

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan kebutuhan penting setiap orang, apakah anak-anak, remaja dan dewasa. Bagi orang dewasa, kondisi kesehatan prima merupakan kebutuhan utama untuk produktivitas yang dihasilkannya, sehingga dalam hidup itu tidak tergantung dan menjadi beban orang lain, tapi mampu memenuhi segala kebutuhannya.

Individu yang mengalami permasalahan kesehatan, pada umumnya akan dapat berkemungkinan mempunyai permasalahan psikologis. Argumentasi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan, selain ada secara fisik juga ada secara psikologis. Kesehatan secara fisiologis berhubungan dengan kesehatan secara mental, meskipun keduanya tidak saling menentukan. Jika terjadi gangguan fisik akan berkemungkinan untuk berpengaruh pada keadaan kesehatan mentalnya. Demikian juga jika terjadi gangguan mental maka akan mempengaruhi kesehatan fisiknya (Siswanto,2007).

Buku-buku kedokteran menyatakan bahwa 50-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres, stres menjadi faktor yang membuat seseorang lebih mudah atau sebaliknya lebih sulit diserang penyakit. Andil stres berbeda untuk tiap penyakit, mulai dari yang paling rawan seperti penyakit-penyakit gastrointestinal (perut), sakit kepala, kelelahan yang kronis, sampai penyakit dimana stres hampir tidak berperan didalamnya seperti keracunan. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa faktor pencetus terjadinya kanker juga sering disebabkan oleh stres berkepanjangan (Siswanto, 2007).

Stres merupakan hal yang melekat dalam kehidupan, siapa saja bisa mengalaminya dan tidak seorangpun dapat menghindarinya. Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres; semua sebagai suatu system (Hawari, 2008).

Nemey dalam Grenberg dalam Yosep (2007) menyebutkan stres sebagai reaksi fisik, mental, dan kimia dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang. Definisi lain menyebutkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut

Pendapat lain mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi individu yang disebabkan oleh transaksi antara individu tersebut dengan lingkungan yang menimbulkan perbedaan persepsi, adanya jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang berupa system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Lazarus dan Folkman dalam Agoes, 2003).

Sedangkan Selye (dalam Hawari, 2008) Stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya tidak spesifik terhadap setiap rangsangan yang menimpanya