

Mengenal Stres & Cara Mengatasinya

PT EOS CONSULTANTS



Mengenal Stres

"Stres adalah setiap situasi dan kondisi yang menekan."

Stres berasal dari:



- Lingkungan rumah



- Tempat Kerja



- Sekolah

Reaksi seseorang terhadap stres tidak selalu negatif tergantung dari bagaimana kita mengelola stres tersebut



Reaksi positif dari stres

Memotivasi orang untuk berusaha lebih keras dan lebih baik lagi



Reaksi negatif dari stres

Dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari



Gejala Stres

Stres yang menumpuk dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun jiwa.



- Nafsu makan berkurang
- Sulit konsentrasi
- Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih
- Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak
- Gelisah, muka pucat, Jantung berdebar-debar
- Mudah tersinggung

Setiap orang memiliki batas kritis dalam menghadapi suatu stres. Batas kritis tiap orang berbeda dari waktu ke waktu, tergantung pada keadaan sehat kita, keluarga, kehidupan, tuntutan pekerjaan, dan lain sebagainya.



Penyebab Stres

Setiap perubahan menimbulkan stres



Rumah Tangga

- Jika asisten rumah tangga pulang kampung, Ibu biasanya stres dengan perubahan itu.
- Anak yang sakit, Orangtua menjadi khawatir dan stres
- Pertengkaran Orangtua



Sekolah

- Anak yang menghadapi ujian/ ulangan mendadak.
- Pengaruh negatif dari teman sebaya (Napza/ Bullying)



Kantor

- Pekerjaan yang menumpuk, sementara tenggat waktu pekerjaan semakin dekat.
- Di kota besar, jalan raya tiap berangkat dan pulang kantor dapat menyebabkan stres.





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



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 sesuaikan dengan minat dan kemampuan



Berpikir positif



Tenangkan pikiran dan kembangkan hobi

Image by Freepik



Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya



Meningkatkan ibadah sesuai dengan agama masing-masing





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gaya Hidup Sehat
dan Teratur

CARA-CARA MENGATASI STRES YANG HARUS DIHINDARI



Kafein dan produk tinggi gula.



Kebiasaan makan tidak teratur atau berlebihan.



Alkohol dan narkoba, hal ini dapat membuat ketergantungan dan menyebabkan stres yang lebih berat dan berkepanjangan.



Menjauhi teman dan keluarga. Sangat penting untuk dapat berbicara dengan orang lain.



Menghabiskan terlalu banyak waktu di komputer atau menonton TV, media sosial juga bisa menjadi sumber stres.



ATASI STRES DENGAN SEHAT

**KELOLA
STRES**



Luangkan waktu untuk bersantai.

Luangkan waktu untuk istirahat saat mengerjakan pekerjaan atau pelajaran yang sulit.

Lakukan sesuatu yang dapat dinikmati, misal berjalan-jalan di luar, mendengarkan musik, berlatih yoga, dan bermain dengan hewan peliharaan.

**Makanan menu sehat
dan gizi seimbang.**

Tubuh membutuhkan gizi (energi) yang baik untuk mengatasi stres.



Tidur cukup.

Ini membantu untuk beristirahat dengan baik dan membuat tubuh dan pikiran segar kembali saat bangun.



SUMBER

P2PTM KEMENKES RI

1. https://www.instagram.com/p/CluusPkBi_7/
2. <https://www.instagram.com/p/ClvX5C0PwuM/>
3. <https://www.instagram.com/p/ClvKJ-4BkmP/>
4. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/24/bagaimana-cara-agar-stres-teratasi>
5. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/3/sobat-sehat-berikut-ini-cara-mengatasi-stres-yang-harus-dihindari>
6. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/21/bagaimana-mengatasi-stres-dengan-sehat-bag-2>

