

# Stressor Dalam Kehidupan Manusia

PT EOS CONSULTANTS



# STRESOR

## Dalam Kehidupan Manusia

Stresor fisik  
atau jasmaniah



(rasa nyeri,  
kelelahan fisik, dll)

Stresor  
psikologi



(keseharian, patah hati,  
iri hati, konflik, dll)

Stresor  
sosial budaya



(mengganggu, pensiun,  
PHK, perceraian, dll)

Kelola Stres



# Reaksi STRES

## Reaksi Stres Positif

- Latihan fisik sewaktu berolahraga, menimbulkan kesegaran



- Kegagalan yang dialami, memacu orang untuk berusaha dengan lebih baik

## Kelola Stres

- Stres mendorong kita untuk meningkatkan kemampuan diri, melalui tingkatan stres yang kita hadapi.

## Reaksi Stres Negatif

- Frustrasi dan emosi
- Gangguan kesehatan jasmani (jantung berdebar, sakit kepala / perut, eksim, dan lainnya)



- Sulit memusatkan pikiran
- Gangguan kesehatan jiwa (pelupa, sukar/banyak tidur, tidak berselera makan/ banyak makan, cemas, menarik diri, menyerang, dll)





# Sikap Kita Terhadap Keluarga atau Kerabat yang Mengalami **STRES**

Membina hubungan rasa saling percaya dan membantu mengekspresikan perasaan

Membantu memahami kejadian yang dialami dan mengajak untuk selalu dekat dengan Tuhan



Menelusuri seberapa sering gejala muncul dan seberapa jauh gejala tersebut mengganggu kegiatan sehari-hari

Ajak rujuk ke Dokter/ Psikolog/ Psikiater jika kondisi tidak ada perubahan untuk mendapatkan pengobatan dan perawatan



# DAMPAK STRES DI TEMPAT KERJA

Dampak Stres karena pekerjaan tidak hanya mengganggu kejiwaan, tapi juga berdampak pada kesehatan fisik secara menyeluruh

## • RAMBUT

Menipis hingga kebotakan

## • MULUT

sariawan dan bibir kering

## • PARU-PARU

Asma, sesak napas

## • PANKREAS

Risiko diabetes karena produksi insulin berkurang

## • ORGAN REPRODUKSI

Disfungsi ereksi, produksi sperma rendah (pria), nyeri haid hebat, gairah seks turun (wanita)



## • OTAK

Insomnia, sakit kepala, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, depresi

## • KULIT

Jerawat, gatal-gatal

## • JANTUNG

Penyakit kardiovaskular, hipertensi, gangguan irama jantung

## • SALURAN CERNA

Sakit perut, sembelit, diare, tukak lambung

## • OTOT

Kesemutan, kram, penyakit musculoskeletal







# SINDROM BURNOUT

## AKIBAT STRES BERKEPANJANGAN

*Burnout* merupakan istilah psikologi yang mengacu pada keadaan kelelahan kerja



# TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI STRES

Ikuti instruksi berikut ini:

**A** Duduk dengan posisi santai dan nyaman, bayangkan hal yang menyenangkan dengan mata terpejam.

**B** Tarik nafas dari hidung, tahan 3 hitungan, lalu hembuskan nafas dari mulut. Bayangkan seolah olah beban pikiran dilepaskan. Ulangi 3 kali

**C** Mensyukuri nikmat dari Tuhan YME, ikhlas dan sabar.

Catatan: Relaksasi ini harus diulang setiap hari selama minimal 5-10 menit



Kelola STRES





# SUMBER

P2PTM KEMENKES RI:

1. <https://www.instagram.com/p/Cct8panvtcW/>
2. <https://www.instagram.com/p/CcuYKvJhxmW/>
3. <https://www.instagram.com/p/Ccul7X8Bnsa/>
4. <https://www.instagram.com/p/Ccwhcveh7uR/>
5. [https://www.instagram.com/p/Ccw8\\_AChLWv/](https://www.instagram.com/p/Ccw8_AChLWv/)
6. <https://www.instagram.com/p/CcxKrw-hNjs/>

Stay Healthy....  
Be Happy

