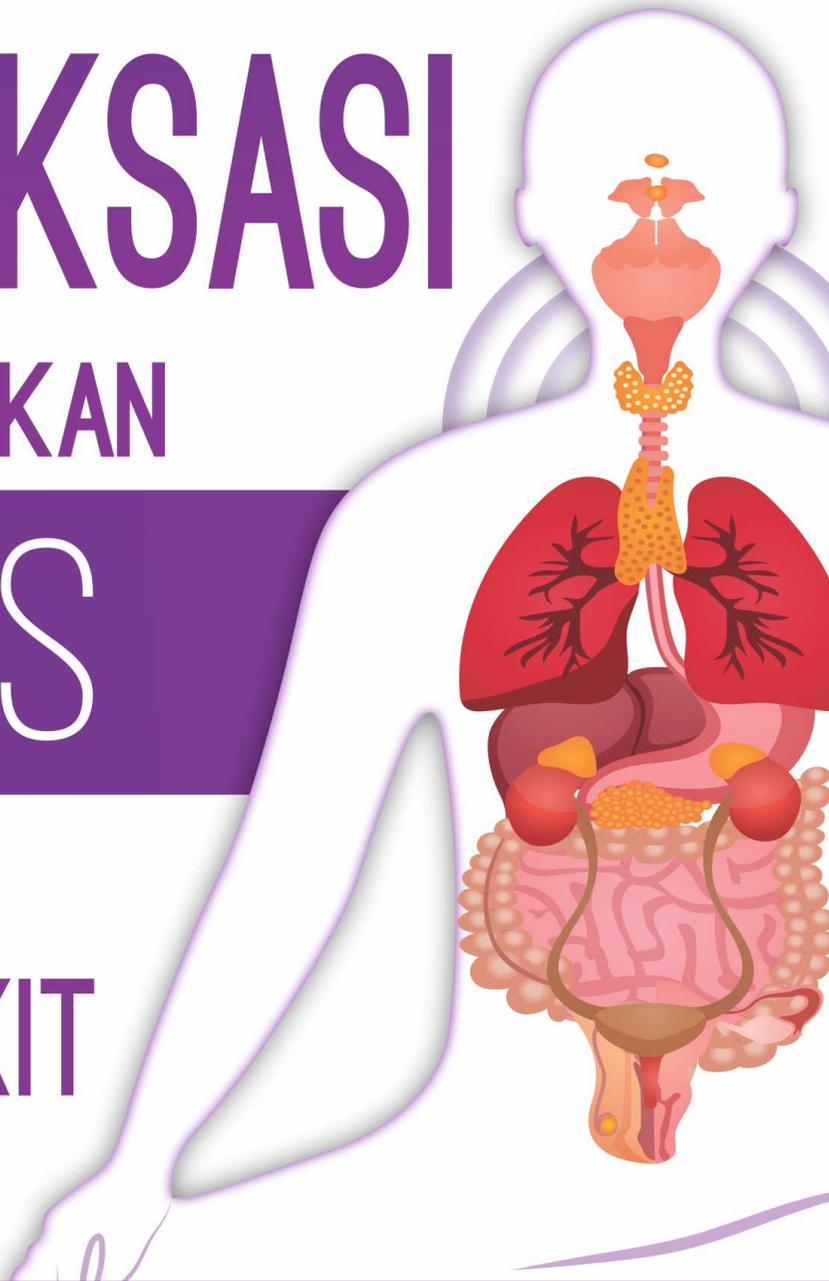


TEKNIK RELAKSASI

MENURUNKAN

STRES

PADA
PENYAKIT
KRONIS



Rostime Hermayerni Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kes.
dr. Julahir Hodmatua Siregar, M.Kes., M.Ked (PD), Sp.PD.

TEKNIK RELAKSASI
Menurunkan Stres pada Penyakit Kronis

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

TEKNIK RELAKSASI

Menurunkan Stres pada Penyakit Kronis

Rostime Hermayerni Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kes.
dr. Julahir Hodmatua Siregar, M.Kes., M.Ked(PD), Sp.PD.



TEKNIK RELAKSASI MENURUNKAN STRES PADA PENYAKIT KRONIS

Rostime Hermayerni Simanullang & Julahir Hodmatua Siregar

Desain Cover :
Dwi Novidiantoko

Sumber :
www.freepik.com

Tata Letak :
Amry Rasyadany

Proofreader :
Avinda Yuda Wati

Ukuran :
vi, 59 hlm, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
978-623-02-1392-2

Cetakan Pertama :
Agustus 2020

Hak Cipta 2020, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2020 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581

Telp/Faks: (0274) 4533427

Website: www.deepublish.co.id

www.penerbitdeepublish.com

E-mail: cs@deepublish.co.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya kepada penulis, sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan judul ***Teknik Relaksasi Menurunkan Stres pada Penyakit Kronis***. Penyakit kronis sering menimbulkan rasa jenuh dan putus asa serta stres bagi penderitanya dan bahkan pada keluarga yang merawatnya.

Buku ini ditulis berdasarkan hasil penelitian-penelitian dan teori-teori yang sudah dibaca oleh si penulis. Penulis tentu menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan di dalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk kesempurnaan buku ini di kemudian hari, supaya buku ini nantinya dapat menjadi buku yang lebih dan mudah dipahami oleh para pembaca dan bermanfaat pula bagi orang banyak terutama para penderita penyakit kronis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penulisan buku ini terutama buat anak-anak kami yang mengisi beberapa gambar pada buku ini. Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menurunkan risiko stres pada penderita penyakit kronis khususnya. Terima kasih.

Rostime dan Julahir

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi

BAB I

Penyakit Kronis

A. Hipertensi.....	1
B. Penyakit Jantung/Gagal Jantung	5
C. Penyakit ginjal kronis	9
D. Diabetes Melitus/Penyakit Gula/Kencing manis.....	12
E. Stroke.....	13
F. Gastritis/Sakit Mag	15
G. Penyakit Imun (Lupus)	18

BAB II

Stres dan Penyakit Kronis

A. Pengertian Stres.....	23
B. Tanda dan Gejala	24
C. Stres Akibat Penyakit Kronis	26
D. Pengelolaan Stres Secara Umum	37

BAB III	39
Teknik Relaksasi pada Penyakit Kronis	39
DAFTAR PUSTAKA	56

BAB I

Penyakit Kronis

Penyakit kronis merupakan penyakit yang berlangsung dalam waktu lama, biasa suatu penyakit dinyatakan sebagai penyakit kronis jika sudah berlangsung kurang dari atau sama dengan 3 bulan. Penyakit kronis ini bisa mengenai satu organ atau bisa juga mengenai berbagai organ dalam tubuh manusia. Sebagai akibat dari penyakit kronis dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Akibat dari penyakit kronis akan berdampak buruk kepada penderitanya baik secara ekonomi, sosial dan lain sebagainya. Stres merupakan salah satu komplikasi yang sering dialami oleh penderita penyakit kronis.

Depresi merupakan kondisi gangguan kejiwaan yang melibatkan penurunan suasana perasaan dan hilangnya minat terhadap kehidupan. Orang yang mengalami depresi kebanyakan mengeluh tidak lagi dapat menikmati hidup, sulit berpikir akan masa depan dan kelelahan. Selain itu orang yang depresi juga akan mengalami sulit tidur, susah konsentrasi, tidak ada nafsu makan, gangguan seksual, *mood* yang mudah naik turun dan gejala-gejala psikosomatik.

Saat ini penyakit kronis ini sangat banyak dialami oleh penduduk di mana banyak faktor yang mendukung untuk terjadi penyakit kronis tersebut seperti pola hidup, pola makan, dan berbagai kebiasaan buruk lainnya. Berikut ini beberapa penyakit kronis yang sering kita dapati dalam kehidupan sehari-hari:

A. Hipertensi

Hipertensi dilihat dari tingginya tekanan darah seseorang. Tekanan darah adalah tekanan atau kekuatan yang diberikan darah seseorang ke dinding pembuluh darah. Tekanan ini tergantung pada perlawanan pembuluh darah dan seberapa

keras jantung harus bekerja. Hampir setengah dari semua orang dewasa memiliki tekanan darah tinggi, tetapi banyak orang yang tidak menyadari fakta ini. Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, termasuk stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan aneurisma. Menjaga tekanan darah di bawah kendali sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mengurangi risiko kondisi yang berbahaya ini.

Hipertensi merupakan manifestasi ketidak seimbangan hemodinamik dari system kardiovaskular di mana factor penyebabnya terdiri dari multi factor. Hipertensi dapat ditemukan pada semua populasi, yang dipengaruhi oleh berbagai factor seperti genetik, ras, regional, social budaya dan juga gaya hidup. Semakin meningkatnya umur akan semakin meningkat angka kejadian hipertensi.

Secara mudah hipertensi adalah didapatkannya tekanan darah di atas angka kesepakatan berdasarkan konsensus yang sudah dibuat. Secara umum seseorang dinyatakan mengalami/menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah secara persisten di atas atau sama dengan 140/90mmHg. Hipertensi menurut tekanan darah yang didapat sewaktu pengukuran dibagi kedalam beberapa tingkatan/kategori: berikut pembagian kategori dari hipertensi:

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)		Tekanan Darah Diastolik mmHg)
Optimal	<120	dan	<80
Normal	120-129	dan/atau	80-84
Normal Tinggi	130-139	dan/atau	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	dan/atau	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	dan/atau	100-109
Hipertensi derajat 3	≥180	dan/atau	≥110
Hipertensi sistolik terisolasi	≥140	dan	<90

Faktor resiko terjadinya hipertensi seperti:

Usia: hipertensi lebih umum pada orang-orang yang lebih dari 60 tahun. Tekanan darah dapat meningkat dengan usia akibat kekakuan arteri dan sempit karena penumpukan plak pada pembuluh darah.

Etnis: beberapa kelompok etnis lebih rentan terhadap hipertensi dari yang lain. Afrika Amerika memiliki risiko yang lebih tinggi daripada kelompok etnis lainnya, misalnya: Ukuran dan berat badan: kelebihan berat badan atau obesitas adalah faktor risiko utama.

Penggunaan alkohol dan tembakau: Penggunaan alkohol dan tembakau secara teratur mengonsumsi sejumlah besar alkohol atau tembakau dapat meningkatkan tekanan darah.

Seks: menurut tinjauan 2018, pria memiliki risiko yang lebih tinggi terjadinya hipertensi dibandingkan dengan perempuan. Namun, ini hanya sampai setelah perempuan mencapai menopause.

Kondisi kesehatan: penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit ginjal kronis, dan tingkat kolesterol tinggi dapat menyebabkan hipertensi, terutama karena usia orang-orang.

Faktor risiko lain seperti: gaya hidup yang menetap, konsumsi banyak garam dan diet tinggi lemak serta rendahnya pemasukan potasium. Pengelolaan stres yang buruk dan faktor keturunan juga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi.

Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dilakukan terapi/penataksanaan sehingga tekanan darah dapat dikendalikan, dengan tekanan darah yang terkendali/terkontrol maka komplikasi kardiovaskular dan komplikasi lainnya dapat dihindari atau dimineralisasi. Orang dapat menggunakan obat-obatan khusus untuk mengobati hipertensi. Dokter akan menyarankan dosis rendah pada awalnya. Obat antihypertensi biasanya hanya memiliki efek samping kecil dan orang dengan hipertensi perlu menggabungkan dua atau lebih obat untuk

mengatasi tekanan darah. Pilihan pengobatan tergantung pada individu dan kondisi medis yang mendasari mereka mungkin mengalami. Siapa pun yang menggunakan obat antihypertensi harus hati-hati membaca label dari setiap obat *over-the-counter* (OTC) yang dikonsumsi. Obat-obatan OTC ini dapat berinteraksi dengan obat-obatan yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi dapat berupa:

- Intervensi pola hidup: pola hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti; pembatasan konsumsi garam, perubahan Pola makan, menjaga berat badan Ideal, olah raga teratur, berhenti merokok. Pola hidup sehat ini dapat memperlambat/mencegah awitan serta risiko kardiovaskular. Pola hidup sehat ini juga dapat memperlambat/mengurangi penggunaan obat-obatan pada hipertensi tahap -1.
- Penggunaan obat-obatan. Pemakaian obat diperlukan sejak hipertensi derajat-1. Penggunaan obat-obatan ini dapat menurunkan tekanan darah secara efektif dan efisien.
- Pengobatan dengan menggunakan alat. Penggunaan alat-alat untuk menurunkan tekanan darah saat ini belum menjadi rekomendasi dalam terapi hipertensi sehari hari.
- Olah raga teratur. latihan teratur sangat direkomendasikan bagi semua orang, termasuk dengan hipertensi, terlibat dalam setidaknya 150 menit untuk melakukan olah raga dengan intensitas ringan, latihan aerobik setiap minggu, atau 75 menit seminggu latihan intensitas tinggi. Orang-orang harus berlatih setidaknya 5 hari dalam seminggu. Contoh aktivitas yang cocok adalah berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang.

B. Penyakit Jantung/Gagal Jantung

Penyakit jantung menggambarkan berbagai kondisi yang mempengaruhi kerja jantung. Penyakit jantung termasuk penyakit pembuluh darah, seperti penyakit pembuluh arteri jantung; masalah detak jantung (aritmia); dan kerusakan jantung sejak lahir (kelainan jantung bawaan). Istilah "penyakit jantung" sering digunakan dengan istilah "penyakit kardiovaskular." "Penyakit kardiovaskular umumnya mengacu pada kondisi yang melibatkan penyempitan atau terblokirnya pembuluh darah yang dapat menyebabkan serangan jantung yang ditandai dengan adanya nyeri dada (angina) atau stroke. Kondisi jantung lainnya, yang akan mempengaruhi otot hati, katup atau irama, juga dianggap bentuk penyakit jantung. Banyak bentuk penyakit jantung yang dapat dicegah atau dirawat dengan pilihan gaya hidup yang sehat.

Gagal Jantung merupakan sindrom atau kumpulan gejala yang ditandai dengan mudahnya penderita mengalami sesak nafas, terutama saat penderita melakukan aktivitas seperti berjalan, mengangkat beban, bahkan pada sebagian penderita untuk membuka pakaian pun bisa menimbulkan sesak nafas. Penyakit gagal jantung ini merupakan komplikasi dari berbagai penyakit jantung lainnya dan juga akibat dari hipertensi yang lama. Gagal jantung didasari oleh ketidakmampuan jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh disebabkan adanya kelainan struktur maupun fungsi jantung. Ada beberapa istilah atau pembagian dari gagal jantung ini di antaranya adalah gagal jantung sistolik dan diastole, gagal jantung akut, gagal jantung kronis, gagal jantung kanan dan gagal jantung kiri.

- a. Gejala penyakit jantung yang disebabkan oleh pembuluh darah (penyakit arteriosklerosis)

Gejala penyakit kardiovaskular mungkin berbeda bagi pria dan wanita. Misalnya, pada pria lebih cenderung memiliki keluhan nyeri dada; wanita lebih cenderung memiliki gejala lain

bersama dengan ketidaknyamanan di dada, seperti sesak napas, mual dan kelelahan yang luar biasa. Gejala penyakit jantung tergantung pada jenis penyakit jantung yang dimiliki.

Tanda dan gejala akibat kelainan jantung pada pembuluh darah meliputi:

- nyeri dada, sesak dada, tekanan dada dan ketidaknyamanan dada (angina);
- sesak napas;
- nyeri, mati rasa, kelemahan atau dingin di kaki atau lengan jika terjadi penyempitan pembuluh darah di bagian tubuh;
- nyeri di leher, rahang, tenggorokan, perut bagian atas atau belakang.

b. Gejala penyakit jantung yang disebabkan oleh detak jantung yang tidak teratur (aritmia jantung)

Aritmia jantung adalah detak jantung yang tidak normal. Jantungmu mungkin berdetak terlalu cepat, terlalu lambat atau tak teratur. Gejala aritmia jantung bisa termasuk:

- rasa tidak nyaman di dada,
- detak jantung lebih cepat (tachycardia),
- detak jantung lebih lambat (bradikardia),
- nyeri dada atau ketidaknyamanan,
- sesak napas,
- sakit kepala ringan,
- pusing,
- pingsan (syncope) atau hampir pingsan.

c. Gejala penyakit jantung yang disebabkan oleh cacat jantung

Cacat jantung bawaan yang serius—cacat sejak lahir biasanya menjadi jelas segera setelah lahir. Gejala cacat jantung pada anak-anak dapat meliputi:

- warna kulit pucat abu-abu atau biru (sianosis);
- terjadinya pembengkakan di kaki, perut atau daerah sekitar mata;
- saat bayi, sesak napas saat menyusui, menyebabkan kenaikan berat badan yang buruk.

Cacat jantung bawaan yang kurang serius sering tidak didiagnosis sampai kemudian di masa kanak-kanak atau selama dewasa. Tanda-tanda dan gejala cacat jantung bawaan yang biasanya tidak langsung mengancam jiwa termasuk:

- mudah sesak napas saat berolahraga atau beraktivitas;
- mudah lelah saat berolah raga atau beraktivitas;
- pembengkakan di tangan, pergelangan kaki atau kaki.

d. Gejala penyakit jantung yang disebabkan oleh infeksi jantung

Endokarditis adalah infeksi yang mempengaruhi membran dalam yang memisahkan ruang dan katup hati (endokardium).

Gejala infeksi jantung bisa termasuk:

- demam,
- sesak napas,
- kelemahan atau kelelahan,
- bengkak di kaki atau perut,
- perubahan irama hati Anda,
- batuk kering atau persisten,
- bintik-bintik kulit atau bintik-bintik yang tidak biasa.

e. Gejala penyakit jantung yang disebabkan oleh penyakit jantung katup

Jantung memiliki empat katup-katup: aorta, mitral, pulmonary dan trikuspid yang membuka dan menutup untuk mengarahkan aliran darah ke jantung. Katup dapat rusak oleh berbagai kondisi yang menyebabkan terjadinya penyempitan (stenosis), bocor (regurgitasi atau insufisiensi) atau penutupan

yang tidak sempurna (prolapse). Tergantung pada katup mana yang tidak bekerja dengan baik, gejala penyakit katup jantung umumnya termasuk:

- kelelahan,
- sesak napas,
- denyut jantung tidak teratur,
- bengkak kaki atau pergelangan kaki,
- nyeri dada,
- pingsan (*syncope*).

Gejala dari gagal jantung ini dapat dirasakan pasien, mulai dari yang ringan sampai berat, berupa: mudah lelah, debar-debar, batuk malam hari, kaki bengkak, nafas pendek, sesak nafas. Seiring dengan keluhan yang dirasakan pasien gagal jantung ini dapat dibagi dalam klasifikasi Killip dan klasifikasi NYHA. Klasifikasi NYHA yaitu:

- Tahap I: aktivitas biasa tidak menimbulkan gejala.
- Tahap II: adanya keterbatasan ringan pada aktivitas sehari-hari, di mana aktivitas sehari-hari sudah dapat menimbulkan gejala berupa sesak nafas, lelah dan nyeri dada, tetapi akan hilang dengan istirahat.
- Tahap III: adanya keterbatasan aktivitas fisik. Sedikit aktivitas akan menimbulkan keluhan.
- Tahap IV: ketidakmampuan melakukan aktivitas, dan tidak bisa hilang dengan istirahat.

Untuk pemeriksaan tambahan atau penunjang dalam menegakkan diagnosis gagal jantung akan dilakukan pemeriksaan seperti: darah rutin, fungsi ginjal, kadar gula darah, fungsi hati, rontgen dada, rekam listrik jantung/Elektrokardiograf, ekokardiografi dan juga bisa dilakukan berupa *treadmill*/uji latih jantung. Untuk pengobatan/terapi bisa dilakukan dengan obat/farmakologi dan non obat/non farmakologi. Non farmakologi/tanpa obat dilakukan dengan:

- diet (jaga berat badan ideal, hindari garam, batasi cairan),
- hentikan rokok,
- hentikan alkohol,
- aktivitas dibatasi sesuai kemampuan,
- hindari stres.

Penyakit jantung lebih mudah untuk mengobati ketika terdeteksi lebih awal, sehingga diskusilah dengan dokter sesegera mungkin jika mengalami keluhan pada jantung.

C. Penyakit ginjal kronis

Penyakit ginjal kronis, juga disebut gagal ginjal kronis, menggambarkan hilangnya fungsi ginjal secara bertahap. Ginjal berfungsi menyaring limbah dan cairan berlebihan dari darah, kemudian diekskresikan dalam urine. Ketika penyakit ginjal kronis mencapai stadium lanjut, tingkat cairan, elektrolit dan limbah dapat berbahaya dalam tubuh. Pada tahap awal penyakit ginjal kronis, mungkin pasien memiliki beberapa tanda atau gejala. Penyakit ginjal kronis mungkin tidak akan menjadi jelas sampai fungsi ginjal mengalami gangguan yang signifikan.

Penyakit Ginjal Kronis (PGK) merupakan penyakit yang bersifat progresif dan *irreversible/persisten/menetap*, yang disebabkan oleh berbagai hal atau penyebab. PGK ini dapat ditegakkan jika kerusakan ginjal sudah lebih dari 3 bulan berupa adanya kelainan struktural atau fungsional dengan atau tanpa penurunan laju filtrasi glomerulus, atau dapat juga ditegakkan dengan adanya penurunan laju filtrasi glomerulus kurang dari 60ml/menit selama lebih dari 3 bulan. Pembagian PGK ini dapat dibagi dua yaitu atas dasar derajat penyakit/*stage* dan atas dasar penyebabnya. Berdasarkan derajat penyakit PGK ini dibagi dalam 5 *stage*/tingkatan mulai dari *stage* 1 sampai 5 di mana pada tahap akhir atau *stage* 5 sudah diperlukan cuci darah/hemodialisis.

Penyebab dari gagal ginjal ini dapat disebabkan berbagai penyakit di antaranya: Diabetes melitus, hipertensi, glomerulonephritis, kista, penyakit sistemik (lupus), batu ginjal (obstruksi). Pasien yang mengalami PGK memberikan gambaran/gejala yang beragam mulai yang ringan sampai yang berat, tergantung pada kerusakan di bagian ginjal tertentu. Penyakit ginjal kronis terjadi ketika penyakit atau kondisi gagal ginjal, menyebabkan kerusakan ginjal yang lebih memburuk dari beberapa bulan atau tahun. Adapun tanda dan gejala yang sering dialami oleh pasien berupa:

- tidak ada gejala (diketahui saat *medical check up*);
- pucat;
- kencing sedikit dan bisa juga banyak;
- lemah, nafsu makan menurun, kaki bengkak;
- untuk lebih lanjut bisa berupa mual, muntah, sesak nafas, penurunan kesadaran;
- gangguan tidur;
- penurunan ketajaman mental;
- otot kejang-kejang dan kram;
- bengkak kaki dan pergelangan kaki;
- gatal-gatal yang menetap pada kulit;
- nyeri dada, jika cairan membendung di sekitar lapisan hati;
- sesak napas, jika cairan berkumpul di paru-paru;
- tekanan darah tinggi (hipertensi) yang sulit untuk dikendalikan.

Tanda-tanda dan gejala penyakit ginjal sering tidak spesifik, berarti penyakit ini juga dapat disebabkan oleh penyakit lain. Karena ginjal sangat mudah beradaptasi dan mampu mengimbangi fungsi yang hilang, tanda-tanda dan gejala tidak mungkin muncul sampai kerusakan *irreversible* telah terjadi.

Untuk menegakkan diagnosis dari PGK ini dilakukan pemeriksaan berupa:

- darah rutin,
- fungsi ginjal (ureum, creatinine),
- asam urat,
- elektrolit,
- kadar gula darah,
- urinalisis,
- analisis gas darah,
- USG abdomen/perut, BNO IVP, foto polos abdomen,
- biopsi ginjal.

Sebagai terapi atau pengobatan dapat berupa non-farmakologi dan farmakologi:

Nonfarmakologi/tanpa obat:

- nutrisi (hindari tinggi protein, 0.6-0.8gr/KgBB, pengaturan lemak dan karbohidrat);
- batasi garam, kalium, fosfor, kalsium, besi dan magnesium;
- batasi masukan cairan.

Terapi dengan obat/farmakologi:

- terap penyakit dasar (obat anti hipertensi, anti diabetes dan lain-lain);
- koreksi anemia;
- koreksi kelainan elektrolit (kalium, kalsium, magnesium, fosfor);
- terapi pengganti ginjal (cuci darah);

Pengobatan penyakit ginjal kronis berfokus pada memperlambat perkembangan kerusakan ginjal, biasanya dengan mengendalikan penyebab utama. Penyakit ginjal kronis dapat mengalami gagal ginjal stadium akhir, yang berakibat fatal tanpa penyaringan buatan (dialisis) atau transplantasi ginjal.

D. Diabetes Melitus/Penyakit Gula/Kencing manis

Diabetes melitus (DM) atau kencing manis, merupakan penyakit yang sudah lama dikenal, termasuk ke dalam kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia atau kadar gula darah yang tinggi. Penyakit DM ini terjadi akibat kelainan sekresi, kerja insulin atau kedua-duanya. DM ini ada beberapa tipe yakni:

- DM tipe 1: yaitu DM yang terjadi sejak usia dini yang diakibatkan oleh adanya destruksi atau rusaknya sel beta pankreas, sehingga terjadi defisiensi absolut insulin.
- DM tipe 2: yaitu DM yang umumnya terjadi setelah dewasa yang dominan diakibatkan adanya resistensi insulin disertai adanya defisiensi insulin relatif dan juga bisa akibat gangguan sekresi insulin.
- DM tipe Gestasional: yaitu DM yang terjadi saat seorang wanita hamil, di mana sebelumnya pasien tersebut tidak menderita DM.
- DM tipe lain adalah DM yang diakibat oleh penyakit seperti:
 - Defek genetik fungsi sel beta.
 - Defek genetik kerja insulin.
 - Penyakit eksokrin pankreas.
 - Endokrinopati
 - Karena obat/zat kimia.
 - Infeksi: rubela, CMV.
 - Sindrom genetik lain.

Gejala yang sering dirasakan berupa: sering merasa lapar, merasa haus, banyak makan, banyak minum, sering buang air kecil terutama malam hari akan sering terbangun untuk buang air kecil. Badan kurus atau berat badan turun, kesemutan, jika ada luka lama sembuh atau malah makin parah, yang akan tercium bau busuk. DM bisa ditegakkan dengan adanya gejala

yang didapat melalui anamnesis/wawancara, dan dari hasil pemeriksaan, pemeriksaan yang dilakukan berupa:

- kadar Gula darah (KGD) puasa,
- KGD 2 jam setelah makan,
- KGD sewaktu waktu (tanpa persiapan),
- HbA1c.

Pengobatan DM dilakukan dengan non farmakologi dan farmakologi: terapi non-farmakologi berupa: diet Dm (d disesuaikan dengan kondisi individu/pasien), latihan fisik/aktivitas. Terapi Farmakologi berupa: obat-obatan baik oral/pil dan obat suntik/insulin.

E. Stroke

Stroke merupakan akibat cedera cerebrovaskuler, cedera ini bisa diakibatkan kurangnya suplai darah ke jaringan otak baik karena perdarahan ataupun karena dan sumbatan di pembuluh darah otak. Menurut WHO stroke adalah adanya tanda-tanda klinik yang berkembang cepat akibat gangguan fungsi otak lokal (atau global) dengan gejala-gejala yang berlangsung selama 24 jam atau lebih yang menyebabkan kematian tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vaskuler.

Stroke diklasifikasikan menjadi dua:

1. Stroke Non Hemoragi: gangguan peredaran darah otak tanpa terjadi suatu perdarahan/iskemik yang ditandai dengan kelemahan pada satu atau keempat anggota gerak atau hemiparese, nyeri kepala, mual, muntah, pandangan kabur dan dysfhagia (kesulitan menelan). Stroke nonhaemoragik dibagi lagi menjadi dua yaitu stroke embolik dan stroke trombotik.
2. Stroke Hemoragik: gangguan peredaran darah otak yang ditandai dengan adanya perdarahan/hemoragik intra serebral atau perdarahan subarakhnoid. Tanda yang terjadi adalah penurunan kesadaran, pernapasan cepat, nadi

cepat, gejala lokal berupa hemiplegia, pupil mengecil, kaku kuduk.

Penyebab dan Faktor Risiko

- Iskemia (penurunan aliran darah ke area otak).
- Trombosis (bekuan cairan di dalam pembuluh darah otak).
- Hemoragi serebral.
- Embolisme serebral (bekuan darah atau material lain).

Faktor risiko pada penyakit stroke:

- diabetes melitus,
- hipertensi,
- penyakit kardiovaskuler,
- dislipidemia/kolesterol tinggi,
- kegemukan/obesitas,
- kontrasepsi oral,
- konsumsi alkohol,
- merokok,
- penyalahgunaan obat.

Suplai darah ke otak dapat berubah pada gangguan lokal (trombus, emboli, perdarahan dan spasmus vaskuler) atau oleh karena gangguan umum (hypoksia karena gangguan paru dan jantung). Trombus dapat berasal dari flak arterosklerotik atau darah dapat beku pada area yang stenosis, di mana aliran darah akan lambat atau terjadi turbulensi. Oklusi pada pembuluh darah serebral oleh embolus menyebabkan edema dan nekrosis diikuti trombosis dan hipertensi pembuluh darah. Perubahan disebabkan oleh anoksia serebral dapat reversibel untuk jangka waktu 4-6 menit. Perubahan *irreversible* karena anoksia lebih dari 10 menit. Anoksia serebral dapat terjadi oleh karena gangguan yang bervariasi, salah satunya *cardiac arrest*.

Tanda dan Gejala

Stroke menyebabkan berbagai defisit neurologik, bergantung pada lokasi lesi (pembuluh darah mana yang tersumbat), ukuran area yang perfusinya tidak adekuat, dan jumlah aliran darah kolateral (sekunder atau aksesori). Fungsi otak yang rusak tidak dapat membaik sepenuhnya.

- Kehilangan gerakan motorik (lumpuh, kekuatan otot berkurang).
- Kehilangan komunikasi: kesulitan berbicara, bicara defektif atau kehilangan bicara, Apraksia (ketidakmampuan untuk melakukan tindakan yang dipelajari sebelumnya).
- Gangguan persepsi ketidakmampuan untuk menginterpretasikan sensasi. Stroke dapat mengakibatkan disfungsi persepsi visual, gangguan dalam hubungan visual-spasial dan kehilangan sensori.
- Kerusakan fungsi kognitif dan efek psikologis Disfungsi ini dapat ditunjukkan dengan kesulitan dalam pemahaman, lupa, dan kurang motivasi, yang menyebabkan pasien ini menghadapi masalah frustrasi dalam program rehabilitasi mereka.
- Disfungsi kandung kemih/ sering besar,

Penatalaksanaan

Stroke diterapi menangani/mengatasi penyakit dasarnya, apakah iskemik/penyumbatan, atau Karena perdarahan/hemoragik. Selain itu juga dapat diterapi dengan non farmakologi.

F. Gastritis/Sakit Mag

Gastritis adalah istilah umum untuk sekelompok kondisi dengan satu hal yang sama: peradangan selaput lambung. Peradangan gastritis paling sering adalah akibat terjadinya infeksi dengan bakteri yang sama yang menyebabkan luka sebagian besar lambung. Penggunaan penghilang rasa sakit

tertentu secara teratur dan minum alkohol terlalu banyak juga dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

Gastritis merupakan gangguan yang sering dijumpai di kehidupan sehari-hari dan juga sering datang ke klinik atau praktik. Gastritis adalah proses inflamasi/radang pada mukosa atau submukosa lambung. Terkadang keluhan yang dirasakan pasien tidak sejalan/berkorelasi dengan proses inflamasi pada lambung. Gastritis dapat terjadi secara tiba-tiba (gastritis akut), atau muncul perlahan seiring waktu (gastritis kronis). Dalam beberapa kasus, gastritis dapat menyebabkan borok dan peningkatan risiko kanker pada lambung. Namun bagi kebanyakan orang, gastritis tidak serius dan akan membaik cepat dengan perawatan atau pengobatan.

Tanda-tanda dan gejala gastritis meliputi:

- rasa nyeri atau terbakar di perut bagian atas yang akan dapat menjadi lebih baik dengan makan,
- mual,
- muntah,
- perasaan kenyang di bagian perut atas setelah makan.

Satu hal yang penting yang harus diperhatikan adalah bahwa gastritis tidak selalu menyebabkan tanda-tanda dan gejala.

Pembagian Gastritis

Gastritis dibagi dalam beberapa bagian didasarkan pada topografi, morfologi dan etiologinya:

- monahopik,
- atropik,
- bentuk khusus,
- gastropati.

Untuk menegakkan diagnosis tersebut di atas diperlukan adanya pemeriksaan/tindakan gastroskopi dan pemeriksaan biopsi.

Etiologi

Gastritis adalah peradangan dari lapisan lambung. Kelemahan atau cedera pada penghalang lapisan lendir yang melindungi dinding lambung memungkinkan terjadinya kerusakan dan peradangan pada lapisan lambung. Sejumlah penyakit dan kondisi dapat meningkatkan risiko gastritis, termasuk penyakit crohn dan sarcoidosis, kondisi di mana kumpulan sel radang yang tumbuh dalam tubuh.

Pada gastritis sampai saat ini kuman *helicobacter pylori* (HP) masih menjadi kuman yang penting sebagai penyebabnya, di negara berkembang sampai sekitar 90% sebagai penyebabnya. Pemeriksaan untuk HP ini dilakukan *urea breath test*. Pada gastritis kronis ditengarai adanya gangguan fungsi imun di mana ditemukan adanya autoantibodi terhadap faktor intrinsik dan terhadap *secretory canlicular structure* sel parietal. Selain karena hP gastritis juga bisa disebabkan oleh *enteric rotavirus* dan *calicivirus*, jamur *candida Histoplasma capsulatum* dan *mukonaceae*. Obat anti inflamasi no steroid (OAINS) juga dapat menyebabkan gastritis tipe gastropati.

Diagnosis

Keluhan yang sering dirasakan pasien gastritis adalah nyeri ulu hati, nyeri dan panas serta adanya juga yang mual dan muntah. Tetapi pada sebagai penderita gastritis tidak memberikan gejala ataupun gejalanya tidak khas. Pada pemeriksaan fisik yang dilakukan tidak dapat memberikan informasi yang dapat mendukung ke arah diagnosis gastritis. Penegakan diagnosis gastritis ini dapat dilakukan dengan endoskopi/gastroskopi dan histopatologi. Pada pemeriksaan gastroskopi ini didapat gambaran eritema, eskudatif, erosi, perdarahan, edema rugae. Pada pemeriksaan histopatologi didapat gambaran morfologi dan proses yang mendasari.

Terapi dan Pencegahan

Gastritis yang disebabkan oleh kuman HP dilakukan dengan eradikasi kuman, terutama yang berhubungan dengan tukak peptik. Selain itu juga diberikan obat untuk menghentikan/menekan produksi dari sama lambung. Pada gastritis yang disebabkan oleh pemakaian OAINS, maka obat tersebut haru dihentikan, atau dikurangi. Tidak jelas bagaimana H. pylori menyebar, tapi ada beberapa bukti bahwa itu bisa ditularkan dari orang ke orang atau melalui makanan yang terkontaminasi dan air. Dapat diambil langkah-langkah untuk melindungi diri dari infeksi, seperti H. pylori, dengan sering mencuci tangan menggunakan sabun dan air dan dengan makan makanan yang telah dimasak benar-benar.

G. Penyakit Imun (Lupus)

Penyakit kompleks imun merupakan kelompok penyakit yang didasarkan pada adanya endapan kompleks imun pada organ spesifik, beredar di dalam darah atau di jaringan tertentu. Pada keadaan normal kompleks imun ini diperlukan sebagai pertahanan tubuh terhadap antigen seperti virus dan bakteri yang akan dimusnahkan setelah proses pertahanan selesai, tetapi pada beberapa orang hal ini tidak terjadi. Kompleks imun ini berupa IgG, IgM, IgE, IgA. Penyakit Lupus dan HIV merupakan salah satu contoh dari banyak penyakit akibat dari terbentuknya kompleks imun.

Sistemik Lupus Eritematosus/SLE

Lupus adalah penyakit autoimun yang sistematis yang terjadi ketika sistem kekebalan tubuh menyerang jaringan tubuh dan organ-organ sendiri. Radang yang disebabkan oleh lupus dapat mempengaruhi banyak sistem tubuh yang berbeda termasuk sendi, kulit, ginjal, sel darah, otak, jantung dan paru-paru. Penyakit Lupus sulit mendiagnosis karena tanda dan gejalanya sering meniru penyakit lain. Sistem kekebalan tubuh

biasanya mencegah infeksi berbahaya dan bakteri untuk menjaga tubuh tetap sehat. Sebuah penyakit autoimun terjadi ketika sistem kekebalan menyerang tubuh karena membingungkan untuk sesuatu yang asing. Ada banyak penyakit autoimun, termasuk Lupus Sistemik Erythematosus (SLE). Penyakit lupus telah digunakan untuk mengidentifikasi sejumlah penyakit imun yang memiliki tanda klinis serupa dan fitur laboratorium, tapi SLE adalah jenis lupus yang paling umum. Orang-orang sering mengacu pada SLE ketika mereka mengatakan lupus. SLE adalah penyakit kronis yang dapat memiliki fase memperburuk gejala yang Alternatif dengan periode gejala ringan. Kebanyakan orang dengan SLE bisa hidup normal dengan pengobatan. Menurut Yayasan Lupus Amerika, setidaknya 1,5 juta orang Amerika hidup dengan didiagnosis dengan lupus. Yayasan percaya bahwa jumlah orang yang benar-benar memiliki kondisi jauh lebih tinggi dan bahkan banyak kasus lupus tersebut tidak terdiagnosis.

Tanda yang paling khas pada lupus adalah adanya ruam-ruam wajah yang menyerupai sayap kupu-kupu yang tampak di kedua pipi dan tapi tidak semua kasus lupus terjadi dengan tanda dan gejala ini. Beberapa orang dilahirkan dengan kecenderungan untuk terjadinya lupus, yang mungkin dipicu oleh infeksi, obat-obatan tertentu atau bahkan sinar matahari. Meskipun tidak ada obat untuk lupus, perawatan dapat membantu untuk mengontrol gejala yang muncul.

Penyakit autoimun sistemik yang ditandai inflamasi sistemik yang mengenai beberapa organ atau sistem dalam tubuh. Sebagai penyebab dari SLE ini belum diketahui, tetapi diduga melibatkan interaksi yang kompleks antara faktor genetik lingkungan dan hormon. Secara umum SLE ini banyak menyerang wanita dengan perbandingan 12:1 dengan laki-laki. SLE ini sering menyerang pada umur 15-45 tahun. Faktor risiko dari SLE adalah:

- Hormonal/reproduksi: SLE lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria. Wanita juga mungkin mengalami gejala yang lebih parah selama masa kehamilan dan saat mereka dalam kondisi menstruasi. Kedua pengamatan ini telah menyebabkan beberapa medis profesional untuk percaya bahwa hormon estrogen wanita dapat memainkan peran yang menyebabkan terjadinya SLE. Namun, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk membuktikan teori ini.
- Genetik: Penyakit ini tidak ada hubungannya dengan gen tertentu, tapi orang-orang dengan lupus sering memiliki anggota keluarga dengan kondisi *autoimmune* lainnya.
- Lingkungan: Pemicu lingkungan dapat termasuk: sinar ultraviolet, obat-obatan tertentu, virus, fisik atau emosional stres dan trauma

Gejala Klinis

Tidak ada dua kasus lupus yang persis sama. Tanda-tanda dan gejala mungkin muncul tiba-tiba atau berkembang perlahan, mungkin ringan atau berat, dan mungkin sementara atau permanen. Kebanyakan orang dengan penyakit lupus memiliki penyakit ringan yang ditandai oleh episode disebut *flare*, ketika tanda dan gejala memburuk untuk sementara waktu, kemudian akan membaik atau bahkan menghilang selamanya.

Manifestasi umum dari SLE ini sangat bervariasi tergantung dari organ yang terlibat: mukosa, kulit, ginjal, sendi, otak, saluran cerna jantung, darah dan lain sebagainya. Pada yang sudah bersifat sistemis dapat memberikan gejala: mudah lelah, penurunan selera makan, demam, penurunan berat badan. Pada kulit SLE memberikan gejala berupa adanya foto sensitivitas, ruam malar, lesi discoid dan lesi mukokutan. Gejala pada muskuloskeletal berupa artritis, miositis, myalgia. Pada ginjal memberikan gambaran nefritis lupus.

Diagnosis

Diagnosis SLE mengacu pada kriteria yang dikeluarkan oleh *American College of Rheumatology (ACR)* di mana diagnosis ditegakkan jika didapat 4 dari 11 kriteria, dan *Systemic Lupus International Collaborating Clinics (SLICC)* diagnosis ditegakkan jika terdapat 4 dari kriteria. Kriteria ACR:

1. ruam malar;
2. ruam discoid;
3. fotosensitivitas;
4. ulkus mulut;
5. artritis non-erosif;
6. *pleuritic*/perikarditis;
7. gangguan renal;
8. gangguan neurologi;
9. gangguan hematologi;
10. gangguan imunologi: anti-DNA, anti-Sm;
11. *antibody antinuclear* (ANA test positif).

Untuk pemeriksaan penunjang berupa:

- darah lengkap;
- ureum, creatini, fungsi hati dan profil lipid;
- urinalisis;
- ANA test, Adnti dsDNA;
- foto toraks;
- C3 dan C4;
- EKG, dll.

Menurut derajatnya SLE dibagi dalam: derajat ringan, sedang dan berat. Pengelolaan atau terapi pada SLE dilakukan dengan edukasi, rehabilitasi dan obat, tergantung pada derajatnya:

- Derajat Ringan: parasetamol, OAINS, steroid topical, klorokuin, tabir surya.
- Derajat Sedang: steroid dosis sedang-tinggi, imonusupresan.

- Derajat Berat: steroid pulse dose dan siklofosfamid.

Pengobatan

Tidak ada obat untuk SLE dan tujuan pengobatan adalah untuk mengurangi gejala. Perawatan dapat bervariasi tergantung pada seberapa parah gejala yang timbul dan bagian tubuh yang mana yang timbul gejala tersebut. Perawatannya mungkin termasuk seperti:

- obat anti radang untuk nyeri sendi dan kekakuan, yang dapat dibeli di toko obat dan tersedia juga secara *online*;
- krem steroid untuk ruam;
- kortikosteroids untuk meminimalkan respons kekebalan;
- obat anti malaria untuk kulit dan masalah persendian;
- modifikasi pengobatan atau sistem target agen imun tubuh untuk kasus-kasus yang lebih parah.

Pada penyakit SLE biasanya pasien harus memperhatikan tentang diet dan kebiasaan gaya hidup. Ada makanan tertentu yang direkomendasikan atau menghindari makanan tertentu dan mengurangi stres yang dapat memicu timbulnya gejala. Sebagai perawatan pencegahan, seperti imunisasi yang aman untuk orang-orang dengan penyakit *autoimmune* dan pemeriksaan jantung.

BAB II

Stres dan Penyakit Kronis

A. Pengertian Stres

Stres adalah reaksi tubuh terhadap bentuk segala bentuk perubahan yang terjadi dalam hidup dan membutuhkan penyesuaian atau respons. Tubuh bereaksi terhadap perubahan ini dengan respons fisik, mental, dan emosional. Stres adalah bagian normal dari kehidupan. Individu dapat mengalami stres dari lingkungan, tubuh, dan pikiran. Bahkan perubahan kehidupan yang positif seperti promosi, kelahiran anak, dan lain-lain menimbulkan stres.

Stres adalah sesuatu hal yang normal terjadi dalam kehidupan yang disebabkan oleh adanya ancaman atau perubahan dalam hidup seseorang. Tak seorang pun manusia bisa luput dari stres dan semua kita pasti pernah mengalami stres. Stres dapat mempengaruhi kesehatan seseorang jika stres itu tidak dapat diatasi dengan baik (Simanullang dan Situmorang, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, bahwa stres terutama terjadi karena berkaitan dengan pekerjaan yang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan, hampir 1/3 dari pekerja di Uni Eropa. Pada beberapa penelitian yang menghubungkan stres dengan penyakit kardiovaskular (jantung), yang ditandai dengan adanya hipertensi yang berhubungan dengan respons individu terhadap stres, sindrom metabolisme, obesitas, emosional yang berlebihan, sementara 50 % kasus stres dipicu oleh adanya depresi melalui gangguan kadar HPA sumbu 8 dan peningkatan kadar kortisol dalam tubuh.

Gangguan kesehatan yang sering terjadi pada penyakit kronis dapat menyebabkan terjadinya stres, putus asa, depresi dan bahkan bunuh diri. Contoh pada orang dengan gagal ginjal

kronis bisa mengakibatkan stres karena merasa tubuh berada dalam kondisi tidak umum dan di luar kendali. Pada akhirnya, pengidap gagal ginjal merasakan berbagai respons emosional mulai dari syok, sedih, takut, marah, frustrasi, merasa sedih, tegang, ataupun merasa sendirian (Sopha, 2016). Selain itu, pengaruhnya terhadap kehidupan sosial juga terganggu mulai dari membatasi keterlibatan sosial atau mengalihkan pekerjaan rumah tangga ke pasangan. Kadang kala juga terjadi syok karena merasa gangguan kesehatan ini tidak adil sebab bisa terjadi dalam hidupnya, kemudian ada perasaan depresi dan kecemasan yang membuat kestabilan psikologisnya jadi terganggu dan akhirnya bisa sampai dengan bunuh diri. Pada penyakit kronis lain juga seperti orang dengan stroke, kanker, diabetes melitus, HIV/AIDS, dll. Kondisi ini semuanya membuat seseorang menjadi orang yang tidak berdaya dan tak bernilai sebab harus menggantungkan diri kepada orang lain (Simanullang, 2018; Simanullang, 2020; Rosch, 2019).

Stres dapat mempengaruhi semua aspek dari hidup, termasuk emosi, perilaku, memikirkan kemampuan, dan kesehatan fisik. Tak ada bagian tubuh yang kebal terhadap stres. Tapi, karena orang menangani stres berbeda, gejala stres dapat bervariasi. Gejala dapat samar-samar dan mungkin sama seperti yang disebabkan oleh kondisi medis.

B. Tanda dan Gejala

Tanda dan gejala pada seseorang dengan stres, sangat bervariasi tergantung kepada bagaimana individu merespons terhadap stres tersebut. Secara umum, stres terbagi dua yaitu stres secara fisik dan emosional. Stres fisik adalah: stres yang dapat menyebabkan gangguan secara fisik. Dampak stres terhadap fisik masih dapat dilihat secara kasat mata. Sedangkan stres emosional bisa sangat menyakitkan dan sulit untuk dihadapi, menghabiskan banyak energi untuk menghadapi stres emosional tersebut. Tanda dan gejala stres secara fisik adalah:

1. pusing;
2. nyeri kronis;
3. gangguan pencernaan atau asam lambung meningkat;
4. perubahan nafsu makan;
5. otot-otot tegang di bagian leher, bahu dan wajah;
6. denyut jantung meningkat;
7. tangan berkeringat;
8. kelelahan;
9. gemetar;
10. berat badan menurun;
11. berjerawat;
12. sering merasa sakit;
13. penurunan energi dan insomnia;
14. perubahan terhadap libido.

Tanda-tanda stres secara emosional adalah sebagai berikut.

1. depresi,
2. cemas,
3. mudah tersinggung,
4. gangguan seksual,
5. gangguan memori dan konsentrasi,
6. perilaku kompulsif,
7. suasana hati berubah-ubah.

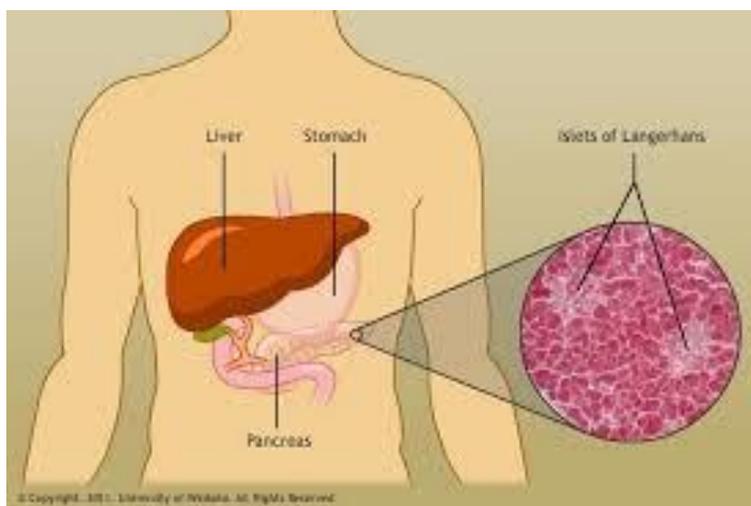
Stres emosional melibatkan pengalaman negatif, seperti kecemasan, dalam konteks respons fisiologis stres yang mencakup perubahan kardiovaskular dan hormon. Stres emosional sering terjadi ketika persepsi individu bahwa ia atau dia tidak memiliki sumber daya pribadi yang memadai untuk memenuhi kebutuhan secara efektif. Konsep stres awal ditandai sifat fisiknya, dengan fokus pada gangguan homeostasis di suatu organisme (Selye, 1956). Konsep stres kemudian berkembang untuk memasukkan penekanan yang lebih besar pada pengaruh faktor-faktor psikologis pada proses stres. Istilah "stres emosional"

mencerminkan fakta bahwa proses stres dalam manusia melibatkan komponen afektif yang substansial.

C. Stres Akibat Penyakit Kronis

Dalam beberapa waktu terakhir, telah terjadi perubahan substansial dalam perawatan kesehatan menuju pengakuan terhadap kebijaksanaan keyakinan Plato, yaitu, bahwa mental dan fisik tidak terpisah, terisolasi, dan tidak berhubungan, tetapi sebaliknya elemen yang terhubung secara vital dari orang total. Kesehatan semakin diakui sebagai keseimbangan banyak bagian — faktor fisik dan lingkungan, keadaan emosi dan psikologis, kebiasaan gizi, dan pola olahraga. Sebagai bagian dari keseimbangan itu, peran stres telah mapan sebagai penyebab berbagai gangguan. Stres emosional adalah faktor risiko utama, sama pentingnya dengan faktor risiko lain yang diakui seperti hipertensi, merokok, kadar kolesterol serum meningkat, obesitas, dan diabetes. Stres juga telah diakui sebagai faktor risiko penting dalam tekanan darah tinggi, borok, radang usus, asma, sindrom nyeri (misalnya. migrain, kluster, dan sakit kepala tegang; sakit punggung), penyakit kulit, insomnia, dan berbagai gangguan psikologis. Kebanyakan buku teks medis standar mengaitkan antara 50 hingga 80 persen dari semua penyakit dengan penyebab terkait stres.

1. Diabetes Melitus



Gambar sel Langerhans <https://www.sciencelearn.org.nz/>

Diabetes melitus merupakan gangguan metabolisme karbohidrat yang ditandai dengan kemampuan tubuh yang terganggu untuk menghasilkan atau merespons insulin dan mempertahankan kadar gula (glukosa) dalam darah. Orang dengan penyakit diabetes melitus sering mengalami stres, pada penelitian yang dilakukan oleh Derek (2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. Dalam kondisi stres yang berlangsung lama, akan membuat pankreas menjadi tidak dapat mengendalikan produksi insulin sebagai hormon pengendali gula darah. Kegagalan pankreas memproduksi insulin yang dapat menyebabkan terjadinya diabetes melitus. Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa bahwa tingkat stresnya meningkat ketika harus merencanakan makan dan mengukur kadar gula darah, terutama pada tahap awal diagnosis diabetes. Namun,

stres juga bisa meningkatkan kadar gula darah seseorang dan hemoglobin.

Penelitian menunjukkan bahwa seseorang memiliki risiko yang lebih tinggi dengan diabetes tipe 2 jika mereka mengalami depresi atau kecemasan. Peneliti telah membahas potensi hubungan antara diabetes dan stres sejak abad ke-17. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa orang-orang dengan depresi dan kecemasan memiliki risiko tinggi dengan diabetes tipe 2. Penelitian lain juga mengatakan, bahwa orang yang mengalami depresi, gelisah, stres, atau kombinasi kondisi ini berisiko tinggi untuk berkembang menjadi penyakit diabetes.

Para ilmuwan menemukan bahwa berbagai stres dapat meningkatkan risiko diabetes seseorang, termasuk:

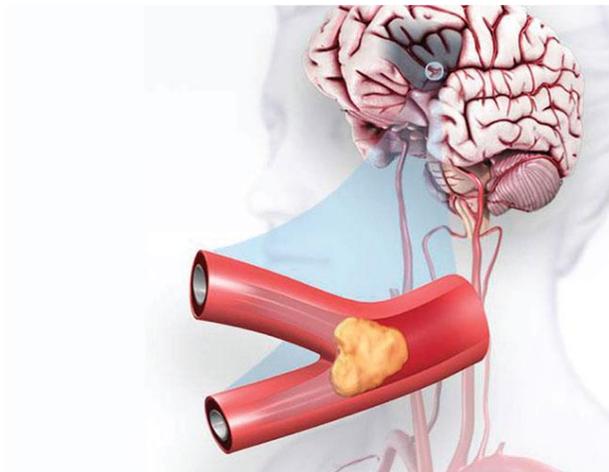
- stres akibat peristiwa kehidupan atau pengalaman traumatis,
- terjadinya tekanan emosional umum,
- rasa amarah dan permusuhan,
- mengalami stres kerja,
- gangguan tidur.

Penjelasan lain adalah bahwa stres emosional dapat mempengaruhi tingkat hormon seseorang, di mana dapat berpotensi mengganggu kerja insulin dalam tubuh seseorang. Stres dapat mengaktifkan hipotalamus sumbu adrenalin dan sistem saraf simpatik. Ini bisa menyebabkan perubahan hormon, seperti kadar kortisol menjadi lebih tinggi dan tingkat hormon seks yang lebih rendah. Tingkat hormon ini mempengaruhi tingkat insulin. Kortisol biasanya dikenal sebagai hormon stres. Hal ini juga dapat merangsang produksi glukosa di dalam tubuh dan meningkatkan gula darah seseorang. Seseorang dengan tingkat hormon yang tidak normal mungkin melihat ukuran pinggang ke pinggul mereka akan meningkat. Peningkatan rasio pinggang-ke-pinggul, artinya ukuran pinggang menjadi lebih

besar dari pinggul. Ini adalah merupakan faktor risiko penting terjadinya penyakit diabetes dan kardiovaskular (jantung).

Stres kronis juga dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Dalam satu studi, para peneliti menemukan bahwa respons sistem kekebalan tubuh tertentu terhadap stres kronis merupakan respons yang sama dengan salah satu yang terlibat dalam pengembangan terjadinya penyakit diabetes tipe 2. Untuk mengetahui jika peristiwa stres yang menyebabkan peningkatan gula darah seseorang, orang tersebut dapat mengukur glukosa darah mereka sepanjang hari. Orang tersebut juga harus memperhatikan bagaimana perasaannya dan kapan terakhir makan serta jenis makanan yang dikonsumsi.

2. Stroke



Gambar penyumbatan pembuluh darah di otak <https://www.stroke.org/>

Ada hubungan tak terbantahkan antara penyakit jantung, stroke dan stres. Stres dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras, meningkatkan tekanan darah, dan meningkatkan gula dan lemak dalam darah. Hal-hal ini, pada saatnya, dapat meningkatkan risiko terbentuknya pembekuan darah dan aliran

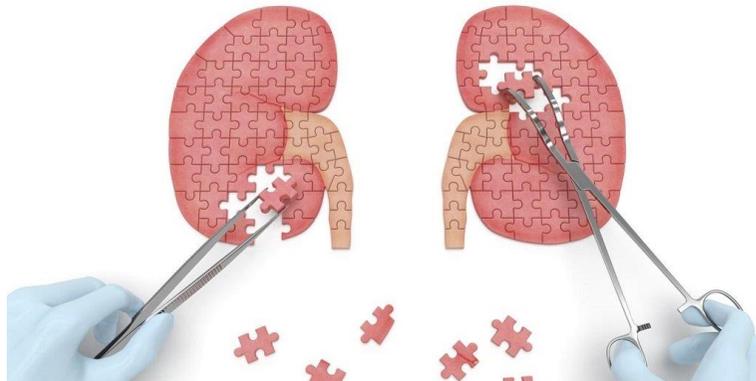
darah ke jantung atau otak terganggu, sehingga menyebabkan terjadinya serangan jantung atau stroke. Stres yang menetap telah dikaitkan dengan aktivitas yang lebih tinggi di area otak terkait untuk memproses emosi, dan peningkatan kemungkinan mengembangkan penyakit jantung dan peredaran darah. Jika seseorang merasa stres, kondisi ini dapat membuat orang tersebut sulit untuk menjalani gaya hidup yang sehat. Pada kondisi stres juga sering seseorang melakukan olah raga yang berlebihan dan makan makanan tidak sehat, minum alkohol terlalu banyak atau merokok. Perilaku ini, pada gilirannya, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke. Menanggapi stres dengan kemarahan juga bisa membuat keadaan lebih buruk. Kemarahan dapat meningkatkan detak jantung dan tekanan darah, yang menyebabkan terjadinya serangan jantung. Orang yang rentan terhadap kemarahan juga cenderung berubah menjadi memiliki perilaku tidak sehat.

Stroke terjadi ketika pasokan darah ke bagian otak terganggu atau berkurang, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke otak berhenti yang menyebabkan sel otak mulai mati dalam hitungan menit. Stroke adalah keadaan darurat medis, dan membutuhkan perawatan cepat. Tindakan yang segera dapat mengurangi kerusakan otak dan komplikasi lainnya. Ada dua tipe utama stroke, yaitu penyumbatan arteri dan pecahnya arteri. Ketika seseorang berada di bawah tekanan yang berlangsung lama dan menetap, maka akan terjadi peningkatan hormon kortisol dan hormon stres lainnya. Hal ini menyebabkan retensi garam, yang meningkatkan tekanan darah. Stres juga menyebabkan peningkatan gula darah, yang berarti pembuluh darah tidak bisa melebar sehingga aliran darah tidak dapat terkontrol dengan baik. Peningkatan kortisol dapat mengganggu siklus tidur, yang dapat membuat seseorang lebih stres. Tidur berarti kelelahan, dan kelelahan dapat menyebabkan berat badan bertambah karena beberapa alasan.

Para ilmuwan telah menemukan bahwa orang-orang yang memiliki aktivitas tinggi pada amigdala, yaitu bagian otak yang pada umumnya berhubungan dengan stres yang mana akan mungkin untuk berkembang terjadinya penyakit kardiovaskular. Hal ini menyebabkan risiko tinggi terjadinya gangguan kesehatan seperti hipertensi, tingkat kolesterol tinggi, diabetes, obesitas, masalah jantung, dan lain-lain. Masalah kesehatan ini dikategorikan sebagai faktor risiko tinggi untuk terjadinya stroke.

Menurut penelitian, *American Heart Association Journal*, usia pertengahan dan usia yang lebih tua memiliki tingkat stres yang tinggi, depresi, dan permusuhan adalah memiliki risiko yang sangat tinggi terjadinya stroke. Dalam penelitian ini, hampir 7.000 peserta menjawab pertanyaan tentang tingkat stres mereka, yang termasuk informasi pada stres kronis, gejala depresi, dan tanda-tanda permusuhan. Pada penelitian lain juga mengatakan bahwa, pekerjaan di bidang pelayanan memiliki risiko tinggi terjadinya stroke (misalnya perawat atau pelayan masyarakat lain) dibandingkan dengan pekerja yang tidak berhubungan langsung dengan pelayanan masyarakat seperti arsitek atau ilmuwan alam. Sejalan dengan penelitian ini juga menemukan bahwa perempuan memiliki risiko lebih besar terjadinya stroke dibandingkan dengan pria. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Hoffman (2019), bahwa kondisi stres juga dapat menyebabkan terjadinya stroke yang disebut *Transient Ischemic Attack (TIA)* sebanyak 59 %. TIA adalah stroke mini yang disebabkan oleh tersumbatnya aliran darah ke otak untuk sementara. Selain itu, stres dapat berkembang karena kebiasaan buruk yang berbahaya seperti merokok dan merupakan faktor risiko terjadinya stroke.

3. Gagal Ginjal Kronis



Gambar ginjal <https://doktersehat.com/>

Semua orang mengalami stres. Stres dapat terjadi secara fisiologis (karena infeksi, cedera, penyakit), atau secara psikologis (karena kecemasan, konflik, ancaman keselamatan atau kesejahteraan). Stres psikologis adalah sesuatu kejadian yang kita hadapi setiap hari yang membuat pikiran kita terganggu. Tetapi respons kita terhadap kejadian ini memiliki konotasi negatif, tapi kita mengalami stres dalam menanggapi peristiwa kehidupan secara positif, seperti menikah atau memulai sebuah keluarga, selain itu juga, ada tantangan secara emosional, seperti kehilangan orang yang dicintai, perceraian atau masalah keuangan. Baru didiagnosis atau hidup dengan penyakit kronis, seperti penyakit ginjal, juga bisa menjadi sumber stres yang signifikan.

Ketika stres disalurkan dengan benar, maka stres dapat berfungsi sebagai motivator positif untuk menangani tantangan dalam hidup. Namun, terlalu banyak atau stres yang menetap dapat mengganggu kesehatan. Respons stres secara fisik termasuk pernapasan dan denyut jantung cepat, tekanan darah meningkat, pupil melebar, otot tegang dan peningkatan tingkat lemak dan gula dalam aliran darah. Hal ini membantu tubuh

dengan segera terjadinya bahaya dan krisis, tetapi seiring waktu dapat berkontribusi pada masalah kesehatan, termasuk tekanan darah tinggi, diabetes dan penyakit jantung, dan peningkatan risiko penyakit ginjal. Jika seseorang sudah memiliki penyakit jantung atau ginjal, maka reaksi tubuh untuk stres dapat menjadi lebih berbahaya.

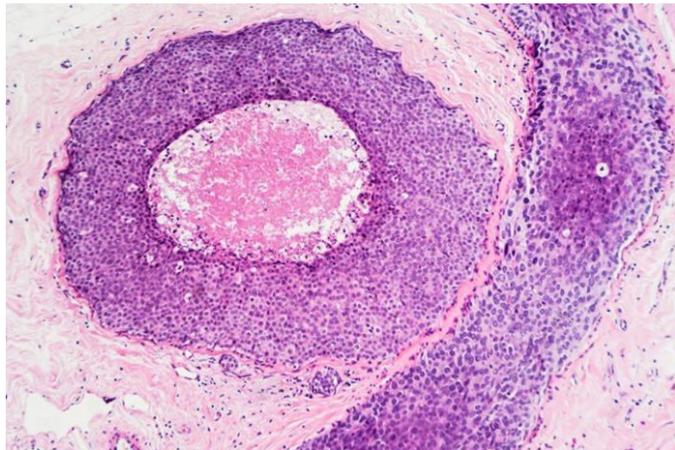
Ginjal bertanggung jawab atas penyaringan cairan dan produk limbah dari darah. Limbah ini kemudian dibuang melalui urine. Gagal ginjal kronis mengacu pada hilangnya fungsi ginjal selama berbulan-bulan atau tahun. Pada tahap lanjut, limbah dan cairan kembali ke dalam tubuh, kondisi ini akan berkembang tingkat yang lebih berbahaya yang disebut dengan penyakit ginjal kronis. Penyakit ginjal kronis (*Chronic Kidney Diseases = CKD*) didefinisikan sebagai adanya kerusakan ginjal atau berkurangnya filtrasi glomerulus (eGFR) dari 60 ml/min/1.73 m², bertahan dalam 3 bulan atau lebih. Ini adalah keadaan kehilangan progresif fungsi ginjal yang akhirnya membutuhkan terapi pengganti (dialisis atau transplantasi). Kerusakan ginjal mengacu pada kelainan patologi, baik disarankan oleh studi pencitraan atau biopsi renal, kelainan pada sedimen, atau peningkatan tingkat penyaringan urine.

Gagal ginjal dalam kasus lanjutan, kondisi bahkan mungkin menyebabkan gagal ginjal di mana pasien perlu cuci darah atau transplantasi ginjal untuk mempertahankan ginjal berfungsi secara normal. Maka tindakan pencegahan yang bisa dilakukan terhadap kondisi ini adalah mengatur tekanan darah dalam batas normal. Jika seseorang menderita tekanan darah tinggi yang menetap, pengobatan melalui konsumsi obat-obatan adalah salah satu pilihan yang lebih mudah, tergantung pada tingkat kegawatan kasus ini. Sebuah mekanisme pelepasan stres yang sehat yang memungkinkan seseorang untuk menemukan keseimbangan kerja yang tepat dalam hidup, olah raga biasa dan mengurangi asupan garam, mengubah beberapa gaya hidup dapat diperkenalkan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selain itu, berhenti merokok, mengatur asupan alkohol dan memastikan sepanjang yang dibutuhkan untuk kesehatan pikiran dan tubuh.

Hasil studi baru-baru ini melaporkan bahwa 6 dari 10 orang Amerika akan mengalami penyakit ginjal di sisa hidup mereka, namun, penderita penyakit ginjal tidak terdistribusi secara merata dari seluruh populasi. Stres muncul untuk meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan sekresi glukokortikoid, dan berpotensi meningkatkan tingkat inflamasi cytokines. Faktor-faktor ini berkontribusi lebih tinggi untuk prevalensi seperti diabetes, hipertensi dan penyakit vaskular di mana semua faktor ini merupakan risiko tinggi terjadinya penyakit ginjal kronis. Pada pasien dengan CKD, tingkat hormon lain, renalase, memetabolisme produk dari sistem saraf simpatik yang lebih rendah. Oleh karena itu, masuk akal bahwa hasil stresor yang tidak diperiksa meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik setelah CKD berkembang dalam sebuah siklus setan.

4. Kanker



Gambar Sel Kanker (Nall, 2020)

Kanker adalah istilah yang luas. Ini menggambarkan penyakit yang terjadi ketika perubahan sel menyebabkan pertumbuhan dan pembelahan sel yang tidak terkendali.

Beberapa jenis kanker menyebabkan pertumbuhan sel yang cepat, sementara yang lain menyebabkan sel tumbuh dan membelah pada tingkat yang lebih lambat. Kanker mengacu pada salah satu dari sejumlah besar penyakit yang ditandai oleh perkembangan sel-sel abnormal yang membelah secara tak terkendali dan memiliki kemampuan untuk menyusup dan menghancurkan jaringan tubuh normal. Kanker sering kali memiliki kemampuan untuk menyebar ke seluruh tubuh. Bentuk-bentuk kanker tertentu menghasilkan pertumbuhan yang terlihat yang disebut tumor, sementara yang lain, seperti leukemia, tidak. Sel-sel kanker tidak mati pada titik alami dalam siklus hidup sel. Sebagian besar sel-sel tubuh memiliki fungsi spesifik dan rentang hidup yang tetap. Kanker adalah penyebab kematian nomor dua di dunia. Tetapi tingkat kelangsungan hidup meningkat untuk banyak jenis kanker, berkat perbaikan dalam skrining kanker dan perawatan kanker. Walaupun mungkin terdengar seperti hal yang buruk, kematian sel adalah bagian dari fenomena alami dan bermanfaat yang disebut apoptosis. Sebuah sel menerima instruksi untuk mati sehingga tubuh dapat menggantinya dengan sel yang lebih baru yang berfungsi lebih baik. Sel kanker kekurangan komponen yang memerintahkan mereka untuk berhenti membelah dan mati. Akibatnya, mereka menumpuk di dalam tubuh, menggunakan oksigen dan nutrisi yang biasanya akan memberi makan sel-sel lain. Sel kanker dapat membentuk tumor, merusak sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan perubahan lain yang mencegah tubuh berfungsi secara teratur. Sel kanker dapat muncul di satu area, kemudian menyebar melalui kelenjar getah bening. Ini adalah kelompok sel kekebalan yang terletak di seluruh tubuh (Nall, 2020). Kanker disebabkan oleh perubahan (mutasi) pada DNA di dalam sel. DNA di dalam sel dikemas ke dalam sejumlah besar gen

individu, yang masing-masing berisi serangkaian instruksi yang memberitahu sel apa fungsi yang harus dilakukan, serta cara tumbuh dan membelah. Kesalahan dalam instruksi dapat menyebabkan sel menghentikan fungsi normalnya dan memungkinkan sel menjadi kanker.

Peran stres pada kanker tidak jelas. Yang penting bagi pasien adalah bahwa penurunan stres dapat meningkatkan peluang untuk pemulihan, meningkatkan kualitas hidup, dan memberikan peluang untuk partisipasi yang lebih besar dalam perawatan total. Perlu juga ditekankan bahwa stres hanyalah satu unsur keseimbangan pikiran-tubuh yang menentukan kesejahteraan Anda. Seperti sungai dengan banyak anak sungai yang mengalir ke dalamnya, kesehatan tergantung pada kontribusi dan keseimbangan banyak faktor. Tidak ada keraguan bahwa paparan zat berbahaya (karsinogen) meningkatkan kejadian kanker; tetapi ada juga bukti bahwa kecenderungan genetik, paparan radiasi, dan pola makan yang buruk juga berkontribusi (Dollittle, 2019).

5. HIV/AIDS

HIV adalah virus yang menyerang sel-sel dalam sistem kekebalan tubuh, yang merupakan pertahanan alami tubuh kita terhadap penyakit. Virus ini menghancurkan sejenis sel darah putih dalam sistem kekebalan yang disebut sel *T-helper*, dan membuat salinannya sendiri di dalam sel-sel ini. Sel *T-helper* juga disebut sebagai sel CD. *Acquired Immunodeficiency Syndrome* (AIDS) adalah kondisi kronis yang berpotensi mengancam jiwa yang disebabkan oleh *Human Immunodeficiency Virus* (HIV). Dengan merusak sistem kekebalan tubuh Anda, HIV mengganggu kemampuan tubuh Anda untuk melawan infeksi dan penyakit. HIV adalah infeksi menular seksual (IMS). Penyakit ini juga dapat menyebar melalui kontak dengan darah yang terinfeksi atau dari ibu ke anak selama kehamilan, persalinan atau menyusui. Tanpa obat-obatan, mungkin perlu bertahun-tahun sebelum HIV melemahkan sistem

kekebalan Anda hingga Anda menderita AIDS. Tidak ada obat untuk HIV /AIDS, tetapi obat-obatan dapat secara dramatis memperlambat perkembangan penyakit. Obat-obatan ini telah mengurangi kematian akibat AIDS di banyak negara maju. Beberapa orang terinfeksi HIV, virus menyerang tubuh yang mirip flu dalam waktu dua sampai empat minggu setelah virus memasuki tubuh. Penyakit ini, dikenal sebagai infeksi primer (akut) HIV, mungkin berlangsung selama beberapa minggu. Kemungkinan tanda dan gejala termasuk: demam, sakit kepala, nyeri otot dan nyeri sendi, ruam, radang tenggorokan dan luka mulut yang menyakitkan, pembengkakan kelenjar getah bening, terutama di leher, diare, penurunan berat badan, batuk dan berkeringat di malam hari.

AIDS adalah serangkaian gejala (atau sindrom yang berlawanan dengan virus) yang disebabkan oleh HIV. Seseorang dikatakan menderita AIDS ketika sistem kekebalan tubuhnya terlalu lemah untuk melawan infeksi, dan mereka mengembangkan gejala dan penyakit tertentu. Ini adalah tahap terakhir dari HIV, ketika infeksi sudah sangat lanjut, dan jika tidak diobati akan menyebabkan kematian. Gejala umum AIDS termasuk demam, demam, keringat, kelenjar getah bening membengkak, kelemahan, dan berat badan turun. Orang didiagnosis dengan AIDS ketika jumlah sel CD4 mereka turun di bawah 200 sel/mm atau jika mereka mengembangkan penyakit oportunistis tertentu. Orang-orang dengan AIDS dapat memiliki beban virus yang tinggi dan sangat menular (Pietrangelo, 2014; CDC, 2015).

D. Pengelolaan Stres Secara Umum

Orang bisa belajar untuk mengatasi stres dan membawanya ke hal-hal yang menyenangkan dan kehidupan yang lebih sehat. Mengatur stres adalah semua tentang pengelolaan pikiran, emosi, jadwal, lingkungan, dan cara menangani masalah. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai kehidupan yang seimbang, dengan waktu untuk bekerja,

berhubungan, relaksasi, dan senang serta kemampuan untuk menahan diri terhadap tekanan dan tantangan (Simanullang dan Situmorang, 2020). Ada beberapa tips yang harus dilakukan untuk mengatasi stres seperti di bawah ini.

1. Latihan nafas dalam.
2. Menciptakan lingkungan rendah stres.
3. Pertahankan lingkungan sosial yang baik.
4. Menikmati hidup.
5. Selalu bersikap positif.
6. Menerima bahwa ada peristiwa yang tidak bisa dikendalikan.
7. Jadilah orang tegas, bukan agresif. Membuat perasaan yang tegas, baik pendapat atau keyakinan bukan menjadi marah atau bertahan dengan keinginan atau malah pasif.
8. Latihan relaksasi; meditasi, yoga atau tai-chi.
9. Aktivitas fisik seperti berlari, jogging, dan aerobik adalah cara yang bagus secara fisik untuk meredakan stres dan ketegangan.
10. Berolah raga teratur; tubuh dapat melawan stres ketika dalam kondisi bugar atau fit.
11. Mengonsumsi nutrisi yang memiliki gizi seimbang.
12. Belajar mengatur waktu lebih efektif.
13. Mengatur batasan yang tepat dan mengatakan tidak untuk hal-hal yang menyebabkan stres berlebihan dalam hidup.
14. Luangkan waktu untuk melakukan hobi dan minat.
15. Istirahat dan tidur yang cukup; tubuh membutuhkan waktu untuk memulihkan peristiwa hidup yang menyebabkan terjadinya stres.
16. Jangan mengandalkan alkohol, obat-obatan, narkoba atau perilaku yang berlawanan untuk mengurangi stres.
17. Mencari dukungan sosial; luangkan waktu bersama-sama dengan orang-orang yang dicintai.
18. Jika stres tetap berlanjut dan sulit untuk diatasi, segeralah mencari psikolog atau psikiater untuk berkonsultasi bagaimana cara mengatasi stres yang lebih baik.

BAB III

Teknik Relaksasi pada Penyakit Kronis

Tubuh manusia dirancang untuk mengalami stres dan bereaksi terhadap stres tersebut. Stres dapat menjadi positif, membuat kita lebih waspada, termotivasi, dan siap untuk menghindari bahaya. Stres dapat menjadi negatif ketika individu menghadapi tantangan tanpa adanya relaksasi. Sistem saraf otonom tubuh mengalami respons stres yang menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh untuk melawan situasi stres. Respons stres ini, juga dikenal dengan "*fight and flight*" diaktifkan jika ada keadaan darurat. Namun respons ini bisa aktif secara kronis saat stres berkepanjangan. Aktivasi respons stres terlalu lama menyebabkan tubuh menjadi kelelahan dan menangis baik secara fisik dan emosional.

Rawat inap adalah pengalaman yang menegangkan dan mengancam. Gejala depresi dan kecemasan meningkat dari waktu pasien masuk ke rumah sakit dan bahkan jika mereka lebih lama tinggal di sana untuk pengobatan dan perawatan, terutama pada pasien yang memiliki penyakit kronis. Relaksasi memiliki dampak psikologis yang signifikan. Melalui relaksasi kita dapat meningkatkan aspek spesifik kepribadian kita, memperkuat kualitas positif dan mengubah kebiasaan dan sikap yang tidak diinginkan (Kumar, *et al.*, 2015). Edmund Jacobson menemukan teknik relaksasi otot progresif (PMRT) pada tahun 1920-an sebagai cara untuk membantu pasien untuk mengatasi kecemasan dan dia merasa bahwa otot bisa menenangkan pikiran juga (Ramsamy, *et al.*, 2018). Progresif teknik relaksasi otot adalah mudah dipelajari dan secara luas digunakan saat ini sebagai pilihan pengobatan untuk mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien varvogli dan Darviri, 2011). Begitu pula

penelitian yang dilakukan oleh Essa, *et al.* (2017), penelitian ini menyimpulkan bahwa pasien yang telah menerima relaksasi otot progresif setelah histerektomi menunjukkan terjadinya penurunan tingkat stres, cemas dan depresi. Teknik relaksasi adalah strategi yang digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan baik pada pasien yang sedang operasi maupun yang sedang rawat jalan. Teknik relaksasi bahkan dapat lebih efektif ketika disertakan dengan lebih efektif bila disertakan dengan kegiatan kesehatan dan perlindungan diri secara menyeluruh. Strategi kepedulian diri terdiri dari aktivitas yang meningkatkan kesehatan, termasuk emosional, fisik, spiritual, dan aspek relasi dari kesehatan seseorang (Star, 2020).

Adapun teknik relaksasi yang disarankan bagi orang dengan penyakit kronis adalah sebagai berikut.

1. Latihan nafas dalam.



Gambar latihan napas dalam by Tamba

Bernapas terlalu cepat, dan dalam, dapat membuat seseorang merasa pusing, pingsan atau bahkan lebih

cemas. Bernafas dengan perlahan dan teratur bisa membantu mengontrol pikiran dan perasaan cemas, dan membuat seseorang lebih tenang. Latihan pernapasan adalah dasar dari banyak teknik relaksasi lainnya dan sangat mudah untuk belajar. Latihan ini untuk membantumu bernafas perlahan dan dalam, yang bisa membuatmu merasa lebih tenang. Latihan pernapasan telah diketahui memiliki efek pembersihan, membuat seseorang merasa bersemangat dan segar. Napas dalam juga membuat fokus dan perhatian pada proses bernapas, karena itu membersihkan pikiran dan membantu mengontrol irama nafas. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, penurunan denyut jantung yang cepat dan mengelola sesak napas. Mengendalikan dan mengatur nafas melalui berbagai latihan pernapasan adalah cara yang kuat untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Kita tidak perlu pergi ke kelas yoga.

Langkah-langkah:

- a. Letakkan satu tangan di dada dan yang lainnya di perut rasakan setiap gerakan di perut seperti gerakan pernafasan di dada.
- b. Tarik nafas dengan perlahan (jika bisa melalui hidung). Perhatikan gerakan tangan saat bernafas. Tangan yang berada di perut harus bergerak dan dada tidak.
- c. Bernapas perlahan melalui bibir yang mengerucut.
- d. Ulangi latihan ini 10 kali, dua kali sehari.

2. Visualisasi



Gambar latihan visualisasi by Tamba

Visualisasi adalah cara yang kuat untuk melepaskan stres dan kecemasan. Melalui visualisasi, pasien menggunakan imajinasi berada dalam lingkungan yang lebih tenang dan nyaman, seperti di pantai atau di padang rumput yang penuh dengan bunga. Visualisasi bekerja untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Dengan hanya berfokus pada diri sendiri melihat kesegaran, individu benar-benar merasakan seolah-olah benar-benar secara fisik dan pikiran berada di sana. Latihan ini melibatkan penggunaan gambar atau musik sebagai cara untuk memfokuskan pikiran. Membuat pikiran berada pada sebuah tempat yang ideal untuk rileks atau bersantai.

Caranya:

- a. Nyata atau khayalan.
- b. Menemukan suatu tempat yang damai, tenang, aman dan bahagia.
- c. Sebuah tempat di mana ingin kembali kapan pun seseorang merasa perlu untuk bersantai.

- d. Bayangkan secara rinci seperti kita menggunakan indera untuk membuatnya senyata mungkin dan nikmati tempat itu dengan nyaman.
- e. Sekarang tutup mata dan tarik dengan perlahan, napas biasa dalam melalui hidung. Menyadari tarikan napas. Fokus pada relaksasi di tempat berada dan keluarkan napas melalui mulut.
- f. lakukan latihan ini 10–20 menit setiap hari.

3. Relaksasi otot-otot progresif.



Gambar latihan relaksasi otot-otot progresif by Tamba

Relaksasi otot progresif (PMR) adalah teknik mengurangi kecemasan yang melibatkan penurunan tekanan di seluruh

tubuh sekaligus menenangkan pikiran cemas. PMR melibatkan pengetatan dan melepaskan berbagai kelompok otot untuk mengurangi ketegangan tubuh. Dengan memfokuskan perhatian untuk melepaskan stres ke seluruh tubuh, individu juga bisa menenangkan pikiran. Ketika berlatih dari waktu ke waktu, PMR dapat membantu mengenali ketika otot sedang tegang dan lebih mudah melepaskan ketidaknyamanan fisik yang mengakibatkan kecemasan. Latihan ini akan mengajarkan kita untuk menyadari dan mengurangi ketegangan otot. PMR tidak hanya dapat membantu relaksasi secara umum tapi memberikan bantuan penanganan berbagai kondisi kesehatan, termasuk sakit kepala, kecemasan dan bahkan kanker.

Langkah-langkahnya:

- a. Cari tempat yang tenang dan masuk ke posisi yang nyaman duduk atau berbaring.
- b. Mulai dengan menghirup dalam-dalam melalui hidung dan perlahan-lahan menghembuskan napas melalui mulut 3-5 siklus.
- c. Kencangkan otot dengan meremas tubuhmu, mengepalkan jari kaki dan mendorong tumit ke lantai/tanah.
- d. Lepaskan, kemudian dekatkan kaki ke kepala selama beberapa detik dan kemudian lepaskan atau kembali ke posisi semula.
- e. Pindah ke kelompok otot baru, perut, kaki, tangan, lengan, bahu, leher dan wajah.
- f. Kencangkan kemudian lepaskan.
- g. Ulangi latihan ini sesuai dengan urutan yang sudah dibuat sesuai kebutuhan dan selesaikan latihan dengan napas tenang dan dalam.

4. Yoga dan meditasi.



Gambar yoga dan meditasi by Tamba

Meditasi dan visualisasi adalah beberapa cara yang terbaik untuk mengurangi stres. Kedua hal ini juga bisa menjadi teknik relaksasi yang baik dilakukan sebelum tidur. Ketika ada perasaan terganggu dan rasa khawatir hilang, maka orang tersebut dapat mencapai kondisi istirahat yang cukup. Meditasi dan visualisasi dapat membawa individu merasa lega dan lebih rileks. Yang lebih penting adalah ketika berlatih secara teratur, pikiran dan tubuh secara alami akan belajar untuk kembali ke keadaan yang lebih fokus, dan rileks ketika terjadi stres, rasa sakit, atau pikiran kacau muncul (Samanta, 2020). Banyak orang menemukan yoga dan meditasi akan berguna sebagai cara untuk mengurangi stres dan kecemasan. Yoga bisa membantu melepaskan ketegangan di seluruh tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan rileks. Meditasi bisa dilakukan sendiri atau sebagai bagian dari latihan yoga dan juga cara yang bagus untuk membantu seseorang dalam merasakan keseimbangan, ketenangan, dan fokus. Teknik relaksasi ini

dapat dipraktikkan setelah bangun untuk meringankan dan mengurangi kecemasan di pagi hari dan memulai hari-hari dengan merasa segar. Ini juga dapat dilakukan di akhir kegiatan sehari-hari untuk melepaskan setiap stres dan ketegangan yang timbul. Penelitian baru-baru ini tentang meditasi telah menunjukkan bahwa periode relaksasi sederhana setiap hari dapat memiliki efek pada berbagai macam gangguan stres (Doolittle, 2020). Ada banyak cara untuk berlatih meditasi. Meditasi tidak harus duduk di pose Lotus (kaki bersilang), tetapi bias juga berbaring atau bahkan menemukan gerakan meditasi lain, seperti meditasi tari atau berjalan. Bisa juga menggunakan mantra untuk meditasi, termasuk kata-kata Sanskerta seperti 'om' atau mantra apa pun yang terasa tepat untuk diungkapkan. Mungkin dapat mengikuti kursus meditasi dan belajar bentuk meditasi tertentu, seperti Vipassana, Meditasi Transendental, meditasi pikiran atau meditasi Zen.

5. Teknik relaksasi lima jari.



Gambar Teknik relaksasi fokus pada lima jari by Tamba

Teknik relaksasi lima jari adalah cara yang sangat mudah untuk membuat kita rileks dan tenang. Teknik ini sangat bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan, santai dan membangun kepercayaan diri. Hanya butuh beberapa menit untuk belajar. Hal ini tidak wajib menggunakan cara inovatif untuk bersantai hanya dengan memanfaatkan organ tubuh kita yaitu jari-jari kita sendiri. Untuk memulai, lakukan dengan posisi santai, menutup mata, bernapas perlahan-lahan dan dalam. Duduklah dengan nyaman dan santai, lalu tutup mata, dan letakkan tangan di pangkuan atau di atas paha dekat bagian atas lutut dengan rileks. Setelah itu buka telapak tangan menghadap ke atas tangan untuk memulainya. Sentuh ujung jempol (ibu jari) dengan masing-masing jari, satu per satu, mengikuti instruksi sebagai berikut.

- Mulailah dengan jari telunjuk menyentuh ibu jari. Pada saat yang sama, cobalah untuk mengingat saat ketika kita lelah, tapi lelah dalam cara yang baik. Tarik napas dalam-dalam dan hembuskan pelan-pelan. Ingat ketika tubuh merasa kelelahan yang sehat, seperti bagaimana saat kita merasa tenggelam ke kursi setelah selesai melakukan *hiking*, bermain tenis, berenang, beberapa kegiatan menyenangkan lainnya. Bernapaslah dalam-dalam dan mencoba untuk merasakan beban otot-otot. Ingat seberapa baik itu untuk menghabiskan semua energi kita dalam melakukan latihan ini.
- Kemudian, sentuh ujung ibu jari dengan jari tengah. Kali ini, fokus pada momen ketika kita merasa sentuhan fisik mencintai. Ini bisa, misalnya, pelukan atau lengan lembut menempel di sekitar bahu atau pelukan hangat dari orang yang kita cintai. Ingat betapa senangnya rasanya dibantu oleh teman atau kerabat dan orang yang kita cintai ketika kita memiliki beban.

- Sekarang, sentuh ibu jari ke jari manis dan ingat pujian terbaik yang pernah kita terima. Dengarkan pujian itu dan bawa masuk ke dalam hati dan pikiran. Cobalah untuk benar-benar menerimanya sekarang. Dengan menerimanya kita menunjukkan rasa hormat untuk orang yang mengatakan itu, dan kita benar-benar membayar dia atau pujian padanya sebagai imbalan. Contoh, ketika orang lain mengatakan bahwa penampilan kita cantik hari ini dengan senyum dan kesungguhan yang membuat kita sungguh-sungguh merasa mempunyai nilai dan harga di depan teman-teman kita, ketika teman kita mengatakan bahwa pekerjaan kita luar biasa hari ini.
- Akhirnya, sentuh ibu jari ke jari kelingking. Seperti yang sudah dilakukan di atas, mencerminkan pada tempat yang paling indah pernah kita lewati atau kunjungi dan kita sungguh-sungguh menikmati bagaimana keindahan tempat tersebut yang membuat kita bahagia. Biarkan diri kita berendam dalam lingkungan yang warna-warni seperti bunga tersebut, cahaya, hembusan angin yang sepoi-sepoi dari pepohonan, suara kicauan burung-burung yang saling bersahutan, tekstur dan bau tempat tersebut yang bisa kita rasakan. Biarkan diri kita untuk tinggal di tempat tersebut dan tinggal di sana untuk sementara waktu.

6. Peregangan

Duduk di komputer kerja sepanjang hari dapat menciptakan ketegangan otot. Peregangan teratur, terutama peregangan pada leher dan bahu dapat membantu mengurangi rasa sakit, seperti sakit kronis sakit dan gangguan mental. Mengulangi 5 teknik peregangan sederhana ini sehari-hari dapat membantu otot-otot lebih

rileks dan membuat individu merasa lebih baik secara fisik dan mental:

Mengangkat Bahu: Ambil napas dalam-dalam, lalu mulai dengan mengangkat bahu. Pertama, angkat bagian atas bahu mendekati ke telinga. Tahan selama 3-4 detik, lalu lepaskan. Ulangi 3-5 kali dan lakukan setiap hari.



Gambar peregangan bahu by Tamba

Memutar Daggu: Mulailah dengan melihat ke depan, lalu perlahan-lahan gerakkan daggu ke kiri dan regangkan sisi kiri. Tahan selama 5-10 detik. Kembali ke tengah lalu gerakkan daggu ke kanan untuk mengulangi hal yang sama. Ulangi ini 2-3 kali dan lakukan setiap hari.



Gambar peregangan daggu by Tamba

Miringkan kepala: Posisi kepala tegap di bagian tengah atau pusat tubuh. Miringkan kepala ke arah kanan

seolah-olah telinga mencoba menyentuh bahu. Tahan selama 5-10 detik, kembali ke pusat lalu pindah ke sisi lain. Ulangi 2-3 kali dan lakukan lah setiap hari.



Gambar miringkan kepala by Tamba

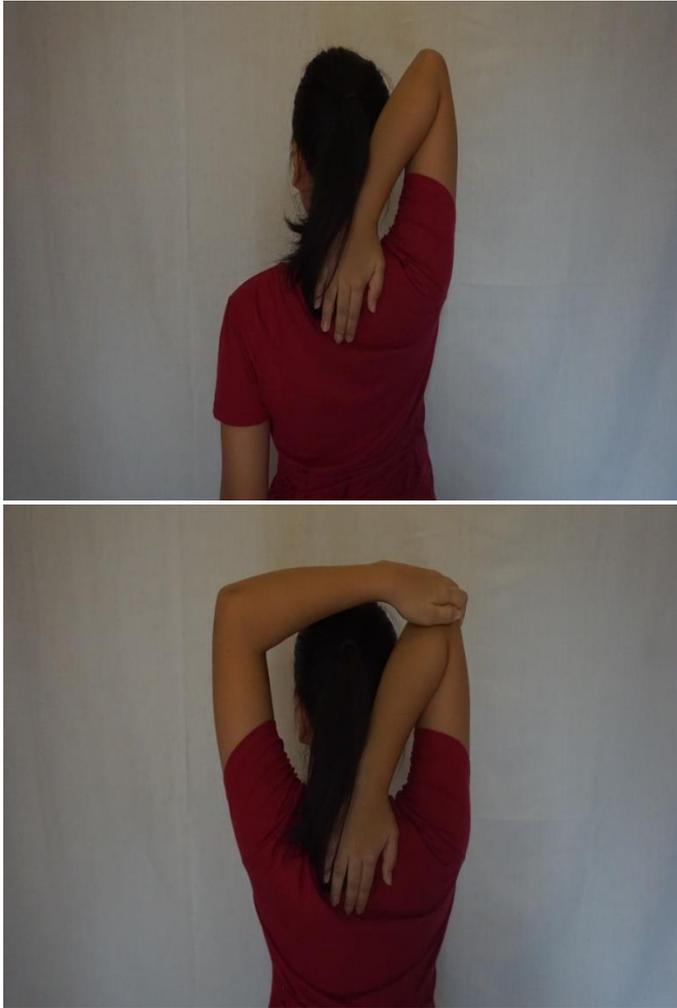
Peregangan Punggung: Tempatkan telapak tangan di punggung bawah dan tekuk lutut. Dorong punggung ke depan menggunakan telapak tangan. Tahan selama 10

detik lalu lepaskan. Ulangi latihan ini 2-3 kali sebelum melakukan peregangan terakhir, dengan menarik siku.



Gambar peregangan punggung by Tamba

Menarik Siku: Pertama, angkat lengan kanan ke atas selurus yang mampu ditekuk di belakang kepala. Pertajam peregangan dengan menarik siku ke arah kepala dengan tangan kiri. Tahan selama 10-15 detik lalu ulangi sisi lainnya. Lakukan latihan ini 2-3 kali.



Gambar peregangan siku *by* Tamba

Ulangi seluruh siklus peregangan ini setidaknya dua kali sehari atau kapan pun ketika merasa perlu untuk melakukan peregangan. Jika perlu, dapat meregangkan pinggul, punggung, dan paha belakang juga menggunakan tali yoga, peregangan dinding, dan pose kucing dan sapi. Selama beberapa minggu, akan tampak lebih banyak

fleksibilitas, lebih sedikit ketegangan dan lebih sedikit rasa sakit. Menggunakan perabot kantor yang ergonomis yang mendukung postur yang baik juga dapat membantu mengurangi ketegangan dan rasa sakit saat bekerja berjam-jam.

Kita dapat meringankan ketegangan di setiap bagian dari tubuh hanya dengan meregangkan dan merelaksakan setiap otot secara bergiliran.

Caranya adalah duduk di atas kursi dengan nyaman:

- a. Tutup mata dan konsentrasi pada pernafasan. Perlahan-lahan tarik napas melalui hidung dan keluar melalui mulut.
- b. Kepala tangan, remas tangan dengan erat
- c. Pegang beberapa detik dan perhatikan ketegangan
- d. Perlahan-lahan buka kepalan tangan dan rasakan perbedaan — memperhatikan ketegangan dan meninggalkannya. Tangan akan jauh lebih ringan dan rileks. Nikmati perasaan ini.
- e. Jika memiliki cedera fisik atau kondisi yang dapat menyebabkan nyeri otot, jangan regangkan otot di daerah tersebut.

Teknik relaksasi ini disesuaikan dengan kondisi pasien dan pada umumnya teknik relaksasi ini yang disarankan pada penderita kanker adalah: Teknik relaksasi otot-otot progresif, latihan nafas dalam, teknik relaksasi fokus lima jari dan yoga (Kuswandi, *et al.*, 2019; Wahyungingsih dan Hidayati, 2019). Pada penderita diabetes melitus, teknik relaksasi yang disarankan adalah: teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi otot progresif dan peregangan (Kuswandi, *et al.*, 2019). Sedangkan pada penderita gastritis adalah relaksasi yoga, teknik relaksasi fokus lima jari, visualisasi, yoga dan peregangan (Surasta, *et al.*, 2011). Pada penderita jantung dan hipertensi adalah teknik

relaksasi nafas dalam, visualisasi dan yoga. Untuk orang dengan lupus (ODAPUS), teknik relaksasi yang dianjurkan adalah: teknik relaksasi visualisasi, relaksasi otot progresif, yoga dan peregangan (Rahayu dan Amrin, 2016; Iskandar, *et al.*, 2012; Niagara dan Triana, 2011). Sementara pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA), teknik relaksasi yang disarankan adalah teknik relaksasi lima jari, yoga, visualisasi dan peregangan (Sumirta, *et al.*, 2018).

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, I., Salim, S., Hidayat, R., Kurniawan, J., dan Tahapary, DL. 2015. *Penatalaksanaan di Bidang ilmu Penyakit Dalam Panduan Praktik Klinis*. Jakarta: Interna Publisng.
- Beckerman, J. 2019. *Heart disease and stroke*. <https://www.webmd.com/>.
- Caporuscio, J. 2019. *How are Diabetes and Stress Linked?*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326193>.
- Corliss, J. 2019. *Six Relaxation Techniques to Reduce Stress*. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/>.
- Decroli, E. 2019. *Diabetes Melitus Tipe 2*. Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Derek, I.M., Rottie J.V dan Kallo, V. 2017. "Hubungan Tingkat Stres dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado". *e-Journal Keperawatan (e-Kp)* Vol. 5 (1).
- Doolittle, M.J. 2020. *Stress and Cancer: An Overview*. <https://med.stanford.edu/survivingcancer/cancer-and-stress/stress-and-cancer.html>.
- Essa, M.R., Ismail, A.A., and Hassan, N.I. 2017. "Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress, Anxiety, and Depression After Hysterectomy". *J. Nursing Education and Practice* Vol 7(7): 77-89.
- Evelyn Natasia Tamba dan Chyntia Wadi Karini Tamba. 2020. *Foto Teknik Relaksasi*. Medan: Eve Photographer and Editor Picture.
- Harditasari, R.R., Munawaroh, S., & Mashudi, S. 2019. "Respon Stres Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa". *Health science journal*, Vol.3(1) 2019.

- <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ/article/view/222>
- Hoffman, H. 2019. *Stress and Strokes: What You Need to Know*.
<https://www.saebo.com/blog/stress-strokes-need-know/>
- Irawati, D., Subandi., dan Kumolohadi. R. 2011. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 3(2);176-186
- Iskandar, H., Sutarna, I.M and Joeliantina, A. 2012. "The Effect of Deep Breath Relaxation Techniques toward Chest Pain in Patients with Acute Myocardial Infarct". *Jurnal Keperawatan*, Vol 5(3); 122-125.
- James, M. 2020. *Everything you Need to Know about Stroke*.
<https://www.medicalnewstoday.com/>
- Jayasinghe, R. 2017. *Relaxation Techniques for Stress Management*. Researchgate.
<https://www.researchgate.net/publication/315771885>
- Kumar S, Nayak RR, Devi SK. 2015. "Effectiveness Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique (PMRT) to Relieve Anxiety Among Alcoholic Patients MHI, SCB, Cuttack, Odisha". *J Nurs Health Sci* 2015; 4:1-6.
- Lockett, E. 2018. *Emotional Signs of Too Much Stress*.
<https://www.healthline.com/health/emotional-symptoms-of-stress>
- Lukito, AA., Harmeiwaty, E., Hustrini, NM. 2019. *Indonesian Society of Hypertension: Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: EGC.
- Mayo. 2020. *Relaxation Techniques: Try These Steps to Reduce Stress*. <https://www.mayoclinic.org/>
- Moninger, J. 2017. *10 Relaxation Technique that Zap Stress Fast*.
<https://www.webmd.com/>
- Nall, R. 2020. *What to Know about Cancer*.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/323648>
- Neofect Clinician. 2019. *How Does Stress Increase Your Chances Of A Stroke?*. <https://home.neofect.com/blog/can-stress-cause-a-stroke-the-answer-may-shock-you>

- Newman. 2017. *Symptoms, Causes, and Treatment of Chronic Kidney Disease*.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/172179>
- Niagara dan Triana, S. 2016. *Latihan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Stres pada Penderita Lupus*. Departemen Psikologi. UMM.
<http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/31956>
- Rachel. 2018. *11 Signs and Symptoms of Too Much Stress*.
<https://www.healthline.com>
- Rahayu, S dan Amrin. 2016. "Pengaruh Intervensi Nonfarmakologi dan Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di Ruang ICCU RSUD Kota Langsa Tahun 2012". *Jurnal Keperawatan*, Vol. 1(!); 10-15.
- Ramasamy, S., Panneerselvam, S., Govindharaj, P., Kumar, A. and Nayak, R. 2018. "Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety and Depression Among Persons Affected by Leprosy". *Journal of Exercise Rehabilitation* Vol.14(3): 375-381.
- Rosch, P. 2018. *Stress and heart disease*. *The American Institute of Stress*. <https://www.stress.org/>
- Scott, E. 2020. *5 Ways to Cope with Emotional Stress*.
<https://www.verywellmind.com/coping-with-emotional-stress-3144565>
- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, AW., dkk. 2014. *Gagal Jantung*. Marulam MM, *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publising.
- Simanullang, R.H dan Situmorang, P.C. 2020. *Managemen stres di tengah Covid-19*. *Guepedia.com*. Jakarta.
- Simanullang, R.H. 2018. "The Relation of Stress with Changes of Pattern Menstrual Cycle in Students at STIKes Murni Teguh Medan". *Indonesian Health Trust Journal*, 1(1):1-7.
- Simanullang, R.H. dan Sitopu, S.D. 2020. "Effect of Health Education on Women's Knowledge Level about Pap

- Smear's Early Detection of Cervical Cancer Prevention". *Asian Journal of Oncology*. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0040-1709365>
- Sopha, R.F. & Wardani., I.Y. 2016. "Stress dan Tingkat Kecemasan saat Ditetapkan Perlu Hemodialisis Berhubungan dengan Karakteristik Pasien". *J. Keperawatan Indonesia*, Vol 9(1). <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/431>
- Sumitra, N., Candra, I.W. dan Inlamsari, N.K.D. 2018. *Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)*. Poltekes Denpasar Bali.
- Surasta, I.W., Suardana, I.K., dan Labir, I.K. 2020. "Relaksasi autogenik menurunkan keluhan gastritis pada orang dengan infeksi HIV-AIDS (ODHA) di RSUD Wangaya, Bali, Indonesia". *Initasi Sains Medis*, Vol. 11(1);301-305
- Suwitra, K. 2014. *Penyakit Ginjal Kronis: dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publising.
- Vadidya, S.R & Aeddula, N.R. 2019. *Chronic Renal Failure*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535404/>
- Varvogli, L. dan Darviri, C. 2011. "Stress Management Techniques: Evidence-Based Procedures that Reduce Stress and Promote Health". *Health Science Journal*, Vol 5(2). 74-89.
- Wahyuningsih, E., dan Hidayati, E. 2019. "Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Cemas pada Pasien Diabetes Mellitus". *Jurnal Ilmiah Pernas* Vol 7(4): 395-400.

Penyakit kronis merupakan penyakit yang berlangsung dalam waktu lama. Biasanya suatu penyakit dinyatakan sebagai penyakit kronis jika sudah berlangsung kurang dari atau sama dengan tiga bulan. Penyakit kronis ini bisa mengenai satu organ atau bisa juga mengenai berbagai organ dalam tubuh manusia. Sebagai akibat dari penyakit kronis dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Akibat dari penyakit kronis akan berdampak buruk kepada orang tersebut, baik secara ekonomi, sosial maupun lainnya.

Stres merupakan salah satu komplikasi yang sering dialami oleh penderita penyakit kronis. Saat ini, penyakit kronis sangat banyak dialami oleh penduduk di mana banyak faktor yang mendukung untuk terjadi penyakit kronis tersebut, seperti pola hidup, pola makan, dan berbagai kebiasaan hidup yang buruk lainnya. Orang yang mengalami stres kebanyakan mengeluh tidak lagi dapat menikmati hidup, sulit berpikir akan masa depan, dan kelelahan. Selain itu, orang yang depresi juga akan mengalami sulit tidur, susah konsentrasi, tidak ada nafsu makan, gangguan seksual, *mood* yang mudah naik turun, dan gejala-gejala psikosomatik.



TEKNIK RELAKSASI MENURUNKAN STRES PADA PENYAKIT KRONIS



Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)
Jl. Rajawali, Gang Elang 6 No.3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl. Kaliurang Km 9,3 Yogyakarta 55581
Telp/Fax : (0274) 4533427
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)
✉ cs@deepublish.co.id @penerbitbuku_deepublish
📖 Penerbit Deepublish 🌐 www.penerbitbukudeepublish.com

Kategori : Keperawatan

ISBN 978-623-02-1392-2



9

786230

213922