

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 STRES**

##### **2.1.1 PENGERTIAN STRES**

Menurut Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2020) yang di maksud dengan stres adalah suatu reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. stres merupakan bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Menurut National Safety Council (2003) dalam buku Manajemen Stres definisikan stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Dengan mengesampingkan berbagai sudut pandang (mental, emosional, fisik, atau spiritual) yang dipakai untuk mengkaji stres, stres adalah persepsi kita terhadap situasi atau kondisi di lingkungan kita sendiri.

Menurut The American Institute of Stress (2020) menerangkan bahwa belum ada definisi stres yang diterima semua orang. Oleh karena

itu, sulit untuk mengukur stres jika tidak ada kesepakatan tentang apa yang dimaksud dengan stres. Seseorang memiliki gagasan yang sangat berbeda sehubungan dengan definisi stres mereka. Mungkin yang paling umum adalah, "ketegangan atau ketegangan fisik, mental, atau emosional". Definisi populer lainnya dari stres adalah, "suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang merasa bahwa tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosial yang dapat dimobilisasi oleh individu."

### 2.1.2 PENYEBAB STRES

Menurut Potter & Perry (2005) dalam bukunya yang berjudul Buku Ajar Fundamental Keperawatan, menerangkan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya stres disebut sebagai *stressor*. *Stressor* pada setiap individu dapat dibagi menjadi dua penyebab, yaitu penyebab dari eksternal dan penyebab dari internal.

#### 2.1.2.1 Penyebab eksternal

Penyebab eksternal adalah penyebab yang berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan bermakna dari lingkungan, perubahan peran sosial, pekerjaan, hubungan interpersonal maupun proses pembelajaran. Keadaan finansial juga dapat memicu terjadinya stres.

#### 2.1.2.2 Penyebab internal

Penyebab internal adalah penyebab yang berasal dari dalam diri seseorang seperti gangguan kesehatan, misal: demam, penyakit

infeksi, trauma fisik, malnutrisi dan kelelahan. Penyebab internal juga dapat berasal dari adanya perasaan rendah diri (*self devaluation*) akibat konflik maupun frustrasi dalam kehidupan sosial karena tidak mendapatkan yang mereka harapkan. Kondisi gangguan fisik seperti cacat, perasaan tidak menarik, jenis kelamin, usia dan intelegensi juga merupakan hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres pada seseorang.

Pendapat yang lain menurut Syamsu Yusuf (2004) dalam bukunya Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja factor penyebab stress/stressor dapat dimasukkan kedalam tiga kelompok, antara lain :

#### 2.1.2.1 Stressor fisik-biologik

Stressor fisik-biologik disebabkan antara lain dari penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

#### 2.1.2.2 Stressor psikologik

Stressor psikologik antara lain seperti contohnya : *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.

#### 2.1.2.3 Stressor Sosial

Selanjutnya terakhir ada stressor sosial, sebagai cotohya seperti berikut : iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal. sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan : kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari.

Kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan : maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana),.

Selain itu kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

### 2.1.3 TANDA DAN GEJALA STRESS

Tanda dan gejala stress menurut Saleh, Russeng dan Tadjuddin (2020) dalam bukunya menjelaskan ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain :

#### 2.1.3.1 Gejala Kognitif

- a. Masalah memori (sulit untuk berkonsentrasi hingga mudah lupa)
- b. Penilaian buruk atas segala hal
- c. Hanya melihat hal – hal negative
- d. Mengalami kecemasan
- e. Sering merenung
- f. Kekhawatiran terus-menerus

#### 2.1.3.2 Gejala Emosional

- a. Moodiness
- b. Mudah marah atau pemarah
- c. Agitasi (kemarahan)
- d. Merasa kewalahan
- e. Rasa kesepian atau isolasi
- f. Depresi atau ketidakbahagiaan secara umum

#### 2.1.3.3 Gejala Fisik

- a. Mengalami nyeri
- b. Ketegangan otot
- c. Diare atau sembelit

- d. Mual, pusing, atau gangguan di perut
- e. Nyeri dada atau detak jantung yang cepat
- f. Kehilangan gairah seks
- g. Sering terserang flu
- h. Gangguan pernafasan atau keringatan

#### 2.1.3.4 Gejala Perilaku

- a. Makan tidak teratur
- b. Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit
- c. Mengisolasi diri sendiri dari orang lain
- d. Menunda-nunda tanggung jawab atau mengabaikannya
- e. Menggunakan alkohol
- f. Merokok, atau menggunakan obat-obatan untuk bersantai
- g. Kebiasaan gugup

#### 2.1.4 JENIS STRES

Menurut Rillando (2014) dalam bukunya yang berjudul Lima Langkah Jitu Kendalikan Stres, menerangkan bahwa ada dua jenis stres, yaitu :

##### 2.1.4.1 Eutres

Stres jangka pendek yang memberikan kekuatan. Jenis stress yang bersifat menantang namun masih bisa dikendalikan. Eustres juga meningkatkan antusiasme, kreatifitas, motivasi dan aktivitas fisik. Contohnya, saat menjelang ijab kabul pernikahan, menjelang presentasi di depan umum, menantikan kelahiran anak

atau saat mengikuti kompetisi. Tekanan atau stress yang dirasakan untuk bisa melakukan yang terbaik, semisal untuk bisa juara, inilah yang disebut dengan eustres. Stres tipe ini dikategorikan sebagai stress yang positif.

#### 2.1.4.2 Distres

Stres yang dipandang atau dirasa terlalu sulit dan berat untuk diatasi. Kita merasa situasi atau kejadian yang dialami sebagai suatu yang membingungkan dan tidak ada harapan untuk mengatasi atau mengubahnya. Contohnya adalah tekanan pada pekerjaan, rumah tangga dimana individu yang stres ini merasa terperangkap ke situasi yang tidak bisa untuk diubah.

### 2.1.5 TINGKAT STRES

Menurut data yang diperoleh dari *Psychology Foundation of Australia* (2014) berdasarkan tingkatannya stress seseorang, maka dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, antara lain :

#### 2.1.5.1 Stres normal

Stres yang terjadi secara alamiah dalam diri seseorang. Stres ini terjadi dalam situasi kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, jantung berdetak lebih kencang dan lain-lain.

#### 2.1.5.2 Stres ringan

Stres jenis ini berlangsung dalam beberapa menit atau jam. Penyebabnya seperti kemacetan, dimarahi oleh dosen, dikritik, lupa dan lain-lain. Pada stres ringan mulai timbul gejala. Apabila stress ringan dibiarkan maka akan menyebabkan gangguan kesehatan.

#### 2.1.5.3 Stres sedang

Stres terjadi dalam jangka jam hingga beberapa hari. *Stressor* pada tingkat stres ini dapat berupa perselisihan dengan teman maupun pasangan. Pada orang yang mengalami stres sedang akan mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas.

#### 2.1.5.4 Stres berat

Stres yang berlangsung dalam jangka beberapa minggu, penyebab dapat berupa perselisihan yang berlanjut, kesulitan finansial dan merasa kekurangan dalam hal fisik. Seseorang yang merasa stress berat akan merasa tertekan, tidak dapat merasakan hal positif, merasa mudah putus asa, merasa hidup ini tidak berharga dan merasa hidup itu tidak bermanfaat. Apabila stres terus berlanjut maka seseorang akan mulai kehilangan energi.

#### 2.1.5.5 Stres sangat berat

Merupakan stres kronis yang terjadi dalam waktu beberapa bulan hingga waktu yang tak dapat ditentukan. Apabila berada pada tingkat stres sangat berat seseorang akan merasa tidak ada

guna untuk hidup dan orang tersebut akan berada pada fase depresi berat.

#### 2.1.6 MEKANISME KOPING STRES

Menurut Santrock (2011) Koping stres merupakan mekanisme seseorang untuk memecahkan permasalahan yang menyebabkan timbulnya stres sehingga dapat mengurangi tingkat stres tersebut. Strategi yang dapat digunakan dalam Koping stress dapat berupa :

##### 2.1.6.1 Problem focused coping

Pada strategi ini lebih membahas bagaimana upaya untuk memecahkan masalah yang terkait dengan stres.

Contoh upaya pemecahan masalah dapat berupa usaha seorang siswa yang memiliki permasalahan dalam proses belajar, maka siswa tersebut berusaha untuk mengikuti kegiatan bimbingan belajar di luar kelasnya agar dia dapat belajar secara efektif.

Umumnya strategi *problem focused coping* merupakan upaya *coping* yang bersifat positif.

##### 2.1.6.2 Emotion focused coping

Strategi pemecahan masalah dengan melakukan pendekatan secara emosional terhadap stres yang dialami dengan menggunakan mekanisme pertahanan.

Cara yang dapat dilakukan dalam *emotion focused coping* dapat dengan menghindari masalah yang ada, melakukan rasionalisasi atas permasalahan yang terjadi, menyangkal peristiwa

yang terjadi, menertawakan permasalahan yang ada atau mencari pandangan religius atas masalah yang dialami untuk mendapatkan dukungan.

Seperti contoh siswa yang merasa sulit pada salah satu mata kuliah, maka siswa tersebut akan melakukan penghindaran dengan cara tidak menghadiri kelas tersebut.

Contoh lain yaitu seseorang akan berusaha menghindari masalah yang ada dengan tertawa riang bersama teman-temannya, namun cara-cara tersebut tidak selalu baik untuk menghadapi suatu masalah. Strategi *problem focused coping* bekerja lebih baik dibandingkan *emotion focused coping*.

#### 2.1.6.3 Berpikir positif

Menghindari berpikiran negatif merupakan salah satu strategi *coping stress* yang dapat dilakukan seseorang, dengan berpikiran positif seseorang dapat lebih efisien dalam mengolah informasi dan lebih optimis.

#### 2.1.6.4 Dukungan

Seorang remaja dapat meredam stresnya dengan berada dekat dengan kerabat akrabnya. Seorang remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan ibu dapat lebih efektif dalam mengatasi stres.

Dukungan besar yang lain, berupa dukungan teman-teman sebaya. Orang-orang yang memberikan dukungan dan keyakinan

kepada remaja untuk dapat menyelesaikan masalah secara efektif, kemudian remaja yang mendapat dukungan akan merasa dicintai dan berharga karena mengetahui orang di sekitarnya begitu peduli padanya

#### 2.1.7 PENILAIAN STRESS (DASS 42)

DASS adalah salah satu kuesioner yang berisi tiga buah skala laporan mandiri untuk mengukur keadaan emosional depresi negatif, kecemasan, dan stress. Masing – masing dari tiga skala DASS berisi 42 item pertanyaan dan dibagi menjadi sub skala item dengan bentuk serupa.

Subjek diminta menggunakan skala keparahan / frekuensi 1(rendah) - 4 poin (tinggi) untuk menilai keadaan yang dirasakan seminggu terakhir. Skor untuk depresi, kecemasan, dan stress di hitung dengan menjumlahkan skor pada item yang relevan dan telah ditentukan sebelumnya. Makvana (2019)

*Depression Anxiety Stress Scale* 42 dan 21 (DASS 42 dan 21) Pengukuran tingkatan stres dapat menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang dibuat oleh Lovibond & Lovibond (1995).

DASS terdiri dari dua jenis yaitu DASS 42 dan DASS 21. DASS 42 memiliki 42 item pertanyaan sedangkan DASS 21 memiliki 21 item pertanyaan.

Penggunaan dari DASS merupakan suatu skala untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, stres dan kecemasan. Tingkatan stres

pada DASS yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat (Sary, 2015).

## 2.2 COVID-19

### 2.2.1 PENGERTIAN

Menurut Panduan Surveilans Global WHO untuk novel Coronavirus 2019 (COVID-19) yang dikutip dari Jurnal Resporologi Indonesia (2020) menerangkan bahwa pengertian dari Covid-19 dapat diklasifikasikan menjadi beberapa hal, antara lain :

#### 2.2.1.1 Kasus Terduga (suspect case)

- a. Pasien dengan gangguan nafas akut (demam dan setidaknya satu tanda/gejala penyakit pernafasan, seperti batuk, sesak nafas), dan riwayat perjalanan atau tinggal di daerah yang melaporkan penularan di komunitas dari penyakit Covid-19 selama 14 hari sebelum onset gejala, atau
- b. Pasien dengan gangguan nafas akut dan mempunyai kontak dengan kasus terkonfirmasi atau probable Covid-19 dalam 14 hari terakhir sebelum onset, atau
- c. Pasien dengan gejala pernafasan berat (demam dan setidaknya satu tanda/gejala penyakit pernafasan, seperti batuk, sesak nafas dan memerlukan rawat) dan tidak ada alternative diagnosis lain yang secara lengkap dapat menjelaskan presentasi klinis tersebut.

#### 2.2.1.2 Kasus Probable (probable case)

- a. Kasus terduga yang hasil tes dari Covid-19 inkonklusif atau
- b. Kasus terduga yang hasil testnya tidak dapat dikerjakan karena alasan apapun

#### 2.2.1.3 Kasus Terkonfirmasi

Pasien terkonfirmasi yaitu pasien dengan hasil pemeriksaan laboratorium infeksi Covid-19 positif, terlepas dari ada atau tidaknya tanda gejala dan tanda klinis

### 2.2.2 TANDA GEJALA

Menurut Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam dokumen Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru.

### 2.2.3 PEMERIKSAAN PENUNJANG

Menurut Dokumen Resmi dari Kementerian Kesehatan RI bulan Juli tahun 2020 yang berjudul Pedoman Pencegahan dan Pengendalian

Coronavirus Diseasi (Covid-19) menerangkan ada beberapa pemeriksaa penunjang yang dapat dilakukan, pemeriksaan penunjang dilakukan sesuai dengan manifestasi klinis, antara lain :

#### 2.2.3.1 Laboratorium

Darah lengkap/ Darah rutin, LED, Gula Darah, Urenium, Creatinin, SGOT, SGPT, Natrium, Kalium, Chlorida, Analisa Gas Darah, Procalcitonin, PT, APTT, Waktu Darah, Bilirubin Direct, Bilirubin Indirect, Bilirubin Total, pemeriksaan laboratorium RT-PCR, dan/atau semua jenis kultur MO (aerob) dengan resistensi anti HIV

#### 2.2.3.2 Radiologi

Thorax AP/PA

#### 2.2.4 KOMPLIKASI

Menurut Dokumen Resmi dari Kementrian Kesehatan RI bulan Juli tahun 2020 yang berjudul Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Diseasi (Covid-19) menerangkan komplikasi dari Covid-19, antara lain :

2.2.4.1 komplikasi akibat penggunaan ventilasi mekanik invasif (IMV) yang lama

2.2.4.2 ventilator-associated pneumonia (VAP)

2.2.4.3 tromboemboli vena

2.2.4.4 catheter-related bloodstream

2.2.4.5 stress ulcer dan pendarahan saluran pencernaan

2.2.4.6 kelemahan akibat perawatan di ICU

2.2.4.7 komplikasi lainnya selama perawatan pasien

## 2.2.5 KOMORBID

Menurut Dokumen Resmi dari Kementerian Kesehatan RI bulan Juli tahun 2020 yang berjudul Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) menerangkan komorbid dari Covid-19, antara lain :

2.2.5.1 Diabetes Melitus

2.2.5.2 Penyakit terkait geriatri

2.2.5.3 Penyakit terkait autoimun

2.2.5.4 Penyakit ginjal

2.2.5.5 ST Segment Elevation Myocardial Infraction (STEMI)

2.2.5.6 Non-ST-Segment Elevation Myocardial Infraction (NSTEMI)

2.2.5.7 Hipertensi

2.2.5.8 Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK)

2.2.5.9 Tuberculosis

2.2.5.10 Penyakit Kronis lain yang diperberat oleh kondisi penyakit COVID-19

## 2.2.6 PENCEGAHAN

Pencegahan utama adalah membatasi mobilitas orang yang berisiko hingga masa inkubasi. Pencegahan lain adalah meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah berisiko atau padat, melakukan

olah raga, istirahat cukup serta makan makanan yang dimasak hingga matang dan bila sakit segera berobat ke RS rujukan untuk dievaluasi. (Handayani, D. 2020)

Menurut Achmad Yurianto, Jubir Pemerintah Penanganan Covid-19 dalam live streaming Update Perkembangan Penanganan COVID-19 di Graha BNPB, Jakarta. Menerangkan bahwa penggunaan masker dalam rangka mencegah penularan COVID-19 harus dilakukan dengan baik dan benar.

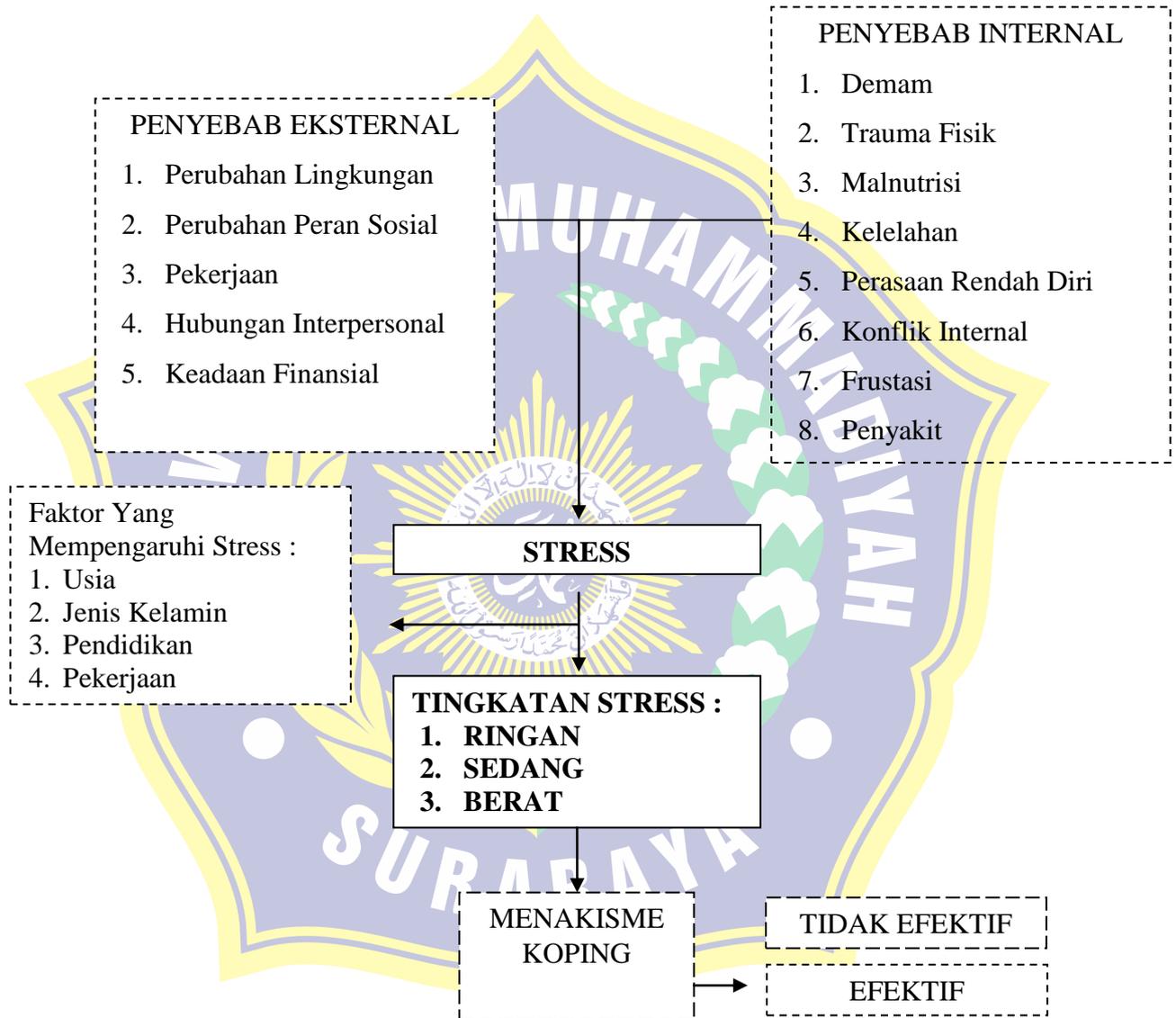
Masker harus menutup hidung dan mulut, jangan menyentuh bagian depan masker dan jangan menurunkan masker ke dagu. Jika hendak menggunakan *face shield*, masyarakat diimbau untuk tetap menggunakan masker sebagai perlindungan maksimal dari percikan droplet saat berbicara, bersin, maupun batuk.

Virus Covid-19 dapat menempel pada benda di sekitar kita, terutama di tempat-tempat umum yang bisa saja kita sentuh. Cuci tangan menjadi cara paling ampuh membunuh virus itu yang menempel di tangan kita.

Faktor pembawa virus Covid-19 adalah manusia yang terinfeksi virus tersebut. Virus akan tumbuh menjadi banyak di sepanjang saluran pernapasan mulai dari rongga hidung, mulut, sampai paru-paru. Dia akan keluar pada saat orang berbicara, bersin, dan batuk, menyebar bisa sampai radius 1 meter lebih dari dan menempel di benda-benda sekitar.

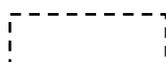
Tak hanya itu, cuci tangan pakai sabun harus diiringi dengan jaga jarak fisik dengan orang lain lebih dari 1 meter. Ia meyakini bahwa jaga jarak kurang dari 1 meter kemungkinan penularan lebih besar

### 2.3 KERANGKA TEORI



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian (Potter & Perry, 2005)

Keterangan :

 = yang tidak diteliti

 = yang diteliti