

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori Terkait Variabel

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, yang termasuk pengetahuan ini adalah bahan yang dipelajari/rangsang setelah diterima (Wawan, 2015).

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017).

Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmojo, 2018).

2. Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan (Penkes) merupakan aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan dengan proses yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri, dengan hasil yang diharapkan, mereka dapat melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan (Notoadmojo, 2018).

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan, semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

3. Pengertian Manajemen stres

Scafer mendefinisikan manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menangani stres dalam kehidupan (Dianita Segarahayu, 2015).

Manajemen stres merupakan sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Manajemen stress lebih dari pada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif (Vardaro et al., 2016).

4. Penyebab stres

Menurut Maramis, stress dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

- a. Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.

- b. Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
 - c. Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.
 - d. Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan (Musradinur, 2016).
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut stressor, begitupula dengan stress, seseorang bisa terkena stress karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Seperti yang telah diungkapkan di atas, stress dipicu oleh stressor. Faktor-faktor penyebab stress, secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Musradinur, 2016). Stres berasal dari beberapa sumber yaitu :

a. Lingkungan

Yang termasuk dalam stressor lingkungan di sini yaitu:

- 1) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.
- 2) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang

dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.

- 3) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek (Musradinur, 2016).
- b. Diri sendiri, terdiri dari:
- 1) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
 - 2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan (Musradinur, 2016).
- c. Pikiran
- 1) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.
 - 2) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan (Musradinur, 2016).

6. Cara mengatasi stres

Hal yang termudah untuk dapat mengatasi stres adalah dengan berpikir positif. Sumber lain memberikan cara yang berbeda dalam mengatasi atau mengurangi dampak stres, adalah sebagai berikut:

- a. Apabila stresor memiliki komponen psikologis, maka individu didorong untuk membicarakan khawatirannya dengan keluarga, teman, atau ahli terapi. Penelitian menunjukkan bahwa, walau hanya satu orang bergantung dan berbicara dapat mengurangi efek stres yang berkepanjangan.
- b. Apabila stresornya fisik, intervensi untuk mengurangi dapat melakukan teknik relaksasi, biofeedback, dan terapi visualisasi,

olahraga teratur diketahui dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang dapat mengurangi dampak stresor.

- c. Tingkatkan manajemen waktu. Bekerja atau beraktivitas melebihi waktu adalah suatu hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres. Karena, ketika tubuh kita sudah lelah dan dipaksakan untuk melakukan aktivitas atau bekerja banyak, maka tubuh tidak akan mampu bekerja dengan baik. Namun dengan manajemen waktu akan lebih efisien dalam mengerjakan.
- d. Set realistic goals. Tentukan harapan yang ingin dicapai dan tentukan batas waktu untuk mengerjakannya.
- e. Make a priority list. Siapkan daftar kegiatan dan urutkan berdasarkan prioritas. Setiap hari lihat jadwal yang sudah dibuat dan kerjakan berdasarkan prioritas yang telah ditentukan (Donsu, 2017)

7. Fungsi manajemen stres

- a. Mengatur diri
Belajar mengatur diri menjadi lebih baik.
- b. Berpikir rasional
Berpikir rasional berdasarkan fakta yang ada bukan perasaan semata.
- c. Menenangkan diri
Ketika diri kita sudah merasa lebih tenang maka emosi pun bisa dikendalikan.
- d. Membantu mencari jalan keluar
Membantu untuk mencari solusi atau jalan keluar.
- e. Meningkatkan produktivitas
Orang dengan manajemen stresnya bagus, biasanya ketika ada masalah produktivitasnya akan naik.
- f. Pematangan diri
Semakin sering kita menghadapi dan bisa mengatasi masalah yang terjadi, maka semakin matang pula kualitas diri. Karena dengan adanya suatu masalah kita bisa belajar dari masalah tersebut dan mencari jalan keluarnya.

Ciri-ciri orang yang manajemen stresnya baik, meliputi :

- 1) Mampu mengendalikan emosi
- 2) Menerima kenyataan dengan baik
- 3) Selalu positif thinking
- 4) Produktivitasnya meningkat (Vardaro et al., 2016).

8. Faktor yang mempengaruhi manajemen stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi coping sebagai upaya atau mengatasi stres adalah dukungan sosial dan kepribadian, yaitu:

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (teman atau saudara). Menurut Rietschilin, dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi yang dekat, seperti orangtua, suami atau istri, teman dekat (teman atau saudara). Menurut Rietschilin, dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi yang dekat, seperti orangtua, suami atau istri, teman dekat (teman atau saudara). Menurut Rietschilin, dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi yang dekat, seperti orangtua, suami atau istri, teman dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan. House mengemukakan bahwa dukungan sosial mempunyai empat fungsi, yaitu :

- 1) Emotional support, diantaranya pemberian curahan kasih sayang, perhatian dan kepedulian.
- 2) Appraisal support, yang meliputi bantuan orang lain untuk menilai dan mengembangkan kesadaran akan masalah yang dihadapi.

- 3) Informational support, yaitu nasihat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah.
- 4) Instrumental support, meliputi bantuan material, seperti memberikan tempat tinggal, meminjamkan uang dan menyertai berkunjung ke biro layanan sosial.(Vardaro et al., 2016).

b. Kepribadian

Karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap coping atau usaha mengatasi stres yang dihadapi, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Hardiness (ketabahan atau daya tahan)

Hardiness dapat diartikan sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, dan kesadaran terhadap tantangan.

- 2) Optimis

Optimis merupakan kecenderungan umum untuk mengharapkan hasil-hasil yang baik. Sikap optimis memungkinkan seseorang dapat mengatasi stres lebih efektif, dan dapat mereduksi dampaknya, yaitu jatuh sakit.

- 3) Humoris

Orang yang senang terhadap humor (humoris) cenderung lebih toleran dalam menghadapi situasi stres daripada orang yang tidak senang humoris (seperti, orang yang dingin, pemurung atau pemarah, dan bersikap dingin) (Vardaro et al., 2016).

9. Langkah-langkah manajemen stres

a. Analisa masalah

Mencari sumber masalah, dengan mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri

b. Menemukan inti masalah

Menemukan masalah yang paling mendasar

c. Mencari jalan keluar

Mencari alternatif penyelesaian masalah

d. Konsulatif

Menemukan untuk berbicara dengan orang lain yang bisa diajak bicara

e. Menata ulang kondisi hidup

Implementasi dari tahap konsulatif yaitu bergerak atau mulai menata kembali segala sesuatu dengan lebih baik

f. Meditatif

Menenangkan diri, mengajak diri kita untuk mundur, bisa dengan merenung, meditasi, relaksasi, atau melakukan ritual-ritual sesuai dengan kepercayaan individu.

g. Evaluasi diri

Merefleksikan kembali agar jika terjadi hal serupa bisa lebih siap dan sudah tau apa yang harus dilakukan, minimal mengantisipasi segala kemungkinan buruk yang akan terjadi (Vardaro et al., 2016)

