

**MODUL MANAJEMEN STRES
(PSI 340)**

**MODUL PERTEMUAN 11
STRES DAN PENYAKIT FISIK**

**DISUSUN OLEH:
LITA PATRICIA LUNANTA, M. PSI**



Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019**

Modul ini akan membahas mengenai

- Proses metabolisme tubuh terkena dampak stres
- Akibat stres pada penyakit fisik

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa dapat

- Mampu menjelaskan sistem metabolisme tubuh akibat stres
- Mampu menjelaskan dampak stres terhadap penyakit fisik pada individu



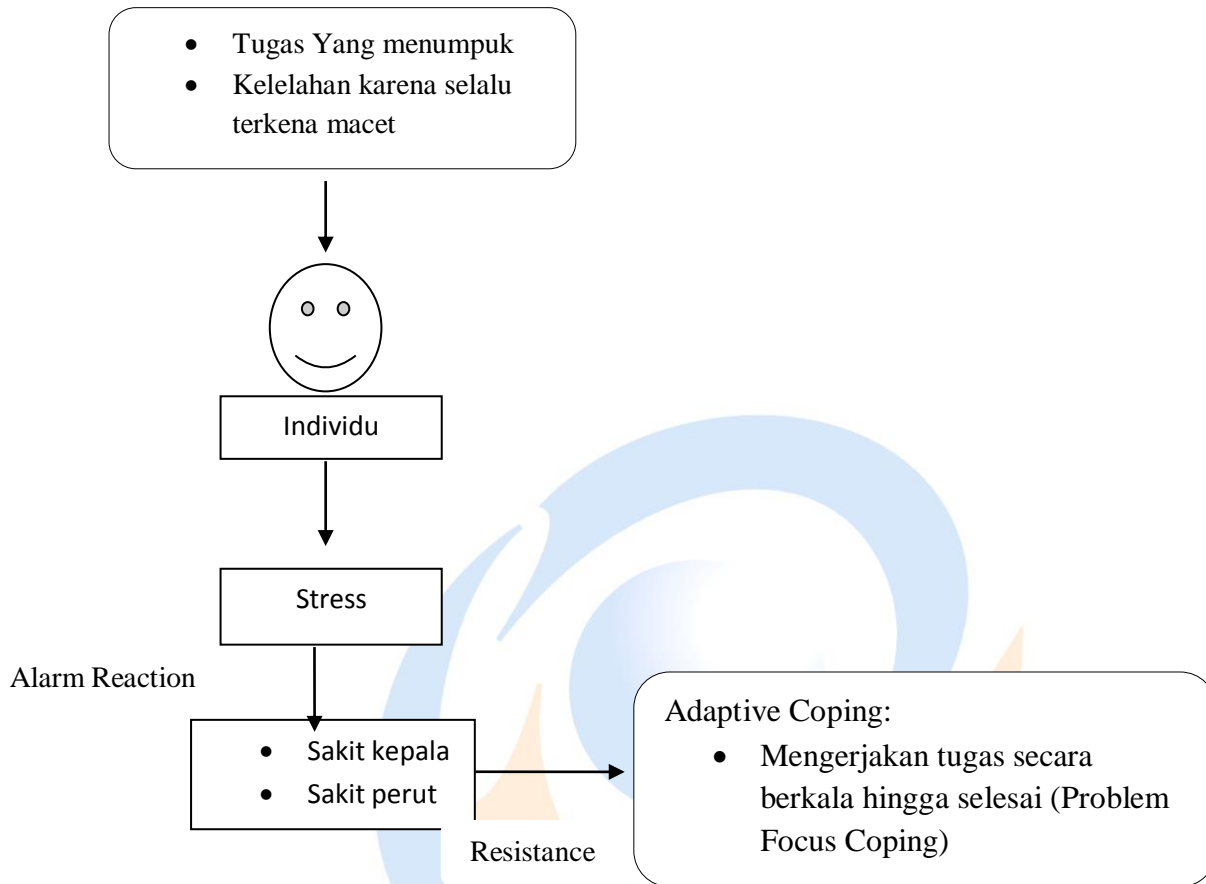
ASPEK BIOLOGIS PADA STRES

3 tahap dalam respon sistematis tubuh thd stres (Selye)

Selye menyebut dengan reaksi fisiologis “General Adaptation Syndrom”

1. Alarm Reaction → tubuh berubah karena stresor yang datang. Ex: tiba-tiba tekanan darah turun drastis atau naik drastis di atas rata2, tetapi kemudian secara cepat normal kembali. Hipotalamus (gland pituitary) → secrese ACTH → adrenal mengeluarkan epineprin, norepineprine, dan kortisol ke dalam aliran darah.
2. Resistance → jika ada stresor yg kuat, tubuh akan berusaha untuk menghadapinya dan beradaptasi dengan stresor
3. Exhaustion → jika tuntutan berlangsung lama, maka sumber penyesuaian ini mulai habis dan organisme akan kehabisan tenaga. Jika reaksi badan tidak cukup maka badan itu sendiri akan menimbulkan penyakit

Contoh Stress Reaction Cycle



Stress tidak hanya menyebabkan kondisi tidak nyaman, tetapi stres jangka panjang mengarah juga kepada kondisi kesehatan yang buruk

HOT REACTORS

Ada orang yang ketika ada stresor tubuhnya bereaksi sangat kuat sehingga mengganggu kesehatan mereka. Orang seperti ini disebut *hot reactors*. Orang seperti ini bereaksi secara berlebihan terhadap stres dalam hal fisik, misalnya jika sedang cemas ia jadi diare atau mual atau muntah, atau reaksi fisik lainnya.

Dalam sesi ini, kita akan membahas beberapa penyakit dan konsekuensi negatif yang berkaitan dengan stres

PSYCHOSOMATIC DISEASE

Penyakit psikosomatis adalah penyakit fisik yang disebabkan oleh pikiran. Merupakan “kerjasama” antara pikiran dan tubuh. Kadang disebut sebagai Psikofisiologikal, mengacu pada jenis penyakit yang disebabkan oleh kondisi stres/pikiran. Penyakit yang datang bisa murni hanya karena stres, bisa juga stres melemahkan tubuh sehingga virus/bakteri lebih mudah menyerang. Apakah anda pernah memperhatikan bahwa anda lebih gampang terkena pilek/common cold ketika sedang dalam kondisi stres/dalam tekanan?

STRES DAN SISTEM KEKEBALAN TUBUH

Sejak tahun 1980-an, sudah banyak penelitian yang ingin melihat pengaruh pikiran terhadap kesehatan dan munculnya penyakit pada tubuh. Seorang psikolog bernama Robert Ader menamakan bidang ini *psychoneuroimmunology* saat itu. Ada banyak bukti, baik dari percobaan dengan hewan maupun dengan pemeriksaan fisik pada manusia, pertahanan tubuh melemah saat sedang dalam kondisi penuh tekanan/stres. Howard Friedman dan Stephanie Booth-Kewley meneliti adanya kepribadian yang membawa penyakit (disease-prone personality) antara lain depresi, rasa marah/kekerasan, dan kecemasan. Psikolog Hans Eysenck juga melihat adanya kepribadian yang membawa kanker (cancer-prone personality) seperti tidak asertif, terlalu sabar, menghindari konflik, dan gagal menunjukkan emosi negatif. Ia pun mengungkapkan adalah kepribadian yang membawa penyakit

jantung koroner (heart disease-prone personality) seperti rasa marah, perilaku kasar, dan agresi.

Ada banyak lagi penelitian yang membuktikan adanya hubungan antara bagaimana pikiran dan kondisi antibodi seseorang. Beberapa bahkan berani menyatakan bahwa tidak ada penyakit yang benar-benar bebas dari pengaruh stres.

STRES DAN KOLESTEROL

Ketika peneliti ingin mencari tahu penyebab meningkatnya kadar kolesterol dalam darah, mereka menemukan bahwa stres adalah salah satu penyebabnya.

The mind is ultimately affected by what the body experiences, and the body is ultimately affected by what the mind experiences.

KONDISI YANG BERKAITAN DENGAN STRES

kita akan membahas beberapa penyakit yang terkait dengan stres, antara lain:

1. Hipertensi

Diantara beberapa penyebab hipertensi, sodium (garam) yang berlebihan, penyakit ginjal, aorta yang menyempit, obesitas, sindrom Cushing, penggunaan obat kontrasepsi ternyata hanya menyumbang sekitar 10 persen dari penyebab hipertensi. Sekitar 90 persen lagi adalah faktor yang tidak diketahui. Stres emosional secara umum sering disebut sebagai penyebab hipertensi. Hal ini masuk akal karena serum kolesterol meningkat saat stres terjadi, hubungan antara stres dan hipertensi sudah lama diasumsikan adanya.

2. Stroke

Stroke berkaitan dengan kurangnya oksigen di otak karena ada hambatan atau pecahnya pembuluh darah arteri. Stroke berkaitan dengan hipertensi, sehingga turut berkoneksi dengan tekanan darah tinggi, pola makan, dan stres.

3. Penyakit Jantung Koroner

Hubungan antara stres dan penyakit jantung koroner tidaklah mengejutkan ketika kita mengingat mekanisme fisik yang disebabkan oleh stres: detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, kolesterol meningkat, dan cairan tubuh tertahan sehingga volume darah meningkat. Mereka yang mendapatkan serangan jantung secara tipikal memiliki ciri adanya tingkat stres yang tinggi, terlalu banyak bekerja, pengusaha/pekerja dengan berat badan berlebihan. Beberapa penelitian menemukan korelasi antara prevalensi terjadinya serangan jantung dengan tingkat stres pekerjaan seseorang. Dalam beberapa penelitian, terlihat bahwa jenis pekerjaan yang lebih tinggi tingkat stresnya berkorelasi dengan jumlah kejadian serangan jantung.

The relationship between stress, heart disease and sudden death has been recognized since antiquity. The incidence of heart attacks and sudden death have been shown to increase significantly following the acute stress of natural disasters like hurricanes, earthquakes and tsunamis and as a consequence of any severe stressor that evokes "fight or flight" responses. Coronary heart disease is also much more common in individuals subjected to chronic stress and recent research has focused on how to identify and prevent this growing problem, particularly with respect to job stress. In many instances, we create our own stress that contributes to coronary disease by smoking and other faulty lifestyles or because of dangerous traits like excess anger, hostility, aggressiveness, time urgency, inappropriate competitiveness and preoccupation with work.
(the American Institute of Stress, 2018)

4. Tukak Lambung

Dalam website Alodokter dibahas mengenai tukak lambung sebagai luka di lambung terbentuk ketika selaput yang melapisi lambung terkikis.

Pengikisan selaput lambung umumnya disebabkan oleh:

- a. Infeksi bakteri, [Infeksi *Helicobacter pylori*](#) merupakan penyebab utama timbulnya luka pada lapisan lambung.
- b. Konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), Konsumsi ibuprofen, *diclofenac*, atau [meloxicam](#) secara berlebihan dapat menyebabkan iritasi atau peradangan pada jaringan lambung hingga menimbulkan luka. Selain [OAINS](#), obat lain yang bisa menyebabkan

tukak lambung adalah aspirin, [kortikosteroid](#), dan obat [antidepresan](#) golongan SSRI.

c. Faktor lain yang dapat meningkatkan risiko terjadinya tukak lambung atau memperparah gejala tukak lambung, yaitu:

- Merokok, terutama pada seseorang yang terinfeksi bakteri *pylori*.
- **Stres yang tidak terkelola dengan baik.**
- Konsumsi makanan asam atau pedas.
- Konsumsi minuman beralkohol.

5. Migrain

Migrain bukanlah sakit kepala biasa, migrain biasanya hanya terjadi pada sebagian kepala selama beberapa jam. Yang menarik, migraine biasanya terjadi setelah adanya kejadian penuh tekanan terus-menerus dan terjadinya setelah kejadian tersebut sudah selesai. Misalnya pada akhir pekan dari satu minggu yang penuh kesibukan

Ada beberapa makanan tertentu yang berkaitan dengan terjadinya migrain namun penyebab utama migrain adalah stres emosional dan tekanan.

6. Kanker

Tidak banyak dibahas memang, tetapi pencegahan dan penanganan kanker diperkirakan banyak berkaitan dengan stres. Peran stres dalam penyakit kanker masih diperdebatkan. Beberapa teori mengenai hal ini antara lain:

- Respons stres yang berlangsung terus menerus dapat menumbuhkan dan menyebarkan sel tumor/
- Sistem imunitas penting untuk menemukan dan menghilangkan sel kanker tetapi stres kronis dapat membuat sistem imunitas tubuh sulit bekerja
- Stres jangka panjang dapat mengarah kepada inflamasi yang berkontribusi kepada risiko kanker.
- Stres dapat membuat orang melakukan mekanisme koping yang tidak sehat, seperti merokok, minum alkohol berlebihan atau makan berlebihan.

What the research says (Seladi-Schulman, 2019)

The relationship between stress and cancer is the source of many ongoing studies. Here's a snapshot view of some relevant findings.

One 2013 review[Trusted Source](#) of 12 studies assessed work stress and how it relates to cancer risk. They found that work stress wasn't associated with overall cancer risk. Further, work stress wasn't linked with the development of specific cancers, such as those of the prostate, lung, and breast.

However, a more recent 2017 study[Trusted Source](#) investigated the past levels and duration of job stress experienced by more 2,000 men newly diagnosed with prostate cancer. It found that perceived workplace stress was associated with a higher risk of prostate cancer.

A large 2016 study[Trusted Source](#) of 106,000 women in the United Kingdom looked at whether frequent stress or negative life events affected their risk of breast cancer. In the end, the study didn't find consistent evidence to suggest that frequent stress factors into someone's breast cancer risk.

Overall, there still isn't enough conclusive evidence to definitely say whether stress causes cancer or even increases someone's risk

INDIRECT VS. DIRECT CAUSES

Even in cases where there does appear to be a link between stress and cancer, it's still unclear whether stress contributes directly or indirectly.

For example:

- Someone under chronic stress takes up smoking as a means of relief. Is it the stress or the smoking that increases their risk of cancer? Or is it both?
- Someone experiences chronic stress for several years while caring for a family member with cancer. Down the line, they develop cancer themselves. Was stress a factor? Or was it genetics?

As experts begin to better understand both cancer and stress individually, we'll likely learn more about how the two relate to each other, if at all.

7. Asma

Stres dan kecemasan sering membuat orang dengan asma merasa sesak napas dan gejala-gejala asma yang mereka rasakan makin buruk. Stres adalah pemicu serangan asma yang umum terjadi. Kita memang tidak dapat menghindari stres, itu merupakan bagian dari hidup sehari-hari. Namun, mengembangkan cara yang efektif untuk manajemen stres dan belajar untuk relaks dapat menolong mencegah terjadinya sesak napas dan menghindari panik.

STRESS DAN KONDISI LAINNYA

Stres juga dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan lainnya. Contohnya, stres dapat menyebabkan gugurnya kandungan seseorang, terutama pada perempuan yang berusia lebih tua dan mengandung anak pertama. Stres juga berkaitan dengan kelahiran prematur.

Stres juga berkaitan dengan cedera pada olahraga. Cedera sering terjadi pada atlet yang sedang mengalami stres dan tidak memiliki ketrampilan mengatasinya.

Stres juga berkaitan dengan terjadinya pilek, proses kesembuhan yang lebih lambat dan post traumatic stress disorder

REFERENSI

The American Institute of Stress. 2018. *Stress and Heart Disease*. [online]. Lihat: <https://www.stress.org/stress-and-heart-disease>, diakses Nopember 14, 2019

Alodokter. *Tukak Lambung*. [online]. Lihat: <https://www.alodokter.com/tukak-lambung>, diakses Nopember 14, 2019

Seladi-Schulman, J. 2019. *Can Stress Cause Cancer*. [online]. Lihat: <https://www.healthline.com/health/can-stress-cause-cancer#stress-reduction>, diakses Nopember 14, 2019

Cleveland Clinic. 2017. *Stress and Asthma*. [online]. Lihat: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9573-stress--asthma>, diakses Nopember 14, 2019.

