

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan	: SMK Kesehatan Bima Sehat Kota Bima
Mata Pelajaran	: Konsep Dasar Keperawatan
Kompetensi Keahlian	: Asisten Keperawatan
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Materi Pokok	: Manajemen dan adaptasi stres
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Alokasi Waktu	: 3 x 30 menit
Pertemuan	: Ke-3

A. Kompetensi Inti

1. KI-1 (spritual)

Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

2. KI-2 (sosial)

Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), bertanggung-jawab, responsif, dan proaktif melalui keteladanan, pemberian nasihat, penguatan, pembiasaan, dan pengkondisian secara berkesinambungan serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

3. KI-3 (pengetahuan)

Memahami, menerapkan, menganalisis dan menevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kerja dasar-dasar keperawatan pada tingkat teknis, spesifik, detail, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional

4. KI-4 (keterampilan)

- Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kerja dasar-dasar keperawatan.
- Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja.
- Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

- Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

3.5 Mengevaluasi keunikan sikap individu terhadap respon stres dan adaptasi

3.5.1 Peserta didik menguraikan manajemen dan adaptasi stress dengan penuh tanggung jawab

3.5.2 Peserta didik menelaah manajemen dan adaptasi stres dengan penuh percaya diri

3.5.3 Peserta didik mengevaluasi manajemen dan adaptasi stres dengan penuh tanggung jawab

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui kegiatan pembelajaran peserta didik mampu :

1. Menguraikan manajemen dan adaptasi stres melalui diskusi dengan baik dan benar
2. Menelaah manajemen dan adaptasi stres melalui diskusi dengan baik dan benar
3. Mengevaluasi manajemen dan adaptasi stres melalui diskusi dengan baik dan benar

D. Materi Pembelajaran

1. Manajemen stres
2. Adaptasi stres

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran : Scientific

Model pembelajaran : Problem Based Learning (PBL)

Metode pembelajaran : Pemecahan masalah, diskusi, tanya jawab dan penugasan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media : LKPD, *powerpoint*
2. Alat dan bahan: laptop
3. Sumber pembelajaran :
- Lestari, Yeni. dkk. 2018. *Konsep Dasar Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Sintaks	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan		1. Guru melalui WA Grup membagikan link <i>google meet</i> untuk pembelajaran, peserta didik masuk ke <i>google meet</i> untuk mengikuti pembelajaran.	10 menit

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing. 3. Guru mengecek kehadiran peserta didik 4. Memimpin doa (meminta seseorang peserta didik untuk memimpin doa) 5. Peserta didik menyiapkan diri agar siap untuk belajar dan menyiapkan perlengkapan dan peralatan yang diperlukan. 6. Guru melakukan kontrak waktu pembelajaran pertemuan saat itu 7. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran tentang manajemen dan adaptasi stres 8. Guru melakukan apersepsi tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya. 9. Peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya. 10. Peserta didik bertanya jawab terkait materi pembelajaran sebelumnya 	
Inti	Orientasi siswa pada masalah	<p>Kegiatan Literasi Peserta didik diberikan motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi manajemen stres dan adaptasi dengan cara melihat, mengamati, membaca. memotivasi peserta didik tentang pentingnya materi yang akan dipelajari terhadap kehidupan sehari-hari.</p>	75 menit
	Mengorganisasi siswa untuk belajar	<p>Critical thinking Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin masalah yang berkaitan dengan kasus yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar khususnya pada materi manajemen stress dan adaptasi</p>	
	Membimbing penyelidikan individu	<p>Collaboration Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai manajemen stress dan adaptasi</p>	
	Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>Communication Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok secara klasikal melalui <i>google meet</i>, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan</p>	
	Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Creativity Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali pada guru hal-hal yang belum dipahami.</p>	
Penutup		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait manajemen stress dan adaptasi. 2. Guru melakukan evaluasi melalui tes tulis yang dikerjakan oleh peserta didik. 3. Guru menyampaikan materi pokok yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya. 4. Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa. 	5 menit

H. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan : Tes tulis dan penugasan (terlampir)
2. Penilaian Keterampilan : Observasi (terlampir)
3. Penilaian Sikap : Lembar pengamatan (terlampir)

Prosedur Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap Aktif, percaya diri dan tanggung jawab	Dilakukan dengan cara observasi dan dicatat dalam bentuk jurnal	Selama proses pembelajaran
2.	Pengetahuan Memahami tentang manajemen stres dan adaptasi	Tes tertulis	Di akhir penyampaian materi
3.	Keterampilan Terampil menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah yang relevan yang berkaitan dengan penyajian semua kemungkinan yang mungkin muncul dari suatu fenomena dan menentukan hipotesis dari semua kemungkinan tersebut.	Observasi diskusi	Saat proses, di akhir penyampaian materi

2. Remedial dan Pengayaan

1) Program Remedial :

- Remedial Tes diberikan kepada siswa yang mendapatkan nilai di bawah 76 (untuk pengetahuan dan keterampilan), dengan catatan jumlah siswa yang remedialnya sebanyak maksimal 30% dari jumlah seluruh siswa di kelas.
- Dan jika jumlah siswa yang remedial mencapai 50% maka diadakan remedial teaching terlebih dahulu, lalu dilanjutkan remedial tes

2) Program Pengayaan :

Program pengayaan diberikan/ditawarkan kepada siswa yang mendapatkan nilai diatas 76 sebagai bentuk pendalaman terhadap materi yang diberikan

Kota Bima,

2021

Mengetahui:
Kepala SMK Kesehatan Bima Sehat

Guru Mata Pelajaran,

H. Dahlan D.Ahmad S.Kep.Ns.M.Pd

Kharat Ummah S.Kep.Ns

LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : Konsep Dasar Keperawatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Manajemen dan adaptasi stres
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Waktu Pengamatan : Pada saat proses pembelajaran berlangsung

Indikator terampil menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah yang relevan yang berkaitan dengan manajemen dan adaptasi stres :

1. Kurang terampil *jika* sama sekali tidak dapat menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah yang relevan yang berkaitan dengan manajemen stres dan adaptasi.
2. Terampil *jika* menunjukkan sudah ada usaha untuk menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah yang relevan dan berkaitan dengan manajemen stres dan adaptasi belum tepat.
3. Sangat terampil *jika* menunjukkan adanya usaha untuk menerapkan konsep/prinsip dan strategi masalah yang relevan yang berkaitan dengan manajemen stres dan adaptasi dan sudah tepat.

Bubuhkan tanda \surd pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Siswa	Keterampilan		
		Menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah		
		KT	T	ST
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Keterangan:

KT : Kurang terampil

T : Terampil

ST : Sangat terampil

Mengetahui:
Kepala SMK Kesehatan Bima Sehat

H. Dahlan D.Ahmad S.Kep.Ns.M.Pd

Kota Bima, 2021

Guru Mata Pelajaran,

Kharat Ummah S.Kep.Ns

Keterangan:

KB : Kurang baik

B : Baik

SB : Sangat baik

Mengetahui:
Kepala SMK Kesehatan Bima Sehat

H. Dahlan D.Ahmad S.Kep.Ns.M.Pd

Kota Bima, 2021

Guru Mata Pelajaran,

Kharat Ummah S.Kep.Ns

INSTUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN
PENUGASAN TES TERTULIS
KISI-KISI SOAL

Nama Sekolah : SMK Kesehatan Bima Sehat
Mata Pelajaran : Konsep Dasar Keperawatan
Kelas / Semester : X / I
Tahun Pelajaran : 2021 - 2022
Materi Pokok : Manajemen dan adaptasi stres
Bentuk soal : Pilihan ganda

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Indikator Soal	No. Soal	Bentuk Soal
3.5 Mengevaluasi keunikan sikap individu terhadap respon stres dan adaptasi	3.5.1 Peserta didik menjelaskan manajemen stres dan adaptasi dengan aktif	• Manajemen stres	1	Pilihan Ganda
			2	Pilihan Ganda
			3	Pilihan Ganda
	3.5.2 Peserta didik menguraikan manajemen stres dan adaptasi dengan penuh tanggung jawab	• Adaptasi stres	4	Pilihan Ganda
			5	Pilihan Ganda
3.5.3 Peserta didik mengimplementasikan manajemen stres dan adaptasi dengan penuh percaya diri				
3.5.4 Peserta didik mengevaluasi manajemen stres dan adaptasi dengan penuh tanggung jawab				

SOAL

1. Cara mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ketahap agar tidak sampai ketahap yang paling berat, kecuali ...
 - a. Tidak mengonsumsi minuman keras
 - b. Pengaturan diet dan nutrisi
 - c. Pengaturan berat badan
 - d. Makan sepuasnya
 - e. Istirahat dan tidur
2. Saat pasien mengalami stres dalam pengobatannya maka sikap perawat adalah ...
 - a. Ikut stress
 - b. Tidak tahu bertindak apa
 - c. Menjadi bingung dan tegang
 - d. Menjalankan terapi psikologis
 - e. Berusaha menenangkan pasien dan stres nya
3. Berikut ini yang tidak termasuk faktor-faktor yang memengaruhi stres adalah ...
 - a. Faktor kebudayaan
 - b. Faktor lingkungan
 - c. Faktor organisasi
 - d. Faktor individu
 - e. Adaptasi
4. Adaptasi yang berhubungan dengan emosi adalah ...
 - a. Adaptasi psikologis
 - b. Adaptasi spiritual
 - c. Adaptasi biologis
 - d. Adaptasi sosial budaya
 - e. Adaptasi perkembangan
5. Proses dimana dimensi psikologis dan psikososial berubah dalam merespon stress disebut...
 - a. Stress
 - b. Adaptasi
 - c. Restoratif
 - d. Regenerasi
 - e. Refleksi nyeri

KUNCI JAWABAN DAN PEDOMAN PENSKORAN

No.	Kunci Jawaban	Skor
1.	D	20
2.	E	20
3.	E	20
4.	A	20
5.	B	20
Jumlah Skor		100
Skor Maksimal		100

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN
LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

Nama Sekolah : SMK Kesehatan Bima Sehat
Mata Pelajaran : Konsep Dasar Keperawatan
Kelas / Semester : X / I
Tahun Pelajaran : 2021 – 2022
Materi Pokok : Manajemen dan adaptasi stres

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI:

3.5 Mengevaluasi keunikan sikap individu terhadap respon stres dan adaptasi

- 3.5.1 Peserta didik menguraikan manajemen stres dan adaptasi dengan penuh tanggung jawab
- 3.5.2 Peserta didik menelaah manajemen stres dan adaptasi dengan penuh percaya diri
- 3.5.3 Peserta didik mengevaluasi manajemen stres dan adaptasi dengan penuh tanggung jawab

No.	Aspek Penilaian	Skor Penilaian			
		1 (tidak mampu)	2 (cukup mampu)	3 (mampu)	4 (sangat mampu)
1.	Mengidentifikasi masalah terkait manajemen dan adaptasi stres				
2.	Mengumpulkan informasi yang relevan dengan masalah yang diberikan				
3.	Membuat alternative solusi yang sesuai dengan masalah yang diberikan				
4.	Mempresentasikan hasil diskusi didepan kelas				
5.	Membuat kesimpulan dari hasil diskusi				
6.	Membuktikan hipotesis yang diajukan				
7.	Bekerjasama antar anggota kelompok				

$$\text{Skor akhir} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kriteria Penilaian:

- 1 = Tidak mampu
- 2 = cukup mampu
- 3 = mampu
- 3 = sangat mampu

KUNCI JAWABAN
LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK
Manajemen Dan Adaptasi Stres

A. Mengumpulkan Informasi:

1. Takut dan khawatir berlebihan tertular penyakit Ketakutan atau khawatir berlebihan diri sendiri atau orang terdekat tertular Covid-19 bisa menjadi awal ciri-ciri stres menghadapi virus corona. Respons orang saat takut atau khawatir berlebihan tertular penyakit bisa beragam.
2. Susah tidur Stres dapat mengubah pola tidur seseorang

B. Menentukan Hipotesis:

Di tengah pandemi virus corona jenis baru seperti saat ini, banyak orang mulai merasa stres. Padahal, stres dapat memengaruhi sistem imunitas tubuh manusia. Saat stres, tubuh akan memproduksi hormon kortisol dalam jumlah tinggi. Akibatnya, tubuh mengalami peradangan yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh.

Untuk menghindari terjadinya stress yang berkepanjangan kita harus pintar dalam melakukan manajemen stress dan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang ada dilingkungan sekitar saat ini

C. Alternatif Solusi :

Untuk mengatasi hal ini, kita perlu melakukan manajemen stres. Lalu, bagaimana melakukan manajemen stres di tengah pandemi virus Corona seperti saat ini?

1. Olahraga teratur
Olahraga membantu melepaskan hormon endorfin yang mendorong perasaan bahagia dan meningkatkan suasana hati. Kita masih bisa melakukan olahraga seorang diri di dalam rumah melakukan olah raga atau peregangan untuk melatih tubuh dan menenangkan pikiran.
2. Terapkan diet sehat Stres dapat membuat keinginan untuk mengonsumsi makanan tak sehat menjadi meningkat. Tentunya, hal ini akan semakin memperburuk suasana hati kita. Untuk menghindari hal ini, kita bisa camilan sehat sehingga nutrisi tubuh tetap terjaga.
3. Batasi akses media Selalu mendapatkan informasi yang akurat di tengah situasi genting memang sangat penting. Namun, terlalu banyak informasi yang kita terima juga bisa menyebabkan kecemasan.

4. Tetap terhubung dengan orang lain melalui layanan telpon atau video call. Dengan teknologi tersebut, kita bisa tetap berbincang-bincang dengan keluarga dan teman untuk mengusir rasa bosan dan jenuh.
5. Tidur yang cukup
Kurang tidur akan membuat diri kita semakin merasa stres. Oleh karena itu, pastikan pola tidur terjaga dengan baik untuk membantu kita agar tetap fokus pada pekerjaan dan emosi tetap stabil di tengah situasi genting.

D. Kesimpulan

Terkait masalah yang terjadi saat pandemi Covid-19 yang memunculkan banyak kekhawatiran untuk semua orang, tidak sedikit selama pandemi ada beberapa orang yang mengalami gejala trauma yang merupakan efek kecemasan. Salah satu cara untuk mengatasi stress tersebut adalah dengan manajemen stress dan beradaptasi dengan keadaan, menganggap pandemi sebagai suatu proses yang akan membuat kita berkembang dan jauh lebih kuat dari sebelumnya. Mendekatkan diri kepada Allah SWT adalah tingkat manajemen stress yang jauh lebih baik.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Sekolah :



TUJUAN:

1. Melalui kegiatan diskusi dengan menggunakan LKPD, peserta didik dapat mengidentifikasi masalah yang terkat dengan manajemen dan adaptasi stres
2. Melalui kegiatan diskusi dengan menggunakan LKPD, peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan dengan masalah yang diberikan.
3. Melalui kegiatan diskusi dengan menggunakan LKPD, peserta didik dapat menentukan alternatif solusi yang sesuai dengan masalah yang diberikan
4. Melalui kegiatan diskusi dengan menggunakan LKPD, peserta didik dapat menyimpulkan penyelesaian masalah manajemen dn adaptasi stres



PETUNJUK

1. Siapkan alat/bahan seperti yang tertera di bawah ini.
2. Cermati permasalahan yang diberikan.
3. Susunlah hipotesis sebagai jawaban sementara atas permasalahan tersebut.
4. Tariklah kesimpulan dari penyelesaian permasalahan tersebut.



ALAT/BAHAN

ALAT DAN BAHAN :
Alat tulis, buku pegangan siswa



PERMASALAHAN

Virus corona jenis SARS-CoV-2 biang penyakit Covid-19 berdampak besar pada kehidupan. Pandemi ini membuat banyak orang merasa bingung, cemas, stres, dan frustrasi. Sejumlah orang khawatir sakit atau tertular Covid-19. Di sisi lain mereka juga risau masalah finansial, pekerjaan, masa depan, dan kondisi setelah pandemi. Kondisi wabah virus corona yang mudah menular dan situasi yang penuh ketidakpastian rentan membuat seseorang mengalami stres

Orang yang tinggal di rumah untuk jaga jarak (physical distancing), karantina atau isolasi mandiri, pasien, sampai tenaga medis Covid-19 riskan menghadapi tekanan pandemi ini. Masalah kesehatan mental akibat krisis wabah virus corona pun tak pandang usia. Anak-anak, remaja, sampai kaum lansia bisa mengalaminya.

Melansir Guardian (13/3/2020), para ahli menyebutkan reaksi seseorang saat menghadapi krisis seperti wabah penyakit bisa berupa kewalahan, takut, sedih, dan

marah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menyampaikan, dampak pandemi virus corona telah menimbulkan stres. Stres saat menghadapi virus corona ketika diabaikan bisa menumpuk. Tekanan mental ini pun bisa berkembang menjadi serangan panik

Sumber : kompas.com



Setelah kalian mencermati permasalahan tersebut, informasi apa saja yang kalian peroleh?

A large, empty, rounded rectangular box with a green border, intended for the student to write their answer to the question above.

Tuliskan hipotesis kalian dari permasalahan di atas!



A large, empty, rounded rectangular box with a green border, intended for the student to write their hypothesis based on the problem above.

Bagaimana kalian mengolah informasi-informasi di atas untuk menemukan kebenaran dari hipotesis yang kalian ajukan sebelumnya?



A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for the student's response to the first question.

Berdasarkan kegiatan diskusi yang telah kalian lakukan diatas, apakah yang dapat kalian simpulkan?



A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for the student's response to the second question.

**KONSEP DASAR KEPERAWATAN
BIDANG STUDI KEPERAWATAN
MANAJEMEN SRES DAN ADAPTASI**

Oleh :

Khairat Ummah S.Kep.Ns

SMK KESEHATAN BIMA SEHAT KOTA BIMA

A. PENDAHULUAN

1. Deskripsi Singkat

Apa yang kalian ketahui tentang stress dan adaptasi?? Stress adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan, sedangkan adaptasi adalah sebuah proses perubahan yang menyertai individu tersebut dari perubahan yang ada di lingkungan yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis.

2. Relevansi Materi Ajar

Bahan ajar ini disusun secara cermat sesuai dengan tujuan yang harus dicapai oleh peserta didik dalam pembelajaran manajemen stres dan adaptasi. Materi yang diajarkan relevan dengan kompetensi yang harus dimiliki oleh peserta didik.

Dalam bahan ajar ini siswa belajar tentang manajemen stres dan adaptasi dengan baik dan benar

3. Petunjuk Belajar

Untuk memahami materi ajar, siswa perlu memperhatikan beberapa petunjuk belajar sebagai berikut :

1. Bacalah dengan cermat teks yang ada di bahan ajar ini.
2. Catatlah kata-kata atau istilah yang belum diketahui, kemudian carilah artinya di dalam kamus atau melalui diskusi.
3. Carilah dan bacalah sumber-sumber lain yang relevan dengan materi ajar

B. INTI

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

3.5 Mengevaluasi keunikan sikap individu terhadap respon stres dan adaptasi

3.5.1 Peserta didik menguraikan manajemen stres dan adaptasi dengan penuh tanggung jawab

3.5.2 Peserta didik mengimplementasikan manajemen stres dan dengan penuh percaya diri

3.5.3 Peserta didik mengevaluasi manajemen stres dan adaptasi dengan penuh tanggung jawab

2. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui kegiatan pembelajaran peserta didik mampu :

1. Menguraikan manajemen dan adaptasi stres melalui diskusi dengan baik dan benar
2. Menelaah manajemen dan adaptasi stres melalui diskusi dengan baik dan benar
3. Mengevaluasi manajemen dan adaptasi stres melalui diskusi dengan baik dan benar

3. Uraian Materi



Bagaimana tanggapan anda tentang gambar diatas?

Seperti yang kita ketahui bersama saat sekarang ini kita sedang dalam masa pandemi akibat virus COVID 19 yang menyebabkan banyak manusia terpapar virus tersebut. Akibat dari itu banyak manusia yang stres karena perubahan-perubahan yang terjadi, contohnya : harus diam dirumah, harus memakai masker apabila keluar rumah, dan banyak juga yang terkena PHK karena dampak dari pandemi ini. Sebagai manusia harus pintar-pintar dalam manajemen stress dan beradaptasi dengan keadaan demi kelangsungan hidup yang lebih baik.

Pada kesempatan kali ini kita akan membahas bagaimana kita mampu mengelola stres dan adaptasi dengan baik.

Manajemen dan Adaptasi Stres

1. Manajemen Stres

Stres itu harus dikelola dengan baik. Manajemen stres diartikan sebagai kemampuan menggunakan sumber daya manusia secara efektif dalam hal mengatasi gangguan atau kecacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan atau respons. Tujuan dari manajemen stres ialah sebagai langkah dalam memperbaiki kualitas hidup individu agar menjadi lebih baik.

Manajemen stres dilaksanakan agar orang yang mengalami stres tidak sampai ke tahap yang paling berat atau bertambah parah. Manajemen stres dapat dilakukan dengan beberapa cara berikut ini.

a. Pengaturan diet nutrisi

Pengaturan diet nutrisi adalah cara yang efektif dalam hal ini mengurangi dan mengatasi stres, yaitu melalui makan dan minum yang halal dan tidak berlebihan, mengatur jadwal makan, serta menu yang bervariasi. Hindari makan makanan dingin dan monoton karena dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Khusus klien atau pasien yang sakit dan mengalami stres maka harus diatur pola makan dan nutrisinya.

b. Istirahat dan tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat stres karena dengan istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan keadaan tubuh. Tidur yang cukup akan memberikan kegairahan dalam hidup dan memperbaiki sel-sel yang rusak. Khusus bagi pasien harus mendapatkan istirahat dan tidur yang cukup agar lekas sembuh.

c. Olahraga atau latihan yang teratur

Olahraga dan latihan teratur adalah salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental, dua kali seminggu, dan tidak perlu lama-lama yang penting memulihkan kebugaran. Khusus pasien yang menjalani terapi hendaknya juga melakukan latihan teratur seperti berjalan dan lainnya agar lekas sembuh.

d. Berhenti merokok

Berhenti merokok adalah bagian dari cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan dan mempertahankan ketahanan dan kekebalan tubuh. Khusus bagi pasien perokok maka perawat harus menyarankan dan menganjurkan supaya berhenti merokok agar kesehatannya terjaga dan jauh dari stres.

e. Tidak mengonsumsi minuman keras

Minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya stres. Dengan tidak mengonsumsi minuman keras, kekebalan dan ketahanan tubuh akan semakin baik sehingga segala penyakit dapat dihindari karena minuman keras banyak mengandung alkohol.

f. Pengaturan berat badan

Peningkatan berat badan merupakan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres karena mudah menurunkan daya tahan tubuh terhadap stres. Keadaan tubuh yang seimbang akan meningkatkan ketahanan dan kekebalan tubuh terhadap stres.

g. Pengaturan waktu

Pengaturan waktu sebagai cara yang tepat dalam mengurangi dan menanggulangi stres. Pengaturan waktu dapat dilakukan dengan cara menggunakan waktu secara efektif dan efisien serta melihat aspek produktivitas waktu.

h. Terapi psikofarmakologi

Terapi ini memakai obat-obatan bagi yang mengalami stres dengan cara memutuskan jaringan antara psiko neuro dan imunologi sehingga stresor psikososial yang dialami tidak mempengaruhi fungsi kognitif afektif atau psikomotor yang dapat mengganggu organ tubuh yang lain. Obat-obatan yang digunakan biasanya adalah obat anti-emas dan anti-depresi.

i. Terapi somatik

Terapi ini hanya dilaksanakan pada gejala yang ditimbulkan akibat stres yang dialami sehingga diharapkan tidak dapat mengganggu sistem tubuh yang lain.

j. Psikoterapi

Psikoterapi adalah jenis terapi dengan memakai teknik psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Terapi ini dapat meliputi psikoterapi suportif dan psikoterapi reduktif. Psikoterapi suportif memberikan motivasi atau dukungan agar pasien mengalami percaya diri, sedangkan psikoterapi reduktif dilakukan dengan memberikan pendidikan secara berulang.

k. Terapi psikoreligious

Terapi ini memakai pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan psikologis mengingat dalam mengatasi atau mempertahankan kehidupan seseorang harus sehat secara fisik, psikis, social, dan spiritual sehingga stres yang dialami dapat diatasi.

2. Adaptasi stres

adaptasi adalah sebuah proses perubahan yang menyertai individu tersebut dari perubahan yang ada di lingkungan yang mempengaruhi kesehatan tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis. Adapaun macam-macam adaptasi, diantaranya sebagai berikut :

a. Adaptasi Fisiologis

Adaptasi fisiologis merupakan proses penyesuaian tubuh secara alamiah atau secara fisiologis untuk mempertahankan keseimbangan dari berbagai faktor yang menimbulkan atau mempengaruhi keadaan menjadi tidak seimbang. Adaptasi fisiologis dibagi menjadi dua, yaitu *local adaptation syndrome* dan *general adaptation syndrome*.

1) *Local adaptation syndrome*, yaitu sebuah adaptasi bersifat lokal, seperti ketika daerah tubuh atau kulit terkena infeksi maka akan terjadi kemerahan didaerah sekitar kulit, bengkak, nyeri, panas, dan lain-lain yang sifatnya lokal atau pada daerah sekitar.

2) *General adaptation syndrome*. Yaitu sebuah reaksi local yang tidak dapat diatasi, yang mengakibatkan gangguan secara sistematik sehingga tubuh akan melakukan proses penyesuaian.

b. Adaptasi Psikologi

Adaptasi psikologi adalah jenis adaptasi yang dilakukan untuk menghadapi stres pada kondisi yang tidak mengenakkan secara psikis, seperti timbulnya rasa cemas, frustrasi, terancam, tidak tenteram yang semuanya itu berdampak pada munculnya kontak konflik dalam jiwa. Konflik tersebut diekspresikan dalam bentuk kemarahan atau ekspresi-ekspresi lain yang dapat membuat orang tersebut merasa sedikit nyaman atau terlepas dari stres yang dihadapinya.

c. Adaptasi sosial budaya

Adaptasi social budaya adalah sebuah adaptasi terhadap lingkungan social budaya dalam masyarakat yang memiliki tatanan budaya masing-masing.

d. Adaptasi Spiritual

Langkah adaptasi berkaitan dengan spiritual manusia, dimana setiap agama dan kepercayaan mengandung ajaran yang hendaknya harus dijalankan oleh penganutnya. Ajaran-ajaran ini tentunya juga turut andil dalam mengatur perilaku manusia. Oleh karena itu, dalam rangka memenuhi ajaran-ajaran tersebut dipastikan akan terjadi perubahan dalam perilaku manusia.

Sumber :

- Lestari, Yeni. dkk. 2018. *Konsep Dasar Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi