

Mengelola Stres Pada Masa Pandemi

by Oda Debora, Sulistyono

Submission date: 02-Jun-2021 02:44AM (UTC+0800)

Submission ID: 2104220443

File name: III.A.A.2.2_Buku_saku_manajemen_stres.pdf (1.76M)

Word count: 6560

Character count: 40904



MENGELOLA STRES PADA MASA PANDEMI

Oda Debora | Sulistyono

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami ucapkan keada Tuhan YME karena berkat rahmat dan petunjuk-Nya kami dapat menyelesaikan penyusunan buku saku Mengelola Stres pada Masa Pandemi. Masa pandemi merupakan periode yang penuh dengan ketidakpastian. Banyak aspek dalam kehidupan yang terpengaruh akibat kondisi ini. Tidak jarang kondisi ini dapat memicu munculnya stres pada setiap orang, siapapun itu. Buku saku ini bertujuan memberikan panduan sederhana bagi kita untuk mengelola stres yang dialami agar tidak berlanjut menjadi gangguan kejiwaan.

Hormat kami,

Penulis

iii

Oda Debora & Sulistyono

MENGELOLA STRES PADA MASA PANDEMI

Penulis : Oda Debora, Sulistyono

ISBN : 978-623-329-274-0

Copyright © Juli 2021

Ukuran: 10,5 cm X 14,8 cm; Hal: vi + 56

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penata Isi : Ahmad Ariyanto
Desainer Sampul : Annuha Design

Cetakan I, Juli 2021

Diterbitkan pertama kali oleh Literasi Nusantara

Perum Paradiso Kav. A1 Jurejo - Batu

Telp : +6285887254603, +6285841411519

Email: penerbitlitnus@gmail.com

Web: www.penerbitlitnus.co.id

Anggota IKAPI No. 209/JTI/2018

Didistribusikan oleh CV. Literasi Nusantara Abadi

Jl. Sumedang No. 319, Cepokomulyo, Kepanjen, Malang, 65163

Telp : +6282233992061

Email: redaksilitrasinusantara@gmail.com

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
Bagian 1: Stres.....	1
Bagian 2: Pencetus Stres.....	1
Bagian 3: Gejala Stres.....	3
Bagian 4: Dampak Stres.....	5
Bagian 4: Cara Mengatasi Stres.....	18
Daftar Pustaka.....	55

MENGELOLA STRES PADA MASA PANDEMI

Masa pandemi merupakan periode yang penuh dengan ketidakpastian. Banyak aspek dalam kehidupan yang terpengaruh akibat kondisi ini. Tidak jarang kondisi ini dapat memicu munculnya stres pada setiap orang, siapapun itu.

Stres adalah reaksi tubuh ketika seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau suatu perubahan. Seseorang biasanya mengalami stres ketika tuntutan yang diberikan padanya lebih besar dari kemampuannya untuk mengatasinya. Stres bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Stres merupakan reaksi yang sepenuhnya wajar dialami semua orang dari waktu ke waktu ketika dihadapkan pada situasi yang membuat mereka merasa tertekan.

Buku saku ini bertujuan memberikan panduan sederhana bagi kita untuk mengelola stres yang dialami agar tidak berlanjut menjadi gangguan kejiwaan.



literasi
nusantara

literasi nusantara
Perum Paradiso Kav A1 Junrejo - Batu
penerbitlitnus@gmail.com
www.penerbitlitnus.com
0812-3602-3633



13 KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami ucapkan keada Tuhan YME karena berkat rahmat dan petunjuk-Nya kami dapat menyelesaikan penyusunan buku saku Mengelola Stres pada Masa Pandemi. Masa pandemi merupakan periode yang penuh dengan ketidakpastian. Banyak aspek dalam kehidupan yang terpengaruh akibat kondisi ini. Tidak jarang kondisi ini dapat memicu munculnya stres pada setiap orang, siapapun itu. Buku saku ini bertujuan memberikan panduan sederhana bagi kita untuk mengelola stres yang dialami agar tidak berlanjut menjadi gangguan kejiwaan.

Hormat kami,

Penulis

DAFTAR ISI

Bagian 1: Stres	3
Bagian 2: Pencetus Stres	3
Bagian 3: Gejala Stres	4
Bagian 4: Cara Mengatasi Stres	11

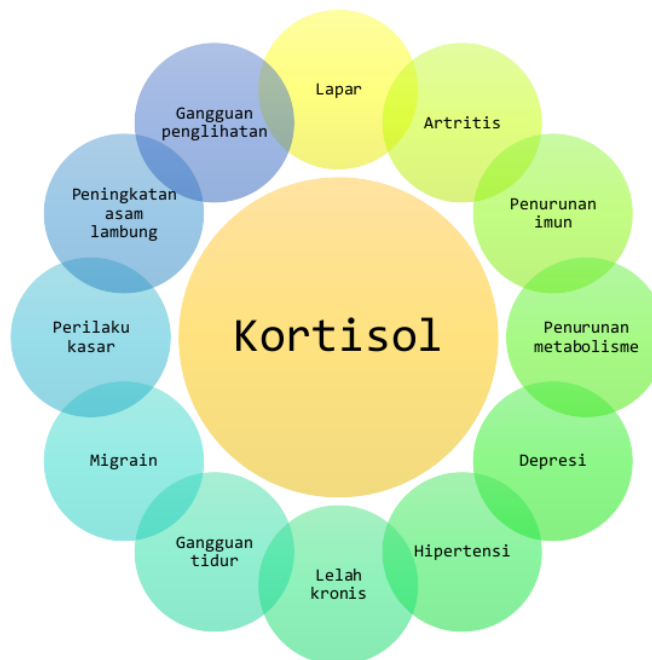
Bagian 1: ¹Stres

Stres adalah reaksi tubuh ketika seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau suatu perubahan. Seseorang biasanya mengalami stres ketika tuntutan yang diberikan padanya lebih besar dari kemampuannya untuk mengatasinya. Stres bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Stres merupakan reaksi yang sepenuhnya wajar dialami semua orang dari waktu ke waktu ketika dihadapkan pada situasi yang membuat mereka merasa tertekan.

Stres bisa dibagi menjadi dua jenis, yaitu stres eksternal dan internal. Stres eksternal adalah stres yang sumbernya berasal dari lingkungan sekitar. Hal ini bisa mencakup trauma, pengalaman hidup, atau masalah sehari-hari. Sedangkan stres internal adalah stres yang bersumber dari dalam diri kita sendiri dan merupakan jenis stres yang paling umum.

Bagian 2: Pencetus Stres

Stres sebenarnya merupakan reaksi tubuh terhadap situasi eksternal atau internal yang dipersepsikan dapat mengancam kelangsungan hidup. Secara refleks, seseorang akan memfokuskan diri untuk mengeluarkan diri dari kondisi tersebut. Secara alamiah, tubuh akan melepaskan hormon kortisol dan adrenalin saat kondisi stres.



Pada masa pandemi ini, ada banyak hal yang memicu stres seseorang. Stressor tersebut antara lain:

1. Kehilangan pemasukan finansial
2. Peningkatan beban kerja
3. Perubahan besar dalam adaptasi kehidupan
4. Khawatir tertular penyakit
5. Bekerja di bawah tekanan
6. Peningkatan tanggung jawab
7. Menghadapi masa yang penuh dengan ketidakpastian
8. Irama sirkadian aktivitas sehari-hari terganggu
9. Menghadapi kematian
10. Kehilangan pasangan

Bagian 3: Gejala Stres

Berikut ini adalah gejala stres yang muncul pada seseorang:

1. Gejala emosi:
 - a. Mudah marah
 - b. Suasana hati yang mudah berubah
 - c. Merasa minder
 - d. Kesepian
 - e. Merasa tidak berguna
 - f. Bingung
 - g. Tidak dapat mengendalikan diri
 - h. Menghindari kontak fisik dengan orang lain
 - i. Depresi
 - j. Pikiran tidak tenang
 - k. Cemas berlebih
 - l. Sering mimpi buruk
2. Gejala fisik
 - a. Peningkatan frekuensi nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernafasan
 - b. Jantung berdebar-debar
 - c. Lemas dan tidak bertenaga berkepanjangan
 - d. Rasa tidak bertenaga
 - e. Munculnya gangguan pada sistem pencernaan (diare atau konstipasi)
 - f. Nyeri otot
 - g. Lelah yang terus-menerus

- h. Sering mengalami masalah kesehatan
 - i. Gangguan tidur
 - j. Penurunan gairah seksual
 - k. Mulut terasa kering
 - l. Gangguan siklus menstruasi
 - m. Sering berkeringat dingin
 - n. Telinga berdengung
 - o. Sakit kepala
 - p. Iritasi kulit
 - q. Merasa kehabisan nafas
3. Gejala kognitif
- a. Sering lupa
 - b. Kesulitan berkonsentrasi
 - c. Pesimis
 - d. Selalu berpandangan negatif
 - e. Tidak dapat mengambil keputusan sesuai dengan keadaan
4. Gejala perilaku
- a. Gugup jika bertemu dengan orang lain
 - b. Menghindari tanggung jawab
 - c. Mengonsumsi alkohol
 - d. Menggunakan obat-obatan terlarang
 - e. Merokok berlebihan
 - f. Penurunan nafsu makan
 - g. Insomnia
 - h. Cenderung mengalami kecelakaan

Bagian 3: Dampak Stres

Stres yang berkepanjangan dan tidak ditatalaksana akan berdampak pada berbagai organ tubuh. Hal ini disebabkan oleh pengaruh kortisol pada berbagai sistem tubuh.

1. Stres dan memori

Ingatan merupakan bagian penting dalam sistem saraf pusat, dibagi menjadi ingatan jangka panjang dan jangka pendek. Ingatan jangka pendek terutama dikendalikan oleh otak bagian depan (frontal) dan samping (parietal), sedangkan ingatan jangka panjang dikendalikan oleh otak besar. Meskipun demikian, kemampuan ingatan total jangka panjang dan jangka pendek serta

konversi ingatan jangka pendek menjadi ingatan jangka panjang dikelola oleh hipokampus. Hipokampus merupakan area di otak yang banyak mengandung reseptor glukokortikosteroid dan sensitif terhadap stres. Pada tahun 1968 ditemukan bahwa ada reseptor kortisol dalam hipokampus. Selain itu, amigdala juga memiliki peran penting dalam respon emosi akan suatu ingatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan perubahan struktur hipokampus otak. Perubahan struktural ini antara lain atrofi (pengecilan) otak dan gangguan neurogenesis. Stres kronis juga terbukti menyebabkan penurunan jumlah dendrit dan neuron, perubahan struktur terminal sinaps, serta penurunan neurogenesis hipokampus.

Tingginya hormon stres dapat menyebabkan gangguan ingatan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penderita PTSD Sindroma post-trauma mengalami atrofi atau pengecilan otak setelah menghadapi stres berkepanjangan akibat kejadian pemicu. Pengecilan otak ini disertai dengan efek neurofisiologis, misalnya kelemahan memori verbal.

Stres juga memiliki dampak negatif pada kemampuan belajar. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dalam kondisi stres berat, orientasi seseorang terhadap suatu lokasi akan menurun meskipun sudah pernah berada di tempat tersebut sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh steroid adrenal yang menghambat pembentukan ingatan.

Stres tidak selalu membuat ingatan menjadi lemah, terkadang terjadi sebaliknya. Ingatan menjadi semakin kuat dan tajam. Hal ini merupakan hal yang luar biasa, dan biasanya terjadi karena seseorang berada dibawah tekanan. Misalnya saat anda menghadapi ujian yang sulit dalam jangka waktu pendek, anda dapat memanggil ingatan dari proses belajar sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa stres akan berdampak pada ingatan. Dampak ini sangat tergantung pada lamanya paparan terhadap stressor dan dapat membawa pengaruh positif maupun negatif (Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston, & Sahebkar, 2017).

2. Stres, kemampuan kognitif, dan proses belajar

Kognitif merupakan bagian penting lain dari fungsi otak. Kognisi adalah kemampuan resepsi dan persepsi impuls yang diterima beserta interpretasinya, didalamnya termasuk belajar, pengambilan keputusan, perhatian, dan penilaian. Stres dapat mempengaruhi kognitif tergantung pada intensitas, durasi, asal, dan besarnya stres. Mirip dengan memori, kognisi juga dikendalikan di hipokampus, amigdala, dan lobus temporal.

Dampak langsung stres terhadap kemampuan kognitif adalah menurunnya kemampuan kognitif sehingga salah satu cara untuk mencegah penurunan kemampuan kognitif ini adalah melakukan hal yang akan menurunkan stres agar dapat meningkatkan kemampuan kognitif. Stres akan mengaktifasi sistem fisiologis manusia yaitu sistem saraf otonom, neurotransmitter pusat, sistem neuropeptida, dan aksis hipotalamus-pituitari-adrenal. Sistem ini bertanggung jawab langsung terhadap sirkuit persarafan otak dan terkait dengan pemrosesan data. Aktivasi stress akan merangsang pelepasan glukokortikoid, yang akan disebarkan melalui darah sehingga dampaknya pada kemampuan pemrosesan dara dan kognitif akan dirasakan dalam jangka waktu yang lama.

Paparan terhadap stres dalam jangka waktu lama akan menyebabkan perubahan patofisiologis pada sikap, kognitif, dan mood. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kadar IL-6 dan kortisol plasma. Gangguan kognitif akibat stres dapat bersifat akut (melalui respon katekolamin) dan kronis (melalui respon glukokortikoid). Efek akut ini disebabkan oleh beta adrenergik, sementara respon kronis terjadi karena perubahan genetika yang dipicu oleh steroid.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah stres dapat memicu gangguan kognitif berat jika terjadi pada paparan yang lama dengan stressor yang berat. Sedangkan stressor ringan dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif, terutama ingatan verbal dan visual. Setiap orang dapat mengalami respon yang berbeda akibat dari stressor yang dialami.

3. Stres dan sistem imun

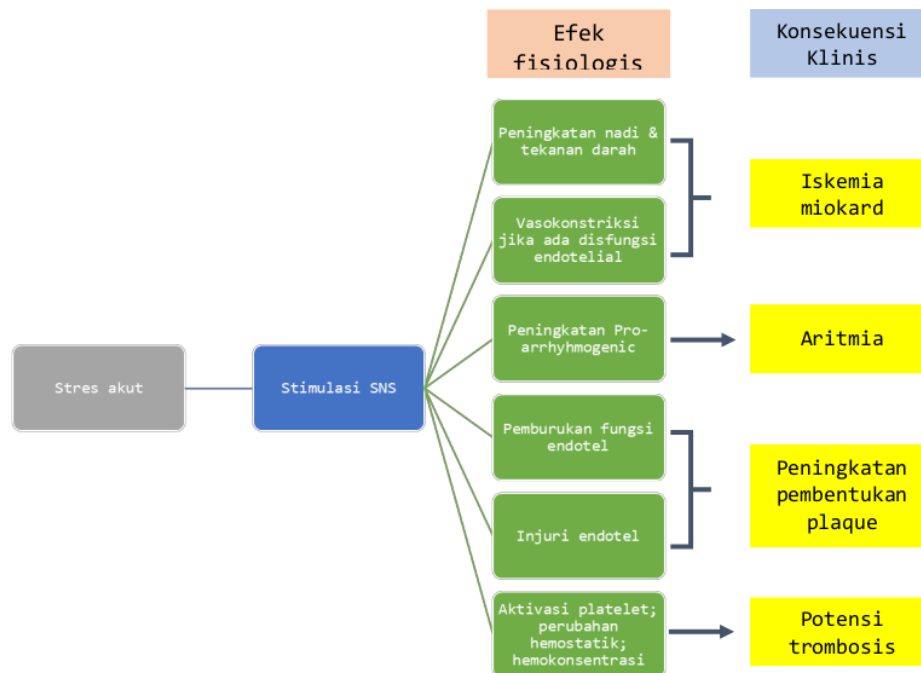
Hubungan antara stres dan sistem imun sudah lama ditemukan melalui berbagai penelitian. Paparan terhadap stres dalam waktu yang lama dapat menurunkan imunitas tubuh, sehingga lebih rentan menderita penyakit. Pada tahun 200 AC, Aelius Galenus menyatakan bahwa perempuan yang melankolis (memiliki tingkat stres yang lebih tinggi) cenderung terkena kanker dari pada perempuan yang tingkat stresnya rendah dan berpikiran positif. Ini adalah pernyataan pertama yang menghubungkan antara imunitas tubuh dengan stres. Penelitian tahun 1920 menyampaikan bahwa aktivitas fagositosis pada penderita TBC menurun jika penderita mengalami stres berat. Faktanya, hidup dengan tingkat stres yang tinggi akan meningkatkan resiko menderita TBC karena penurunan sistem imun.

Stres dapat mempengaruhi sistem imun melalui proses modulasi di sistem saraf pusat dan neuroendokrin. Saat stres, tubuh merespon dengan

melepaskan corticotropin-releasing hormone (CRH), adrenocorticotrophic hormone (ACTH), dan mediator stres lainnya. Penelitian juga menunjukkan bahwa sistem limfatik yang merupakan bagian dari sistem imun juga memegang peranan penting dalam pelepasan mediator stres, yaitu thymopentine, thymopoietin, dan thymosin fraksi 5 yang menyebabkan peningkatan ACTH. Stres juga dapat memicu malignansi karena depresi sistem imun, instabilitas genetik, serta ekspansi tumor.

4. Stres dan sistem kardiovaskuler

Efek akut stres terhadap sistem kardiovaskuler diperantarai oleh sistem saraf simpatis, sistem saraf parasimpatis atau respon vagal yang menurunkan kontraktilitas jantung, vasodilatasi perifer, penurunan frekuensi nadi dan tekanan darah, hingga akhirnya henti jantung. Beberapa kebiasaan buruk yang muncul akibat respon stres antara lain pola makan yang buruk, merokok, dan konsumsi alkohol akan memicu peningkatan kolesterol, tekanan darah, dan pada akhirnya penyakit jantung koroner. Gambar berikut merepresentasikan patofisiologi dan dampak stres terhadap sistem kardiovaskuler.



Gambar 1: Efek stres terhadap sistem kardiovaskuler

5. Stres dan sistem pencernaan

Pengaruh stres pada sistem pencernaan dapat diklasifikasikan menjadi 6, yaitu gangguan motilitas atau gerakan sistem pencernaan, peningkatan iritabilitas usus, peningkatan sekresi usus, perubahan permeabilitas usus, gangguan aliran darah ke saluran pencernaan, dan peningkatan flora bakteri dalam usus.

Sistem pencernaan dipersarafi oleh sistem saraf tersendiri. Saraf di saluran pencernaan mirip seperti ¹⁹ saraf yang ditemukan dalam sistem saraf pusat dan menggunakan neurotransmitter seperti serotonin untuk berkomunikasi dengan otak. Neuron mendeteksi makanan yang masuk ke saluran pencernaan dan mendigesti makanan yang masuk melalui kontraksi otot. Komunikasi antara usus dan sistem saraf pusat berjalan dua arah, menghubungkan fungsi intestinal saluran pencernaan dengan kemampuan kognitif dan emosi di pusat otak. Ternyata mikroba dalam usus juga berperan dalam interaksi ini, sehingga ada hubungan antara otak-saluran pencernaan-mikroba.

Stres berpengaruh terhadap keinginan makan seseorang dengan cara yang berbeda. Ada yang semakin tinggi nafsu makannya selama stres, ada yang tidak nafsu makan sama sekali. Jika penurunan nafsu makan disertai dengan konsumsi alkohol atau merokok, dapat menyebabkan nyeri lambung atau GERD. Stres berat juga dapat menyebabkan kembung, mual, muntah. Stres kronis dapat menyebabkan penurunan berat badan secara drastis.

6. Stres dan sistem endokrin

Stres dan sistem endokrin memiliki hubungan dan dampak yang luas. Di satu sisi, stres memiliki dampak pada aktivitas sistem endokrin, di sisi lain sistem endokrin juga memiliki dampak terhadap respon yang dimunculkan akibat stres. Stres dapat mengaktifkan atau mengubah aktivitas sistem endokrin di hipotalamus, pituitari, kelenjar adrenal, sistem adrenergik, gonad, tiroid, dan pankreas. Kita tidak dapat memisahkan stres dengan sistem endokrin.

5. Stres dan gangguan tidur

Stres dan tidur memiliki hubungan yang erat satu sama lain. Stres yang berkepanjangan dapat memicu rendahnya kualitas tidur dan kesulitan tidur. Gangguan tidur kronis juga dapat memicu stres baru dan jika mekanisme kopingnya buruk, akan memunculkan lingkaran setan di antara keduanya. Mediator stres (corticotrophin releasing hormone), kortisol, dan

norepinefrin menekan sistem tidur dan menyebabkan insomnia atau somnolen pada siang hari. Ketidacukupan tidur pada malam hari dan tidur berlebihan pada siang hari akan menyebabkan gangguan fungsi tubuh. Gangguan ini akan menyebabkan gangguan mental dan fisik. Masalah kesehatan sekunder yang muncul (kelelahan, pusing, gangguan pencernaan, penurunan imunitas karena infeksi, dsb) juga akan mempengaruhi kualitas tidur.

6. Stres dan sistem muskuloskeletal

Sistem saraf parasimpatis akan mengalami kontraksi saat seseorang menghadapi respon stres. Stres kronis akan menyebabkan kontraksi otot yang berkepanjangan sehingga meningkatkan keluhan ketidaknyamanan otot dalam jangka waktu panjang. Beberapa keluhan yang muncul antara lain sakit kepala, fibromialgia (kekakuan) terutama pada otot bahu dan leher. Beberapa penyakit autoimun seperti rematoid arthritis, ankilosis spondilitis, dan osteoarthritis juga dapat muncul karena terpicu oleh stres sebagai akibat respon inflamasi berlebihan dan munculnya radikal bebas akibat stres.

7. Stres dan sistem respirasi

Berbagai pengalaman emosional dan fisik merupakan stressor yang dapat meningkatkan frekuensi pernafasan, misalnya rasa gembira, takut, paparan suhu dingin yang lama, panas, hipoksia, dan nyeri berat. Penyesuaian frekuensi pernafasan pada kondisi ini secara fisiologis terjadi pada semua orang. Tetapi pada orang dengan masalah pernafasan (COPD, TBC, dsb) penyesuaian peningkatan frekuensi pernafasan akibat stres tentu akan menjadi beban tersendiri. Terutama jika stres sendiri dapat memicu penurunan sistem imun manusia.

8. Stres dan sistem reproduksi

Stres akut dan kronis akan berpengaruh terhadap sistem reproduksi pria dan wanita. Proses fisiologis sistem reproduksi akan terganggu dan menimbulkan masalah reproduksi. Pada saat stres, tingkat testosteron dalam tubuh menjadi kacau yang menyebabkan penurunan gairah seksual. Penurunan gairah seksual ini terjadi pada pria dan wanita, dapat juga terpicu karena lelah dan depresi.

Kelainan reproduksi: penurunan libido pada pria akan menyebabkan impotensi dan gangguan ereksi. Penurunan jumlah dan motilitas sperma akan

menyebabkan infertilitas dan kecemasan. Stres kronis juga dapat menyebabkan infeksi organ reproduksi sebagai akibat penurunan sistem kekebalan tubuh. Pada wanita, stres dapat menyebabkan perubahan siklus dan periode menstruasi, sehingga memicu peningkatan nyeri menstruasi. Selama periode menstruasi, terjadi perubahan fisiologis pada tubuh wanita antara lain retensi cairan, perut kembung, kram abdomen, dan perubahan mood. Kondisi ini diperparah oleh stres yang sedang dialami dan belum tentu proses penyesuaian diri berjalan dengan mudah.

Penyakit sistem reproduksi seperti Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS) dan infeksi virus herpes simpleks dapat muncul akibat stres yang berkepanjangan. Wanita yang mengalami stres pada saat hamil cenderung berkembang menjadi depresi dan kecemasan pada saat yang bersamaan. Hal ini akan berdampak pada anak yang dikandung. Wanita yang berada dalam periode menopause dan dalam kondisi stres berat juga mengalami dampak yang lebih berat. Gejala yang dirasakan saat menopause akan semakin berat karena pengaruh stres (Mesvani & Goyal, n.d.).

Bagian 4: Cara Mengatasi Stres

Kuantitas stressor berpengaruh terhadap stres yang dialami oleh seseorang. Semakin besar stressor yang dihadapi disertai dengan mekanisme koping individu yang inefektif dalam menghadapi stressor, akan meningkatkan level stres seseorang dan memicu ansietas. Ansietas yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak negatif pada fisik dan psikologis seseorang.

Dampak psikologis yang dialami akibat ansietas berkepanjangan antara lain kepribadian yang semakin emosional, perasaan lelah berkepanjangan, mudah marah atau tersinggung, atau bahkan sedih yang tidak beralasan. Gangguan fisik yang dialami juga bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, antara lain jerawat, gangguan pencernaan, halusinasi, ketegangan otot, mual muntah, bahkan gangguan tidur.

Kesadaran untuk mengelola stres dan ansietas dapat membantu mengatasi masalah fisik dan psikologis. Pengelolaan stres dan ansietas juga dapat dilakukan secara fisik dan psikologis. Salah satu cara pengelolaan stres secara fisik adalah dengan pengelolaan tidur agar dapat meningkatkan kualitasnya. Kegiatan lain adalah dengan melakukan pemijatan sederhana pada titik tubuh tertentu yang dapat meningkatkan relaksasi. Istirahat yang utuh dapat

meningkatkan kualitas hidup seseorang dan mengurangi dampak negatif stres dan ansietas.

Tata laksana stres yang utama adalah perubahan gaya hidup ke arah yang lebih baik, relaksasi, dan psikoterapi. Beberapa perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stres antara lain:

1. Penerapan pola makan yang sehat dengan memerhatikan keseimbangan gizi

Sebuah penelitian menyatakan bahwa pada saat stres, seseorang cenderung mengonsumsi makanan yang manis dan berlemak tinggi karena dapat membuat seseorang merasa 'nyaman'. Meskipun demikian, rasa nyaman sesaat ini menyebabkan gangguan kesehatan di masa yang akan datang (Oliver, Wardle, & Gibson, 2000).

Pada masa pandemi, konsumsi buah dan sayur dosis tinggi sangat diperlukan. Beberapa zat gizi yang mendapat tempat khusus dalam peningkatan imunitas tubuh adalah vitamin C, vitamin D, dan zinc. Ketiga zat gizi mikronutrien ini secara ilmiah telah terbukti dapat membantu mencegah masuknya virus Covid-19 ke dalam sel dan meningkatkan imunitas tubuh.

Makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi adalah makanan yang mentah atau mengandung probiotik alami. Makanan yang difermentasikan ini akan membantu bakteri usus untuk menghasilkan serotonin yang bermanfaat dalam menurunkan tingkat stres yang dirasakan. Secara ilmiah, makanan ini juga menurunkan resiko depresi sebesar 25-30%.

2. Olah raga rutin

Olahraga atau aktivitas fisik lainnya dapat dilakukan dengan bebas pada masa sebelum pandemi. Saat ini untuk memilih kegiatan olah raga kita harus mempertimbangkan banyak faktor, termasuk keamanannya saat berinteraksi dengan banyak orang. Olah raga dan aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk meredakan stres. Olah raga ataupun aktivitas yang kita lakukan pada masa pandemi ini sebaiknya dilakukan minimal selama 30 menit di bawah paparan sinar matahari, dan 1/3 kulit terkena sinar matahari (Wimalawansa, 2020).

3. Tidur yang cukup

Mengatasi Kekurangan Kebutuhan Tidur:

- a. Tidur siang singkat: lebih baik tidur siang singkat dari pada tidak tidur sama sekali. Setelah tidak tidur, tidur pendek selama 15 sampai

30 menit (yang terputus karena alarm atau dibangunkan teman) dapat menurunkan keseimbangan tekanan homeostatik tidur, meningkatkan fungsi kognitif dan psikomotor. Jika tidak terbiasa tidur pendek, jangan khawatir apabila anda tidur berlebih atau cepat tidur. Terjaga dalam waktu yang lama dapat meningkatkan kecenderungan untuk tertidur dan jika tidurnya cukup singkat, anda akan terbangun sebelum memasuki tidur nyenyak gelombang lambat, sehingga akan lebih sulit untuk bangun (dikarenakan inersia tidur)

- b. Perhatikan kebutuhan tidur anda. Jika memungkinkan, upayakan agar dapat tidur nyenyak lebih dari 3-4 jam agar dapat memenuhi beberapa siklus tidur NREM-REM yang diperlukan oleh tubuh.
- c. Komunikasikan kebutuhan tidur. Jangan ragu untuk mengomunikasikan pada teman anda bahwa anda butuh tidur. Jika memungkinkan dan diperlukan, tidur selama beberapa menit dapat memperbaiki tampilan anda. Selain itu, anggota tim ¹⁷ yang lain juga dapat melakukan hal yang sama pada waktu yang berbeda sehingga menguntungkan untuk seluruh tim
- d. Pilih dan ciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Meskipun hal ini cukup sulit dilakukan di rumah sakit, usahakan untuk mempertahankan lingkungan tidur anda agar nyaman, cukup gelap, dan tenang. Menggunakan penutup telinga dan mata mungkin dapat membantu. Upayakan agar lingkungan tidur anda bebas dari alat elektronik.
- e. Bilas lengan, tangan, dan wajah dengan air dingin saat bangun dari tidur siang singkat atau tidur panjang. Stimulasi vasokonstriksi perifer akan menurunkan rasa kantuk, disorientasi, dan konfusi sesaat setelah bangun tidur.
- f. Jangan melawan tidur. Saat anda harus tetap terjaga sementara anda kekurangan tidur, secara otomatis pikiran anda akan melawan rasa kantuk (misal: jangan tertidur sekarang) sehingga menimbulkan dampak yang sebaliknya yaitu anda akan tertidur. Jika kondisi saat itu memungkinkan anda untuk tidur singkat, maka anda dapat tidur sejenak. Tetapi jika kondisi tidak memungkinkan untuk tidur, tetapkan melakukan aktivitas yang memaksa badan untuk bergerak (interaksi sosial, berjalan-jalan ringan, mendengarkan musik yang beritme cepat)
- g. Hati-hati dengan penggunaan stimulan. Hati-hati pada efek kolateral yang muncul jika anda mengonsumsi minuman berkafein atau mengonsumsi obat stimulan. Pertimbangkan durasi efek zat yang dapat mengganggu episode tidur selanjutnya

- h. Hati-hati dengan penggunaan obat tidur. Obat tidur dapat membawa efek kolateral jika digabungkan dengan gangguan tidur dan kelelahan. Rasa kantuk akan meningkat, respon psikomotor melambat, dan irama sirkadian akan terganggu.
- i. Pertimbangkan efektivitas tubuh anda. Selama 24 jam, setiap orang pasti memiliki waktu produktif yang berbeda. Beberapa orang dapat bekerja dengan baik pada pagi hari, orang lain bekerja dengan baik pada malam hari, atau mungkin dapat beradaptasi pada kedua waktu tersebut. Perhatikan dampak mengantuk pada waktu puncak produktivitas ini. Waktu kerja yang tumpang tindih dapat mengganggu efektivitas kerja
- j. Bekerja dengan teman. Pada giliran jaga malam, rasa kantuk akan semakin tinggi sementara anda harus terjaga. Bekerjalah setidaknya dengan satu orang rekan agar dapat membantu anda tetap terjaga, mengurangi resiko kesalahan saat kerja. Jika memungkinkan, ruangan sebaiknya memiliki pencahayaan yang terang. Dengarkan musik dengan ritme ceria untuk menjaga tingkat kesadaran, bercakap-cakap dengan rekan kerja, atau mungkin menelpon keluarga atau teman. Tetap berkomunikasi dapat membantu anda tetap bangun.
- k. Jika anda sudah sangat lama bekerja, harus berkendara pulang dalam jarak yang cukup jauh, jangan minum kopi. Lebih baik tidur sejenak selama 10-20 menit terlebih dahulu.

Pastikan kualitas tidur anda baik selama hari libur. Tips istirahat di rumah selama hari libur:

- a. Pertahankan rutinitas tidur anda. Mempertahankan ritual sebelum tidur dan jadwal tidur akan memberikan informasi kepada otak dan tubuh untuk beristirahat dan tidur (misal: minum susu, mandi, mendengarkan musik yang tenang, membaca buku, dsb). Otak otomatis akan merepson bahwa tubuh sudah siap untuk beristirahat sehingga tidur akan lebih mudah terlaksana. Hindari melakukan aktivitas yang berat dan menghabiskan tenaga seperti bersih-bersih, olah raga, berpikir berat, atau memikirkan COVID 19.
- b. Tidur dan bangun sesuai kebiasaan sehari-hari jika tidak dinas shift.
- c. Tidurlah saat mengantuk. Anda tidak memaksakan diri untuk tidur. Meskipun anda hanya punya sedikit waktu untuk tidur, janganlah khawatir kebutuhan tidur anda tidak terpenuhi.

- d. Hindari sinar yang terang, sinar biru, dan alat elektronik. Sinar biru, alat elektronik, dan sinar yang terang dapat merangsang hormon melatonin yang akan menghambat tidur.
- e. Jaga lingkungan anda nyaman mungkin. Agar tidur semakin nyaman, sebaiknya lampu diredupkan, lingkungan tenang, suhu ruangan paling tidak 20°C, jika perlu gunakan penutup mata dan telinga.
- f. Ciptakan pulau psikologis yang nyaman. Jika sebelum tidur anda memikirkan banyak hal yang menimbulkan stres, ciptakan pikiran yang menyenangkan (misal: memori yang indah, kejadian yang menyenangkan) sehingga tidur akan semakin mudah.
- g. Gunakan aturan 15 menit. Saat anda tidak dapat tidur dalam waktu yang semestinya (15-20 menit), turunlah dari tempat tidur. Sibukkan diri dengan aktivitas yang menenangkan dan segera berangkat tidur jika mengantuk. Naik ke tempat tidur, rileks, distraksi, tidur, rangkaian ini sangat efektif untuk mengatasi insomnia dan terbangun lama di malam hari

Saat siang hari, sebelum dan sesudah menjalankan dinas:

- a. Paparkan diri pada sinar matahari. Sesaat sebelum dan awal dinas, upayakan memaparkan sinar matahari atau lampu yang terang selama 30 menit. Kegiatan ini dapat meningkatkan kebugaran dan mengurangi kantuk saat bekerja.
- b. Hindari tidur siang 5-6 jam sebelum waktu tidur terlama. Jika memang tidak memungkinkan, upayakan tidur ini tidak lebih dari 20-30 menit.
- c. Hindari konsumsi alkohol sebelum tidur. Konsumsi alkohol dapat memicu sering terbangun di malam hari. Selain itu, alkohol merangsang pelepasan hormon anti-diuretik, memperburuk mengorok, apnea tidur, dan memperburuk masalah tidur jika sudah ada sebelumnya.
- d. Hindari mengonsumsi stimulan 5-6 jam sebelum tidur. Minuman yang mengandung kafein atau theine sebaiknya dihindari 5-6 jam sebelum tidur.
- e. Hindari merokok atau produk nikotin lainnya minimal 30 menit sebelum tidur. Nikotin dapat menurunkan kualitas tidur dan membuat sering terbangun di malam hari. Berhenti merokok sangatlah sulit, tetapi upayakan untuk mengurangi rokok karena dapat menyebabkan kesulitan tidur baik saat malam maupun siang hari.
- f. Perhatikan diet anda. Mengonsumsi terlalu banyak gula atau terlalu banyak makan dapat mengganggu kualitas tidur. Jika makan berlebihan,

metabolisme tubuh akan meningkat sehingga mengganggu istirahat. Kurangi juga minum karena anda akan sering terbangun pada malam hari untuk buang air.

Berhadapan dengan dinas malam:

a. sebelum dan selama dinas malam

- 1) tidur. Pertimbangkan untuk tidur, paling tidak selama 90 menit. Tidur ini akan mengurangi rasa kantuk saat dinas malam
- 2) makan. Makan malam utama sesaat sebelum dinas, dan boleh mengonsumsi 150-200 mg kafein (secangkir kopi) selama 2 jam pertama dinas untuk meningkatkan performa kerja dan semangat.
- 3) Paparkan diri pada sinar. Jika memungkinkan, gunakan sinar yang terang dan paparkan diri anda pada sinar pada 1 jam pertama dinas, tetapi kurangi paparan ini setelah 4-5 jam bekerja.
- 4) Saat anda merasakan kantuk yang sangat, pertimbangkan menerapkan tips sebelumnya (merendam kaki dengan air dingin, bekerja sama dengan rekan, dsb)

b. setelah dinas malam

- 1) hindari paparan langsung pada sinar matahari. Jika perlu gunakan kaca mata hitam saat pulang.
- 2) Makan camilan sebelum tidur. Kegiatan ini dapat mencegah terbangun karena lapar. Hindari makan besar sebelum tidur karena dapat mengganggu kualitas tidur.
- 3) Redupkan atau gelapkan lampu kamar agar tubuh anda semakin rileks dan otak menerima sinyal untuk istirahat.
- 4) Nyalakan alarm pada jam yang sama, setelah bangun, paparkan tubuh pada sinar matahari segera setelah bangun.
- 5) Pertimbangkan menerapkan aturan 15 menit jika kesulitan untuk tidur.
- 6) Pada hari libur, pertimbangkan untuk tidur di sela-sela hari agar tubuh siap untuk kegiatan selanjutnya.

4. Melakukan kegiatan favorit sesuai kemampuan

5. Menghindari konsumsi alkohol dan obat terlarang

Konsumsi alkohol dan obat terlarang merupakan mekanisme koping yang buruk dan dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ tubuh. Oleh karena itu, konsumsi alkohol dan obat terlarang harus dihindari.

6. Melaksanakan terapi holistik pendukung antara lain meditasi, aromaterapi, yoga, atau pijat akupresur

Akupresur adalah salah satu terapi kuno yang berasal dari Cina. Akupresur dan akupuntur memiliki titik meridian yang sama untuk diterapi, tetapi dengan prosedur yang berbeda. Akupresur adalah kegiatan pemijatan dan penekanan dengan jari atau alat khusus pada titik meridian tubuh, sedangkan akupuntur menggunakan jarum yang ditusukkan pada titik tersebut. Akupresur dipercaya dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan menyembuhkan penyakit.

Titik meridian tubuh ini berada di saluran energi tubuh. Saluran ini dilalui oleh energi vital tubuh yang berpengaruh pada kehidupan. Energi ini disebut ch'i. dipercaya ada 12 titik mayor meridian yang menghubungkan antar-organ. Titik meridian ini dimulai dari ujung jari, yang terhubung dengan otak, dan organ tubuh lainnya. Berdasarkan teori, jika salah satu titik meridian ini tersumbat atau mengalami gangguan, akan muncul penyakit atau gejala fisik tertentu.

Pelaku akupresur menggunakan jari, telapak tangan, siku, kaki, atau alat khusus untuk memberikan penekanan pada titik meridian tubuh ini. Agar memberikan hasil terbaiknya, sesi akupresur dilakukan beberapa kali. Tujuan akupresur ini adalah mengembalikan kesehatan dan keseimbangan tubuh dengan cara mengeluarkan energi negatif (ying) dan memasukkan energi positif (yang). Energi ini akan membantu pikiran, emosi, dan jiwa menjadi lebih seimbang. Berdasarkan teori kesehatan Barat, teori ini tidak dapat diterima begitu saja. Namun demikian, secara fisiologis prosedur akupresur dipercaya dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, sehingga merangsang pelepasan endorfin yang merupakan faktor alami pereda nyeri. Secara fisiologis, kondisi ini akan membantu meringankan ansietas, kelelahan, dan depresi.

Saat akan melakukan akupresur pada diri sendiri, pastikan anda sadar, sabar, dan konsisten. Perbaikan kondisi tubuh tidak akan terjadi sesaat, pemijatan yang teratur akan meredakan nyeri atau kemunculan ulang gejala. Memulai akupresur:

- a. Menenangkan diri selama beberapa menit
- b. Duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman
- c. Rilekskan tubuh, tutup mata, dan tarik nafas dalam
- d. Gunakan tekanan yang kuat dan dalam dengan gerakan melingkar atau naik turun saat melakukan pemijatan

Beberapa titik meridian yang dipijat untuk meredakan nyeri, ansietas dan stres:

a. Nyeri pada bahu

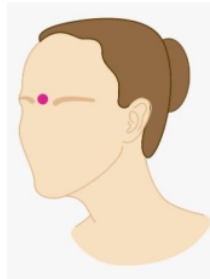
Kekakuan pada leher dan bahu umumnya disebabkan oleh stres berkepanjangan. Jika tidak segera ditatalaksana dapat menyebabkan tension headache. Titik yang dipijat berada di antara ibu jari dan telunjuk. Berikan tekanan pada titik tersebut hingga merasakan sedikit rasa nyeri. Tahan selama 5 detik, lalu ulangi lagi beberapa kali.



b. Menurunkan stres dan ansietas

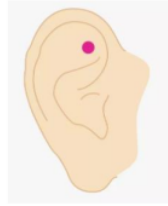
Ada beberapa titik yang dapat digunakan untuk menurunkan stres dan ansietas. Titik ini sangat mudah dijangkau dan dapat diterapi secara mandiri.

1) Hall of Impression Point



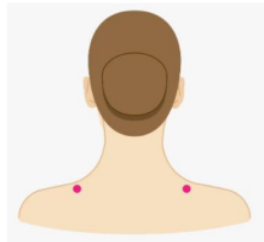
Titik ini berada di tengah-tengah alis. Titik ini berguna untuk mengatasi ansietas dan stres. Duduklah dengan tenang, atur nafas agar teratur. Tekan titik diantara kedua alis dengan telunjuk atau ibu jari, berikan penekanan lalu pijat memutar selama 5-10 menit.

2) Heavenly Gate Point



Titik ini berada pada bagian atas telinga, di ujung bagian dalam segitiga yang terbentuk di bagian atas telinga. Titik ini membantu meredakan stres, ansietas, dan insomnia. Gunakan bantuan cermin jika kesulitan untuk meraba. Pijat secara memutar selama 2 menit.

3) Shoulder Well Point



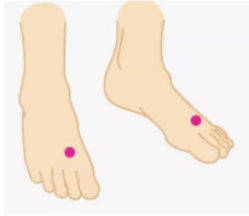
Titik ini berada dalam otot yang terletak di bahu. Gunakan jari telunjuk dan ibu jari untuk menemukan titik ini. Titik ini dipercaya dapat meredakan stres, ketegangan otot, pusing, dan merangsang persalinan. Jangan memijat titik ini pada ibu hamil. Temukan titik ini pada otot, cubit otot dengan ibu jari dan jari tengah. Lakukan pemijatan dan penekanan dengan telunjuk. Lepaskan cubitan saat melakukan pemijatan. Lakukan penekan dan pemijatan selama 4-5 detik, lalu lepaskan. Ulangi beberapa kali.

4) Union Valley Point



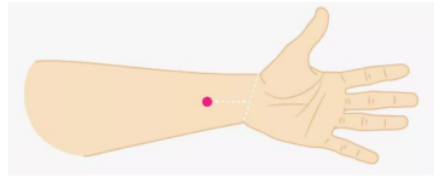
Titik ini berada di cekungan antara ibu jari dan telunjuk. Memijat titik ini dapat membantu meredakan stres, ansietas, dan sakit kepala. Sama seperti titik di bahu, titik ini tidak boleh dipijat pada ibu hamil karena dapat merangsang proses persalinan. Gunakan ibu jari dan telunjuk untuk memijat titik ini. Tarik nafas dalam, dan tenangkan diri saat melakukan pemijatan selama 4-5 detik.

5) Great Surge Point



Titik ini membantu meredakan ansietas, stres, nyeri, insomnia, dan nyeri datang bulan. Susuri celah yang terdapat diantara ibu jari dan jari telunjuk kaki. Titik ini tepat berada di atas tulang sebelum rongga celah berakhir. Lakukan penekanan dan pemijatan selama 4 sampai 5 detik.

6) Inner Frontier Gate Point



Titik ini dapat ditemukan dengan jarak tiga jari dari pergelangan tangan, tepat di antara tendon. Titik ini digunakan untuk meredakan stres, mual, dan nyeri. Posisikan tangan menghadap ke atas, lalu ukur dengan jarak 3 jari dari pergelangan tangan. Setelah menemukan titik ini diantara tendon, lakukan pemijatan selama 4 sampai 5 detik.

Yin Yoga

Ada beberapa manfaat fisik ketika melakukan Yin Yoga dari sudut pandang kedokteran dan sains, tetapi ada banyak model potensial lain yang dapat digunakan untuk menjelaskan apa yang terjadi saat praktisi berlatih yoga. Manfaat yang bisa diperoleh dari latihan yoga cukup beragam dan tergantung pada niat awal praktisi.

Yin yoga ditemukan pada akhir tahun 1970an oleh ahli bela diri dan pengajar yoga Paulie Zink Taoist Yoga. Yin yoga adalah latihan yoga dalam tempo lambat, yang menggabungkan antara prinsip pengobatan Cina dengan asana (postur) yang ditahan dalam jangka waktu lebih lama jika dibandingkan dengan gerakan lain. Bagi pemula, asana dapat ditahan selama 45 detik hingga 2 menit. Semakin ahli pelakunya, asana dapat ditahan menjadi lima menit atau lebih. Sekuensi gerakan yang dilakukan ditujukan

untuk merangsang titik meridian tubuh (istilah dalam pengobatan Cina) atau nadis (dalam Hatha Yoga) (Grilley & Grilley, 2002).

Gerakan yin yoga dapat mengatasi stres sedang pada jaringan ikat tubuh (tendon, fascia, dan ligamen) dengan tujuan meningkatkan sirkulasi pada persendian dan meningkatkan fleksibilitas. Yin yoga juga merupakan pendekatan yoga yang lebih meditatif, tujuannya adalah kesadaran pada keheningan batin, dan mengungkap kualitas universal yang saling berhubungan (Grilley & Grilley, 2002).

Yin yoga berasal dari konsep yin dan yang, dua aspek yang bertentangan dalam kehidupan, tetapi saling melengkapi. Yin dideskripsikan sebagai kondisi stabil, imobil, feminin, pasif, dingin, dan gerakan ke bawah. Yang dipahami sebagai sesuatu yang berubah, *mobile*, maskulin, aktif, panas, dan gerakan ke atas. Matahari adalah yang dan bulan adalah yin. Dalam tubuh, jaringan ikat yang relatif kaku (tendon, ligamen, dan fascia) adalah yin, sedangkan otot dan darah yang lebih cenderung bergerak dikategorikan sebagai yang. Asana atau gerakan yang lebih pasif dalam yoga disebut yin, sedangkan yang lebih dinamis dideskripsikan sebagai yang (Clark & Powers, 2012).

Meskipun beberapa pose yin yoga mirip seperti asana pada yoga konvensional (yang yoga) keduanya memiliki nama yang berbeda. Secara umum, pose yin yoga dilakukan tanpa melibatkan banyak usaha otot. Karena praktik yin yoga tidak membuat pelakunya merasa 'panas', suhu ruangan lebih tinggi dari pada biasanya (Grilley & Grilley, 2002).

Jalur Meridian

Meridian adalah terjemahan Bahasa Inggris dari kata Cina untuk aluran yang mengalirkan energi ke seluruh tubuh. Saluran ini membentuk jaringan. Jika jaringan terganggu, dan penyumbatan terjadi, tubuh tidak akan berfungsi dengan baik: jika Chi, Jing, dan Shen tidak mengalir sesuai kebutuhan, organ tidak akan menjalankan fungsinya, dan timbul ketidakseimbangan. Tubuh kita penuh dengan saluran untuk energi halus yang mengalir dalam diri kita. Ketika meridian bersih dan terbuka, energi mengalir dengan bebas (Yan, Yan, & Zhang, 2020).

Ada enam jalur meridian yang dimulai atau diakhiri di kaki. Sehubungan dengan posisinya di dalam tubuh, keenam jalur tersebut disebut **meridian**

yin. Sementara jalur meridian yang dimulai atau diakhiri di tangan, disebut dengan **meridian yang** (Song et al., 2020).

Berikut ini adalah pasangan organ tubuh yin dan yang:

Tabel 1 Pasangan Organ Tubuh Yin dan Yang¹²

Organ Yin	Organ Yang
Jantung	Usus kecil
Limpa	Lambung
Hati	Kantung empedu
Ginjal	Kandung kemih
Perikardium	Triple heater

Gerakan Yin Yoga

Dipercaya, praktisi Yin Yoga tidak menggunakan tubuh untuk bisa masuk ke dalam satu postur tertentu, namun mereka menggunakan postur untuk masuk, mengenali tubuh secara lebih dalam. Dalam Yin Yoga, gerakan awal tidak dikhususkan untuk pemanasan; dengan kata lain, praktisi membiarkan otot tubuh tetap dalam kondisi dingin. Saat otot dingin, tubuh bisa merespon lebih dalam dan fokus pada jaringan ikat yang teregang (Eliot, 2018).

Yin Yoga memiliki sejumlah gerakan yang bisa digunakan untuk memberikan stimulasi titik-titik meridian. Tiap gerakan memiliki area target tubuh yang berbeda (dapat dilihat pada tabel 2.1), dan gerakan tersebut membantu menjaga ruang gerak serta kesehatan jaringan ikat, seperti persendian dan *fascia* (Eliot, 2018).

Gerakan dalam Yin Yoga sangat dengan latihan meditasi. Dengan menahan setiap gerakan cukup lama, kesadaran praktisi akan kondisi tubuhnya menjadi meningkat; mengamati apa yang terjadi dalam tubuh dan pikiran. Dengan pendekatan tersebut, praktisi mengalami langsung apa yang disebut penyatuan antara tubuh, batin, dan nafas. Praktisi dilatih berkesadaran, memberikan banyak kesempatan untuk mengamati bagaimana batin dan pikiran bereaksi terhadap sensasi fisik, baik rasa sakit atau nyaman yang ditimbulkan, tanpa rasa gusar terhadap sensasi tersebut. Dengan begitu, tubuh akan dengan sendirinya meresponnya dengan membuka ruang gerak bagi sendi yang sedang terstimulasi (Eliot, 2018).

Berikut adalah beberapa gerakan Yin Yoga modifikasi yang bisa dilakukan (Eliot, 2018):

a. Child Pose (Modifikasi Gerakan)



b. Deer Pose (Modifikasi Gerakan)



c. Caterpillar Pose (Modifikasi Gerakan)



d. Half Saddle Pose (Modifikasi Gerakan)



Beberapa modifikasi gerakan tersebut bisa digunakan untuk memulai tahap awal sebelum masuk pada terapi spiritual. Penahanan gerakan selama durasi waktu tertentu dapat membantu praktisi untuk mengaktifkan sistem syaraf, memberikan waktu pada otot tubuh agar lebih santai, juga membantu mengurangi ketegangan pada jaringan ikat dan persendian tubuh. Karena sifat gerakan yang pasif, praktisi dapat merasakan sakit yang mungkin muncul, sekaligus menyadari kekuatan internal yang dimilikinya (Eliot, 2018).

Lebih jauh, secara psikologis, praktisi diajak untuk bisa menerima rasa yang dialami selama proses penahanan pose tertentu. Secara tidak langsung, proses latihan yang dilakukan secara rutin, dapat membantu praktisi untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, utamanya bagaimana mengolah respon saat dihadapkan pada permasalahan, diselaraskan dengan kesadaran utuh, bahwa ada kekuatan universal lain yang lebih besar, yang bisa membantu proses keberhasilan terapi yang dilakukan (Eliot, 2018).

7. Tetap tenang, tidak panik, lakukan meditasi

Pandemi ini merupakan stressor yang besar karena ada banyak faktor dalam kehidupan yang terpengaruh terutama perekonomian dan kesehatan. Sangat penting untuk tetap berpikir 'waras' dalam kondisi saat ini. Saat ini setiap orang memiliki peluang untuk menderita sakit dan semakin melumpuhkan kemampuan berpikir jernih. Meditasi, yoga, membantu kita untuk menenangkan diri dan merelaksasikan tubuh dari kondisi yang penuh

sesak saat ini. Meditasi yang terbimbing akan membantu kita untuk mengembalikan kesadaran diri sepenuhnya. Dengan duduk diam dalam ketenangan, ritme yang sedang terjadi dalam tubuh kita akan melambat. Pelambatan ini akan memungkinkan munculnya pemulihan sel-sel yang mengalami kerusakan akibat stres yang dialami (Wimalawansa, 2020). Kesadaran diri sangatlah penting terutama dalam kondisi sakit. Setiap upaya akan dilakukan agar tubuh menjadi sehat. Terkadang semua tindakan ini dilakukan secara berlebihan sehingga kita kurang menghargai upaya yang kita lakukan. Dalam upaya menjaga kesadaran, kita harus bisa melepaskan, merelakan, mengosongkan diri, dan percaya bahwa upaya terbaik telah dilakukan, terlepas apapun hasilnya. Seluruh terapi dan dukungan yang diberikan dari saudara, kerabat, maupun lingkungan sekitar dapat dilihat sebagai bentuk dukungan Sang Pemilik Hidup terhadap ciptaannya. Secara bersama-sama, seluruh kegiatan ini merupakan upaya untuk meningkatkan status kesehatan (Dossey, 2013).

8. Psikoterapi

Stres dapat berlanjut menjadi masalah kejiwaan jika tidak mendapatkan tata laksana yang tepat. Beberapa masalah kejiwaan yang mungkin muncul antara lain psikosis, PTSD. Agar stres tidak berlanjut menjadi masalah kejiwaan, sedapat mungkin psikoterapi segera dilakukan.

9. ⁴ Terapi Spiritual

Terapi spiritual sebenarnya merupakan hasil dari studi dan pemahaman spiritual. Artinya, ada proses pembentangan diri dan realisasi diri, pengembangan sifat manusia, pembentangan kualitas-kualitas keberadaan sebagai suatu kesatuan oleh alam semesta, puncak dari kesadaran manusia, dan mengembangkan pemahaman yang lebih besar tentang apa yang disebut dengan "kebenaran" tentang kehidupan.

Salah satu terapi spiritual yang berkembang di Indonesia mulai Desember 2005 adalah ¹⁸ Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). ⁷ Terapi ini dilakukan dengan menggunakan gerakan sederhana yang berfungsi untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual. SEFT membuka ruang spiritual (*spiritual space*), yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya.

SEFT adalah pengembangan ¹⁰ EFT (*Emotional Freedom Technique*), sebuah metode untuk menyingkirkan masalah psikologis sehingga praktisi bisa bebas memiliki, melakukan, atau menjadi apa pun yang diinginkan. Berikut adalah perbedaan antara keduanya:

² a. Berdasarkan *basic philosophy*

Terapi EFT berasumsi bahwa kesembuhan berasal dari diri sendiri (*self centered*), sedangkan SEFT berasumsi bahwa kesembuhan dari Tuhan (*God centered*).

b. Berdasarkan *set-up*

Pada EFT, ketika proses *set-up* mengucapkan, “walau saya sakit....., saya terima diri saya sepenuhnya”. Sementara pada SEFT, “Ya Tuhan, walau saya sakit....., saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kesembuhannya padaMu”

² c. Berdasarkan *tune-in*

Pada EFT, disebutkan detail masalah. ² Misalnya, sakit kepala ini, rasa pedih ini. Sedangkan pada SEFT, tidak terlalu detail pada masalahnya, cukup lakukan tiga hal bersamaan, yakni: rasakan sakitnya, fokuskan pikirkan pada tempat sakit, dan iklaskan serta pasrahkan kesembuhan sakit tersebut pada Tuhan.

d. Berdasarkan sikap saat *tapping*

Pada EFT, *tapping* dilakukan pada suasana santai, karena fokus pada diri sendiri. Sementara SEFT, proses *tapping* dilakukan dengan penuh keyakinan bahwa kesembuhan datangnya dari Tuhan dengan tetap berpedoman pada kekhusyukan, keikhlasan, kepasrahan, dan rasa syukur.

³ Pada terapi SEFT, dasar yang digunakan adalah energi psikologi dan kekuatan spiritual. Energi psikologi adalah sistem yang sering kali dipraktikkan pada situasi-situasi klinik dan setelah bencana sebagai perawatan dasar. Keunikan dari energi psikologi adalah pudarnya asosiasi seseorang terfasilitasi oleh stimulus manual dari poin-poin yang berkaitan. Proses tersebut diyakini dapat mengirimkan sinyal-sinyal kepada amigdala dan struktur otak lainnya dalam mereduksi *hiperarusal*. Ketika otak menguatkan memori traumatik, asosiasi baru (untuk mereduksi *hiperarusal* atau tanpa *hiperarusal*) menjadi tertahan. Hal ini membuat perawatan yang lebih efektif dan cepat, karena ⁵ banyak aspek dari berbagai permasalahan yang akan teridentifikasi.

⁴ Sedangkan kekuatan spiritual dalam terapi SEFT bertujuan untuk menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Pada pandangan spiritual yang lebih

tinggi, muncul ⁴ kesadaran manusia yang bisa menyesuaikan diri dengan cara hidup yang sebenarnya dalam sifatnya yang “absolut” dan murni. Ada ⁵ rasa keutuhan yang mendasari semua eksistensi, mulai dari sel, jaringan, organ, fungsi, dan aksi dari tubuh fisik manusia. Inilah yang dinamakan pola atau aeketipe yang merupakan daer dan struktur fundamental diri manusia. (Stuart Grayson, 2001).

Tujuan SEFT sendiri ⁹ adalah untuk membantu orang lain, baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik. Acuan untuk menggunakan SEFT ada pada motto yang berbunyi “LOGOS” (*Loving God, Blessing to the Others, and Self Improvements*).

- a. *Loving God* adalah tahap mencintai Tuhan dalam segala aktivitas kehidupan, ⁸ dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan
- b. *Blessing to the Others* adalah ungkapan yang ditujukan agar kita peduli pada orang lain agar bisa memberikan terapi.
- c. *Self improvements* adalah tahap memperbaiki diri karena kesadaran akan adanya kekurangan pada tiap individu. ³ Melalui refleksi ini, seseorang akan mawas diri dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari.

¹⁰ Menurut Zainuddin, kunci keberhasilan SEFT ada lima, yaitu:

a. Yakin

Praktisi tidak diharuskan percaya pada metode SEFT, asal percaya pada keberadaan Tuhan, SEFT tetap efektif.

b. Khusyuk

Selama melakukan terapi, praktisi diminta untuk memusatkan pikiran pada Tuhan, dengan sepenuh hati.

c. Ikhlas

⁵ Menerima rasa sakit secara fisik atau psikis dengan sepenuh hati.

d. Pasrah

Menyerahkan segala yang belum terjadi pada Tuhan.

e. Syukur

Mendisiplinkan pikrian, diri, dan hati untuk selalu bersyukur, bahkan dalam kondisi terberat sekali pun.

DAFTAR PUSTAKA

- Clark, B., & Powers, S. (2012). *The complete guide to Yin yoga: The philosophy and practice of Yin yoga*. White Cloud Press.
- Dossey, B. M. (2013). *Holistic nursing: A handbook for practice*. Jones & Bartlett Publishers.
- Eliot, T. (2018). *A Journey Into Yin Yoga*. Human Kinetics.
- Grilley, P., & Grilley, S. (2002). *Yin yoga*. White Cloud Press.
- Mesvani, D., & Goyal, N. (n.d.). BIOLOGICAL EFFECTS OF STRESS ON BODY FUNCTION. *STRESS AND STRUGGLES*, 41.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853-865.
- Song, X., Yang, F., She, Y., Gao, Y., Chen, H., Fan, X., ... Pan, L. (2020). Study on the acupoints belonging to the three yin meridians of foot reflecting the variation pattern of uterine qi and blood in women with moderate constitution. *Journal of Acupuncture and Tuina Science*, 18(6), 411-417.
- Wimalawansa, S. J. (2020). Fighting against COVID-19: Boosting the immunity with micronutrients, stress reduction, physical activity, and vitamin D. *Nutrition and Food Science Journal (Sci Literature)*, 3(1), 126.
- Yan, M., Yan, W., & Zhang, Z. (2020). Solving the Major Issue of Meridians in Traditional Chinese Medicine. *Authorea Preprints*.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057.

Mengelola Stres Pada Masa Pandemi

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	web.prod.halodoc.com Internet Source	2%
2	www.lifesloka.com Internet Source	1%
3	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
4	id.123dok.com Internet Source	1%
5	vdocuments.site Internet Source	1%
6	Submitted to Padjadjaran University Student Paper	1%
7	katagaluhperantau.blogspot.com Internet Source	1%
8	docplayer.info Internet Source	<1%
9	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1%

10	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
12	es.scribd.com Internet Source	<1 %
13	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
14	eprints.akakom.ac.id Internet Source	<1 %
15	pplane.club Internet Source	<1 %
16	refleksi.id Internet Source	<1 %
17	sapos.co.id Internet Source	<1 %
18	vbook.pub Internet Source	<1 %
19	budisma.web.id Internet Source	<1 %
20	corneliaclaratifanyasantoso.wordpress.com Internet Source	<1 %
21	tokoherbal123.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On