

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



PENDIDIKAN KESEHATAN MANAJEMEN STRES DI MASA PANDEMI DENGAN TEMA “MENGAPA HARUS STRES?”

OLEH

**NS. ERNA MARNI, M.KEP /1004038601 (KETUA)
NS. RANI LISA INDRA, M.KEP., SP.KEP.MB/1029108702
(ANGGOTA)**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES HANG TUAH PEKANBARU
2020**

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres di Masa Pandemi dengan Tema “Mengapa Harus Stres”

1. Dasar :

1. SPT Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru No. :00408/STIKES-HTP/XII/2020/19 tanggal 11 Desember 20120

Perihal : pengabdian masyarakat “penyuluhan kesehatan manajemen stress di masa pandemic dengan tema “Mengapa Harus Stres”

2. Pelaksana :

1. Ns.Rani Lisa Indra, M.kep., Sp.Kep.MB No.Reg.10306111178

3. Waktu Pelaksanaan :

1. Tanggal : 12 Desember 2020

2. Pukul : 09.00-13.30 WIB

4. Tempat Pelaksanaan :

1. Dalam Jaringan “google meet”

5. Laporan Kegiatan

A. Latar Belakang

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan tugas tri Dharma Perguruan Tinggi oleh dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru, terutama pada tugas pengabdian pada masyarakat. Dalam menjalankan tugas ini dosen diwajibkan meakukan pelaporan setiap pelaksanaan tugasnya. Dalam hal ini dosen Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru melakukan kegiatan pengabdian masyarakat bertepatan dengan terjadinya masa pandemi covid-19 diseluruh dunia sehingga mempengaruhi seluruh kegiatan termasuk kegiatan belajar mengajar pada tingkat perguruan tinggi, sehingga berdampak bagi mahasiswa baik secara fisik dan psikologis, kegiatan ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan Stikes Hang Tuang Pekanbaru khususnya semester satu yang baru memasuki jenjang perguruan tinggi

dan beradaptasi dengan model pembelajaran student center learning dimasa pandemic sehingga memiliki resiko tinggi terjadinya stres.

B. Dasar Hukum

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;

C. Tujuan

Kegiatan diklat ini bertujuan untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan tinggi: Pengabdian masyarakat

D. Manfaat Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa semester awal mengendalikan rasa cemas dan stress dalam mengikuti perkuliahan diperguruan tinggi terutama pada masa pandemic dimana kegiatan lebih berfokus kepada mahasiswa dan dalam jaringan.

E. Peserta

1. Mahasiswa semester awal program studi ilmu keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru

G. Materi Kegiatan

1. Pengertian stres
2. Jenis Stres
3. sumber stres
4. Faktor pengaruh respon terhadap stres
5. Tahapan Stres
6. ciri-ciri seseorang menghadapi stress
7. Manajemen Stres

H. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan adalah:

Pengabdian Masyarakat penyuluhan kesehatan melalui jaringan (daring) google meet

J. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan sesuai rencana, peserta mampu memahami topik yang menjadi penyuluhan kesehatan

K. Saran

Diharapkan pada pengabdian masyarakat dosen selanjutnya dapat memberikan informasi tentang cara meningkatkan prestasi belajar di masa pandemic covid-19.

L. Lampiran

1. SPT dan Materi penyuluhan kesehatan
2. Foto dokumentasi Kegiatan

Pekanbaru, 5 Februari 2021

Pelapor



Ns.Rani Lisa Indra, M.Kep.,Sp.Kep.MB
No.Reg. 10306111178



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan, Telp : 0761 33815, Fax : 0761 863646
Email : stikes@htp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : http://www.htp.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 00408/STIKES-HTP/SPT/XII/2020/19

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru dengan ini memberi tugas kepada :

Nama : Ns. Rani Lisa Indra, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep,MB
No Register : 10306111178
Prodi/Unit Kerja : Prodi Keperawatan
Jabatan : Staf
Maksud dan Tujuan : Penyuluhan manajemen Stres di Masa Pandemi Dengan Tema "Mengapa Harus Mengeluh"
Tempat : Google Meet
Waktu : 12-December-2020 sampai dengan 12-December-2020
Lama Dinas : 1 Hari

Demikian surat tugas ini kami buat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : P E K A N B A R U
Pada Tanggal : 11-12-2020
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua,

Ahmad Hanafi, SKM, M. Kes
No. Reg 10306114265

Manajemen stress dimasa Pandemi “Mengapa Harus stress”

A. Defenisi Stres

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan atau equilibrium dinamis seseorang

Stres sebagai respon nonspesifik tubuh terhadap setiap kebutuhan, tanpa memperhatikan sifatnya (Hans Selye). Faktor pencetus stres disebut stressor Ada individu yang melihat stress sebagai suatu stimulus atau suatu kesempatan untuk berkembang, tapi ada sebagian yang menganggap sebagai kesulitan yang harus dihindari

B. Jenis Stres

1. Stres Fisik
2. Stres Kimiawi
3. Stres Mikrobiologi
4. Stres Fisiologik
5. Stres Proses Pertumbuhan dan Perkembangan
6. Stres psikis atau emosional

C. Sumber Stres

1. Sumber stres dalam diri
2. Sumber stres dalam keluarga
3. Sumber stres dapat terjadi di lingkungan atau masyarakat

D. Faktor Pengaruh Respon terhadap Stresor

1. Sifat stresor

Sifat stresor dapat berubah tiba2 atau berangsur-angsur, sifat ini pada setiap individu dapat berbeda tergantung dari pemahaman tentang arti stresor

2. Durasi stresor

Lamanya stresor yang dialami klien akan mempengaruhi respon tubuh. Apabila stresor yang dialami lebih lama, maka respon yang dialaminya juga akan lebih lama dan dapat mempengaruhi dari fungsi tubuh yang lain

3. Jumlah stresor

Semakin banyak stresor yang dialami seseorang dapat menentukan respon tubuh. Semakin banyak stresor yang dialami pada seseorang, dapat menimbulkan dampak yang besar bagi fungsi tubuh juga sebaliknya dengan jumlah stresor yang dialami banyak dan kemampuan adaptasi baik, maka seseorang akan memiliki kemampuan dalam mengatasinya

4. Pengalaman masa lalu

Semakin banyak stresor dan pengalaman yang dialami dan mampu mengahadapinya, maka semakin baik dalam mengatasinya sehingga kemampuan adaptifnya akan semakin baik pula

E. Tipe Kepribadian

Kepribadian Tipe A

Ambisius, agresif, kompetitif, kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung, mudah marah, memiliki kewaspadaan yang berlebihan, bicara cepat, bekerja tidak kenal waktu, pandai berorganisasi, memimpin/ memerintah, lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan, kaku terhadap waktu, ramah, tidak mudah dipengaruhi, bila berlibur pikirannya lebih kepekerjaan

Kepribadian Tipe B

Tidak agresif, ambisi yg wajar, penyabar, ceria, tidak mudah tersinggung, tidak pemaarah, bicara tidak tergesa-gesa, lebih suka kerjasama, mudah bergaul

F. Tahapan Stres

1. Tahapan Pertama

Merupakan tahap ringan dari stress yang ditandai dengan adanya semangat bekerja besar, penglihatannya tajam tidak seperti pada umumnya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan seperti biasanya, kemudian merasa senang akan pekerjaan akan tetapi kemampuan yang dimilikinya semakin berkurang

2. Tahapan Kedua

Perasaan letih sewaktu bangun pagi yang semestinya segar, terasa lelah sesudah makan siang, cepat lelah menjelang sore, serung mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, denyut jantung berdebar-debar lebih dari biasanya, otot2 punggung dan tengkuk semakin tegang dan tidak bisa santai

3. Tahapan Ketiga

Mengalami gangguan seperti pada lambung dan usus, ketegangan otot akan semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur seperti sukar mulai untuk tidur, terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, lemah

4. Tahapan Keempat

Tahap ini seseorang akan mengalami gejala seperti segala pekerjaan yang menyenangkan terasa membosankan, semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara adekuat, tidak mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari, adanya gangguan pola tidur, sering menolak ajakan karena tidak bergairah, kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun karena adanya perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak diketahui penyebabnya

5. Tahapan Kelima

Ditandai dengan adanya kelelahan fisik secara mendalam, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang ringan dan sederhana, gangguan pada system pencernaan semakin berat dan perasaan ketakutan dan kecemasan semakin meningkat

6. Tahapan Keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak dan seseorang mengalami panik dan perasaan takut mati dengan ditemukan gejala seperti detak jantung semakin keras, susah bernafas, terasa gemetar seluruh tubuh dan berkeringat, kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan

G. Hal yang menyebabkan Stress

1. Frustrasi: Individu terlibat dalam usaha mencapai tujuan maka timbul frustrasi, Sumber Frustrasi: Dalam diri (Penyakit, Cacat, idea dll). Luar : Bencana alam, kehilangan orang yang dicintai, peperangan, guncangan ekonomi dll.
2. Konflik: Bila individu tidak dapat memilih antara dua atau lebih kebutuhan atau tujuan. Konflik pendekatan- penolakan, Individu harus menentukan suatu keputusan tapi ia tidak mampu. Maju tidak berani, Mundur tidak menyengkan
 - a. Konflik pendekatan ganda: Individu berusaha mencapai kedua tujuan tetapi sukar, ia harus melepaskan salah satunya.
 - b. Konflik penolakan ganda
Individu tidak menghendaki kedua tujuan oleh karena keduanya tidak menyenangkan atau memilih salah satu.

Contoh : Harus melakukan hal yang berbahaya atau dicap sebagai pengecut, Jadi pengangguran atau melakukan suatu pekerjaan yang tidak disenangi

c. Tekanan

Tekanan sehari-hari walaupun ringan, atau bertumpuk, suatu saat dapat timbul stress, Tekanan dari luar/lingkungan (selalu dicela) Tekanan dari dalam : Penyesalan, melakukan perbuatan salah/ berdosa

d. Krisis

Krisis ekonomi, Penyakit berat yang tiba-tiba,kena bencana

H. Ciri-Ciri seseorang megalami stres

1. Mudah marah atau tersinggung
2. Sulit konsentrasi
3. Merasa takut atau cemas terus-menerus
4. Kewalahan dalam menjalani rutinitas
5. Mood swings alias suasana hati kerap berubah drastic
6. Sulit bersistirahat atau mengalami perubahan pola tidur
7. Ketergantungan pada alkohol atau obat tertentu untuk dapat beristirahat
8. Merasa depresi
9. Kepercayaan diri rendah
10. Makan lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya
11. Timbul pegal-pegal dan otot kaku
12. Merasa mual dan pusing
13. Kehilangan gairah untuk melakukan hubungan seksual.

I. MANAJEMEN STRES

1. Pengaturan diet dan nutrisi
2. Istirahat dan tidur
3. Olahraga atau latihan teratur
4. Berhenti merokok
5. Tidak mengkonsumsi minuman keras
6. Pengaturan berat badan
7. Pengaturan waktu
8. Terapi Psikofarmaka

9. Psikoterapi
10. Terapi Psikoreligius

J. Tips Manajemen Stres

Manajemen stres 4A terdiri dari:

1. Avoid (hindari): Menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan stres, misalnya: Menolak pekerjaan baru jika Anda sudah memiliki tumpukan proyek yang belum selesai, Menghindari orang yang berpotensi membuat Anda stress, Mengatur lingkungan agar tidak membuat stres, misalnya menghindari macet dengan berangkat lebih pagi.
2. Alter (ubah) : Jika Anda tidak mungkin menghindari hal yang membuat stres, coba ubah (alter) stres itu dengan cara: Mengekspresikan perasaan yang membuat Anda stress, Kompromi dengan keadaan, Atur jadwal agar Anda tetap bisa bersenang-senang di tengah padatnya rutinitas.
3. Adapt (adaptasi): Jika Anda tidak bisa mengubah penyebab stres itu, maka Anda yang harus beradaptasi (adapt) dengan mengubah ekspektasi maupun sikap Anda, misalnya: Lihat sisi positif dari suatu masalah, lihat juga tujuan besar Anda, Turunkan standar, tidak perlu menjadi perfeksionis, Bersyukur.
4. Accept (terima): Selalu ingat bahwa ada hal-hal yang tidak bisa Anda ubah, misalnya kematian, sakit parah, atau resesi ekonomi. Menerima (accept) kenyataan kadang terasa pahit, namun dengan begitu Anda bisa melakukan manajemen stres dengan lebih baik dan keluar dengan solusi terbaik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Bartlett, D. (1998). Stress: Perspectives and processes. Philadelphia, USA: Open University Press
- Hamid, S, Achir Yani. (2009). Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Bunga Rampai, EGC, Jakarta
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2008). IASC guidelines on mental health and psyhosocial support in emergency setting.
- Kusmawati, F., & Yudi, H. (2013). Buku ajar keperawatan jiwa. Jakarta: Salemba Medika
- Lovibond SH. Lovibond PF. Manual for depression Anxiety Stress Scales. 2d Sydney: Psychologi foundation of Australia; 1995
- World Health Organization (WHO). (2020). Mental health action plan. World Health Organization.

