, yaitu:
 - 1) Tingkah laku implusif, obsersif dan ketakutan yang tidak nyata
 - 2) Tingkah laku agresif dan antisosial
 - 3) Penggunaan dan ketergantungan obat terlarang, tertutup
 - 4) Hubungan sosial yang buruk dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah
 - 5) Masalah dengan tidur atau makan
- c. Faktor psikologis dan sosial, yaitu:
 - 1) Kehilangan orang yang dicintai, seperti kematian teman atau anggota keluarga, putus cinta, kepindahan teman dekat atau keluarga

- 2) Tidak dapat memenuhi harapan orang tua seperti kegagalan dalam mencapai tujuan, tinggal kelas, dan penolakan sosial
- 3) Tidak dapat menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga, teman sebaya, guru, palatih, yang dapat mengakibatkan kemarahan, frustrasi dan penolakan
- 4) Pengalaman yang dapat membuatnya merasa rendah diri dapat mengakibatkan remaja kehilangan harga diri atau penolakan
- 5) Pengalaman buruk seperti hamil atau masalah keuangan

Sedangkan menurut Needman (2004) ada beberapa sumber stress yang dialami remaja:

a. *Biological stress*

Pada umumnya perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13 dan 15 tahun pada remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stress, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Saat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat remaja kekurangan tidur. Hasil dari penelitian, mengatakan bahwa kekurangan tidur dapat menyebabkan stress.

b. *Family stress*

Salah satu sumber utama stress pada remaja adalah hubungannya dengan orang tua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

c. *Scholl stress*

Tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir disekolah, keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi, atau keberhasilan dalam bidang olah raga, di mana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, ini semua dapat menyebabkan stress.

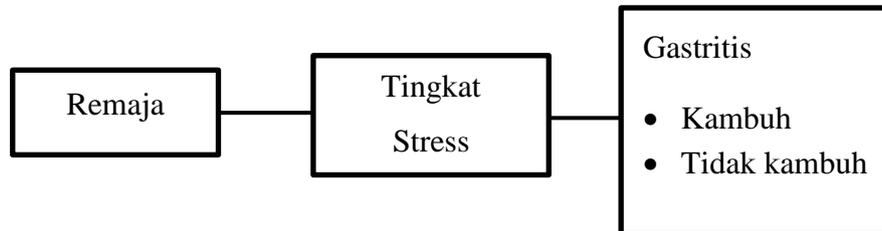
d. *Peer stress*

Stress pada kelompok teman sebaya cenderung tinggi pada pertengahan tahun sekolah. Remaja tidak diterima oleh teman-teman sebayanya biasanya akan menderita, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah. Pada beberapa remaja, agar dapat diterima oleh teman-temannya, mereka melakukan hak-hak negatif seperti merokok, minum alkohol dan menggunakan obat terlarang dapat mengurangi stress, tapi walau bagaimanapun secara psikologis itu semua tidak dapat mengurangi stress, tetapi justru meningkatkan stress.

e. *Social stress*

Remaja tidak mendapat tempat pada pergaulan orang dewasa, karena mereka tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka, tidak boleh membeli alkohol secara legal, dan tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang bayarannya tinggi. Pada saat yang sama mereka tahu bahwa mereka semua nantinya akan mewarisi masalah besar dalam kehidupan sosial, seperti perang, polusi dan masalah ekonomi yang tidak stabil, ini dapat membuat remaja menjadi stress.

2.4 Kerangka Konsep



Skema. 2.1 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu kesimpulan sementara atau jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis dari penelitian ini adalah :

H_1 : Ada Hubungan Tingkat Stress Dengan Kekambuhan Penyakit Gastritis Pada Siswa di SMA Negeri 2 Banjarmasin.