

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah bentuk ketegangan yang melibatkan aspek fisik, psikis, emosi, maupun mental, yang dapat memengaruhi kinerja sehari-hari seseorang. Stres bahkan dapat menyebabkan penurunan produktivitas, rasa sakit, dan gangguan mental. Pada intinya, stres adalah suatu ketegangan baik secara fisik maupun mental. Penyebab/sumber stres disebut stresor, sementara ketegangan yang timbul akibat stres disebut strain (Rismalinda, 2017).

Stres menurut Robbins (2001), dapat dipahami sebagai kondisi yang menekan keadaan mental seseorang dalam upaya mencapai suatu kesempatan, yang di dalamnya terdapat batasan atau hambatan. Sementara itu, menurut Woolfolk dan Richardson (1979), adanya sistem kognitif dan cara kita mengapresiasi stres menyebabkan setiap peristiwa di sekitar kita dipersepsikan sebagai stres, bergantung pada makna atau interpretasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut, bukan semata-mata karena peristiwa itu sendiri. Oleh karena itu, stres dapat dianggap sebagai suatu persepsi terhadap ancaman atau kemungkinan ketidaknyamanan yang memotivasi, membangkitkan kewaspadaan, atau merangsang aktivitas organisme (Rismalinda, 2017).

Selye (1976) menyatakan bahwa stres adalah suatu respons non-spesifik yang muncul pada individu sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan atau kebutuhan yang ada dalam dirinya. Di sisi lain, Hawari (2001) mengartikan stres sebagai reaksi atau respons tubuh terhadap stresor psikososial, seperti tekanan mental atau beban kehidupan (Jenita Doli, 2017). Senada dengan itu, Herdjan (1987) juga mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang muncul akibat tekanan

mendesak atau perasaan tertekan yang menyebabkan ketegangan dalam diri seseorang (Sunaryo, 2017).

2. Gejala Stres

Kondisi stres dapat dikenali melalui gejala-gejalanya, baik yang bersifat fisik maupun psikis. Meskipun seseorang yang mengalami stres belum tentu menunjukkan seluruh gejala tersebut, bahkan satu gejala saja sudah bisa menjadi indikasi adanya stres. Namun, penting untuk dicatat bahwa gejala-gejala yang terlihat juga bisa disebabkan oleh masalah lain, seperti gangguan kesehatan fisik (Rismalinda, 2017).

Beberapa gejala fisik yang sering terlihat pada stres antara lain sakit kepala, sakit lambung (maag), hipertensi, detak jantung yang cepat, insomnia, mudah lelah, berkeringat dingin, kehilangan nafsu makan, dan sering buang air kecil. Sementara itu, gejala psikologis yang bisa mengindikasikan stres meliputi rasa gelisah atau cemas, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis, pesimisme, hilangnya selera humor, kebisuan, sering melamun, serta mudah marah atau bersikap agresif (Rismalinda, 2017).

3. Penyebab Stres

Menurut (Rismalinda, 2017) dalam Buku Ajar Psikologi Kesehatan membagi tipe-tipe stres menjadi berikut:

a. Tekanan

Tekanan merupakan hasil interaksi antara peristiwa-peristiwa dalam lingkungan dengan individu. Tingkat tekanan yang dialami telah bergantung pada sumber tekanan serta reaksi individu terhadapnya. Tekanan mental merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang mencerminkan bagaimana ketenangan individu terganggu oleh peristiwa lingkungan, yang kemudian memicu respons tertentu. Tekanan ini bisa muncul di tempat kerja, saat beradaptasi dengan lingkungan baru, atau dalam interaksi sosial. Tekanan mental dalam

kadar moderat bisa menjadi motivasi untuk mencapai tujuan, namun bila terlalu tinggi, dapat menyebabkan masalah sosial dan berisiko mengganggu kesehatan.

b. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika harapan atau keinginan seseorang tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.

c. Konflik

Berasal dari kata Latin "enfigere", yang berarti saling bertabrakan. Dalam konteks sosiologi, konflik dipahami sebagai suatu proses sosial antara dua orang atau dimana salah satu pihak berusaha mengalahkan pihak lain, baik dengan menghancurkannya maupun membuatnya tidak berdaya.

d. Kecemasan

Banyak definisi tentang kecemasan yang dirumuskan oleh para ahli, yang menggambarkan kecemasan sebagai perasaan tidak tenang atau khawatir yang berhubungan dengan situasi atau kondisi tertentu.

4. Klasifikasi Stres

Stres dapat dikategorikan dalam beberapa jenis berdasarkan penyebabnya. Menurut Kusmiyati & Desminiarti (1990), stres dapat dibagi sebagai berikut (Sunaryo, 2017):

a. Stres fisik

Stres yang disebabkan oleh suhu atau temperatur yang ekstrem, kebisingan yang berlebihan, cahaya yang terlalu terang, atau sengatan listrik.

b. Stres kimiawi

Stres yang timbul akibat paparan bahan kimia seperti asam atau basa kuat, obat-obatan, racun, hormon, atau gas beracun.

c. Stres mikrobiologi

Stres yang disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, atau parasit yang menyebabkan penyakit.

d. Stres fisiologis

Stres yang disebabkan oleh gangguan pada struktur atau fungsi jaringan, organ, atau sistem tubuh, yang mengarah pada kelainan fungsi tubuh.

e. Stres pertumbuhan dan perkembangan

Stres yang berkaitan dengan gangguan pada proses tumbuh kembang, baik pada masa bayi hingga usia lanjut.

f. Stres psikis-emosional

Stres yang timbul akibat masalah dalam hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

Sementara itu, menurut Brecht (2000) dalam (Sunaryo, 2017) stres dapat dibedakan berdasarkan penyebabnya stres menjadi dua kategori utama:

a. Penyebab makro

Meliputi peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, kehilangan emosional, atau kebangkrutan.

b. Penyebab mikro

Berhubungan dengan kejadian kecil sehari-hari, seperti perselisihan rumah tangga, beban pekerjaan, masalah makanan, atau antrian panjang.

Menurut (Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., ... & Syamsulbahri, 2024) stres dibedakan menjadi 3, yaitu :

a. Stres akut

Stres akut merupakan respons jangka pendek terhadap situasi atau tekanan mendadak, seperti kecelakaan, konflik tak terduga, atau tuntutan pekerjaan yang mendesak. Meskipun hanya berlangsung sementara, stres jenis ini dapat memberikan dampak signifikan pada kesejahteraan seseorang.

b. Stres Kronis

Stres kronis adalah stres yang berlangsung dalam waktu lama dan terjadi secara terus-menerus. Penyebabnya dapat berupa masalah pekerjaan yang berkepanjangan, konflik hubungan yang tidak teratasi, atau kondisi kesehatan yang bersifat kronis. Stres kronis memberikan

tekanan yang berlangsung lama dan dapat membawa dampak serius pada kesehatan secara menyeluruh.

c. **Stres Fisik dan Mental**

Stres dapat muncul dalam bentuk fisik, seperti yang berkaitan dengan kondisi kesehatan atau beban fisik, maupun mental, yang melibatkan tekanan pikiran dan emosi. Kedua jenis stres ini saling berkaitan dan dapat menimbulkan efek yang kompleks terhadap Kesejahteraan individu.

5. Tahapan Stres

Menurut Hawari (2001), stres dapat terjadi melalui beberapa tahapan, sebagai berikut (Sunaryo, 2017):

a. **Tahap pertama**

Pekerjaan yang berat dan berlebihan dapat menyebabkan stres, di mana seseorang terus bekerja tanpa mempertimbangkan tenaga yang dimiliki, sehingga menyebabkan penglihatan menjadi kabur.

b. **Tahap kedua**

Pada tahap ini, stres disertai dengan keluhan seperti merasa tidak segar saat bangun pagi, cepat merasa lelah menjelang sore, kelelahan setelah makan, kesulitan untuk rileks, gangguan pada lambung atau perut, jantung berdebar, serta ketegangan otot di tengkuk dan punggung. Hal ini terjadi karena cadangan energi yang tidak mencukupi.

c. **Tahap ketiga**

Stres pada tahap ini disertai dengan keluhan lebih lanjut, seperti gangguan pencernaan (kadang diare), otot semakin tegang, perubahan emosional, insomnia, mudah terbangun di malam hari dan kesulitan tidur kembali (middle insomnia), bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur lagi (late insomnia), gangguan koordinasi tubuh, serta perasaan ingin pingsan.

d. **Tahap keempat**

Pada tahap stres ini, seseorang merasa tidak mampu bekerja sepanjang hari (merasa lelah), pekerjaan terasa sangat sulit dan membosankan, respons yang diberikan tidak memadai, kegiatan rutin terganggu, gangguan tidur, sering menolak ajakan orang lain, serta penurunan konsentrasi dan daya ingat. Ketakutan dan kecemasan juga mulai muncul.

e. Tahap kelima

Stres pada tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik dan mental yang ekstrem, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas sederhana, gangguan pencernaan yang lebih berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, serta kebingungan dan kepanikan.

f. Tahap keenam (terberat)

Pada tahap stres ini, tanda-tanda yang muncul sangat parah, seperti jantung berdebar dengan keras, sesak napas, tubuh gemetar, merasa dingin dan banyak berkeringat, merasa lelah ekstrem, dan bahkan bisa pingsan atau mengalami kolaps.

6. Stres Pada Tahapan Kehidupan

Menurut (Rismalinda, 2017) stres dapat dialami oleh setiap individu pada berbagai tahap kehidupan, antara lain:

a. Stres pada masa bayi

Stres pada bayi umumnya terjadi akibat menghadapi lingkungan yang terasa asing atau tidak nyaman, serta keharusan untuk beradaptasi dengan aturan atau tuntutan dari orang tua.

b. Stres pada masa anak

Anak-anak dapat mengalami stres yang berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Stres dari keluarga dapat berupa kurangnya kasih sayang dari orang tua, atau perubahan kondisi keluarga. Stres dari sekolah dapat disebabkan oleh sikap guru yang kasar, kesulitan dalam bidang akademik, tidak naik kelas, kesulitan menyelesaikan tugas, atau lingkungan sekolah yang tidak mendukung

proses belajar, seperti bising, kumuh, atau tidak sehat.

c. Stres pada masa remaja

Masa remaja sering dianggap sebagai periode penuh stres dalam kehidupan seseorang. Sumber utama stres pada masa ini adalah konflik antara keinginan remaja untuk memperoleh kebebasan dan kemandirian dengan aturan, dominasi, atau tuntutan orang tua. Reaksi negatif remaja terhadap situasi ini sering kali merupakan bentuk usaha untuk mencapai kebebasan yang mereka inginkan. Gejala umum yang sering muncul pada remaja yang mengalami kesulitan adalah perilaku menyimpang, seperti membolos sekolah, bersikap keras kepala atau melawan, dan berbohong.

d. Stres pada masa dewasa

Stres pada orang dewasa umumnya disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kegagalan dalam pernikahan, ketidakharmonisan hubungan keluarga, masalah keuangan atau kehilangan pekerjaan (seperti di-PHK), ketidakpuasan dalam hubungan seks, penyimpangan seksual antara suami dan istri, perselingkuhan, perubahan kondisi fisik seperti kehamilan atau menopause, gangguan kesehatan fisik, serta perilaku anak yang bermasalah.

7. Pemicu Stres (Stresor)

Menurut (Rismalinda, 2017) stres dapat dipicu oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Stresor fisik-biologis

Stresor fisik-biologis adalah faktor penyebab stres yang berasal dari kondisi fisik atau biologis yang tidak sesuai dengan harapan individu. Contohnya meliputi penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik, gangguan fungsi pada bagian tubuh tertentu, penampilan wajah yang dianggap kurang menarik, atau postur tubuh yang dipersepsikan tidak ideal, seperti terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk.

b. Stresor psikologis

Stresor psikologis adalah faktor pemicu stres yang berasal dari ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri atau menerima kenyataan secara emosional. Contohnya termasuk berpikir negatif, rasa frustrasi karena gagal mencapai sesuatu yang diinginkan, iri hati atau dendam, dengki, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, serta ambisi yang melebihi kemampuan.

c. Stresor sosial

Stresor sosial adalah faktor penyebab stres yang muncul dari kondisi lingkungan atau interaksi sosial.

- 1) Iklim kehidupan keluarga misalnya, hubungan yang tidak harmonis antar anggota keluarga (broken home), perceraian, perselingkuhan oleh suami atau istri, kehilangan pasangan karena meninggal dunia, atau perilaku anak yang bermasalah, seperti melawan orang tua atau sering membolos.
- 2) Faktor pekerjaan, termasuk tekanan dan kesulitan dalam pekerjaan, pengangguran, pemutusan hubungan kerja (PHK), konflik di tempat kerja, pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, serta penghasilan yang tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari.
- 3) Iklim lingkungan, kondisi seperti meningkatnya kriminalitas, tawuran antar pelajar, harga kebutuhan pokok yang tinggi, minimnya akses terhadap air bersih, musim kemarau panjang, suhu udara yang ekstrem (terlalu panas atau terlalu dingin), suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor, kondisi perumahan yang tidak layak, kemacetan lalu lintas, tinggal di daerah rawan banjir atau tanah longsor, serta ketidakstabilan situasi politik dan ekonomi.

8. Dampak Stres

Menurut (Asmarany dkk, 2024) stres dapat berdampak secara fisik, mental, dan emosional, sebagai berikut:

a. Fisik

Stres dapat memicu berbagai masalah kesehatan fisik, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah pencernaan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres yang berlangsung lama dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan fisik lainnya.

b. Mental

Dampak stres terhadap kesehatan mental melibatkan peningkatan risiko gangguan jiwa, seperti kecemasan dan depresi. Stres juga dapat memengaruhi fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan kemampuan dalam mengambil keputusan.

c. Emosional

Stres dapat memicu reaksi emosional yang kuat, seperti kemarahan, frustrasi, atau perasaan putus asa. Jika berlarut-larut, stres dapat mengganggu keseimbangan emosional dan memengaruhi hubungan dengan orang lain.

9. Cara Mengendalikan Stres

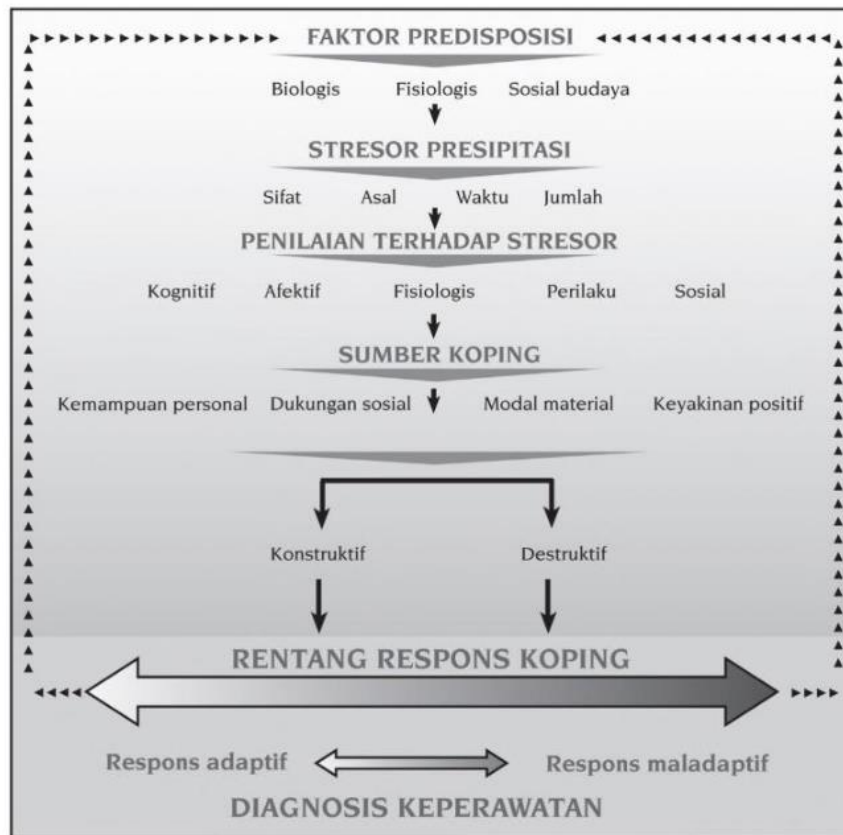
Stres dapat menyebabkan berbagai masalah yang merugikan individu, sehingga penting untuk mengelolanya dengan baik. Brecht (2000) menawarkan beberapa langkah untuk mengatasi stres, yaitu (Sunaryo, 2017):

- a. Miliki sikap, keyakinan, dan pola pikir yang positif. Bersikaplah fleksibel, rasional, dan mampu beradaptasi dengan orang lain. Hal ini berarti tidak langsung menyalahkan orang lain sebelum melakukan introspeksi dan pengendalian diri secara internal.
- b. Kendalikan faktor-faktor pemicu stres dengan mengembangkan keterampilan berikut:

- 1) Kemampuan menyadari (awareness skills), yaitu menyadari apa yang dirasakan dan dialami.
 - 2) Kemampuan menerima (acceptance skills), yaitu menerima situasi dengan lapang dada.
 - 3) Kemampuan menghadapi (coping skills), yaitu menghadapi stres dengan cara yang sehat.
 - 4) Kemampuan bertindak (action skills), yaitu mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi stres.
-
- c. Perhatikan diri sendiri, hubungan interpersonal, interaksi dengan orang lain, serta kondisi lingkungan sekitar.
 - d. Kembangkan sikap produktif ,berpikiran positif secara rutin untuk mengurangi ketegangan.
 - e. Gunakan teknik visualisasi atau membayangkan hal-hal positif secara terarah untuk menenangkan pikiran.

10. Model Adaptasi Stres Stuart

Model adaptasi stres stuart memandang perilaku manusia dari perspektif holistik yang mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan sosial budaya dalam asuhan keperawatan (Stuart, 2023). Berikut ini gambar komponen biopsikososial model adaptasi stres stuart.



Gambar 2.1 Komponen Biopsikososial Dari Model Adaptasi Stres Stuart

a. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor risiko dan pelindung yang memengaruhi jenis serta jumlah sumber daya yang dimiliki seseorang untuk menghadapi stres. Faktor ini mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial budaya (Stuart, 2023).

- 1) Aspek biologis mencakup latar belakang genetik, status gizi, sensitivitas biologis, kondisi kesehatan umum, serta paparan terhadap zat beracun.
- 2) Aspek psikologis mencakup kemampuan intelektual, keterampilan komunikasi verbal, moralitas, karakteristik kepribadian, pengalaman di masa lalu, konsep diri, tingkat motivasi, mekanisme pertahanan psikologis, serta lokus kendali, yaitu keyakinan seseorang terhadap kontrol atas nasibnya sendiri.

- 3) Aspek sosial budaya mencakup usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pendapatan, jenis pekerjaan, latar belakang budaya, kepercayaan agama, pandangan politik, pengalaman sosialisasi, serta tingkat keterhubungan sosial atau integrasi dalam masyarakat.

b. Stresor presipitasi

Stresor presipitasi adalah stimulus yang bersifat menantang, mengancam, atau membebani individu, sehingga membutuhkan energi tambahan dan menyebabkan ketegangan serta stres. Stresor ini dapat berwujud biologis, psikologis, atau sosial budaya, dan dapat berasal dari lingkungan internal maupun eksternal seseorang. Penting untuk mempertimbangkan aspek waktu dalam mengkaji stresor, termasuk waktu terjadinya, durasi paparan terhadap stresor, dan frekuensi kemunculannya. Selain itu, jumlah stresor yang dialami dalam periode tertentu juga perlu diperhatikan, karena stresor yang terjadi berulang kali dalam waktu berdekatan cenderung lebih sulit untuk diatasi (Stuart, 2023).

c. Penilaian terhadap stresor

Penilaian terhadap stresor mencakup proses menentukan makna dan memahami dampak dari suatu situasi yang menyebabkan stres pada individu. Penilaian ini melibatkan respons kognitif, emosional, fisiologis, perilaku, dan sosial. Penilaian tersebut merupakan evaluasi mengenai pentingnya suatu peristiwa dalam kaitannya dengan kesejahteraan individu. Stresor memiliki arti, intensitas, dan tingkat kepentingan yang diinterpretasikan secara unik dan bermakna oleh individu yang mungkin berisiko mengalami gangguan kesehatan (Stuart, 2023).

d. Sumber koping

Sumber koping adalah berbagai pilihan atau strategi yang membantu individu menentukan tindakan yang dapat dilakukan dan mengenali potensi risikonya. Sumber ini mencakup opsi-opsi koping yang tersedia, peluang keberhasilan strategi tersebut, dan kemampuan individu untuk menerapkannya secara efektif. Sebagai faktor pelindung, sumber koping meliputi aset finansial atau kemampuan ekonomi, keterampilan dan

kompetensi, dukungan sosial, motivasi, serta kombinasi dari berbagai tingkat hierarki sosial. Selain itu, hubungan antara individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat memainkan peran penting dalam model ini. Sumber koping lainnya mencakup kesehatan fisik dan energi, dukungan spiritual, keyakinan positif, keterampilan pemecahan masalah, keterampilan sosial, serta sumber daya material yang mendukung (Stuart, 2023).

e. Mekanisme koping

Mekanisme koping merujuk pada segala usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres, yang bisa bersifat positif atau negatif. Ada tiga jenis utama dari mekanisme koping, yaitu (Stuart, 2023):

- 1) Mekanisme koping yang berfokus pada masalah melibatkan tindakan langsung untuk menghadapi ancaman, seperti negosiasi, konfrontasi, dan meminta nasihat.
- 2) Mekanisme koping yang berfokus pada aspek kognitif melibatkan upaya untuk mengubah makna suatu masalah dan menguranginya, dengan contoh seperti perbandingan positif, pengabaian informasi yang tidak diinginkan, substitusi penghargaan, dan merendahkan nilai objek yang diinginkan.
- 3) Mekanisme koping yang berfokus pada emosi bertujuan untuk mengurangi ketegangan emosional, dengan contoh penggunaan mekanisme pertahanan ego seperti penolakan, penekanan, atau provokasi.

11. Skala Stres Menggunakan *Perceived Stres Scale*

Perceived Stres Scale (PSS) adalah alat/instrumen psikologis yang paling umum digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana seseorang merasa stres dalam hidupnya. Instrumen ini dirancang oleh Cohen (1988) untuk mengukur sejauh mana responden merasa hidup mereka tidak terduga, tidak terkendali, dan terlalu berat. Selain itu, skala ini juga mencakup beberapa

pertanyaan langsung mengenai tingkat stres yang dialami saat ini (Purnami & Sawitri, 2019).

Perceived Stress Scale dibuat untuk digunakan oleh masyarakat umum dengan tingkat pendidikan minimal setara SMP (Sekolah Menengah Pertama). Instrumen ini dirancang agar mudah dipahami dengan pilihan jawaban yang sederhana dan tidak memerlukan pemahaman khusus. Karena sifat pertanyaannya yang umum, skala ini dapat digunakan oleh berbagai kelompok masyarakat tanpa bias terhadap kelompok tertentu.

Pertanyaan-pertanyaan dalam *Perceived Stress Scale* menggali pengalaman emosional dan pemikiran individu selama sebulan terakhir. Responden diminta untuk menjawab seberapa sering mereka mengalami perasaan tertentu dalam periode waktu tersebut. Individu akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan melingkari jawaban atas pertanyaan. Jawaban yang tersedia antara lain: tidak pernah (0), hampir tidak pernah (1), kadang-kadang (2), cukup sering (3), dan sangat sering (4). Skor PSS diperoleh dengan *reversing responses* (misalnya, 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 & 4 = 0) terhadap empat item yang bersifat positif (item 4, 5, 7, & 8) dan kemudian menjumlahkan semua item skala (Chan & La Greca, 2020).

B. Deskripsi Konseptual Emotional Freedom Therapy (EFT)

1. Pengertian

EFT (*Emotional Freedom Techniques*) adalah teknik psikoterapi singkat yang menggabungkan elemen berpikir dan fisik. EFT menggunakan aktivitas fisik berupa ketukan dengan dua jari pada titik-titik akupresur di wajah dan tubuh, sambil menyatakan masalah psikologis secara lisan. Oleh karena itu, teknik ini sering disebut "*tapping*" (mengetuk). Tapping pada dasarnya merupakan alat untuk mengelola atau mengatur stres yang umumnya dilakukan secara mandiri. Teknik ini dirancang untuk menenangkan sistem fisiologis tubuh sehingga memungkinkan untuk berpikir lebih jelas, mendapatkan pemahaman atau

perspektif yang lebih baik, atau merasa lebih tenang. Selain itu, teknik ini juga dapat membantu meningkatkan memori (Stapleton, 2023).

2. Tujuan

Tujuan dari EFT adalah untuk menyembuhkan luka batin dengan mengurangi kesedihan, ketakutan, dan kemarahan yang terpendam dalam diri seseorang. Semakin sedikit emosi negatif yang terbawa, semakin baik kondisi emosional dan psikologis individu. Dengan menggunakan EFT, perasaan negatif tersebut dapat diatasi dengan membantu individu mengidentifikasi kenangan buruk yang mempengaruhi kesejahteraan mereka, dan membersihkan jejak-jejak emosional yang masih tertinggal dalam sistem energi tubuh. Proses ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup (Merle, 2017).

3. Manfaat

Potensi EFT dalam mengatasi berbagai masalah sangat luas dan hampir tidak terbatas. Teknik ini dapat digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan, bahkan yang sebelumnya tampak sulit atau mustahil untuk diselesaikan. Beberapa manfaat dari penerapan menurut (Merle, 2017) EFT antara lain:

1) Mengatasi fobia

EFT membantu menghilangkan ketakutan dan kecemasan yang terkait dengan berbagai fobia, seperti agorafobia dan klaustrofobia, bahkan yang telah berlangsung lama. Teknik ini juga efektif dalam menghentikan serangan panik dengan cepat.

2) Meringankan kenangan tragis

EFT dapat mengurangi rasa sakit emosional yang disebabkan oleh kenangan traumatis, termasuk penyesalan, ketakutan, kemarahan, dan rasa bersalah, sehingga masa lalu tidak lagi memengaruhi kehidupan saat ini dengan cara yang negatif.

3) Mengendalikan dorongan yang tak tertahankan

Teknik ini efektif dalam mengatasi dorongan atau keinginan yang

tak terkendali, seperti keinginan untuk merokok, alkohol, makanan berlebih, atau zat lainnya, dengan mengurangi kecemasan .

4) Mengelola emosi negatif

EFT membantu mengurangi berbagai emosi yang sulit, seperti kecemasan, putus asa, kemarahan, penyesalan, rasa malu, dan perasaan cemas atau cemburu, serta dapat dengan cepat meredakan rasa sakit akibat patah hati.

5) Meningkatkan keyakinan diri

Dengan EFT, kita dapat mengatasi keyakinan yang membatasi diri dan mengurangi hambatan mental yang menghalangi pencapaian tujuan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti karier, keuangan, dan hubungan.

6) Meredakan penyakit dan penderitaan fisik

EFT juga telah terbukti efektif dalam meredakan berbagai masalah fisik, termasuk membantu dalam pengobatan penyakit, masalah berat badan, insomnia, dan bahkan mimpi buruk, serta meningkatkan efek pengobatan tradisional.

4. Prinsip *Emotional Freedom Techniques* (EFT)

Prinsip dasar EFT berfokus pada keterkaitan yang erat antara pikiran dan tubuh yang membentuk satu kesatuan tidak terpisahkan. Pikiran yang mencakup keyakinan dan emosi ini tersebar di seluruh tubuh, sehingga kondisi fisik seseorang sering dipengaruhi oleh keadaan emosionalnya. Sebagai contoh, rasa sakit pada punggung dapat mencerminkan beban emosional atau tanggung jawab yang berlebihan, sementara nyeri pada lutut dapat menjadi tanda bahwa individu perlu berhenti sejenak untuk merefleksikan hidupnya. Dengan kata lain, tubuh memberikan sinyal ketika saatnya untuk melakukan perubahan signifikan dalam hidup (Merle, 2017).

Perasaan dan emosi yang tertekan sering kali memanifestasikan diri dalam bentuk masalah fisik yang muncul akibat gangguan dalam aliran

energi tubuh. Teknik EFT bertujuan untuk mengatasi gangguan energi tersebut, yang memungkinkan tubuh dan pikiran kembali dalam keadaan seimbang. Meskipun pemahaman tentang penyebab emosional atau fisik dapat bermanfaat, tujuan utama EFT adalah menghilangkan hambatan energi tanpa harus terfokus pada pemahaman mendalam mengenai perasaan atau masalah yang mendasarinya (Choudori, 2017).

5. Pendekatan dan Metode EFT

EFT (*Emotional Freedom Techniques*) menjadi metode psikoterapi yang menggabungkan berbagai elemen untuk mengatasi masalah emosional dan psikologis. Metode EFT melibatkan ketukan fisik pada titik-titik akupresur tertentu di tubuh, sambil mengungkapkan atau mengucapkan perasaan dan masalah yang sedang dihadapi. Aktivitas fisik ini dilakukan dengan tujuan untuk merangsang sistem energi tubuh, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan keseimbangan emosional (Merle, 2017).

EFT menggunakan pendekatan yang fokus pada pikiran dan perasaan yang muncul terkait masalah yang dihadapi individu. Teknik ini dimulai dengan mengidentifikasi emosi negatif, lalu menghubungkannya dengan afirmasi penerimaan terhadap kondisi saat ini. Misalnya, seseorang yang cemas berbicara di depan umum telah mengucapkan, "Meskipun saya takut, saya menerima diri saya sepenuhnya." Setelah itu, individu melakukan ketukan pada titik akupresur di wajah dan tubuh untuk merangsang meridian tubuh, mengurangi blokade emosional, dan meningkatkan aliran energi tubuh secara seimbang (Merle, 2017).

6. Tata Cara EFT

Tata cara *Emotional Freedom Technique* (EFT) melibatkan serangkaian langkah sederhana yang dilakukan dengan mengetuk titik-titik tertentu di tubuh untuk meredakan ketegangan emosional dan fisik. Menurut (Choudori, 2017) terdapat 7 tahapan dalam melakukan EFT antara lain:

1) Konsentrasi pada masalah

Tahap pertama adalah memusatkan perhatian pada emosi atau rasa sakit yang ingin diatasi. Emosi negatif yang muncul biasanya berhubungan dengan gangguan energi dalam tubuh. Untuk EFT bekerja dengan baik, penting untuk fokus pada perasaan atau masalah yang dirasakan, karena tanpa fokus yang jelas, teknik ini tidak telah efektif. Dengan konsentrasi yang tepat, kita dapat mengarahkan energi ke sumber permasalahan yang perlu diselesaikan.

2) Evaluasi

Setelah konsentrasi, tahap berikutnya adalah mengevaluasi sejauh mana rasa sakit atau emosi tersebut mempengaruhi Anda. Gunakan skala 0 hingga 10 untuk menilai intensitasnya, di mana angka 10 berarti rasa sakit atau kecemasan yang sangat intens, dan angka 0 berarti tidak ada rasa sakit sama sekali. Penilaian ini sangat penting untuk mengukur perubahan atau kemajuan setelah setiap putaran EFT, sehingga dapat melihat seberapa efektif teknik ini dalam meredakan masalah.

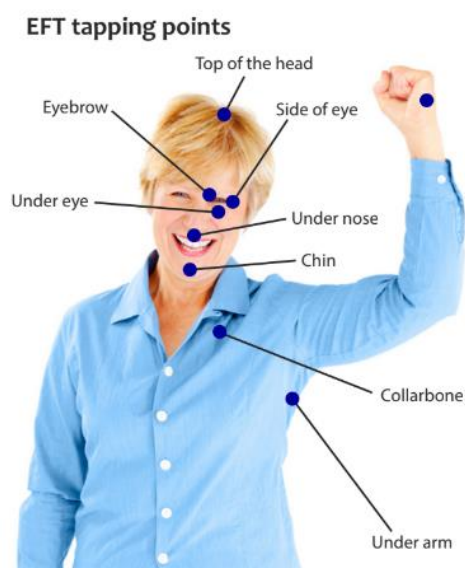
3) Pengaturan

Pada tahap pengaturan, ucapkan sebuah frasa yang mencerminkan masalah yang sedang dihadapi, sambil menstimulasi titik tertentu pada tubuh. Titik yang sering digunakan adalah Titik Karate Chop (di bagian samping tangan). Frasa yang diucapkan bertujuan untuk menerima diri sendiri, meskipun ada masalah atau perasaan negatif yang sedang dialami. Misalnya, jika merasa cemas, frasa yang bisa diucapkan adalah, "Saya menerima diri saya sepenuhnya, meskipun saya merasa stres." Pengucapan frasa ini membantu menenangkan pikiran bawah sadar dan mempersiapkan tubuh untuk proses penyembuhan.

4) Mengetuk

Setelah pengaturan, lanjutkan dengan mengetuk titik-titik tertentu

pada 12 meridian tubuh seperti di alis, samping mata, bawah mata, bawah hidung, dagu, ketiak, tulang selangka dekat bahu, ibu jari tangan, jari telunjuk tangan, jari tengah, jari kelingking, karate chop. Gunakan 3 jari (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) untuk mengetuk secara ringan pada setiap titik. Saat mengetuk, ulangi frasa pengingat yang berkaitan dengan masalah atau perasaan yang ingin diatasi.



Gambar 2.2 Titik-titik bagian tubuh untuk pengetukan

(Sumber: (Choudori, 2017))

5) Pengulangan

Untuk memperoleh hasil maksimal, terapi ini memerlukan minimal 2-3 kali pertemuan. Dengan mengulang langkah ini, diharapkan terapi ini dapat membuat pasien merasa rileks dan tenang yang telah berdampak pada psikologis pasien.

6) Relaksasi

Relaksasikan tubuh sepenuhnya. Tarik napas dengan lembut dan perlahan, kemudian hembuskan perlahan.

7) Evaluasi kembali

Untuk mengevaluasi hasil terapi, diperlukan respon pasien. Amati adakah perubahan emosi, stres, maupun pikiran positif dalam pikiran

pasien. Jika masih terdapat emosional yang tersisa, ulangi seluruh rangkaian langkah ini sampai merasa sepenuhnya bebas dari beban emosional tersebut, sehingga bisa dilakukan secara mandiri lebih dari 3 kali.

7. Keunggulan EFT

Menurut Fone, EFT (*Emotional Freedom Technique*) baik untuk kesehatan emotional and physical karena tidak menyakiti, bisa untuk siapa saja, tidak menggunakan obat, dapat digunakan sebagai intervensi tunggal atau dengan teknik lainnya, dan dapat dilakukan dimana saja. Selain itu, EFT (*Emotional Freedom Technique*) juga aman bagi siapa saja karena tidak memerlukan waktu yang lama (tahunan/bulanan), tidak membongkar pengalaman secara menyeluruh, tidak menggunakan operasi bedah, tidak ada obat, tidak menggunakan pencucian otak dan tidak perlu membuka pakaian (Rahmi, 2021). EFT (*Emotional Freedom Technique*), jumlah titik yang distimulus hanya berjumlah 13 titik utama yang mewakili 12 jalur utama energi meridian. Sedangkan pada akupunktur terdapat 361 titik akupunktur agar bisa menstimulus jalur energi tubuh. Selain itu, penggunaan jarum pada titik-titik tersebut harus dilakukan dengan tingkat presisi yang tinggi agar jarum yang ditusukkan berada pada titik stimulus yang tepat (Syahril, 2021).

C. Deskripsi Konseptual *Healthy Mind*

Meskipun terlihat sederhana dan lemah, pikiran memiliki kekuatan yang sangat besar daripada yang dibayangkan. Pikiran sehat merupakan pondasi bagi kesehatan secara keseluruhan, baik fisik maupun psikologis. Pikiran yang positif dan stabil memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan tubuh, karena keduanya saling terhubung erat. Ketika seseorang memiliki pola pikir yang sehat, tubuhnya telah lebih mampu dalam menghadapi stres, mengelola emosi negatif, dan menjaga keseimbangan hormonal yang penting untuk fungsi tubuh yang optimal. Sebaliknya, stres dan emosi negatif yang

tidak dikelola dengan baik dapat merusak keseimbangan tersebut dan menyebabkan berbagai gangguan fisik dan psikologis (Hasan & Mud'is, 2022).

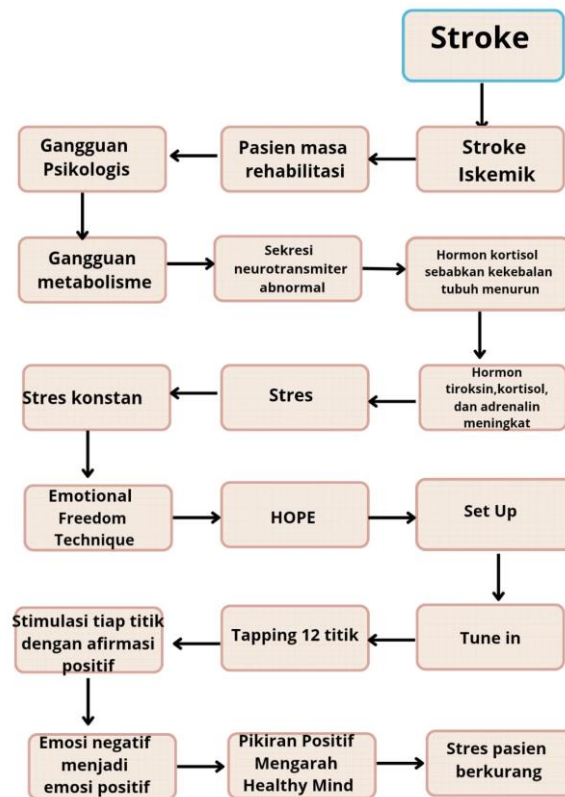
Menurut (Zulfan Saam, 2022) memiliki pikiran yang sehat berarti mengelola emosi dan stres dengan cara yang konstruktif, seperti melalui optimisme dan teknik-teknik relaksasi. Pikiran yang sehat juga berhubungan dengan kemampuan untuk memandang kehidupan secara positif, meskipun menghadapi tantangan. Dengan menjaga pola pikir yang seimbang, seseorang tidak hanya melindungi kesehatan mentalnya, tetapi juga meningkatkan daya tahan fisiknya terhadap penyakit dan stres. Kesehatan mental yang baik juga memungkinkan individu untuk lebih efektif mengatasi masalah sehari-hari, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

D. Deskripsi Konseptual *Healthy Mind of Personal Emotional Freedom Technique*

Healthy Mind of Personal Emotional Freedom Technique (HOPE) merupakan bentuk modifikasi terapi dari peneliti yang menggabungkan pikiran sehat dengan terapi EFT untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental. Pikiran sehat disini berarti kondisi mental yang positif, bebas dari stres, kecemasan, atau emosi negatif lainnya. Sementara itu, EFT adalah teknik yang menggunakan ketukan di titik-titik akupresur tubuh sambil menyatakan masalah atau perasaan negatif, dengan tujuan untuk meredakan emosi yang mengganggu.

Dengan terapi HOPE ini membantu menghilangkan blokade emosional yang menghambat pola pikir positif, sehingga individu bisa lebih mudah mengelola stres dan perasaan negatif. Hasilnya, kualitas hidup dan kesejahteraan mental dapat meningkat karena dengan pikiran yang lebih sehat dan emosi lebih terkendali akan berdampak positif pada kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Cara Kerja Terapi



Gambar 2.5 Cara Kerja Terapi

Pasien yang menderita stroke iskemik seringkali mengalami gangguan psikologis yang dapat memperburuk kesehatan mentalnya. Pasien akan mengalami gangguan emosional seperti stres. Terdapat pengaruh dari sekresi neurotransmitter yang abnormal yang dapat memperparah kondisi psikologis pasien dan menghasilkan stres. Stres yang dialami bisa menyebabkan peningkatan hormon kortisol, tiroid, dan adrenalin, yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. *Healthy Mind Of Personal Emotional Freedom Technique*. Menggunakan teknik tapping pada titik-titik tertentu di tubuh untuk meredakan stres. Fase *Tune In* pasien diajak untuk fokus pada perasaan negatif dan menyadari dampaknya. Lalu dilanjutkan tapping menggunakan afirmasi positif untuk menggantikan emosi negatif dengan emosi positif. Terapi ini bertujuan untuk memfokuskan pikiran pasien pada hal-hal positif yang dapat meningkatkan kondisi mental dan

mengurangi stres. Dengan penerapan teknik-teknik ini, diharapkan stres yang dialami pasien dapat berkurang secara signifikan. Pasien yang menderita stroke iskemik seringkali mengalami gangguan psikologis yang dapat memperburuk kesehatan mentalnya. Gangguan emosional seperti stres dapat muncul akibat pengaruh sekresi neurotransmitter yang abnormal, yang pada gilirannya dapat memperparah kondisi psikologis pasien. Stres yang dialami dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol, tiroid, dan adrenalin, yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meredakan stres adalah *Healthy Mind Of Emotional Freedom Technique* (EFT) atau teknik tapping. Metode ini melibatkan stimulasi titik-titik tertentu di tubuh sambil mengucapkan afirmasi positif. Proses ini dimulai dengan fase Tune In, di mana pasien diajak untuk fokus pada perasaan negatif yang dialami dan menyadari dampaknya. Setelah itu, dilakukan tapping pada titik-titik tertentu dengan menggunakan afirmasi positif untuk menggantikan emosi negatif dengan emosi positif. Terapi ini bertujuan untuk memfokuskan pikiran pasien pada hal-hal positif yang dapat meningkatkan kondisi mental dan mengurangi stres.

Berikut adalah penjelasan mengenai hubungan titik-titik tapping dengan organ yang relevan:

1. Alis (*Eyebrow Point*): Titik ini terletak di awal alis. Berhubungan dengan sistem saraf pusat dan dapat membantu meredakan ketegangan yang berhubungan dengan kecemasan.
2. Samping Mata (*Side of Eye*): Terletak di sisi luar mata. Titik ini berhubungan dengan penglihatan dan dapat membantu mengatasi ketakutan serta stres yang berkaitan dengan persepsi.
3. Di Bawah Mata (*Under Eye*): Terletak di bawah mata. Titik ini berhubungan dengan emosi dan dapat membantu meredakan rasa sakit emosional serta meningkatkan kepercayaan diri.

4. Di Bawah Hidung (*Under Nose*): Terletak di antara hidung dan bibir atas. Berhubungan dengan sistem pencernaan dan dapat membantu meredakan ketegangan yang berhubungan dengan rasa bersalah atau malu.
5. Dagu (*Chin Point*): Terletak di dagu. Titik ini berhubungan dengan komunikasi dan ekspresi diri, membantu meredakan ketegangan yang berhubungan dengan ketidakmampuan untuk mengekspresikan perasaan.
6. Bagian Tulang Selangka (*Collarbone Point*): Terletak di area tulang selangka. Titik ini berhubungan dengan sistem pernapasan dan dapat membantu meredakan stres yang berhubungan dengan ketegangan fisik.
7. Ketiak (*Underarm Point*): Terletak di bawah ketiak. Titik ini berhubungan dengan sistem limfatik dan dapat membantu meredakan ketegangan emosional yang terakumulasi dalam tubuh.
8. Ibu Jari Tangan Sebelah Kiri (*Thumb Point*): Terletak di pangkal ibu jari. Berhubungan dengan sistem saraf dan dapat membantu meredakan ketegangan yang berhubungan dengan ketidakpastian.
9. Jari Telunjuk (*Index Finger Point*): Terletak di sisi jari telunjuk. Titik ini berhubungan dengan pengambilan keputusan dan dapat membantu meredakan kebingungan.
10. Jari Tengah (*Middle Finger Point*): Terletak di sisi jari tengah. Titik ini berhubungan dengan keseimbangan emosional dan dapat membantu meredakan ketegangan yang berhubungan dengan frustrasi.
11. Kelingking (*Little Finger Point*): Terletak di sisi kelingking. Titik ini berhubungan dengan kreativitas dan dapat membantu meredakan ketegangan yang berhubungan dengan ekspresi diri.
12. Karate Chop (*Karate Chop Point*): Terletak di sisi tangan, di bagian luar. Titik ini berhubungan dengan pengendalian diri dan dapat membantu meredakan ketegangan yang berhubungan dengan kemarahan atau frustrasi.

Dengan penerapan teknik-teknik ini, diharapkan stres yang dialami pasien dapat berkurang secara signifikan, dan kesehatan mental serta fisik mereka dapat meningkat. Melalui HOPE, pasien dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

E. Terapi Lain untuk Mengatasi Stres

Terdapat beberapa terapi lain yang dapat mengatasi stres, antara lain (Aryani, 2016; Davis et al., 2019; Fitri et al., 2024)

1. Terapi Relaksasi Benson

Terapi relaksasi benson bertujuan mengurangi stres, kecemasan, dan gejala fisik terkait stres melalui teknik relaksasi sederhana dan efektif. Teknik utamanya mencakup merangsang "respons relaksasi," yang telah menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis. Terapi ini juga melibatkan pengulangan kata atau frasa yang menenangkan untuk mengalihkan perhatian dari stres, dan meningkatkan kesadaran terhadap tubuh dan pikiran untuk membantu fokus pada pengalaman relaksasi (Herien, 2024). Terapi Relaksasi Benson kurang cocok untuk pasien stroke dengan gangguan bicara, karena teknik ini membutuhkan pengulangan kata atau frasa menenangkan. Kesulitan berbicara pada pasien stroke dapat menghambat pelaksanaan terapi ini, sehingga mengurangi efektivitasnya dalam mengelola stres dan kecemasan.

2. Terapi Hipnosis 5 Jari

Terapi hipnosis lima jari adalah metode non-farmakologis berbentuk distraksi *self-hypnosis*. Teknik ini dilakukan dengan menyentuh setiap jari sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk menciptakan efek relaksasi. Metode ini seringkali digunakan untuk mengatasi kecemasan karena membantu menenangkan pikiran (Triyadi & Rosmitha, 2024). Namun, terapi ini kurang cocok untuk pasien stroke terutama bagi individu

yang mengalami kelumpuhan area ekstremitas. Keterbatasan fisik tersebut dapat menghambat pelaksanaan teknik ini secara efektif.

3. *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*

Menurut Cusack (2016), CBT adalah suatu intervensi yang berfokus pada bagaimana persepsi individu terhadap suatu situasi memengaruhi respons emosional mereka. Teknik ini juga membantu individu untuk mengidentifikasi pemikiran yang tidak tepat dan mengubah keyakinan yang ada, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam mengatasi dan mengubah masalah perilaku mereka. CBT cocok diterapkan untuk pasien dengan PTSD, karena teknik ini membantu mengidentifikasi dan mengubah pemikiran negatif yang muncul akibat trauma. Dengan fokus pada mengatasi perasaan cemas dan stres, CBT efektif dalam membantu pasien PTSD memproses pengalaman traumatis dan mengelola gejala mereka (A. S. Utama & Ambarini, 2023). Oleh karena itu, teknik ini kurang cocok untuk pasien stroke karena gangguan fisik dan kognitif yang mereka alami seperti kesulitan berkomunikasi dan memori, membuat terapi ini sulit diterapkan.

4. *Terapi Relaksasi Otot Progresif*

Terapi Relaksasi Otot Progresif adalah teknik yang dirancang untuk mengurangi ketegangan otot dan stres dengan cara mengencangkan dan kemudian merelaksasikan kelompok otot tertentu secara berurutan. Teknik ini berfokus pada hubungan antara ketegangan fisik dan mental, melalui latihan otot untuk rileks, teknik ini membantu meredakan ketegangan mental dan meningkatkan rasa tenang. Prinsip dasarnya melibatkan kesadaran otot, di mana individu fokus pada ketegangan dan pelepasan di setiap kelompok otot, sehingga meningkatkan kesadaran telah perasaan relaksasi (Herien, 2024). Namun, terapi ini kurang cocok bagi pasien stroke dengan kelumpuhan pada anggota tubuh tertentu, karena mereka tidak dapat mengontraksikan otot yang lemah tersebut. Kondisi ini menghambat

pelaksanaan teknik yang bergantung pada ketegangan dan relaksasi otot, sehingga membuat terapi ini kurang efektif.

5. Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Terapi relaksasi napas dalam telah digunakan selama ribuan tahun dan memiliki akar yang dalam dalam berbagai praktik spiritual, medis, dan budaya di seluruh dunia. Seiring waktu, teknik ini berkembang dan menjadi bagian dari pengobatan modern, terutama dalam manajemen stres dan kesehatan holistik. Teknik ini melibatkan pengendalian pola pernapasan untuk mencapai relaksasi fisik dan mental, dengan tujuan memperlambat pernapasan, meningkatkan oksigenasi, dan menenangkan sistem saraf. Hal ini membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala fisik lainnya (Herien, 2024). Namun, terapi ini kurang cocok untuk pasien stroke yang mengalami gangguan pernapasan atau kesulitan dalam mengatur pola pernapasan secara mandiri. Kondisi tersebut dapat menghambat efektivitas teknik ini, karena pasien stroke mungkin tidak mampu melaksanakan kontrol pernapasan dengan baik, sehingga mengurangi manfaat yang diharapkan dari terapi ini.

F. Deskripsi Konseptual Stroke

1. Definisi Stroke

Stroke adalah gangguan fungsi sistem saraf yang muncul secara tiba-tiba akibat terdapat masalah pada sirkulasi darah di otak. Kondisi ini disebabkan oleh terganggunya pembuluh darah otak karena adanya penyumbatan maupun pecahnya pembuluh darah. Akibatnya, pasokan oksigen dan nutrisi ke otak terganggu, sehingga menyebabkan kematian pada sel saraf yang menimbulkan berbagai gejala-gejala stroke (Pinzon, 2016).

Stroke menurut mansjoer (2000) adalah sindrom klinis yang muncul tiba-tiba dan berkembang dengan cepat, ditandai oleh defisit neurologis fokal dan/atau global yang berlangsung selama 24 jam atau lebih, bahkan dapat menyebabkan kematian. Kondisi ini disebabkan oleh gangguan

sirkulasi darah otak yang bersifat non-traumatik. Jika gangguan sirkulasi darah ini berlangsung sementara, hanya beberapa detik hingga beberapa jam (biasanya 10–20 menit) namun kurang dari 24 jam, maka kondisi tersebut dikenal sebagai serangan iskemik sementara (*transient ischemic attack* atau TIA) (Kartini et al., 2023).

Menurut Michel (2003) stroke terbagi menjadi dua jenis yaitu stroke iskemik (sumbatan) dan stroke hemoragik. Stroke iskemik terjadi akibat sumbatan pada pembuluh darah yang menuju otak, sementara stroke hemoragik disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah otak. Kedua jenis stroke ini mengakibatkan berkurangnya pasokan oksigen dan energi ke otak, yang bisa menyebabkan kematian sel otak dan gangguan fungsi otak. Stroke iskemik dibedakan menjadi sumbatan akibat trombus, yang terjadi pada dinding pembuluh darah karena aterosklerosis. Dan akibat emboli, yaitu bekuan darah yang berasal dari bagian tubuh lain seperti jantung. Stroke hemoragik terbagi menjadi dua yaitu perdarahan intraserebral (di dalam otak) dan perdarahan subarachnoid (di bawah lapisan otak) (Pinzon, 2016).

Dari kedua jenis ini, stroke iskemik lebih sering dijumpai dan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan stroke hemoragik. Secara global, stroke iskemik menyumbang sekitar 80–85% dari total kasus stroke, sementara stroke hemoragik mencakup sekitar 15-20% (Aulyra Familah et al., 2024).

2. Etiologi Stroke

Stroke atau *cerebrovascular accident* (CVA) merupakan kondisi medis yang terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor etiologi. Etiologi stroke umumnya diklasifikasikan berdasarkan jenis stroke itu sendiri, yaitu stroke iskemik dan stroke hemoragik

a. Etiologi Stroke Iskemik

Etiologi stroke iskemik menurut buku epidemiologi penyakit tidak

menukar ,terjadi akibat adanya obstruksi atau gangguan aliran darah menuju otak, terutama ketika aliran darah ke otak berkurang hingga kurang dari 20 ml per 100 gram jaringan otak per menit. Hambatan ini disebabkan oleh trombosis atau emboli, yang terjadi karena terbentuknya plak atau ateroma dalam proses aterosklerosis. Pembentukan plak aterosklerosis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti hipertensi, diabetes, merokok, dislipidemia, kolesterol tinggi, infeksi, stres, konsumsi alkohol, dan faktor genetik. Faktor-faktor ini awalnya merusak fungsi sel endotel yang kemudian memicu proses aterosklerosis dan memperparah kondisinya seiring waktu. Selain itu, kebocoran cairan dan plasma dari pembuluh darah meningkatkan viskositas darah dan memperburuk adhesi sel. Saat iskemia terjadi, produksi *tissue plasminogen activator* (t-PA) yang berfungsi sebagai zat trombolitik alami menurun, sehingga meningkatkan risiko trombosis intravaskuler dan pelepasan *tissue factor* (TF) yang merupakan prokoagulan kuat (Kartini et al., 2023).

b. Etiologi Stroke Hemoragik

Menurut buku epidemiologi penyakit tidak menular .Stroke hemoragik terjadi akibat pecahnya arteri yang mensuplai darah ke otak, mengakibatkan gangguan aliran darah. Penyebab utama pecahnya arteri ini termasuk peningkatan tekanan darah yang tiba-tiba, yang bisa dipicu oleh stres psikis berat atau kondisi lain seperti trauma kepala. Peningkatan tekanan ini juga dapat terjadi akibat aktivitas seperti mengejan, batuk keras, atau mengangkat beban berat (Kartini et al., 2023).

3. Faktor Resiko Stroke

Faktor resiko merujuk pada karakteristik kelompok individu yang menunjukkan bahwa mereka memiliki risiko tinggi terdampak penyakit tertentu. Dalam konteks ini, faktor risiko adalah kondisi yang membuat

seseorang lebih rentan terhadap stroke. Faktor risiko stroke dikategorikan menjadi dua kelompok utama yaitu faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi dan dapat dimodifikasi (Kartini et al., 2023).

a. Faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi:

- Usia: semakin bertambahnya usia maka resiko terjadinya stroke semakin tinggi
- Jenis kelamin: pria memiliki resiko lebih besar terkena stroke dibandingkan perempuan
- Ras/etnis: individu dari ras Afrika/Negro. Jepang dan China memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami stroke
- Riwayat keluarga: jika orang tua atau saudara kandung pernah mengalami stroke di usia muda, maka individu tersebut memiliki resiko tinggi untuk mengalami stroke

b. Faktor resiko yang dapat dimodifikasi meliputi:

- Hipertensi

Sekitar 70% orang yang mengalami stroke pasti memiliki tekanan darah yang tinggi. Hal ini biasanya disebabkan oleh hipertensi berkepanjangan yang dapat merusak arteri dan menyebabkan penyempitan, yang akhirnya menimbulkan penyumbatan. Hipertensi juga memicu penumpukan lemak dan dapat menyebabkan aneurisme, yaitu pembentukan kantong-kantong kecil atau pembengkakan pada dinding arteri yang melemah. Tekanan sistolik maupun diastolik yang tinggi merupakan faktor risiko kuat untuk terjadinya stroke (Kartini et al., 2023).

- Diabetes Melitus

Diabetes melitus dapat menyebabkan stroke, khususnya stroke iskemik karena terjadi pembentukan plak aterosklerosis pada dinding pembuluh darah, yang disebabkan oleh gangguan metabolisme glukosa sistemik. Insiden infark serebral pada pria dengan DM adalah 2,6 kali lebih tinggi, sedangkan pada wanita

dengan DM adalah 3,8 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki DM. Penderita DM memiliki risiko infark serebral 2 hingga 4 kali lipat, namun tidak ada peningkatan risiko perdarahan otak (Kartini et al., 2023).

- Kolestrol

Kolesterol baik secara langsung maupun tidak langsung dapat meningkatkan risiko stroke dengan merusak dinding pembuluh darah. Kadar kolesterol yang tinggi terutama LDL akan membentuk plak yang dapat menyumbat pembuluh darah di jantung dan otak. Total kolesterol mencakup LDL, HDL, dan lemak lain dalam darah, dengan kadar ideal di bawah 200 mg/dl. Semakin tinggi kolesterol, maka semakin besar kemungkinan penumpukan pada dinding pembuluh darah yang menimbulkan penyempitan pembuluh dan mengganggu suplai darah ke otak (Kartini et al., 2023).

- Merokok

Merokok menyebabkan peningkatan kekentalan darah, pengerasan dinding pembuluh darah, dan penumpukan plak pada dinding pembuluh darah. Risiko stroke pada perokok meningkat hingga dua kali lipat. Setiap penambahan 10 batang rokok per hari akan meningkatkan risiko stroke sebesar 1,5 kali lipat (Pinzon, 2016).

4. Tanda Gejala Stroke

Tanda dan gejala dari stroke dapat bervariasi tergantung pada jenis dan lokasi stroke, namun beberapa gejala umum yang sering kali muncul antara lain:

- a. Kelumpuhan anggota gerak

Kelemahan pada anggota gerak adalah gejala umum yang sering ditemukan pada penderita stroke. Jika seseorang tiba-tiba merasakan kehilangan kekuatan pada satu lengan atau tungkai, atau keduanya pada sisi yang sama. Hal ini harus diwaspadai sebagai gejala stroke.

Kelemahan biasanya terjadi pada satu sisi tubuh, baik kanan maupun kiri. Gangguan peredaran darah otak di sisi kanan akan menyebabkan kelemahan pada anggota gerak sebelah kiri, sedangkan gangguan pada sisi kiri otak akan menimbulkan kelemahan pada anggota gerak sebelah kanan. Kelemahan ringan sering kali tidak disadari seperti kesulitan saat mengancingkan baju atau memakai sandal dengan benar. Gejala-gejala ini harus diwaspadai sebagai tanda awal stroke (Pinzon, 2016).

b. Wajah perot

Wajah perot merupakan gejala umum pada penderita stroke yang terjadi akibat gangguan pada saraf cranial VII di pusat otak. Gejala ini dapat muncul sendiri atau bersamaan dengan gejala lain, seperti disartria atau kelemahan anggota gerak. Untuk mengidentifikasi wajah perot, minta pasien tersenyum atau menunjukkan gigi; jika sudut bibir tidak simetris, ini dapat menunjukkan wajah perot. Wajah perot akibat stroke berbeda dengan *Bell's Palsy*, di mana pada stroke pejam mata tetap dapat dilakukan dengan baik (Pinzon, 2016).

c. Gangguan bicara

Pasien stroke sering menunjukkan gejala gangguan bicara, seperti bicara tidak jelas (pelo) atau bahkan tidak bisa bicara sama sekali (afasia). Hal ini biasanya disebabkan oleh kelumpuhan pada saraf otak nomor 12 atau pada lobus fronto-temporal. Untuk mengidentifikasi gejala ini, tanyakan nama dan alamat pasien, dan perhatikan apakah ia memahami pertanyaan Anda. Dengarkan dengan seksama apakah bicaranya terdengar pelo. Minta pasien untuk menjulurkan lidah; pada kondisi normal, lidah akan terjulur lurus, sedangkan pada pasien stroke, lidah akan condong ke sisi yang lumpuh. Semua pasien dengan gangguan bicara mendadak harus dicurigai sebagai gejala stroke (Pinzon, 2016).

d. Pusing berputar

Vertigo atau pusing berputar merupakan salah satu gejala yang dapat muncul pada stroke. Pusing ini bisa disertai atau tidak dengan mual atau muntah. Gangguan pada sistem keseimbangan di otak kecil (cerebellum) dapat menyebabkan pusing berputar, yang terkadang juga disertai dengan gejala lain, seperti bicara pelo atau gangguan koordinasi. Meskipun banyak penyebab pusing berputar, tidak semuanya merupakan gejala stroke. Jika Anda mengalami pusing berputar, segera cari bantuan medis untuk memastikan penyebabnya (Pinzon, 2016).

e. Nyeri kepala

Nyeri kepala adalah keluhan yang sering dialami oleh banyak orang. Sebagian besar kasus, sekitar 95%, nyeri kepala bersifat primer, yang disebabkan oleh ketegangan otot atau migrain. Namun, sekitar 5% kasus nyeri kepala merupakan nyeri sekunder, yang salah satunya disebabkan oleh stroke. Nyeri kepala yang terjadi pada stroke biasanya muncul secara mendadak, (Pinzon, 2016).

c. Penurunan kesadaran

Penurunan kesadaran pada kasus stroke umumnya ditemukan pada stroke perdarahan. Tingkat penurunan kesadaran ini dapat bervariasi, dimulai dari kondisi mengantuk atau somnolen, di mana pasien hanya terbangun jika ada suara yang cukup keras. Pada tingkat yang lebih berat, pasien bisa berada dalam keadaan soporo, yaitu hanya dapat terbangun dengan rangsangan nyeri. Pada kondisi yang paling parah, pasien dapat mengalami koma, yaitu tidak ada respons sama sekali meskipun diberikan rangsangan nyeri. Keparahan penurunan kesadaran ini tergantung pada sejauh mana kerusakan otak yang terjadi akibat perdarahan (Pinzon, 2016).

5. Dampak Psikologis Penyakit Stroke

Penyakit stroke tidak hanya memberikan dampak fisik yang signifikan pada pasien, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis mereka.

Menurut Dewi et al. (2020) setelah mengalami stroke, pasien sering kali menghadapi perubahan besar dalam fungsi fisik, kemandirian, dan kualitas hidup mereka. Perubahan ini dapat memicu berbagai gangguan psikologis, antara lain stres, depresi, dan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi fisik pasien dan menghambat proses pemulihan (Kariasa, 2022).

Dewi *et al* (2020) menjelaskan bahwa Stres pada pasien stroke sering kali muncul sebagai respons terhadap perubahan mendalam dalam hidup mereka, termasuk ketidakpastian mengenai pemulihan dan kemampuan untuk kembali berfungsi seperti sebelumnya. Stres ini dapat memperburuk kondisi fisik dan mental pasien, mengganggu proses rehabilitasi, serta meningkatkan kerentanannya terhadap gangguan psikologis lainnya (Kariasa, 2022)

Depresi juga umum terjadi pada pasien stroke. Kondisi ini dapat muncul akibat perasaan kehilangan kemandirian dan ketidakmampuan untuk menjalani kehidupan yang sebelumnya normal. Depresi ini sering kali ditandai dengan perasaan putus asa, kurangnya motivasi, dan keengganan untuk terlibat dalam aktivitas pemulihan (Kariasa, 2022).

Selain itu, kecemasan menjadi masalah psikologis yang sering dialami pasien stroke terutama terkait dengan kekhawatiran tentang kemungkinan stroke ulang atau ketidakmampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat pemulihan fisik dan memperburuk kualitas hidup pasien (Kariasa, 2022).

6. Pengobatan Pasien Stroke Yang Alami Dampak Psikologis

Mengatasi dampak psikologis pada pasien stroke dapat dilakukan melalui beberapa pengobatan non farmakologis yaitu dengan psikoterapi seperti terapi rasional emotif, konseling individu, konseling kelompok, konseling keluarga, dan konseling kesehatan. Pengobatan ini bertujuan untuk membantu pasien mengubah pola pikir negatif seperti “saya tidak berguna” atau “saya tidak akan berhasil” menjadi pernyataan yang lebih positif seperti “saya bisa melakukannya” dan “saya akan berhasil”. Membingkaikan ulang pikiran negatif menjadi lebih positif adalah

keterampilan yang membutuhkan kesadaran dan latihan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kualitas hidup pasien secara umum (Zulfan Saam, 2022).

7. Komplikasi Stroke

a. Kejang dan epilepsi post stroke

Kejang dan epilepsi pasca-stroke merupakan komplikasi yang sering dijumpai pada pasien stroke. Kejang dapat muncul baik sebagai gejala awal maupun sebagai komplikasi setelah stroke. Kejang pasca-stroke merujuk pada episode kejang tunggal atau berulang yang terjadi setelah stroke, yang dianggap terkait dengan kerusakan otak yang bisa bersifat reversibel atau ireversibel, terlepas dari waktu timbulnya setelah kejadian stroke. Sementara itu, epilepsi pasca-stroke merujuk pada kejang berulang setelah stroke yang didiagnosis sebagai epilepsi. Seperti yang akan dibahas lebih lanjut, kejang pertama yang terjadi setelah stroke lebih tepat disebut kejang pasca-stroke daripada epilepsi pasca-stroke (Budianto et al., 2021).

b. Luka dekubitus

Luka dekubitus atau yang sering disebut sebagai tekanan luka merupakan cedera pada kulit dan jaringan yang terjadi akibat tekanan berkepanjangan pada area tertentu, biasanya di tempat yang menonjol seperti tulang ekor, tumit, dan bokong. Pada pasien stroke, luka dekubitus menjadi salah satu komplikasi yang sering muncul terutama bagi mereka yang mengalami kelumpuhan atau keterbatasan mobilitas. Ketidakmampuan pasien untuk bergerak secara mandiri menyebabkan penekanan berkepanjangan pada area tertentu sehingga mengurangi aliran darah ke kulit dan jaringan di bawahnya. Hal tersebut memperburuk kondisi jaringan yang rentan dan meningkatkan risiko terbentuknya luka (Pinzon, 2016).

c. *Deep Ven Thrombosis (DVT)*

DVT kondisi medis di mana terbentuk gumpalan darah di vena dalam, biasanya di tungkai atau paha. Gumpalan ini dapat menghambat aliran darah, menyebabkan pembengkakan, nyeri, dan komplikasi serius jika gumpalan tersebut terlepas dan berpindah ke paru-paru, menyebabkan emboli paru. Pasien stroke yang mengalami imobilisasi, paralisis pada ekstremitas bawah, paralisis berat, serta atrial fibrilasi sering kali menghadapi peningkatan risiko terjadinya trombosis vena dalam (DVT) sebagai komplikasi (Kariasa, 2022).

d. Depresi pasca stroke

Depresi pasca-stroke adalah kondisi emosional yang umum terjadi setelah seseorang mengalami stroke yang disebabkan oleh perubahan fisik, kognitif, dan psikologis akibat kerusakan otak. Kondisi ini sering dipicu oleh perasaan kehilangan, frustrasi, dan ketidakberdayaan setelah stroke, serta perubahan identitas dan peran sosial pasien. Kerusakan pada bagian otak yang mengatur emosi, ditambah dengan isolasi sosial dan keterbatasan fisik dapat memperburuk gejala depresi. Depresi pasca-stroke dapat menghambat proses pemulihan, sehingga penting untuk melakukan penanganan yang melibatkan terapi psikologis dan dukungan sosial untuk mempercepat pemulihan pasien (Pinzon, 2016).

8. Karakteristik Stres Pada Pasien Stroke

a. Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti kondisi psikologis yang mulai berubah sesuai pertambahan usia (Sumirta, 2020). Menurut Kemenkes RI (2019), kategori usia yaitu: bayi

dan balita (0-5 tahun), anak-anak (5-9 tahun), remaja (10-18 tahun), dewasa (18-59 tahun), dan lansia ≥ 60 tahun.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang memperlihatkan adanya perbedaan biologis pada individu yang menyebabkan terjadinya perbedaan cara menghadapi stres antar keduanya, dalam beberapa literatur disebutkan bahwa pria dan wanita memiliki perbedaan dalam menghadapi masalah, dimana pria memiliki pria lebih bisa mengelola emosi dibandingkan wanita. Jenis kelamin merupakan faktor biologis yang menyebabkan perbedaan respon stres antara pria dan wanita. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pria cenderung mengelola stres dengan cara yang lebih langsung dan rasional, sedangkan wanita lebih sering mengalami stres melalui respons emosional yang intens. Pada pria, tingkat kortisol saat menghadapi stres biasanya lebih tinggi, sedangkan wanita cenderung menunjukkan respons stres yang dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron yang memengaruhi mood dan emosi (Sumirta, 2020). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu. Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam hal peran, yang pada akhirnya menciptakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan (Palupi, 2024).

c. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kualitas hidup. Tingginya tingkat pengetahuan seseorang mempengaruhi proses penerimaan informasi oleh individu tersebut dalam menerima informasi khususnya informasi mengenai status kesehatannya. Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga pasien memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi stres (Sumirta, 2020). Tingkat pendidikan juga merupakan faktor yang memengaruhi cara pria dan wanita menghadapi stres.

Pendidikan yang lebih tinggi sering kali memberikan individu akses yang lebih baik terhadap informasi dan sumber daya yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dengan pengetahuan yang lebih luas tentang berbagai strategi coping, individu dapat lebih memahami mekanisme stres dan cara-cara untuk mengelolanya. Misalnya, mereka yang berpendidikan tinggi mungkin lebih akrab dengan teknik relaksasi, manajemen waktu, dan keterampilan komunikasi yang efektif, yang semuanya dapat membantu dalam mengurangi tingkat stres. Selain itu, pendidikan yang lebih tinggi sering kali berhubungan dengan peningkatan keterampilan berpikir kritis dan analitis, yang memungkinkan individu untuk mengevaluasi situasi stres dengan lebih objektif dan menemukan solusi yang lebih baik (Palupi, 2024).

Di sisi lain, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin tidak memiliki akses yang sama terhadap informasi ini, sehingga mereka mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif dari stres. Mereka mungkin juga kurang memiliki keterampilan untuk mengatasi stres secara efektif, yang dapat mengarah pada peningkatan risiko masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup, baik bagi pria maupun wanita (Lazarus, 2021). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 dalam Gayatri (2014), tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pendidikan dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu: pendidikan dasar (SD dan SMP), pendidikan menengah (SMA/SMK/MA), dan pendidikan tinggi (Diploma, Sarjana, Magister).

d. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang dapat mempengaruhi tingkat stres, terutama pada individu dewasa dan lansia. Aktivitas kerja sering kali membawa berbagai tuntutan dan tekanan

yang dapat meningkatkan tingkat stres. Dalam konteks ini, individu dewasa yang aktif bekerja sering kali menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengelola stres, karena mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan, kehidupan pribadi, dan kesehatan. Menurut penelitian, lansia yang masih aktif bekerja cenderung mengalami peningkatan tingkat stres akibat tuntutan pekerjaan yang mungkin lebih berat, serta perubahan fisik dan mental yang terjadi seiring bertambahnya usia. Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka, menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, lansia mungkin merasa tertekan oleh rasa takut kehilangan pekerjaan atau tidak mampu memenuhi ekspektasi di tempat kerja, yang dapat memperburuk kondisi stres mereka (Sumirta, 2020). Oleh karena itu, penting bagi individu dewasa dan lansia untuk mengembangkan strategi coping yang efektif untuk mengelola stres, seperti teknik relaksasi, dukungan sosial, dan manajemen waktu, agar mereka dapat menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup yang baik. Badan Pusat Statistik (BPS) melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS). Dalam Pedoman Umum SUSENAS Modul Sosial Budaya dan Pendidikan Tahun 2020, BPS mengelompokkan pekerjaan penduduk menjadi empat kategori utama, yaitu: (1) pekerja formal (ASN dan pegawai swasta), (2) pekerja informal/wiraswasta (pedagang, petani, nelayan, buruh), (3) tidak bekerja (termasuk ibu rumah tangga dan pengangguran), serta (4) pelajar/mahasiswa dan pensiunan.

e. Status perkawinan

Status perkawinan memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres yang dialami oleh individu dewasa. Kehilangan pasangan hidup dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, karena pasangan sering kali berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan coping yang penting dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ketika

seorang pasangan meninggal, individu dewasa mungkin merasa kesepian dan kehilangan, yang dapat memperburuk perasaan stres dan ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari (Sumirta, 2020). Kondisi ini dapat menyebabkan akumulasi stres yang berkepanjangan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Rasa kehilangan yang mendalam dapat memicu berbagai reaksi emosional, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan gangguan tidur. Selain itu, individu yang kehilangan pasangan mungkin juga mengalami kesulitan dalam menjalani rutinitas sehari-hari, karena mereka terbiasa berbagi tanggung jawab dan dukungan dengan pasangan mereka.

Dampak dari kehilangan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga dapat memengaruhi aspek sosial dan ekonomi. Individu dewasa yang kehilangan pasangan mungkin merasa terasing dari lingkungan sosial mereka, yang dapat memperburuk perasaan kesepian. Selain itu, kehilangan pasangan dapat berdampak pada stabilitas finansial, terutama jika pasangan tersebut merupakan penyokong utama dalam hal keuangan. Hal ini dapat menambah beban stres yang sudah ada, menciptakan siklus yang sulit untuk diatasi. Oleh karena itu, penting bagi individu dewasa yang mengalami kehilangan untuk mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau kelompok dukungan. Mengembangkan strategi coping yang efektif, seperti teknik relaksasi, konseling, atau terapi, juga dapat membantu mereka mengatasi stres yang muncul akibat perubahan dalam status perkawinan. Dengan dukungan yang tepat dan pendekatan yang proaktif, individu dewasa dapat belajar untuk beradaptasi dengan kehilangan dan menemukan cara baru untuk menjalani hidup mereka dengan lebih baik.

9. Lama Menderita Stroke

Pasien stroke sering kali memerlukan waktu yang lama untuk pulih, dan proses rehabilitasi ini bisa sangat menantang. Ketidakpastian mengenai seberapa cepat atau seberapa baik mereka akan pulih dapat menyebabkan

kecemasan dan stres. Penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mengalami pemulihan yang lebih lama cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, terutama jika mereka merasa frustrasi dengan kemajuan yang lambat (Murray et al., 2019). Lama menderita stroke dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup pasien. Perubahan dalam kemampuan untuk bekerja, berinteraksi sosial, dan menjalani kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan perasaan kehilangan dan kesedihan. Kualitas hidup yang menurun sering kali berhubungan dengan peningkatan tingkat stres, karena pasien merasa ada perubahan dari kehidupan yang mereka jalani sebelumnya. Lama menderita stroke memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres pasien. Proses pemulihan yang panjang, keterbatasan fisik, dampak pada kualitas hidup, kekhawatiran tentang komorbiditas, dukungan sosial yang berkurang, dan perubahan dalam persepsi diri semuanya berkontribusi pada peningkatan stres. Oleh karena itu, penting bagi penyedia layanan kesehatan untuk memperhatikan aspek psikologis dan emosional dari perawatan pasien stroke, serta memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu mereka mengatasi stres yang mungkin timbul akibat kondisi mereka.

10. Penyakit Penyerta Stroke

Penderita stroke sering kali khawatir tentang kemungkinan terjadinya stroke berulang atau komplikasi kesehatan lainnya. Jika mereka juga memiliki penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, atau penyakit jantung, kekhawatiran ini dapat menjadi lebih besar. Ketidakpastian mengenai kesehatan mereka dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Stres yaitu suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga respon stress akan sangat berbeda antara individu dengan individu lainnya. Stress yang terus- menerus dapat menimbulkan gejala-gejala seperti sakit kepala, gampang marah, tidak bisa tidur yang dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis. Stress emosional yang terjadi tiba tiba, baik positif atau negatif jika berkombinasi dengan faktor risiko lain

misalnya hipertensi dapat memicu stroke (Nurwidya, 2021). Pasien stroke sering kali memiliki penyakit penyerta, seperti hipertensi, diabetes, atau penyakit jantung, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Lama menderita stroke dapat meningkatkan kekhawatiran tentang pengelolaan penyakit penyerta ini, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat stres. Penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan komorbiditas yang lebih banyak cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Bäuerle et al., 2020).

11. Kejadian Stroke Berulang

Stroke berulang yaitu serangan stroke yang terjadi setelah serangan stroke pertama yang terjadi akibat penderita kurang kontrol diri dan tingkat kesadaran yang rendah akan faktor risiko stroke. Stroke berulang (sekunder) adalah komplikasi yang sering muncul setelah pasien pulang dari rumah sakit. Seseorang yang pernah menderita stroke mempunyai risiko tinggi untuk terserang stroke sekunder. Serangan dari stroke ini bisa lebih fatal dari serangan stroke pertama, dikarenakan bertambah luasnya kerusakan otak yang terjadi akibat serangan stroke sebelumnya (Mulyatsih, 2020). Kejadian stroke terutama stroke berulang bisa terjadi karena faktor pencetus yaitu : faktor gaya hidup, pola makan, stres, hipertensi, diabetes, migrain, kolestrol, gangguan jantung, riwayat stroke, dan penyakit ginjal (Nurwidya, 2021). Dengan demikian, pengelolaan stres yang baik sangat penting bagi individu yang pernah mengalami stroke untuk mencegah terjadinya stroke berulang. Teknik relaksasi, olahraga teratur, dan dukungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat stres.

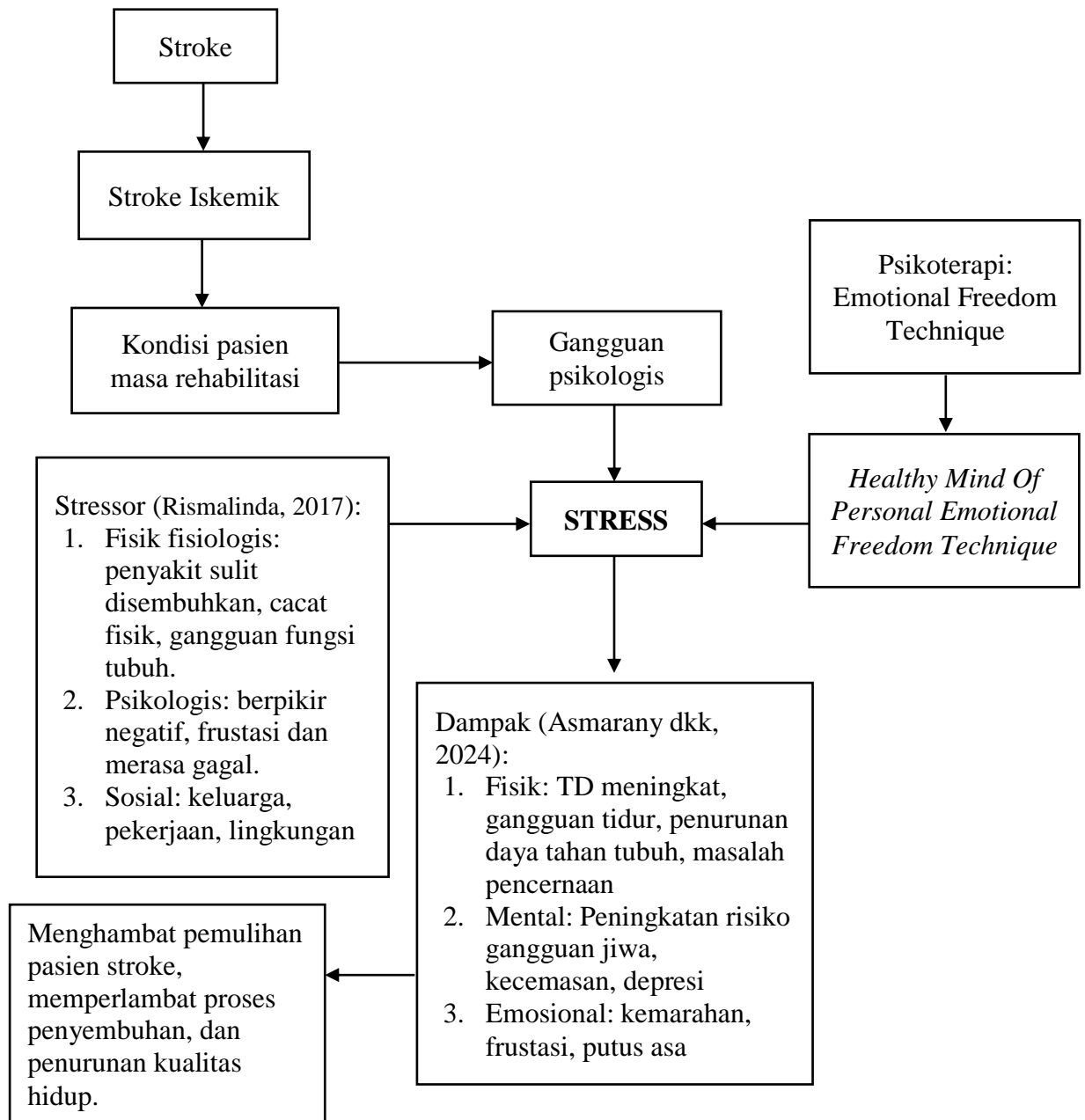
G. Hasil Penelitian Relevan

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Relevan

Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Responden	Hasil Penelitian
Widyawati, Luh, Thrisna, Nopita, & Liem (2024)	<i>The Effect of "HENS" Application (Healthy Emotional Freedom Technique Of Stroke Patients) On The Stres Level Of Post Stroke Patients.</i>	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stres.	Penelitian ini menggunakan <i>convenience sampling</i> dengan jumlah sampel 48 pasien pasca stroke (24 untuk masing-masing kelompok intervensi dan kontrol).	Studi menemukan bahwa setelah enam hari intervensi dengan Aplikasi HENS, kelompok yang diberi perlakuan menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres dengan nilai $p=0,000$. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan menunjukkan nilai $p=0,853$, yang mengindikasikan tidak ada perubahan signifikan tanpa pengobatan.
Fitriasari, Yulanda, Khamida, Purwanti, & Septianingrum (2024)	<i>The Effect of Emotional Freedom Technique on Academic Anxiety and Stres in Nursing Students.</i>	Penelitian ini menggunakan teknik desain uji pra-pasca satu kelompok untuk menguji dampak Emotional Freedom Technique terhadap stres dan kecemasan pada akademis pada mahasiswa keperawatan yang terdaftar dalam penelitian pra-eksperimental.	Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan. Dengan menggunakan metode Pengambilan Sampel Acak Sederhana, 57 respons memenuhi ukuran sampel.	Setelah terapi EFT, sebagian besar responden (56,1%) masih mengalami kecemasan sedang, tetapi hampir semua responden (84,2%) mengalami stres sedang. Hasil dari uji pre-test dan post-test menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai $p=0,000$ ($0,000 < 0,05$), yang berarti terapi EFT berpengaruh terhadap kecemasan dan stres akademik mahasiswa.
Kartilah & Februanti (2024)	<i>Emotional Freedom Techniques and Oxytocin Stimulation Massages that Effectively Reduce Anxiety and Increase Smooth Breast Milk Production of Nursing Mothers</i>	Metode kuantitatif digunakan dengan kelompok kontrol untuk menilai pengaruh intervensi dan mengetahui hubungan kecemasan dengan produksi ASI yang lancar pada ibu menyusui di Puskesmas Tasikmalaya.	Kelompok kontrol maupun kelompok intervensi terdiri dari 27 responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi EFT efektif mengurangi kecemasan ibu menyusui (<i>Cohen's D</i> = 1,76) dan meningkatkan produksi ASI yang lancar (<i>Cohen's D</i> = 1,51). Kelompok intervensi menunjukkan korelasi negatif dan lemah antara kecemasan dan produksi ASI setelah terapi (korelasi Pearson -0,037, $p = 0,854$).

Choi Kim, Kwon, Choi S, Choi Y & Ahn (2024)	<i>Feasibility of Emotional Freedom Techniques in Patients with Posttraumatic Stress Disorder: a pilot study.</i>	Studi kelayakan ini dirancang sebagai studi intervensi sebelum dan sesudah tanpa kelompok kontrol.	Tiga puluh peserta yang didiagnosis dengan PTSD.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi EFT efektif dalam mengurangi gejala PTSD pada pasien, dengan penurunan signifikan pada skor PCL-5 setelah intervensi (perubahan dari nilai awal: -14,33 (95% CI: -19,79, -8,86), $p < 0,0001$, $d = 1,06$). Kepatuhan terhadap sesi EFT juga sangat tinggi, dengan 96,7% pasien mengikuti lebih dari 80% sesi dan 86,7% menyelesaikan seluruh proses penelitian.
Lestari, Y. D., Armi, A., Koniasari, K., Setiawan, Y., Sartika, M., Rohmah, H. N. F., ... & Fahrudin, A. (2022)	<i>Effectiveness of the Emotional Freedom Techniques to Reducing Stres in Diabetic Patients</i>	Studi ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan <i>non-randomized pre-test – post-test group</i> .	Penelitian ini melibatkan 40 responden yang terdiri dari pasien diabetes mellitus.	Hasil uji statistik menunjukkan nilai 't' untuk tingkat stres sebelum intervensi EFT dengan nilai p sebesar 0,000, dan setelah intervensi EFT juga memiliki nilai p sebesar 0,000. Berdasarkan data statistik tersebut, disimpulkan bahwa EFT memiliki efek signifikan dalam mengurangi stres pada pasien diabetes mellitus.
Blacher (2023)	<i>Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to relieve stres and burnout.</i>	Studi deskriptif yang mencakup bukti berbasis praktik untuk EFT (<i>Emotional Freedom Technique</i>). Fokusnya pada penggunaan EFT untuk mengurangi stres, kecemasan, dan burnout pada tenaga kesehatan dan mahasiswa kesehatan, khususnya selama pandemi COVID-19.	Tidak disebutkan secara spesifik terkait responden dalam penelitian ini.	Penelitian ini merekomendasikan <i>Emotional Freedom Technique (EFT)</i> atau <i>tapping</i> sebagai teknik untuk mengurangi stres, kecemasan, dan burnout. Pengurangan stres dan kecemasan dapat mengarah pada perasaan kesejahteraan yang mendukung kesehatan psikologis.

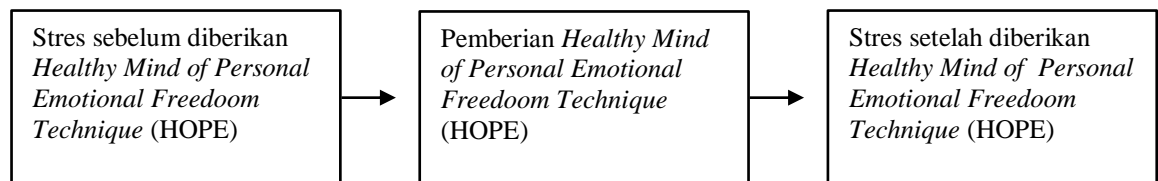
H. Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori

Sumber: (Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., ... & Syamsulbahri, 2024) (Rismalinda, 2017) (Merle, 2017) (Pinzon, 2016)

I. Kerangka Konsep



Gambar 2.4 Kerangka Konsep

J. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan atau dugaan sementara yang dibuat berdasarkan pengamatan awal yang bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena atau masalah tertentu (Yam Taufik, 2021). Dalam penelitian ini hipotesisnya, yaitu:

1. Hipotesis alternatif (Ha) : Ada pengaruh pemberian *Healthy Mind of Personal Emotional Freedom Technique* (HOPE) terhadap stres pasien stroke iskemik di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tahun 2025.
2. Hipotesis nol (Ho) tidak ada pengaruh pemberian *Healthy Mind of Personal Emotional Freedom Technique* (HOPE) terhadap stres pasien stroke iskemik di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tahun 2025.