

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Tingkat Stres Remaja

1. Definisi stres

Stres adalah reaksi (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat tuntutan dalam suatu situasi menjadi beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Muhith, 2011). Perubahan positif dapat juga menimbulkan stres seperti naik pangkat, perkawinan, dan jatuh cinta. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai mengancam fisik atau psikologisnya, peristiwa tersebut disebut stressor. Reaksi seseorang terhadap respon peristiwa tersebut dinamakan respons stres (Mubarak, 2015).

2. Definisi Remaja

Remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang di mulai sejak individu matang secara fisik (seksual) dan berakhir ketika individu mencapai usia matang (El-Aziz, 2017). Remaja adalah individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan remaja adalah kelompok usia 15-24 tahun dan ada sekitar 350 juta remaja yang terdiri dari sekitar 22% dari populasi di negara-negara wilayah Asia Tenggara (WHO, 2018). Jumlah penduduk usia 10-24 tahun di Indonesia saat ini telah mencapai sekitar 66,3 juta jiwa atau sekitar 25,6% dari total jumlah penduduk Indonesia yang berarti 1 diantara 4 penduduk adalah remaja (BKKBN, 2018).

3. Tahap Perkemangan Remaja

Menurut Sarwono (2012), mengatakan bahwa perkembangan hakikatnya adalah usaha penyesuaian diri (*coping*), yaitu untuk secara aktif mengatasi stres dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah. Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan ada tiga tahap perkembangan remaja :

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-iklan baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang tak terkendali ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan mengerti orang dewasa.

b. Remaja madya (*middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ada kecenderungan remaja ini lebih mencintai diri sendiri, dan menyukai teman-teman yang punya sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

c. Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi,

egocentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh dinding yang memisahkan diri dan pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

4. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Muhith (2015), tugas perkembangan remaja ada beberapa, yaitu :

- a. Menerima keadaan fisik dirinya dan menggunakan tubuh secara efektif. Banyak diantara remaja tidak menerima kenyataan bahwa dia berkulit gelap atau tidak setinggi dan selangsing teman sebaya. Perasaan tidak pusa seperti ini akan membuat remaja menjadi tidak percaya diri.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Usaha mencapai kemandirian ini membuat remaja melawan keinginan atau bertentangan dengan orang tuanya.
- c. Mencapai suatu hubungan dan pergaulan yang lebih matang antara lawan jenis yang sebaya sehingga remaja akan mampu bergaul secara baik dengan lawan jenis.
- d. Dapat menjalankan peran sosial maskulin dan feminim.apabila pada zaman dahulu secara sosial dianggap baik bila laki-laki mencari nafkah di luar rumah dan perempuan harus mengurus rumah tangga, dengan timbulnya kesadaran akan kesetaraan gender sekarang ini tidak harus demikian.
- e. Berperilaku sosial yang bertanggung jawab.
- f. Mempersiapkan diri untuk memiliki karir atau pekerjaan yang mempunyai konsekuensi ekonomi dan finansial.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan membentuk rumah tangga.

h. Memperoleh nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku sesuai norma yang ada di masyarakat.

Tugas seperti ini harus dicapai sebelum seorang remaja melangkah ke tahap selanjutnya. Apabila remaja gagal dalam memenuhi tugas perkembangannya secara tepat waktu maka ia akan sulit memenuhi fase perkembangan selanjutnya.

5. Faktor-faktor Stres pada Remaja

Menurut Nasution (2007), ada tiga faktor yang menyebabkan remaja menjadi stres, yaitu :

a. Faktor biologis, yaitu : sejarah depresi dan bunuh diri dalam keluarga, penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang di dalam keluarga, siksaan seksual dan fisik dalam keluarga, penyakit yang serius yang remaja atau anggota keluarga, sejarah keluarga atau individu, kelainan psikiatrik seperti kelainan makan skizoprenia, manik depresif, gangguan perilaku dan kejahatan, kematian salah satu anggota keluarga, ketidakmampuan belajar, mental, atau fisik, dan perceraian orang tua.

b. Faktor kepribadian, yaitu : tingkah laku impulsif, obsesif dan ketakutan tidak nyata, tingkah laku agresif dan antisosial, penggunaan dan ketergantungan obat terlarang, tertutup, hubungan sosial yang buruk dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri, dan masalah dengan tidur & makan.

c. Faktor psikologis dan sosial, yaitu : kehilangan orang yang dicintai, seperti kematian teman atau anggota keluarga, putus cinta, kepindahan teman dekat atau keluarga, tidak dapat memenuhi harapan orang tua seperti kegagalan dalam mencapai tujuan, tinggal kelas dan penolakan sosial, tidak dapat menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga, teman sebaya, guru, pelatih, yang dapat

mengakibatkan kemarahan, frustrasi dan penolakan, pengalaman yang dapat membuat merasa rendah diri dapat mengakibatkan remaja kehilangan harga diri atau penolakan, dan pengalaman buruk seperti kehamilan atau masalah keuangan.

6. Sumber stres remaja

Menurut Nasution (2007), sumber stres yang dialami remaja ada beberapa yaitu :

1. *Biological stres* : pada umumnya perubahan fisik remaja terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13-15 tahun pada remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Saat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat remaja kekurangan tidur yang menyebabkan remaja mengalami stres.
2. *Family stres* : salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungan dengan orang tua, karena remaja merasa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.
3. *School stres* : tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi, atau keberhasilan dalam bidang olah raga, di mana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, ini semua dapat menyebabkan stres.
4. *Peer stres* : stres pada kelompok teman sebaya cenderung tinggi pada pertengahan tahun sekolah. Remaja yang tidak diterima teman-temannya biasanya akan menderita, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah. Pada beberapa remaja, agar dapat diterima oleh teman-temannya, mereka melakukan hal-hal

yang negatif seperti merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat terlarang. Beberapa remaja merasa bahwa alkohol, merokok dan obat terlarang dapat mengurangi stres, tapi walau bagaimana secara psikologis itu semua tidak dapat mengurangi stres.

5. *Social stres* : remaja tidak mendapat tempat pada pergaulan orang dewasa, karena mereka tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka. Pada sisi lain, masyarakat dan lingkungan juga menjadi salah satu stres. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat, merupakan penyebab stres dari lingkungan dan masyarakat. . Lingkungan kampus adalah salah satu faktor penyebab stres pada mahasiswa. Tuntutan akademis yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, ekspektasi orang tua dan lingkungan pergaulan juga merupakan faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi mahasiswa.

7. Respon tubuh terhadap stres

Menurut Potter and Perry (2005) stres yang dirasakan tiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap sistem kekebalan tubuh. Ketika terjadi stres, seseorang menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk beradaptasi. Besarnya energi yang dibutuhkan untuk mengadaptasi bergantung pada intensitas, cakupan, dan durasi stresor dan besarnya stresor. Respons stres adalah adaptif dan protektif. Karakteristik respon ini adalah hasil dari respon neuro-endokrin yang terintegrasi mengidentifikasi dua respon fisiologis terhadap stres yaitu :

a. *LAS (Local Adaption Syndrome)*

Tubuh menghasilkan banyak respon setempat terhadap stres. Pada sindrom ini meliputi respon inflamasi dan proses perbaikan yang terjadi pada suatu tempat jaringan yang cedera. Stres merupakan respon umum non spesifik terhadap semua stresor, tanpa memperhatikan apakah fisiologis, psikologis atau sosial. Berbagai permintaan akan diinterpretasikan secara berbeda oleh orang yang berbeda hal ini disebabkan karna faktor kondisioning pada masing-masing seseorang berbeda. Faktor pengkondisi juga menyebabkan perbedaan dalam toleransi orang terhadap stres. Sebagian orang bisa mengalami penyakit adaptasi seperti hipertensi dan sakit kepala migren, sementara orang lain sama sekali tidak berpengaruh (Potter and Perry, 2005).

b. *GAS (General Adaptions Syndrome)*

GAS adalah respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. Respon ini melibatkan beberapa sistem tubuh, terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin. GAS terdiri atas reaksi peringatan, tahap resisten, dan tahap kehabisan tenaga. Reaksi alarm atau peringatan melibatkan pengarahannya mekanisme pertahanan dan pikiran untuk menghadapi stresor. Kadar hormon meningkat untuk meningkatkan volume darah dan dengan demikian menyiapkan individu untuk bereaksi. Hormon lainnya dilepaskan untuk meningkatkan kadar glukosa darah untuk menyiapkan energi guna keperluan adaptasi. Stresor meningkatkan kadar hormon lain seperti epinefrin dan norepinefrin mengakibatkan frekuensi jantung meningkat, meningkatkan aliran darah ke otot, meningkatkan pengambilan oksigen, dan memperbesar kewaspadaan mental (Potter and Perry, 2005).

Aktivitas hormonal yang luas ini menyiapkan individu untuk melakukan respon melawan atau menghindar. Curah jantung, ambilan oksigen, dan frekuensi pernafasan meningkat, pupil mata berdilatasi untuk menghasilkan bidang visual yang lebih besar, dan frekuensi jantung meningkat untuk menghasilkan energi lebih banyak. Perubahan lainnya yang terjadi menyiapkan individu untuk bertindak. Dengan peningkatan kewaspadaan dan energi mental ini, seseorang disiapkan untuk melawan atau menghindari stresor (Potter and Perry, 2005).

Selama reaksi alarm individu dihadapkan pada stresor spesifik. Respon fisiologis individu adalah mendalam, melibatkan sistem tubuh utama, dan dapat berlangsung dari hitungan waktu dari menit sampai jam, kemungkinan juga merupakan ancaman terhadap hidup. Jika stresor terus menetap setelah reaksi peringatan, individu berkembang ke fase kedua dari GAS, yaitu resisten (Potter and Perry, 2005).

Tahap resisten menunjukkan reaksi tubuh kembali menjadi stabil, kadar hormon, frekuensi jantung, tekanan darah dan curah jantung kembali ke tingkat normal. Individu berupaya beradaptasi dengan stresor jika stress dapat diatasi tubuh akan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Namun jika stresor terus menetap maka individu memasuki tahap ke tiga GAS yaitu tahap kehabisan tenaga. (Potter and Perry, 2005)

Tahap kehabisan tenaga terjadi ketika tubuh tidak dapat lagi melawan stres dan ketika energi yang diperlukan untuk mempertahankan adaptasi sudah menipis. Respon fisiologis pada tahap alarm akan kembali meningkat tetapi tingkat energi individu terganggu dan adaptasi terhadap dampak dari stresor, regulasi fisiologis

menghilang dan apabila stres berlanjut maka dapat terjadi kematian (Potter and Perry, 2005).

8. Tahapan dan gejala stres

Dalam prosesnya stres memiliki beberapa tahapan sampai stres itu dirasakan mengganggu fungsi kehidupan individu. Menurut Hawari (2016) tahapan stres dibagi menjadi 6 yaitu :

a. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahap stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti semangat kerja yang besar, penglihatan menajam tidak seperti biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaannya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi mulai habis, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Keluhan-keluhan yang sering dirasakan oleh seseorang pada stres tahap II adalah merasa letih ketika bangun pagi yang seharusnya merasa segar, mudah lelah sesudah makan siang, cepat merasa lelah menjelang sore hari, perut terasa tidak nyaman, jantung berdebar lebih kencang, otot-otot punggung serta tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan seperti, gangguan pada lambung dan usus seperti maag dan diare, ketegangan otot-otot semakin terasa, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional meningkat, gangguan pola tidur (insomnia) seperti sukar untuk mulai masuk tidur, atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi atau dini hari serta tidak dapat tidur kembali, koordinasi tubuh terganggu seperti badan terasa lemas serasa mau pingsan. Pada tahap ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau dengan mengurangi beban stres dan istirahat yang cukup untuk menambah suplai energi.

d. Stres tahap IV

Pada tahap IV gejala stres yang muncul seperti, kesulitan untuk mempertahankan kondisi sepanjang hari, pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara adekuat, tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari, pola tidur terganggu disertai dengan mimpi-mimpi yang buruk, kehilangan semangat dan gairah sehingga sering menolak ajakan, daya ingat dan konsentrasi menurun, muncul perasaan takut serta cemas yang penyebabnya susah dijelaskan.

e. Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang akan mengalami stres tahap V yang ditandai dengan gejala-gejala seperti, kelelahan fisik dan mental yang semakin

mendalam, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan system pencernaan semakin berat, muncul perasaan takut serta cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahap ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Tidak jarang yang mengalami stres tahap VI ini berulang dibawa ke UGD bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI seperti debaran jantung teramat keras, kesulitan bernafas, seluruh badan gemetar, dingin, serta keluar keringat berlebih, kehabisan tenaga untuk melakukan kegiatan yang ringan, pingsan atau kolaps.

9. Tingkat stres

Setiap individu mempunyai persepsi dan respons yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta mekanisme koping (Purwati, 2012a). Tingkat stres terdiri atas lima bagian antara lain :

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari suatu kehidupan dan biasanya pada stres normal individu tidak dianggap mengalami stres. Seperti ketika menghadapi situasi kelelahan setelah bekerja, takut tidak lulus dalam ujian, merasakan detak jantung lebih keras setelah beraktifitas (Crowford and Henry dalam Purwati, 2012).

b. Stres ringan

Stres ringan merupakan stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur biasanya berlangsung beberapa menit atau jam, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan, dll dan biasanya tidak mengakibatkan kerusakan fisiologis kronis (Potter and Perry, 2005).

c. Stres sedang

Stres sedang merupakan stresor yang dihadapi seseorang yang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, misalnya perselisihan dengan rekan kerja yang tidak terselesaikan, anak yang sakit, maupun ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu yang lama (Potter and Perry, 2005).

d. Stres berat

Stres berat merupakan situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun yang berisiko tinggi terhadap kesehatan seseorang, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan ekonomi yang berkepanjangan, maupun penyakit fisik jangka panjang (Potter and Perry, 2005).

e. Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres yang sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan pasrah. Seseorang dalam keadaan stress berat biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat (Purwati, 2012a).

10. Respons Stres Fisiologis

Mubarak (2015) mengemukakan respon tubuh terhadap stres meliputi:

- a. Rambut. Warna rambut yang semula hitam pekat, lambat laun mengalami perubahan warna menjadi kecoklat-coklatan serta kusam. Rambut memutih sebelum waktunya dan rambut mengalami kerontokan.
- b. Mata. Ketajaman mata sering kali terganggu, sehingga tidak jelas membaca dan sering kali kabur, hal ini diakibatkan oleh otot-otot bola mata mengalami kekenduran atau sebaliknya, sehingga dapat mempengaruhi fokus lensa mata.
- c. Telinga. Pendengaran sering kali menjadi terganggu dengan suara bordering (titinus).
- d. Daya pikir. Kemampuan berpikir, mengingat, dan konsentrasi menjadi menurun. Orang menjadi pelupa dan sering kali mengeluh sakit kepala atau pusing.
- e. Ekspresi wajah. Wajahnya nampak tegang, dahi mengkerut, mimik nampak serius, tidak santai, bicara berat, sukar untuk tersenyum/tertawa, dan kulit muka kedutan (*tic facialis*).
- f. Mulut. Mulut dan bibir terasa kering, sehingga ia sering minum, pada tenggorokan dirasakan seolah-olah ada ganjalan, sehingga ia sukar menelan.
- g. Kulit. Reaksi orang yang mengalami stres pada kulitnya, akan berbeda jenis perubahan yang muncul, seperti bis merasakan panas pada sebagian kulit tubuhnya, dingin atau keluar keringat yang berlebihan.
- h. Sistem pernafasan. Nafas terasa berat dan sesak akibat adanya penyempitan saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan, dan otot-otot rongga dada yang mengalami spasme.

- i. Sistem kardiovaskuler. Jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar atau dapat menyempit sehingga yang bersangkutan nampak mukanya pucat atau mukanya merah.
- j. Sistem pencernaan. Orang yang mengalami stres, sering kali mengalami gangguan pencernaan. Lambung terasa kembung, mual, muntah, dan pedih akibat produksi asam lambung yang berlebihan.
- k. Sistem perkemihan. Paling sering dijumpai gangguan pada sistem perkemihan adalah frekuensi buang air kecil lebih sering dari biasanya.
- l. Sistem musculoskeletal. Orang yang mengalami stres sering mengeluh ototnya terasa sakit seperti ditusuk-tusuk, pegal, dan tegang.
- m. Sistem endokrin. Kadar gula darah seseorang yang terkena stres bisa meningkat dan bila berkepanjangan yang bersangkutan bisa mengalami penyakit kencing manis. Pada wanita, akan mengalami gangguan sakit menstruasi berupa menstruasi tidak teratur dan adanya rasa sakit saat menstruasi.

Respons stres atau perubahan tubuh yang terjadi dalam diri seseorang dari uraian tadi merupakan gangguan faal atau gangguan fungsional dari organ tubuh seseorang yang sedang mengalami stres. Keluhan-keluhan fisik tersebut tadi dapat mempengaruhi kondisi mental-emosional seseorang seperti menjadi pemarah, pemurung, atau menjadi cemas. Kecemasan merupakan persoalan psikologis yang sering dialami oleh seseorang akibat dari adanya stres yang tidak dapat dikelola dengan efektif (Candra, 2017).

11. Alat ukur stres

Tingkat stres adalah hasil penelitian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkat stres dapat diukur menggunakan DASS 42

(Depression Anxiety Stress Scale) 42 oleh Lovibond and Lovibond (1995). *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Scale 42 (DASS)* terdiri atas 42 pernyataan. DASS adalah seperangkat kala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional yang negatif dari depresi, kecemasan, dan stress. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku dimanapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok maupun individu untuk tujuan penelitian (Mubarak, 2015).

Depression Anxiety Scale 42 (DASS) terdiri dari 42 item. Untuk mengukur tingkat stres hanya digunakan 14 item pernyataan dengan skala 0 : tidak sesuai dengan pribadi saya sama sekali, atau tidak pernah. Skala 1 : sesuai dengan pribadi saya sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang. Skala 2 : sesuai dengan pribadi saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan atau lumayan sering dan skala 3 : sangat sesuai dengan pribadi saya, atau sering sekali. Hasil ukur : tingkat stress pada instrument ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Jumlah skor dari jumlah pernyataan item tersebut, memiliki makna : normal : 0-14, ringan : 15-18, sedang : 19-25, berat : 26-33, sangat berat : >34 dengan skala ordinal (Mubarak, 2015).

B. Konsep Dasar Keputihan (*Flour Albus*)

1. Pengertian keputihan (*flour albus*)

Keputihan (*Flour albus*) adalah keluarnya cairan selain darah dari liang vagina di luar kebiasaan, baik berbau ataupun tidak, serta disertai rasa gatal setempat (Kusmiran, 2014). Keputihan (*Flour albus*) adalah cairan yang keluar

berlebihan dari liang senggama. Keputihan yang terjadi pada wanita dapat bersifat normal maupun abnormal (Manuaba, 2009) .

2. Jenis keputihan (*Flour albus*)

Menurut Ernawati (2017), jenis keputihan (*flour albus*) pada wanita ada 2 yaitu keputihan normal/fisiologis dan abnormal/patologis.

a. Keputihan fisiologis

Keputihan fisiologis adalah keputihan yang normal terjadi akibat perubahan hormonal, seperti menjelang atau setelah menstruasi, stres, kehamilan, dan pemakaian kontrasepsi. Keputihan normal bisa juga terjadi akibat kehamilan ataupun rangsangan seks (Nadesul, 2009).

b. Keputihan patologis

Keputihan patologis adalah keputihan yang timbul akibat kondisi medis tertentu dengan penyebab tersering adalah infeksi parasit/jamur/bakteri (Ernawati, 2017).

3. Karakteristik keputihan

a. Keputihan fisiologis

Adapun karakteristik keputihan fisiologis yaitu bentuknya yang cair, tidak berwarna / bening, dan tidak berbau dan tidak menular karena tidak ada bibit penyakit (Nadesul, 2009). Keputihan yang normal juga biasanya keluar tidak berlebihan, tidak menimbulkan keluhan seperti rasa gatal atau terbakar pada daerah kemaluan (Ernawati, 2017).

b. Keputihan patologis

Adapun karakteristik keputihan patologis adalah lendirnya lebih kental, menyisakan noda flek di pakaian dalam, berwarna putih susu, kuning, atau kehijauan serta selalu berbau dan gatal (Nadesul, 2009).

4. Faktor-faktor penyebab keputihan

Menurut Dwikarya (2004) penyebab keputihan yaitu:

a. Jamur. Jamur yang menyerang kulit organ intim ada 2 golongan yaitu *dermatofita* dan *candida albicans*. Jamur *Dermatofita* ini merupakan penyebab penyakit kurap atau kadas. Jika jamur ini menyerang ke organ intim hanya akan hinggap di bagian luar, enggan memasuki daerah dalam vagina. Daerah yang disukai antara lain di sekitar lipatan paha, bokong, dan kulit yang berambut. *Candida albicans* jika tumbuh berlebihan di dalam vagina akan menimbulkan reaksi penolakan berupa peradangan di vagina. Umumnya cairan keputihan yang keluar yang disebabkan oleh jamur ini adalah cairan yang cukup kental dan berwarna putih susu dengan disertai rasa gatal di sekitar labia mayora dan minora, selain itu organ intim akan tampak merah disertai bercak putih mirib susu yang erat melekat. Jamur jenis *candida albicans* ini merupakan penyebab utama *flour albus*.

b. Bakteri. Bakteri yang menyebabkan keputihan ada 3 yaitu *gonococcus*, *chlamydia trachomatis*. *Gonococcus* ini merupakan bakteri yang didapat akibat hubungan seksual, yang paling sering ditemukan yaitu *gonore*. Pada laki-laki penyakit ini menyebabkan kencing nanah, sedangkan pada perempuan menyebabkan keputihan. Keputihan yang ditimbulkan oleh *chlamydia trachomatis* tidak begitu banyak dan lebih encer dibandingkan dengan penyakit

gonore. Keputihan yang ditimbulkan oleh bakteri *gardnerella vaginalis* yaitu keputihan yang berwarna putih keruh, keabu-abuan, agak lengket dan berbau amis seperti ikan, disertai rasa gatal dan panas pada vagina.

c. Parasit. *Tricomonas vaginalis* menimbulkan penyakit yang dinamakan trikomoniasis. Infeksi akut akibat parasite ini menyebabkan keputihan yang ditandai oleh banyaknya keluar cairan yang encer, berwarna kuning kehijauan, berbuih menyerupai air sabun, dan baunya tidak enak. Keputihan akibat parasite ini tidak begitu gatal, namun vagina tampak merah, nyeri bila ditekan, dan perih bila kencing. Kadang-kadang terlihat bintik-bintik perdarahan seperti buah strawberry. Bila keputihan sangat banyak, dapat timbul iritasi di lipat paha dan sekitar bibir genetalia. Pada infeksi yang telah menjadi kronis, cairan yang keluar biasanya telah berkurang dan warnanya menjadi abu-abu atau hijau muda sampai kuning.

d. Virus. Keputihan akibat infeksi virus sering disebabkan oleh virus *Herpes Simplex (HVS)* tipe 2 dan *Human Papilloma Virus (HPV)*. Infeksi HPV telah terbukti dapat menimbulkan kanker servik, penis dan vulva. Virus herpes simpleks tipe 2 dapat menjadi faktor pendamping. Keluhan yang timbul pada infeksi VHS tipe 2 berupa rasa terbakar, nyeri, atau rasa kesemutan pada tempat masuknya virus tersebut. Pada pemeriksaan terdapat gelembung-gelembung kecil berisi vesikel (cairan), berkelompok, dengan dasar kemerahan teraba membesar dan nyeri. Pada perempuan, penyakit ini dapat disertai keluhan nyeri sewaktu kencing, keputihan, dan radang di mulut Rahim. Pencetus berulangnya penyakit ini adalah stres, aktivitas sek, sengatan matahari, beberapa jenis makanan, dan kelelahan.

- e. Pola hidup tidak sehat dan tidak teratur.
- f. Stres. Stres dapat mempengaruhi keputihan yang keluar semakin banyak. Stres merupakan kondisi yang dialami seseorang akibat dari meningkatnya beban pikiran akibat dari kondisi yang tidak menyenangkan atau sulit diatasi. Meningkatnya beban pikiran akan memicu peningkatan sekresi hormon adrenalin. Meningkatnya sekresi hormon adrenalin menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi elastisitas pembuluh darah, sehingga aliran hormon estrogen ke organ-organ tertentu termasuk vagina berkurang yang menyebabkan asam laktat yang dihasilkan berkurang. Berkurangnya asam laktat menyebabkan keasaman vagina berkurang sehingga bakteri, jamur, dan parasit penyebab keputihan mudah berkembang (Marhaeni, 2016).
- g. Penggunaan celana dalam yang tidak menyerap keringat.
- h. Penggunaan celana panjang yang ketat.

5. Cara Mencegah Keputihan

Menurut Manuaba (2009) cara mencegah keputihan adalah sebagai berikut.

- a. Pola hidup sehat yaitu diet seimbang , olahraga rutin, istirahat cukup hindari perokok dan alkohol serta hindari stres berkepanjangan.
- b. Setia kepada pasangan, gunakan kondom untuk mencegah penyakit menular seksual.
- c. Selalu menjaga kebersihan daerah genetalia dengan menjaga agar tetap kering dan tidak lembab misalnya dengan menggunakan celana dalam dengan bahan yang menyerap keringat, hindari pemakaian celana ketat. Biasakan untuk mengganti pembalut, pantyliner pada waktunya untuk mencegah bakteri berkembang biak.

- d. Biasakan membasuh dengan cara yang benar tiap kali buang air yaitu dari arah depan ke belakang.
- e. Penggunaan cairan pembersih vagina sebaiknya tidak berlebihan karena dapat mematikan flora normal vagina.
- f. Hindari penggunaan bedak talkum, *tissue* atau sabun dengan pewangi pada daerah vagina karena dapat menyebabkan iritasi.
- g. Hindari pemakaian barang-barang yang memudahkan penularan seperti meminjam perlengkapan mandi dan sebagainya, sedapat mungkin tidak duduk diatas kloset di WC umum atau biasakan mengelap kloset sebelum menggunakannya.

6. Cara menangani keputihan

Menurut Manuaba (2009) cara menangani keputihan yaitu :

- a. Untuk lendir normal tidak perlu diobati, tetapi dengan menjaga kebersihan dan mencegah kelembaban yang berlebih pada daerah organ intim terutama saat terjadi peningkatan jumlah lendir.
- b. Menggunakan antiseptik yang sesuai dengan petunjuk dokter untuk membersihkan vagina dari lendir keputihan yang berlebihan.
- c. Melakukan deteksi dini kemungkinan adanya kanker serviks dengan tes *pap smear*.

C. Konsep Dasar Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah sebutan seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Kewajiban utama mahasiswa adalah soal akademik. Tujuan

Mahasiswa untuk ke kampus hakikatnya adalah untuk belajar apabila proses belajarnya tidak baik atau bermasalah maka ia sudah melalaikan kewajibannya (Rizky, 2018).

2. Peran Mahasiswa

Menurut Rizki (2018) terdapat tiga peran mahasiswa di masyarakat yaitu sebagai berikut.

- a. *Iron Stock* (Stock besi) yang artinya mahasiswa harapannya menjadi manusia-manusia tangguh yang nantinya dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya. Pergantian generasi yang berimplikasi kepada pergantian kekuasaan dari golongan tua ke golongan muda, sehingga kampus juga dianggap sebagai pencetak calon penerus bangsa yang ideal karena mereka dibekali ilmu yang sangat dibutuhkan dari masa ke masa untuk mengembangkan peradaban.
- b. *Agen of change* yang berarti agen perubahan. Mahasiswa diharapkan mampu menjadi agen pembawa perubahan di masyarakat. Agen perubahan ini berarti mereka bergerak bisa bersama-sama ataupun sendiri namun jelas mereka bisa memulai sesuai dengan disiplin ilmunya masing-masing.
- c. *Social Control* yang berarti pengontrol social. Mahasiswa menjadi pengontrol dalam masyarakat, berlandaskan dengan pengetahuannya, dengan tingkat pendidikannya, norma-norma yang berlaku disekitarnya, dan pola berfikirnya.

3. Tuntutan Mahasiswa di Lingkungan Kampus

Menurut Rizki (2018) ada beberapa tuntutan yang harus dituruti mahasiswa saat berada di lingkungan kampus, yaitu sebagai berikut.

- a. Berani mengajukan argumen. Seorang mahasiswa dituntut untuk lebih bersifat terbuka dan bisa mengajukan pendapatnya bila tidak sesuai yang dia inginkan saat belajar di ruang kelas maupun saat melakukan diskusi.
- b. Menjadi mahasiswa yang mandiri. Saat belajar di dalam kelas dosen biasanya hanya menjelaskan intinya saja dan untuk selanjutnya mahasiswa diberikan tugas mengenai materi yang dipelajari agar mahasiswa memiliki pengetahuan yang lebih daripada apa yang sudah diajarkan oleh dosen. Hal ini juga dikarenakan waktu yang sedikit ditambah lagi dengan jadwal yang padat mengharuskan mahasiswa lebih aktif belajar sendiri daripada dosen.
- c. Kehadiran. Beberapa kampus biasanya ada aturan akademik yang mewajibkan mahasiswa untuk hadir sejumlah presentase yang diinginkan. Misalnya minimal 80%. Berarti jika dalam 1 semester ada 16 kali pertemuan mahasiswa hanya bisa tidak mengikuti pelajaran 2 kali saja.
- d. Tugas Akhir. Skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Banyak sekali kesulitan-kesulitan yang akan dihadapi dalam mengerjakan tugas akhir seperti kesulitan untuk memilih tema skripsi dan mendalaminya. Saat melakukan pengajuan proposal bisa saja mahasiswa tidak bisa menjelaskan dengan baik tugas yang sudah dibuatnya sehingga diharuskan untuk mengganti ulang judul yang telah ditetapkan.

D. Hubungan Tingkat Stres Remaja Putri dengan Keluhan Keputihan

Stres adalah reaksi (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat tuntutan dalam suatu situasi menjadi beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk

memenuhi kebutuhan tersebut (Muhith, 2011). Perubahan positif dapat juga menimbulkan stres seperti naik pangkat, perkawinan, dan jatuh cinta. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai mengancam fisik atau psikologisnya, peristiwa tersebut disebut stressor. Reaksi seseorang terhadap respon peristiwa tersebut dinamakan respons stres (Mubarak, 2015).

Keputihan (*Flour albus*) adalah keluarnya cairan selain darah dari liang vagina di luar kebiasaan, baik berbau ataupun tidak, serta disertai rasa gatal setempat. (Kusmiran, 2014) Keputihan (*Flour albus*) adalah cairan yang keluar berlebihan dari liang senggama. Keputihan yang terjadi pada wanita dapat bersifat normal maupun abnormal (Manuaba, 2009).

Mahasiswa adalah sebutan seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Kewajiban utama mahasiswa adalah soal akademik (Rizky, 2018). Dalam menyelesaikan tugas akademik mahasiswa dihadapkan dalam beberapa tuntutan yang harus mereka patuhi sehingga dapat menyebabkan stres. Stres dapat menyebabkan gangguan hormonal pada wanita (Mubarak, 2015). Stres merupakan kondisi yang dialami seseorang akibat dari meningkatnya beban pikiran akibat dari kondisi yang tidak menyenangkan atau sulit diatasi. Meningkatnya beban pikiran akan memicu peningkatan sekresi hormon adrenalin. Meningkatnya sekresi hormon adrenalin menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi elastisitas pembuluh darah, sehingga aliran hormon estrogen ke organ-organ tertentu termasuk vagina berkurang yang menyebabkan asam laktat yang dihasilkan berkurang. Berkurangnya asam laktat menyebabkan keasaman

vagina berkurang sehingga bakteri, jamur, dan parasit penyebab keputihan mudah berkembang (Marhaeni, 2016).

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Agustiyani (2011) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Kelas X dan XI DI SMA Taman Jetis Yogyakarta” mengatakan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian keputihan pada remaja putri di SMA Taman Madya Jetis Yogyakarta (Agustiyani, 2011).