

Strategi Praktis Mengatasi Stres dan Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

Ari Raja Siahaan^{1*}, George Santo Andrianz Sinaga^{2*}, Samuel Yerikho Manullang^{3*}, Joel Pasaribu^{4*}

* Teknik Informatika, Politeknik Negeri Batam

** Teknologi Rekayasa Perangkat Lunak, Politeknik Negeri Batam

ariraja21@gmail.com¹, georgesinagaga@gmail.com², samuelyerikho2002@gmail.com³, joelpasaribu2004@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received 2023-07-03

Revised 2024-07-05

Accepted 2023-07

Keyword:

Mengatasi Stres,

Menjaga Kesehatan Fisik,

Menjaga Kesehatan Mental,

Strategi Praktis

ABSTRACT

Kehidupan modern seringkali diwarnai oleh stress yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan pekerjaan dan masalah dalam kehidupan pribadi. Stress memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu, dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti kecemasan, depresi, penyakit jantung dan gangguan tidur. Selain itu, stress juga dapat mengurangi penyerapan nutrisi vital dalam tubuh, khususnya vitamin B, yang penting dalam menghadapi ketakutan dan menjaga keseimbangan sistem tubuh. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi stress dan menjaga kesehatan dengan cara yang tepat.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

I. PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu fenomena yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan pekerjaan, tuntutan keluarga, dan permasalahan lainnya seringkali menjadi penyebab seseorang merasa stress. Namun penting untuk menyadari bahwa stres dapat berdampak negatif pada kesehatan kita jika tidak ditangani dengan baik [1].

Salah satunya, menjaga pola makan yang seimbang juga penting dalam menjaga nutrisi tubuh saat mengalami stres. Vitamin B menjadi sangat penting dalam menghadapi ketakutan dan menjaga keseimbangan nutrisi tubuh. Makanan yang tepat dan diet seimbang dapat membantu mengurangi stress serta memberikan energi yang lebih banyak. Makanlah dengan tenang dan rileks, hindari makan dalam perjalanan yang hanya akan meningkatkan tingkat stress [2].

Selain pola makan yang seimbang, penggunaan suplemen yang berkualitas juga dapat menjadi tambahan dalam menjaga kesehatan dan nutrisi tubuh saat mengalami stress. Suplemen, terutama vitamin B-12, dapat membantu sistem tubuh yang sedang mengalami kegelisahan dan resiko yang lebih besar selama periode stress. Terdapat rekomendasi bahwa orang yang berusia di atas 51 tahun

memiliki penyerapan nutrisi yang tidak optimal, sehingga konsumsi suplemen vitamin-12 sangat disarankan [3].

Selain itu, perlu dihindari atau dibatasi konsumsi kafein. Kafein dapat menjadi perangsang yang memicu respons stres dalam tubuh kita. Mengurangi atau menghilangkan konsumsi kafein dilaporkan dapat memberikan kondisi yang lebih santai, mengurangi kegelisahan, dan memperbaiki pola tidur [4].

Selanjutnya, olahraga teratur juga merupakan kunci dalam mengurangi stress. Olahraga aerobik, seperti berlari atau bersepeda telah direkomendasikan sebagai cara untuk mengalihkan energi saat kita mengalami stress. Olahraga secara umum direkomendasikan setidaknya 20 menit, tiga kali seminggu. Jika Anda belum terbiasa berolahraga, carilah aktivitas yang cocok bagi Anda dan mulailah melakukannya [5].

Dengan menerapkan langkah-langkah sederhana ini dalam gaya hidup sehari-hari. Jadi, tidak perlu merasa cemas, selanjutnya, kita akan membahas lebih lanjut mengenai strategi dan langkah-langkah praktis yang terdapat diambil untuk mengurangi stress dan menjaga kesehatan fisik dan mental kita [6].



Gambar 1. Akibat Dari Stres

II. LATAR BELAKANG MASALAH

Kehidupan modern seringkali diwarnai oleh stress yang disebabkan oleh berbagai factor, seperti tekanan pekerjaan dan masalah dalam kehidupan pribadi. Stres memiliki dampak negative pada kecemasan, deperesi, penyakit jantung, dan gangguan tidur. Selain itu, stress juga dapat mengurangi penyerapan nutrisi vital dalam tubuh, khususnya vitamin B, yang penting dalam menghadapi ketakutan dan menjaga keseimbangan system tubuh. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi stress dan menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan masalah kehidupan sehari-hari

III. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana cara mengatasi stress dan menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan masalah kehidupan sehari-hari?

IV. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyediakan informasi dan langkah-langkah praktis yang dapat membantu individu mengurangi stress dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Langkah-langkah ini meliputi tidur yang cukup, makanan diet seimbang untuk menjaga nutrisi, penggunaan teratur, dan menikmati kesenangan sederhana dalam hidup.

V. TINJAUAN PUSTAKA

Untuk mendukung informasi yang disajikan dalam artikel ini, telah dilakukan penelitian terdahulu mengenai dampak stress pada kesehatan, strategi penangan stress, dan pentingnya tidur, nutrisi, suplemen, olahraga, dan kesenangan dalam mengatasi stress. Beberapa sumber yang relevan untuk penelitian ini termasuk buku "Why Zebras Don't Get Ulcers" oleh Robert M. Sapolsky, "The Stress Solution: Using Empathy and Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Anxiety and Develop Resilience" oleh Arthur P. Ciaramicoli, dan "The Upside of Stress: Why Stress is Good For You, and How to Get Good at it" oleh Kelly McGonigal. Selain itu, jurnal ilmiah seperti *Journal of Continuing Medical Education* menyediakan penelitian-penelitian yang mendukung informasi yang disajikan. Sumber-sumber ini dapat memberikan pemahaman mendalam tentang stress, dampaknya, dan strategi yang efektif dalam mengatasi stress.

VI. KESIMPULAN

Dalam menghadapi stress, ada beberapa langkah yang dapat diambil, termasuk tidur yang cukup, menjaga pola makan seimbang, mengonsumsi suplemen berkualitas, menghindari kafein, berolahraga teratur, dan menikmati kesenangan sederhana. Buku-buku yang direkomendasikan juga memberikan wawasan dan strategi untuk mengatasi stress secara efektif. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, individu dapat meningkatkan kesehatan dan menghadapi stress dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sapolsky R.M (1998). "Why Zebras Don't Get Ulcers." Holt Paperbacks.
- [2] Ciaramicoli, A.P. (2016). "The Stress Solution: Using Empathy and Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Anxiety and Develop Resilience." New World Library.
- [3] McGonigal, K. (2016). "The Upside of Stress: Why Stress Is Good For You, and How to Get Good at it." Avery.
- [4] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). "A Global Measure of Perceived Stress." *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- [5] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). "Stress, Appraisal, and Coping." Springer Publishing Company
- [6] McEwen, B.S (2000). "Stress and Allostatic Load and Overload." *Annals of the New York Academy of Science*, 925(1), 73-84.