

KESEHATAN MENTAL – MENANGANI STRES

1) Kenapa saya bisa merasa stres?

Faktor penyebab stress pada setiap orang tentunya berbeda-beda. Saat seseorang menghadapi faktor penyebab stress, tubuh akan bereaksi secara alami dengan melepas hormon yang dinamakan kortisol dan adrenalin. Reaksi ini sebenarnya baik untuk membantu seseorang menghadapi situasi yang berbahaya atau mengancam, sehingga bisa keluar dari situasi tersebut. Berikut beberapa faktor penyebab stress yang perlu diketahui:

- Faktor penyebab stress karena masalah kesehatan, seperti menderita suatu penyakit yang berat atau sulit disembuhkan.
- Faktor penyebab stress karena masalah keluarga, seperti bertengkar dengan pasangan, tak kunjung hamil saat sudah cukup lama menikah, akan menikah atau bercerai, khawatir tidak mampu merawat anak, diusir dari rumah.
- Faktor penyebab stress karena pekerjaan, seperti beban di tempat kerja, hubungan yang tidak baik dengan atasan, bahkan saat akan menjalani wawancara pekerjaan atau karena tidak memiliki pekerjaan.
- Faktor penyebab stress karena masalah kehidupan sosial, seperti menjadi korban pelecehan, menjalani proses peradilan.

Dengan mengetahui berbagai faktor penyebab stress tersebut, kamu seharusnya segera mengambil tindakan atau penanganan yang tepat. Jika dibiarkan berlarut-larut, stress dapat memengaruhi kesehatan.

Ada sejumlah tanda yang menunjukkan bahwa Anda sedang mengalami stres. Tanda-tanda itu bisa saja muncul secara fisik maupun emosional. Berikut sejumlah pertanda yang menunjukkan bahwa Anda tengah mengalami stres:

- Stres dapat ditunjukkan melalui beberapa pertanda fisik. Namun, kebanyakan orang lebih sering mengabaikannya karena mengira masalah tersebut muncul akibat penyakit lain. Padahal, stres bisa memengaruhi kinerja jaringan, organ, bahkan hampir semua sistem dalam tubuh. Beberapa pertanda fisik yang menunjukkan bahwa Anda tengah stres, di antaranya:
 1. Muncul persepsi nyeri pada kepala, dada, perut, dan otot. Ketika stres, otot akan menjadi tegang, lalu menyebabkan sakit kepala hingga gangguan muskuloskeletal.
 2. Gangguan pencernaan. Stres dapat memengaruhi pergerakan makanan dalam sistem pencernaan serta penyerapan nutrisi oleh usus. Gangguan pencernaan yang muncul saat stres adalah diare, sembelit, mual, maupun muntah. Kelainan ini dikenal dengan *irritable bowel syndrome*.
 3. Gangguan reproduksi. Pada wanita, stres dapat membuat jadwal menstruasi jadi tidak teratur. Sementara itu, pria yang sedang stres

berisiko mengalami impotensi dan turunnya kualitas sperma. Stres juga dapat mengakibatkan hasrat seksual pria dan wanita berkurang.

4. Jantung berdetak lebih cepat dan tekanan darah naik. Saat stres, tubuh akan melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang lebih banyak dari biasanya. Hal ini pun kemudian membuat detak jantung lebih cepat dan tekanan darah naik. Sebuah studi meta analisis di tahun 2018 menunjukkan adanya kaitan kondisi mental/stres psikologis dengan meningkatnya risiko jantung koroner.
- Selain fisik, tanda-tanda stres juga dapat dilihat secara emosional. Dalam beberapa kasus, stres bahkan bisa berpengaruh terhadap perilaku dan membuat orang-orang beralih ke obat-obatan, alkohol, atau hal lain yang dapat menenangkan perasaan mereka. Beberapa tanda emosional yang menunjukkan bahwa Anda mengalami stres, antara lain:
 1. Depresi atau kecemasan
 2. Mudah marah, tersinggung, atau gelisah
 3. Sering merasa kewalahan, tidak punya motivasi, sulit untuk fokus
 4. Sulit tidur atau terlalu banyak tidur
 5. Kesulitan untuk berkonsentrasi
 6. Gegabah dalam mengambil keputusan

2) Bagaimana cara mengetahui tingkatan stres saya?

Berbeda-beda tolak ukurnya, tingkatan stres dibagi ke dalam tiga fase. Ketiga fase tersebut meliputi tingkatan stres awal, tingkatan stres menengah, dan tingkatan stres berat. Dalam masing-masing fase, sejumlah hal dapat dijadikan tolak ukur pada tingkatan manakah stres yang sedang Anda alami.

- Tingkatan stres awal. Pada fase ini, bagian otak yang disebut hipotalamus akan menerima sinyal peringatan, sebelum kemudian melepaskan hormon glukokortikoid. Glukokortikoid lalu memicu pelepasan hormon stres, kortisol dan adrenalin. Alhasil, orang yang mengalami stres pada tahap ini akan mengalami percepatan detak jantung dan peningkatan tekanan darah.
- Tingkatan stres menengah. Dalam fase ini, tubuh akan terus memproduksi hormon stres karena masalah tidak kunjung selesai. Hal ini kemudian akan membuat Anda mudah tersinggung serta kesulitan untuk berkonsentrasi.
- Tingkatan stres berat. Dikenal sebagai fase kelelahan, stres yang terjadi secara terus-menerus membuat energi dalam tubuh habis. Tidak ada lagi benteng yang bisa menghadapi rasa stres. Anda akan menjadi mudah lelah, merasa gagal, depresi, hingga gelisah.

Menurut ahli, ada sejumlah cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi stres, salah satunya dengan berolahraga. Olahraga dapat membuat tubuh melepaskan hormon endorfin. Hormon tersebut dapat memperbaiki suasana hati dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, aktivitas yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stres di antaranya:

- Meditasi
- Yoga
- Mandi untuk relaksasi
- Menulis jurnal pribadi
- Berbagi cerita dengan orang-orang yang dipercaya

Ketika stres tidak kunjung berakhir, Anda disarankan untuk segera mengunjungi ahli kesehatan mental. Sejumlah kondisi yang menjadi pertanda bahwa Anda memerlukan bantuan ahli, antara lain:

- Prestasi kerja maupun sekolah mengalami penurunan
- Mengonsumsi narkoba, alkohol, hingga tembakau untuk mengatasi stres
- Kebiasaan tidur dan makan berubah secara signifikan
- Sering melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri
- Mempunyai rasa takut dan cemas yang berlebihan
- Merasa kesulitan untuk menjalani aktivitas
- Menarik diri dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar
- Berpikir untuk melampiaskan rasa stres dengan menyakiti orang lain atau bunuh diri

3) Bagaimana cara mengatasi stres?

- Jagalah kesehatan dengan cara olahraga/ aktivitas fisik teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, terapkan perilaku hidup bersih dan sehat
- Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan
- Berpikir positif
- Tenangkan pikiran dan kembangkan hobi
- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Meningkatkan ibadah sesuai dengan Agama masing-masing

4) Apa resiko apabila sering mengalami stres?

Saat kamu mengalami stres kronis akan terjadi perubahan fisiologis. Seiring berjalannya waktu, hal tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan. Beberapa penyakit ini dapat terjadi disebabkan stres. Jika kamu merasa sering stres, waspadai sejumlah dampak penyakit berikut:

- Penyakit Jantung. Melansir laman American Heart Association, stres dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, yang dapat menimbulkan risiko serangan jantung dan stroke. Stres juga dapat berkontribusi pada risiko penyakit kardiovaskular yang dipicu oleh kebiasaan merokok, makan berlebihan, dan kurangnya aktivitas fisik.

- **Obesitas.** Menurut penelitian, seseorang yang memiliki kadar hormon kortisol (hormon stres) yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, cenderung memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi dan pinggang yang lebih besar, dibandingkan dengan mereka dengan kadar hormon kortisol yang rendah. Alasannya, menurut para ahli stres dapat merangsang perilaku yang memicu obesitas. Pasalnya, orang yang mengalami stres cenderung mengonsumsi banyak makanan manis dan tinggi lemak, sebagai upaya untuk membuat perasaan mereka menjadi lebih baik.
- **Depresi dan Kecemasan.** Tidak mengherankan jika stres kronis dikaitkan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Satu survei dan studi baru-baru ini menemukan bahwa orang yang mengalami stres berkaitan dengan pekerjaan mereka. Tuntutan pekerjaan dengan sedikit upah memiliki risiko 80 persen lebih tinggi menyebabkan depresi dalam beberapa tahun belakangan.
- **Cepat Tua.** Stres dapat memengaruhi usia kamu menjadi lebih cepat tua. Telah ditemukan bahwa wilayah tertentu pada kromosom menunjukkan efek penuaan yang cepat. Stres tampaknya mempercepat penuaan sekitar 9 hingga 17 tahun lebih cepat.
- **Sakit Kepala.** Gangguan stres dianggap sebagai salah satu pemicu sakit kepala yang paling umum. Bukan hanya sakit kepala tegang, tapi stres juga bisa sebabkan migrain.
- **Diabetes.** Stres dapat memperburuk diabetes dengan dua cara. Pertama, meningkatkan kemungkinan perilaku buruk, seperti makan tidak sehat dan minum berlebihan. Kedua, stres tampaknya meningkatkan kadar glukosa pengidap diabetes tipe 2 secara langsung.

5) Bagaimana cara manajemen stres?

Apabila tubuh dapat menangani stres dengan benar, tubuh akan menerima respons relaksasi. Ini terjadi karena pelepasan hormon pengimbang. Selama respons relaksasi terjadi pada sistem saraf parasimpatis, tubuh akan kembali mengalami keseimbangan. Kondisi tersebut memungkinkan detak jantung dan tekanan darah kembali pada tingkat awal. Selain itu, pencernaan juga akan kembali berfungsi dengan baik. Kamu juga dapat melakukan beberapa hal untuk membantu pengelolaan stres sepanjang hari. Gunanya adalah untuk menghindari potensi berkembangnya penyakit yang berkaitan dengan stres. Langkah yang bisa dilakukan adalah:

- Lepaskan ketegangan fisik dengan sesekali berdiri saat bekerja, naik tangga, atau berjalan kaki selama 5 menit sehari.
- Bawa *headphone* untuk mendengarkan musik di kantor, dalam perjalanan, atau saat istirahat makan siang.

- Bicarakan masalah yang membuat kamu stres. Hal ini akan membantu melepaskan kecemasan yang berkaitan dengan penyebab stres dan dapat membuka resolusi baru.