



BAGAIMANA MENGELOLA STRESS

**LAPORAN
PENGABDIAN**

Oleh :

Drh.Tri Wulandari Kesetyaningsih, M.Kes

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Bagaimana Mengelola Stress
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama: drh. Tri Wulandari Kesetyaningsih, Mkes.
 - b. NIK : 173010
 - c. Pangkat / Golongan : Pembina/ Iva
 - d. Jabatan: Lektor Kepala
 - e. Sedang Melakukan Pengabdian: -
 - f. Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
 - g. Program Studi : Pendidikan Dokter
 - h. Bidang Keahlian: Parasitologi Kedokteran
 - i. Alamat Kantor: Jl. Lingkar Selatan, Ngestiharjo. Kasihan, Bantul
3. Personalia
 - a. Jumlah anggota: 1 orang
4. Kegiatan
 - a. Jangka Waktu Kegiatan: 1 minggu
 - b. Bentuk Kegiatan: ceramah dan diskusi
 - c. Sifat Kegiatan: Sosialisasi
5. Biaya yang diperlukan: Rp. 500.000,- (Lima Ratus Ribu Rupiah)

Yogyakarta, 26 Pebruari 2016

Mengetahui,
Dekan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(dr. Ardi Pramono, SpAn., Mkes.)

Pelaksana

(drh. Tri Wulandari K. Mkes.)

**JAMAAH PENGAJIAN IBU-IBU MASJID NURUSHSHOBAH
SOMODARAN RW 10 BANYURADEN GAMPING SLEMAN**

Hal: Ucapan Terimakasih

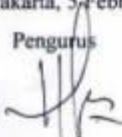
Kami atas nama pengurus pengajian ibu-ibu Masjid Nurushshobah mengucapkan terimakasih atas terlaksananya Program Pengabdian Masyarakat berupa ceramah kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada hari Jumat 5 Februari 2016 oleh:

Nama : Drh. Tri Wulandari K., Mkes.
NIK/NBM : 173 010 / 1203-69-95-780854
Status : Dosen Tetap Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY
Materi : Bagaimana Mengelola Stres









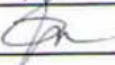


Demikian perberitahuan kami semoga kerjasama program pengabdian tersebut bisa berkesinambungan.

Yogyakarta, 5 Februari 2016







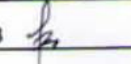
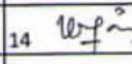
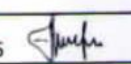



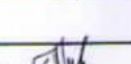
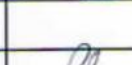
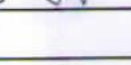
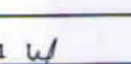
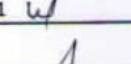
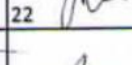
Pengurus


(Ibu Nutrochman)


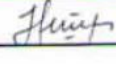



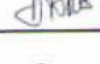






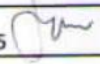

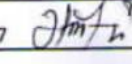
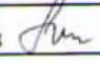






DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH
DI MASJID NURUS SHOBAH, SOMODARAN, GAMPING, SLEMAN
Yogyakarta, 5 Pebruari 2016

NO	NAMA	TANDA TANGAN		TD (mmHg)
1	Ibu Saeni	1		
2	Ibu Hartanto		2 	
3	" Jamal	3		150/96
4	"-"- warni		4 	
5	"-"- TRI YURI	5		140/85
6	"-"- YANTI		6 	110/70
7	Ibu Paryati	7		150/80
8	B. Im Subgi		8 	
9	I. fazimali	9		
10	Ib Murtari		10 	
11	Ib Kliyem	11		
12	Wagiman		12	120/85
13		13		
14			14	
15		15		
16			16	
17		17		
18			18	
19		19		
20			20	
21		21		
22			22	
23		23		
24			24	

DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH
DI MASJID NURUS SHOBAH, SOMODARAN, GAMPING, SLEMAN
Yogyakarta, 5 Pebruari 2016

NO	NAMA	TANDA TANGAN	TD (mmHg)
1	Ibu B Samti Hamdoyani	1 	114/78
2	" Sukini	2 	140/90
3	" Anlijo	3 Hadue	
4	" Wacana	4 Hadue	140/80
5	" Arjo wipi	5 Hadue	
6	" Sudaryati	6 Hadue	
7	" Marto gini	7 Hadue	
8	" H7 Sri Herjono	8 Hadue	
9	" Septi Akyani	9 	
10	B. Kwah	10 	
11	" Soepati SB	11 	
12	Ibu Sumaryati Hadi Simanto	12 	
13	"- Ilah	13 	
14	"- Wuryan	14 	
15	"- Jugik	15 	118/80
16	"- mardi	16 	
17	"- Jutar	17 	120/83
18	"- Elmat	18 	122/90
19	"- Gelbo	19 	130/100
20	"- SuzinEM	20 	120/80
21	"-1 JUMINTEN	21 	115/80
22	"- Tuginem	22 	180/80
23	"- Juli Anita	23 	100/60
24	"- Supanti	24 	118/90

DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH
DI MASJID NURUS SHOBAH, SOMODARAN, GAMPING, SLEMAN
Yogyakarta, 5 Pebruari 2016

NO	NAMA	TANDA TANGAN		TD (mmHg)
1	Ibu Slamet	1		115/75
2	Ibu Yogen		2 	110/80
3	Ibu Jajoh	3		150/100
4	Ibu Iin Muthalainah		4 	120/70
5	Ibu Ranni	5		
6	Ibu Asih Sutanto		6 	150/90
7	Warigem	7		150/90
8	I. Widi Wibyanah		8 	138/97
9	I. Mariani	9		
10	I. Sadi		10 	150/80
11	I. Dadi	11		150/80
12	I. Udi		12	130/95
13	I. Nabyo Utomo	13		150/80
14	I. Vita		14	115/90
15	I. Sugrah	15		120/90
16	I. Wulic		16 	125/95
17	I. Sri Smitiwati	17		125/75
18	I. Suwardilah		18 	
19	Sabatnab	19		160/90
20	Sadarilah		20 	170/100
21	Manrijah	21		140/100
22	Widjati		22 	138/97
23	Ibu Atik Hardjono	23		
24	I. Yuni		24 	110/60

1

BAGAIMANA MENGELOLA STRES?

STRES ADALAH

- Reaksi seseorang terhadap setiap situasi yang tidak menyenangkan (DISTRESS) karena tuntutan lingkungan melebihi kemampuan seseorang memberi tanggapan → STRESSOR
- Namun STRESSOR dapat justru memacu orang untuk berprestasi lebih baik (EUSTRESS)

Tri Wulandari K.
FKIK UMY

2

Apa penyebab stres?

- **Faktor internal** : (sensitifitas/ ketahanan mental).
 - Perasaan berbeda dari orang lain, perasaan tidak diterima oleh orang lain
 - Ragu-ragu, kurang percaya diri
- **Faktor eksternal** : Tekanan/tuntutan/kejadian dari lingkungan/orang di sekitar kita.
 - Tekanan/ tuntutan di luar kemampuan kita mengerjakannya
 - Sikap/perilaku orang lain yang menyakitkan

3

Apa dampak stres?

Reaksi fisik, reaksi yang mudah terlihat: sakit kepala, jantung berdebar, hilang nafsu makan, tangan dingin dsb.

Reaksi emosi: marah-marah, cemas, mudah tersinggung, pesimis, dsb.

Reaksi kognitif (kemampuan berpikir): sulit konsentrasi, sulit berpikir, dsb.

Reaksi tingkah laku (perilaku): menarik diri dari pergaulan, tidur berlebihan, jadi pendiam, jadi kasar dsb.