

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres adalah faktor fisik, kimia, dan emosional yang dapat menyebabkan stres fisik atau mental dan dapat berkontribusi pada perkembangan penyakit (Hidayat (2016). Stres dapat disebabkan menjadi beberapa faktor yaitu faktor dari dalam serta faktor dari luar. Faktor dari dalam umumnya bermula dari kondisi fisik individu masing-masing, dukungan, tipe kepribadian dan sebagainya. Faktor dari luar umumnya bermula dari luar pribadi seseorang, misalnya keluarga, pekerjaan, sarana, daerah, kampus, dll (Heiman dan Kariv, 2005 dalam Sutjiato et al, 2015).

Stres merupakan respon (reaksi) tubuh untuk melindungi kita terhadap lingkungan, dan bagian dari sistem pertahanan untuk tetap hidup, serta keadaan yang diakibatkan oleh hubungan antar sesama dan daerah sekitar, sehingga terjadi sekat antara tuntutan situasional dan lingkungan. sumber daya lingkungan, sistem biologis. Stres adalah keadaan tidak nyaman di mana orang merasa kewalahan atau di luar kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan situasi. Menurut pemahaman beberapa ahli, disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi yang dialami oleh setiap orang dan dapat menimbulkan dampak positif dan negatif. Mahasiswa Indonesia mengalami stres lima kali lebih banyak daripada mahasiswa selama stres berat tahun 1939 (Zunita, 2017).

2.1.2 Pengertian Stres

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI,

2019), stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

2.1.3 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengejar tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017).

2.1.4 Penyebab Stress Akademik

1. Adaptasi Proses Belajar (Proses Beradaptasi dengan Lingkungan)

Setiap individu memiliki perbedaan dalam kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ada yang mudah beradaptasi dan ada pula yang sulit untuk beradaptasi. Individu yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses belajar, berinteraksi dengan lingkungan bahkan bisa mengalami stres.

2. Kurang Motivasi Akademik

Motivasi merupakan suatu keadaan yang kompleks yang dimana di dalamnya terdapat kekuatan, tenaga atau daya, kesiapsediaan yang ada di dalam diri seseorang untuk bergerak melakukan suatu kegiatan yang mengarah pada tujuan tertentu yang ingin dicapai baik disadari maupun tidak disadari (Pratama &

Prihatiningsih, 2014)

Rendahnya motivasi yang diberikan seseorang dapat meningkatkan stres, merasakan adanya tekanan dari dalam dirinya terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Rendahnya motivasi dapat membuat seseorang merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri, dan tidak dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan non-akademik. Banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan dan kurangnya motivasi yang diberikan oleh orang terdekat maka dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

3. Penyusunan Tugas Akhir

Mahasiswa tingkat akhir di masa ujung semesternya akan berhadapan dengan yang namanya tugas akhir mahasiswa (karya tulis ilmiah, skripsi, tesis ataupun disertasi) sebagai salah satu dari persyaratan untuk mengikuti prosesi kegiatan yudisium ataupun wisuda. Penyusunan tugas akhir pada kenyataannya banyak membuat mahasiswa mengalami stres yang diakibatkan oleh belum menemukan serta menentukan variabel penelitian yang ingin diteliti, tidak tersedianya buku referensi yang banyak, lamanya balasan chat atau SMS dari dosen pembimbing ketika ingin melakukan bimbingan secara langsung, takut mendapatkan pembimbing yang judes, galak atau susah di temui dikarenakan sibuk, pembimbing yang mempunyai keterbatasan waktu dalam proses bimbingan (Pratama & Burhanto, 2018)

4. Kondisi Tubuh

Suatu penyakit tertentu juga bisa membuat individu menjadi stres jika penyakit tersebut ada pada dirinya. Munculnya cacar, suhu badan tinggi, serta gigitan hewan dipandang sebagai pemicu juga mengancam harga diri seseorang. Tingkat hormon yang tidak seimbang, kadar glukosa yang begitu tinggi dan fungsi tubuh yang tidak seimbang juga dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Stres pada individu juga bisa disebabkan dari penggunaan zat atau obat serta memaparkan diri pada zat kimia.

5. Tekanan

Stres muncul dari kebutuhan untuk mencapai tujuan, sasaran, dan perilaku tertentu. Umumnya stres mendorong individu untuk meningkatkan kinerja, meningkatkan usaha, atau mengubah tujuan perilaku, tetapi jika stres terlalu tinggi dapat menyebabkan perilaku maladaptif dan menyebabkan stres.

Beberapa sumber yang menjadi asal stres diantaranya yaitu internal dan eksternal. Stres internal berawal dari dalam diri individu, misalnya aturan serta kewajiban pribadi. Pada saat yang sama, tekanan eksternal sangat terkait dengan tekanan waktu, dan karakter yang dimainkannya terkait dengan tuntutan orang lain didalamnya. Berdasarkan studi dari kondisi lingkungan menjelaskan bahwa aspek lingkungan tempat tinggal juga dapat menjadi sumber stres seperti suhu, polusi udara, kebisingan dan kelembaban.

2.1.5 Gejala Stres

Gejala stres secara umum dikategorikan menjadi empat macam yaitu: gejala berupa perilaku, emosi, kognitif dan fisik (Rahmayanti, 2012) :

1. Gejala-gejala perilaku (*Behavioral symptoms*)

Tanda-tanda perilaku yang terjadi, termasuk penundaan dan penghindaran, penarikan diri dari teman sebaya dan keluarga, kehilangan energi serta nafsu makan menurun, serangan dan emosi meledak, kebiasaan tidur yang berubah (tidur yang tidak sehat).

2. Gejala-gejala Emosi (*Emotive symptoms*)

Tanda-tanda emosi yang paling awam artinya khawatir, takut, murka, dan tekanan mental. Selain ada juga tanda-tanda lain berupa kepanikan, kekecewaan, serta mencemaskan sesuatu.

3. Gejala-gejala kognitif (*Cognitive symptoms*)

Hilangnya semangat serta konsentrasi merupakan tanda-tanda kognitif paling sering terjadi. Orang tersebut tampaknya telah kehilangan kemampuan untuk memperhatikan semua tugas yang harus dilakukan dan untuk melakukan semua tugas tersebut dengan sukses. Rasa khawatir yang berlebih juga menjadi tanda-tanda kognitif. Tanda-tanda dari kondisi kognitif yang terahir adalah adanya tekad agar bisa melarikan diri dari situasi dimana ia berada.

4. Gejala-gejala fisik (*Physical symptoms*)

Tanda-tanda fisik yang sering terjadi yaitu ketegangan otot berupa kesemutan, dan nyeri, nyeri punggung seperti migraine, sakit kepala, dan nyeri punggung bawah serta kejang otot. Dalam sistem

kardiovaskular, stres sering dimanifestasikan dalam peningkatan denyut jantung, hipertensi, dan parahnya penurunan sirkulasi arteri. Pada sistem pernapasan, sering bermanifestasi sebagai nafas yang cepat dan napas yang pendek dan kelelahan ekstrim.

2.1.6 Tahapan Stres

Fase stres terbagi menjadi 3 yaitu : (Carolin (2010))

1. Fase Alarm (Alarm reaction Stage)

Pemikiran tiba-tiba dari stresor memicu respons alarm. Respons ini mendorong tubuh untuk mempertahankan diri. Respons ini, yang diprakarsai oleh pemikiran serta disusun oleh cabang simpatik dari sistem saraf endokrin dan otonom disebut respon *fight-or-flight*.

2. Fase Resistensi (resistance stage)

Tahap dimana tubuh mencoba menahan stres yang berkelanjutan serta mempertahankan energi (untuk memperbaiki kerusakan dan menghasilkan energi baru). Periode penyesuaian dimana sistem saraf endokrin dan simpatis terus melepaskan hormon stres, namun lebih sedikit daripada selama *respons alarm*.

3. Fase Kelelahan (exhaustion stage)

Resistensi menurun, aktivitas parasimpatis meningkat, dan mungkin periode kelemahan fisik. Fase kelelahan ditandai dengan dominasi cabang parasimpatis ANS. Ini memperlambat detak jantung dan pernapasan anda. Sumber stres yang terus menerus

dapat memicu gejala penyakit jangka panjang, mulai dari reaksi alergi hingga penyakit jantung dan kematian.

4. Tingkat Stres

Ketika mengalami stres setiap orang pasti memiliki pemikiran dan reaksi yang berbeda-beda. Pemikiran, seseorang didasarkan pada keyakinan dan pengalaman sepanjang hidup.

2.1.7 Tingkat Stres

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan oleh Purwati, S (2012) mendapatkan hasil bahwa tingkat stres dapat dibagi menjadi lima bagian yaitu :

1. Stres Normal

Stres normal adalah kejadian biasa dan komponen kehidupan yang diperlukan. Peningkatan detak jantung setelah aktivitas atau situasi, kelelahan setelah menyelesaikan tugas, kecemasan karena gagal dalam ujian (Crowford & Henry, 2003). Stres normal itu penting dan normal. Setiap orang pernah mengalami stres saat menjadi janin.

2. Stres Ringan

Stres ringan merupakan stressor yang terjadi secara teratur dan bisa berlangsung dari menit ke jam. Misalnya, situasi seperti tidur nyenyak, kemacetan lalu lintas, dan teguran dari aktivitas guru, kecemasan yang tidak dapat dijelaskan, dan pemantaun detak jantung setelah berolahraga, merasa gemetar dan merasa sangat lega ketika situasinya selesai (Psychology Foundation of Australia,

2010).

3. Stres Sedang

Stres ini berlangsung selama berjam-jam hingga sehari-hari. Misalnya, perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan seorang teman. Stresor ini mudah tersinggung, bereaksi berlebihan terhadap situasi, sulit beristirahat, kelelahan karena kecemasan, ketidaksabaran dengan penundaan atau gangguan dalam pekerjaan, lekas marah, gelisah, ketidakmampuan untuk memahami apa yang harus dilakukan, tugas kuliah, dll dapat menyebabkan stres. (Psychology Foundation of Australia, 2010).

4. Stres Berat

Stres berat merupakan kondisi kronis yang dapat berlangsung berminggu-minggu hingga bertahun-tahun, seperti: ketidaksepakatan terus-menerus dengan profesor dan teman, kesulitan keuangan yang berkelanjutan, dan penyakit fisik jangka panjang. Stresor ini meliputi perasaan seperti kurangnya emosi positif, tidak memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas, tidak tahu apa yang diharapkan di masa depan, kesedihan, depresi, dan keputusasaan. sebagai rasa kehilangan. Mereka ingin mengetahui segalanya, mereka merasa tidak mampu, mereka berpikir bahwa mereka berharga sebagai manusia, mereka menganggap hidup tidak ada artinya. Peningkatan stres yang dialami mahasiswa secara bertahap menurunkan energi dan respon adaptif (Psychology Foundation of Australia, 2010).

2.1.8 Penatalaksanaan Stres

Teknik yang paling efektif yang dapat mengatasi stres yaitu dengan meniadakan atau meminimalisir sumber stres. Selain itu, individu juga bisa meminimalisir stres dengan mengganti cara mereka berpikir tentang stresor yang ada, mendorong mereka untuk menghadapi stres dan melepaskannya, dapat dilakukan dengan berpikir positif. Juga, banyak orang mengalami stres karena keyakinan atau agama mereka, seperti melalui doa, kunjungan ke tempat ibadah dan melakukan kegiatan amal.

Teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi dapat digunakan untuk mengatasi respon tubuh terhadap stres. Teknik relaksasi dianggap efektif dalam mengobati gangguan tidur terkait stres, ketakutan, migrain, dan hipertensi. Melakukan kardio secara teratur, menyukai kegiatan yang mereka lakukan, mengejar kegemaran, serta bersenang-senang dengan keluarga dengan waktu yang ada adalah usaha supaya stres itu hilang. Makan dan tidur secara teratur, manajemen waktu yang baik, dan mengurangi konsumsi obat-obatan, alkohol, dan tembakau juga mencegah stres (Banjarnahor, 2017).

2.1.9 Pengukuran Stres

Tingkat stres ini diukur dengan menggunakan Kuesioner PSS-10 oleh Sheldon Cohen (1983). *Perceived Stress Scale* (PSS-10) merupakan *self-report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Soal dalam *perceived stress scale* ini akan

menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini.

2.2 Status Gizi

2.2.1 Definisi Status Gizi

Status gizi adalah salah satu faktor utama untuk sampai pada suatu kesehatan yang optimal. Status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan makanan dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi yang baik tercapai bila asupan makanan yang dimakan sesuai dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makan kurang dari kebutuhan tubuh seseorang dapat menyebabkan kekurangan gizi, sementara makan terlalu banyak dapat menyebabkan kelebihan gizi serta obesitas (Maedy et al., 2022)

Status gizi merupakan indikator dalam menentukan keadaan tubuh seseorang yang merupakan kesepadanan dengan zat gizi yang masuk bersama penggunaannya. Status gizi dapat dilihat dari hasil asupan makanan yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Dalam menentukan status gizi bisa dilaksanakan melalui perhitungan Indeks Masa Tubuh menggunakan tinggi badan serta berat badan (Qalbya et al., 2022).

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat asupan makanan serta konsumsi zat gizi. Status gizi berpengaruh pada proses tumbuh kembang anak, termasuk kemampuan intelektual yang mempengaruhi keberhasilan belajar. Status gizi adalah keadaan kesehatan suatu kelompok atau individu yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh

akan energi dan zat gizi dari makanan, serta pengaruh makanan terhadap tubuh dapat diukur secara antropometri. Jadi, status gizi merupakan kondisi tubuh yang dapat diukur secara antropometrik melalui penggunaan, asupan, dan konsumsi makanan. (Bitty et al., 2018).

2.2.2 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Teori yang menjelaskan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi status gizi sebagai berikut : Teori Segi Tiga Penyebab Masalah yaitu teori tentang hubungan timbal antara faktor pejamu, agen dan lingkungan, yaitu:

a. Pejamu (host)

Pejamu (host) adalah faktor-faktor yang terdapat pada diri manusia yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Faktor-faktor yang termasuk dalam kelompok ini di antaranya:

- 1) Genetik (keturunan), individu yang mempunyai orang tua menderita kegemukan maka ada kecenderungan untuk menjadi gemuk.
- 2) Umur, kebutuhan asupan gizi berbeda pada setiap kelompok umur, misal kelompok umur balita memerlukan lebih banyak protein dari pada kelompok dewasa, dewasa lebih banyak memerlukan vitamin dan mineral.
- 3) Jenis kelamin akan menentukan kebutuhan gizi yang berbeda, misalnya wanita dewasa memerlukan lebih banyak zat besi daripada pria.

- 4) Kelompok etnik, masyarakat pada golongan etnik tertentu cenderung mempunyai pola dan kebiasaan yang sama, oleh karena itu masalah gizi yang timbul umumnya tidak jauh berbeda antar penduduk.
- 5) Fisiologik, kebutuhan gizi pada ibu hamil lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak hamil. Ibu hamil yang sedang terjadi pertumbuhan janin memerlukan asupan gizi yang lebih banyak.
- 6) Imunologik, orang yang mudah terkena penyakit adalah orang yang daya tahan tubuhnya lemah. Daya tahan tubuh ini akan terbentuk apabila tubuh mempunyai zat gizi cukup.
- 7) Kebiasaan menentukan kebutuhan gizi yang berbeda pada setiap orang, misal kebiasaan berolahraga akan memerlukan gizi yang lebih dibandingkan individu yang kurang suka olahraga.

b. Agen

Agen adalah agregat yang keberadaannya atau ketidakteradaannya memengaruhi timbulnya masalah gizi pada diri manusia. Agregat yang disebabkan oleh ketidakteradaannya menimbulkan masalah gizi, misal zat gizi, akibat kekurangan zat gizi tertentu dapat menimbulkan masalah gizi misal kekurangan vitamin C mengakibatkan sariawan. Agregat yang lain misal Kimia dalam tubuh (hormon dan lemak), tubuh

memerlukan hormon untuk proses metabolisme tubuh, demikian juga lemak. Apabila tubuh kekurangan hormon akan menimbulkan berbagai masalah. Agregat yang karena keberadaannya menimbulkan masalah gizi, di antaranya kimia dari luar tubuh termasuk obat-obatan, zat kimia yang masuk dalam tubuh dapat menimbulkan keracunan, atau dalam jumlah kecil tetapi dikonsumsi dalam kurun waktu yang lama dapat bersifat karsinogenik. Demikian juga penggunaan obat, misal obat jenis antibiotik tertentu dapat mengganggu absorpsi susu. Faktor psikis, seperti stress keadaan kejiwaan akan berpengaruh terhadap asupan gizi. Pada orang-orang tertentu apabila sedang mengalami suasana tegang, maka akan dikonvensasikan dalam bentuk makanan. Keadaan biologis seseorang yang menderita penyakit infeksi, kebutuhan gizinya akan meningkat karena zat gizi diperlukan untuk penyembuhan luka akibat infeksi (Handajany et al., 2023)

c. Lingkungan

Lingkungan (environment) dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Keadaan lingkungan dapat dibedakan dalam tiga keadaan, yaitu:

1) Lingkungan fisik, meliputi cuaca/iklim, tanah, dan air.

Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kesuburan tanaman yang merupakan sumber makanan. Tumbuhan tidak dapat tumbuh subur apabila ditanam pada lingkungan yang

gersang, akibatnya produksi makanan berkurang. Demikian juga hewan tidak dapat tumbuh subur pada lingkungan yang gersang.

2) Lingkungan biologis, lingkungan biologis akan mempengaruhi ketersediaan zat gizi pada masyarakat. Kepadatan penduduk dapat mengakibatkan ketersediaan pangan yang terbatas, karena terbatasnya produksi pangan ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dengan jumlah penduduk. Tanaman dan hewan yang subur dapat memberikan persediaan pangan bagi kebutuhan gizi pada masyarakat.

3) Lingkungan sosial ekonomi, yang tergolong lingkungan sosial ekonomi yang dapat mempengaruhi status gizi di antaranya adalah pekerjaan, tingkat urbanisasi, perkembangan ekonomi, dan bencana alam. Seseorang yang mempunyai pekerjaan akan memperoleh penghasilan yang bisa digunakan untuk membeli makanan bagi dirinya dan keluarganya. Semakin baik perkembangan ekonomi suatu wilayah akan mempengaruhi pada tingkat ketersediaan pangan masyarakat, yang akan meningkatkan status gizi. Sebaliknya bencana alam akan mengakibatkan kekurangan persediaan pangan yang dapat menurunkan status gizi masyarakat.

Keadaan yang tidak seimbang dari ketiga faktor tersebut di atas akan menyebabkan gangguan gizi.

2.2.3 Pengukuran Status Gizi Berdasarkan IMT

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat langsung untuk menunjukkan status gizi seseorang, terutama yang berkaitan dengan kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan. Ada lebih banyak parameter yang terkait dengan pengukuran indeks massa tubuh, seperti berat badan dan ukuran. Salah satu parameter bobot paling populer yang mungkin mencerminkan jumlah nutrisi yang berbeda termasuk protein, lemak, air, dan mineral adalah berat badan. Hubungan antara ukuran dan berat badan ditetapkan untuk mengukur indeks massa tubuh. (Yuliwianti, 2017).

Pengukuran IMT dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

$$\text{IMT} : \text{Berat Badan (Kg)} / \text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}$$

Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT (Kemenkes, 2018)

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (<i>Underweight</i>)	<18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan (<i>Overweight</i>) dengan risiko	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	>30

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT

Berdasarkan indeks masa tubuh status gizi dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Status Gizi Kurus

Penambahan berat badan terjadi ketika tubuh kekurangan satu atau lebih nutrisi (Almatsier, 2011). Selain itu, kekurangan nutrisi tertentu mengganggu perkembangan kognitif. Misalnya, sudah diketahui dengan baik, dan telah berlangsung selama beberapa dekade, bahwa ada hubungan antara kurang tidur dan masalah kesehatan mental.

2. Status Gizi Normal

Ketika tubuh menerima cukup nutrisi yang tepat, nutrisi yang baik atau nutrisi yang normal mulai berlaku. Ini menunda perkembangan fisik, pertumbuhan otak, dan kapasitas kerja sekaligus mengurangi risiko penurunan IQ.

3. Status Gizi Gemuk

Keadaan gizi yang besar dapat didefinisikan sebagai orang yang kelebihan berat badan. Obesitas berkembang ketika seseorang mengonsumsi lebih banyak energi dari makanannya daripada yang sebenarnya dibutuhkan tubuhnya. Penggunaan energi yang berlebihan menghasilkan penyimpanan lemak dan berkontribusi pada penambahan berat badan. Adipositas adalah kondisi medis yang bermanifestasi sebagai lemak tubuh berlebihan yang menumpuk dengan cara yang berbahaya bagi kesehatan seseorang dan menurunkan harapan hidup serta meningkatkan masalah

kesehatan. Indeks Massa Tubuh (BMI) lebih dari 24,9 dianggap obesitas.

4. Status Gizi Lebih/Obesitas I dan II

Makan berlebihan adalah hasil dari ketidakseimbangan antara asupan dan konsumsi energi. Asupan kalori yang berlebihan menghasilkan asupan energi yang berlebihan. Lemak makanan merupakan sumber energi yang kaya dari makanan, oleh karena itu makan banyak cenderung membentuk gemuk. Ini menyebabkan kenaikan berat badan karena membuat merasa lesu, terutama jika makan banyak lemak, yang mungkin membuat berat badan bertambah dan membuat gemuk.

2.3 Kajian Integrasi Keislaman

2.3.1 Stres dan Status Gizi Persepektif Islam Menurut Al-Quran dan Hadits

Nutrisi berasal dari bahasa Inggris dan bahasa Arab “nutrition” dan “nutrition science” Gizi atau “ghizai” dan dalam bahasa Sanskerta disebut “Svastaherana”. Istilah gizi atau ilmu gizi dikenal sekitar tahun 1950 di Indonesia (Eliska, 2019). Nutrisi berasal dari dialek Mesir yang berarti makanan.

Kata gizi inilah yang mempengaruhi proses perubahan segala macam makanan yang masuk kedalam tubuh yang menjadi berguna . Gizi tidak hanya membahas tentang makanan serta manfaatnya bagi tubuh, tetapi juga membahas tentang berbagai cara memperoleh dan mengolah zat gizi agar tubuh tetap sehat (Indrati Endang

Mulyaningsih), 2014).

Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali ‘Imron ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”

1. Niat Ikhlas

Islam sudah mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT dan dia mendapat ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT.

2. Sabar dan Shalat

Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Melalui shalat

maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita tanggalkan ketika shalat secara khusyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Dalam surat Al-Baqarah ayat 153 Allah SWT berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

3. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal).

Salah satu kunci dalam menghadapistressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an Surat Al-Baqarah ayat

156

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka ucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Ucapan tersebut sangat familier dilidah kita, dan apabila kita pahami maknanya setiap kali mengucapkannya saat menghadapi cobaan maka niscaya akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk mampu menghadapi musibah itu. Mensyukuri apa yang

sudah diberikan dan selalu berserah diri akan menghindarkan kita dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya.

4. Doa dan Dzikir

Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Dalam surat Ar-Ra'd Ayat 28 Allah SWT berfirman

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya :”(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Rasul wanti-wanti kepada umat mukmin yang sedang dirundung kegelisahan, kecemasan, stres, depresi, dan sebagainya, melalui Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, beliau bersabda” Tiada kecemasan dan kesusahan diri yang menimpa seorang Hamba.

Halal adalah sesuatu yang diperbolehkan untuk diamalkan, digunakan, diusahakan menurut hukum syri'ah karena tali atau ikatan yang menghalanginya atau unsur-unsur yang merugikannya dan melobatkan perhatian cara memperolehnya (Ali, 2016).

2.3.2 Kaidah Fiqih Tentang Stres dan Status Gizi

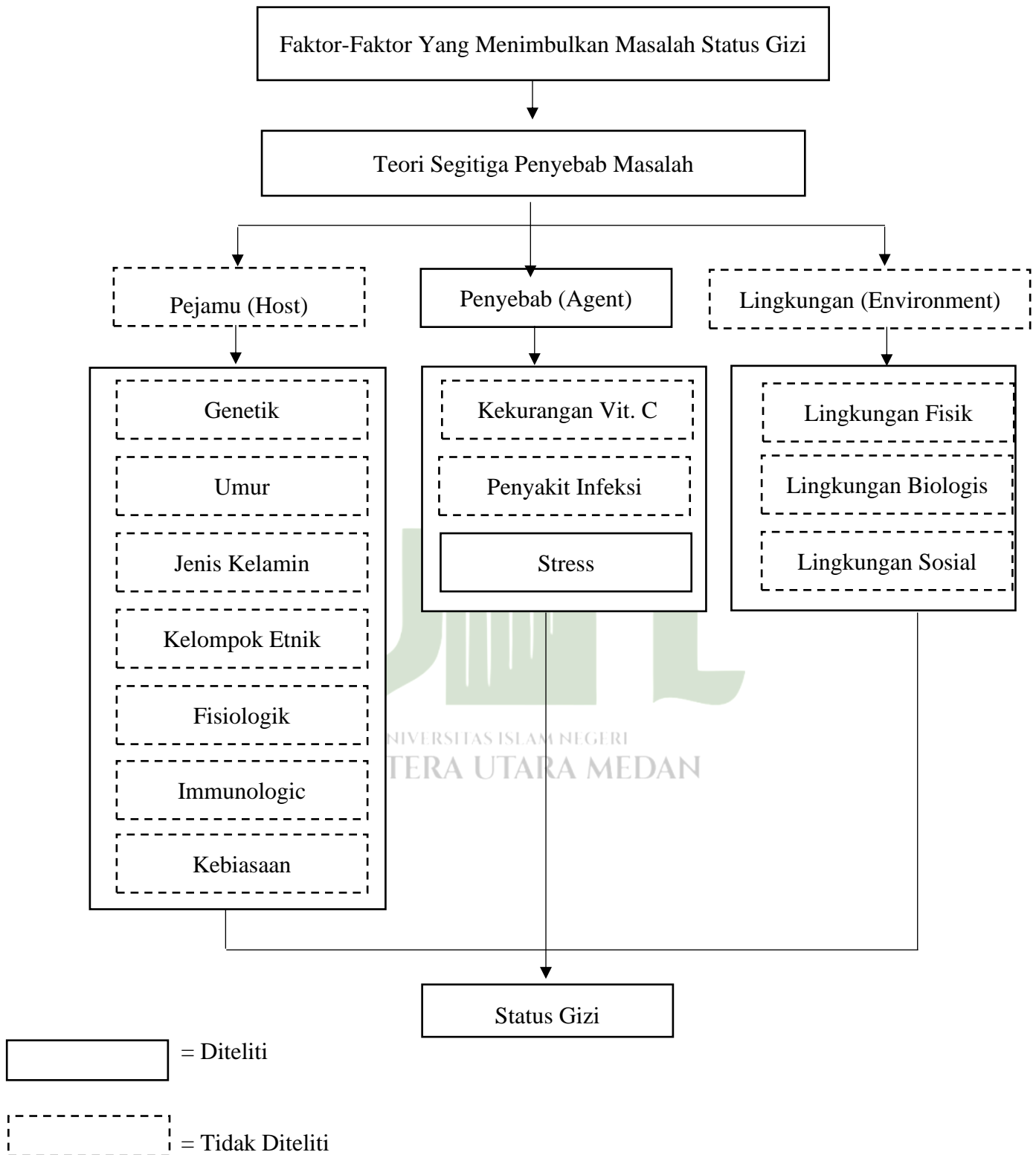
Self healing menurut penulis, juga mengimplementasikan nilai-nilai dalam *Maqashid Syariah*. Sebab menjaga jiwa dan akal adalah

bagian dari *maqashid syariah*. Maka dengan demikian, *maqashid al-syari'ah* berarti kandungan nilai yang menjadi tujuan pensyariaan hukum. *Maqashid al-syari'ah* adalah tujuan-tujuan yang hendak dicapai dari suatu penetapan hukum (Asafri Jaya, 1996:5).

Kembali ke *self healing*. Hemat penulis, konsep *self healing* ini sama dengan *hifzh al-nafs* yakni menjaga jiwa. Pada dasarnya, menjaga jiwa adalah bagian terpenting yang asasi atau pokok dalam syariat Islam. Nilai dalam menjaga jiwa ini sama halnya dengan menjaga agama, akal pikiran, keturunan dan juga harta. Kelima hal itu biasa disebut dengan *maqashid syariah*. Dalam khasanah Islam, ada banyak definisi jika kita berbicara tentang *al-Nafs*, di antaranya dapat berarti jiwa, nyawa dan lain-lain. Semua potensi yang terdapat pada *nafs* bersifat potensial dan bisa teraplikasikan jika manusia selalu mengupayakan potensi tersebut. Setiap potensi yang ada pada jiwa memiliki kecenderungan untuk membentuk kepribadian manusia meskipun hal tersebut dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Melakukan *self healing* adalah bagian dari penyembuhan diri, khususnya untuk memperkuat kesehatan mental, pikiran dan jiwa manusia, Kalau seseorang dalam keadaan sehat secara fisik dan psikis, maka ia bisa melakukan ibadah, seperti shalat, puasa, dan zakat dengan khusyuk, sehingga ia juga mampu menegakkan agama Islam.

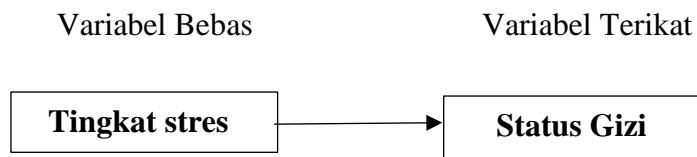
2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Teori Segitiga Penyebab Masalah (Ayu, 2023)

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi

2. Hipotesis Alternatif

Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN