



HIMPUNAN MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER
SEMAKU
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

SEMAKU
DIHATIKU

- your life is not only yours -

No : 12 / IV / SEMAKU / 2017

Yogyakarta, 17 April 2017

Hal : Ucapan Terima Kasih

Lamp : -

Assalamualaikum wr wb

Dengan ini Himpunan Mahasiswa Pendidikan Dokter SEMAKU mengucapkan terima kasih kepada:

Nama : dr. Imaniar Ranti, M.Sc

Institusi : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY

Atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat di desa binaan SEMAKU berupa penyuluhan “Management Stress” yang telah dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 9 April 2017.

Demikian surat ucapan terimakasih ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr wb

Ketua HMPD SEMAKU FKIK UMY

Wahyu Derajat Shobastian





The background features a soft-focus illustration of four children jumping joyfully in the upper half, and a field of yellow tulips in the lower half. The overall color palette is light and cheerful, with pastel greens and yellows.

MANAGEMENT STRESS



2

**Apakah stres selalu
merugikan/menjatuhkan kita?**



Stres

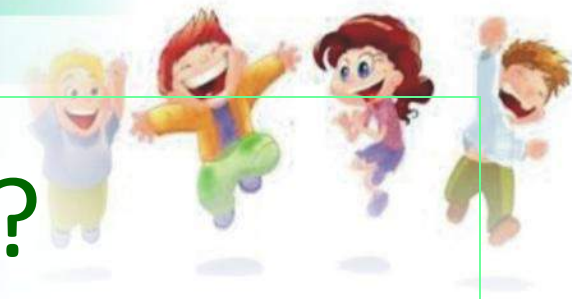
Eustress
(+)



Distress
(-)

Managemen stres

Apakah stres itu?



- Stres merupakan situasi dimana tuntutan lingkungan melebihi kemampuan seseorang untuk memberi tanggapan
- Stres adalah reaksi seseorang terhadap setiap situasi yang tidak menyenangkan.
- Setiap hal bisa menyebabkan stres, jika hal tersebut diterima sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan bagi seseorang.
- Namun demikian, beberapa kejadian yang menimbulkan stres (misalnya persaingan ketat dalam akademik atau olah raga) justru memacu orang untuk berprestasi lebih baik.





Apa penyebab stres?





- **Faktor internal** : Beberapa orang memiliki sensitifitas yang berlebihan terhadap lingkungan sekitarnya dan kejadian-kejadian yang dialaminya (ketahanan mental).
 - Perasaan berbeda dari orang lain, perasaan tidak diterima oleh orang lain
 - Ragu-ragu, kurang percaya diri
 - **Faktor eksternal** : Tekanan/tuntutan/kejadian yang datang dari lingkungan/orang di sekitar kita.
 - Tekanan untuk berprestasi melebihi orang lain
 - Tuntutan yang di luar kemampuan kita mengerjakannya
 - Sikap/perilaku orang lain yang menyakitkan
- ➔ Menguras energi dan menyebabkan stres yang berlebihan



3



Apa dampak stres?

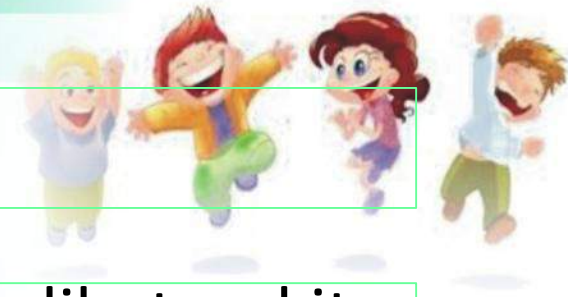




- Stres dapat **mengganggu pikiran, mengurangi konsentrasi, menyulitkan pengambilan keputusan dan menurunkan kualitas hidup.**
- Stres yang **berkepanjangan**, dan cara mengatasi stres yang tidak sehat, dapat menyebabkan **gangguan kesehatan baik fisik maupun mental.**



Reaksi Terhadap 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

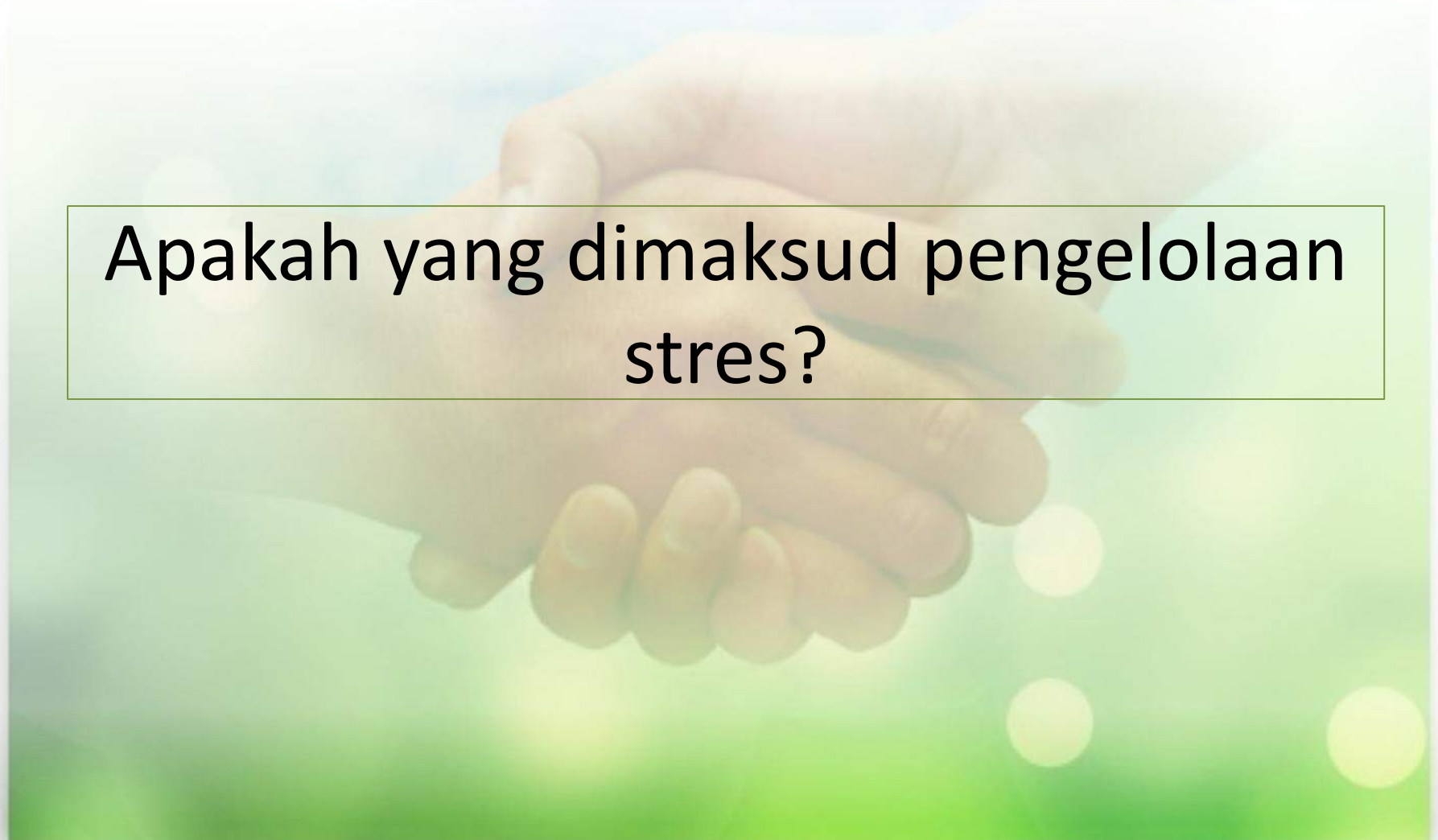
Reaksi Kognitif (kemampuan berpikir): sulit konsentrasi, sulit berpikir, dsb

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





5



Apakah yang dimaksud pengelolaan
stres?

Mengelola Stres



- Pengelolaan stres bertujuan untuk menjaga seseorang tetap berada pada keadaan yang sehat dan bahagia.
- Seseorang mempunyai **berbagai strategi/cara** untuk menghadapi stres.
- Setiap orang bisa memiliki strategi/cara yang berbeda dengan orang lain.
- **Mengelola stres adalah** belajar menerapkan teknik-teknik untuk mengendalikan stres dalam kehidupan kita dan membantu kita untuk tetap berada pada tingkat stres yang rendah atau kembali ke kondisi *balance* (seimbang).



**BISAKAH STRES
SELALU KITA HINDARI?**

Tidak semua stres selalu bisa kita hindari, maka...

Jika bisa dihindari, boleh dihindari
Namun jika tidak bisa dihindari.....
Menerima dan mengatasinya.....

Menerima :

Walau kadang sulit, tapi ini jauh lebih baik daripada berupaya merubah stresor yang tidak mungkin bisa kita ubah...misal bencana, sakit, dll

Beradaptasi terhadap stres

- Jika tidak bisa menghindari atau merubah stres

maka

kita merubah diri kita sendiri dalam bereaksi menghadapi stres

Reaksi tidak baik terhadap stres

Kemungkinan reaksi:

- Minum alkohol/rokok
- Menggunakan obat-obatan terlarang
- Berpura-pura sakit
- Terlalu lama tidur/bangun kesiangan
- Terlalu banyak makan/tidak mau makan
- Menghindari bertemu dengan orang-orang/menyendiri
- Berperilaku menentang (bolos sekolah, tawuran, kebut-kebutan, dll)

6

KEGIATAN-KEGIATAN UNTUK MENGHADAPI STRES

R-E-G-A-N-G-K-A-N-L-A-H.

- Berdirilah pada ujung jari kapanpun kamu merasa berada di bawah tekanan dan regangkanlah tubuhmu. Seakan-akan kamu akan menggenggam sesuatu yang berada beberapa centimeter di atas jangkauanmu. Pertahankan posisi balet ini untuk 5 detik dan kemudian berdiri rileks, tarik nafas panjang lewat hidung, keluarkan lewat mulut perlahan.
- Ulang sebanyak 5 kali



- **Rileks, humor, tertawalah....**

Membaca buku humor, bercanda dengan teman, nonton film komedi bisa menjadi cara sementara untuk mengatasi stres.

- **Ingat “sementara”.** Jadi tetap harus mencari jalan keluar dari masalahnya

- **Relaksasi...**

Tarik nafas panjang.

Cara bernafas yang benar dapat mengurangi stres. Tarik nafas panjang dan keluarkan pelan-pelan, konsentrasikan pada udara yang meninggalkan paru-paru. Perlambatlah nafasmu, yang ideal adalah tarik nafas selama 2 detik dan buang nafas selama 5 detik. Lakukan hal tersebut sebanyak 20 kali pada pagi hari dan 20 kali pada sore hari.



- **Bacalah ayat alquran atau dengarkan tilawah...**

“Sesungguhnya dengan berdzikir, hati menjadi tenang....”

Sholat, dzikir, ibadah-ibadah lain menjadi sarana kita mendekat padaNya.... Membuka pintu pertolongannya

- **Mendengarkan musik yg lembut.**

Bisa menjadi salah satu sarana relaksasi, menenangkan...

- **Aktivitas fisik ringan sambil menikmati matahari pagi.**

Rasakan sinar matahari pagi meresap ke dalam setiap pori-pori tubuhmu, rasakan perasaan syukur luar biasa yang dibawanya.



- **Makan sehat kaya serat**

Makanlah lebih banyak makanan yang berserat (misalnya sayuran dan buah-buahan). Penemuan terakhir menyatakan bahwa makanan berserat dapat menurunkan tingkat stres.

- **Hitung anugerahmu.**

Tidak ada cara lain yang lebih baik untuk menghalau stres. Tak seorangpun mengalami kejadian buruk dalam seluruh hidupnya. Carilah hal yang baik dalam hidup - buatlah daftar. Kemudian catatlah di kertas, dan lihatlah tiap kali kamu merasa stres.... (ayo berlatih nafas syukur)

- **Bandungkan dirimu dengan dirimu sendiri dan lihatlah perubahannya.**

Bandungkanlah dirimu dengan dirimu sendiri terlebih dahulu. Jika membandingkan dirimu dengan orang lain, bandungkanlah dengan orang lain yang kurang beruntung darimu untuk mengembangkan kepercayaan diri.



- **Ekspresikan stres kita - biarkan emosinya mengalir.**
- Kemarahan, kesedihan, ketakutan, dan frustrasi yang kita alami, perlu 'mengalir' ke luar dari diri kita.
- Ada 2 syarat jika kita ingin mengalirkan emosi kita :
 - Tidak merugikan diri sendiri
 - Tidak merugikan orang lain
- Mengalir ke luarnya dapat mengambil bentuk tulisan, pembicaraan (curhat – Pilih sarana yang tepat), puisi, aktivitas fisik (OR, seni, Pecinta alam, pramuka), dll.
- Pikiran dan tubuh menjadi lebih terang dan lebih bertenaga. Situasi-situasi dan kesempatan-kesempatan akan diterima secara lebih jelas, dan hasil pilihan serta putusannya akan lebih bijaksana.



thank
thank
you!