BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan dan Risiko Preeklampsia

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah proses yang dimulai dengan pertemuan antara ovum (sel telur) dan spermatozoa (sel sperma), yang berlangsung lebih dari 9 bulan atau 40 minggu (280 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT). Selain itu, kehamilan juga merupakan proses berkesinambungan yang mencakup ovulasi, konsepsi, implantasi, dan plasentasi, serta dibagi menjadi tiga trimester: trimester I (0-12 minggu), trimester II (12-28 minggu), dan trimester III (29-40 minggu).

Proses kehamilan melibatkan dua elemen utama Ovum adalah sel telur yang dihasilkan dari ovulasi, yang kemudian ditangkap oleh fimbriae dan bergerak ke tuba falopi. Jika pembuahan terjadi, dinding rahim akan menebal akibat pengaruh hormon estrogen untuk mempersiapkan tempat bagi embrio. Namun, jika pembuahan tidak terjadi, dinding rahim akan meluruh dan proses menstruasi pun dimulai. Di sisi lain, sperma adalah sel reproduksi pria yang dikeluarkan saat ejakulasi. Sperma bergerak menuju rahim dan tuba falopi untuk bertemu dengan ovum dan melakukan pembuahan, yang nantinya akan berkembang menjadi embrio. Proses pembuahan ini menjadi dasar dari perkembangan kehamilan (Astuti dkk., 2023).

Kehamilan adalah masa transisi penting dalam hidup seorang wanita, mulai dari saat terjadinya konsepsi hingga bayi lahir. Masa ini biasanya berlangsung sekitar 40 minggu dan terbagi menjadi tiga tahap. Selama masa kehamilan, wanita akan mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial yang cukup besar. Gejala kehamilan bisa dibagi menjadi tiga jenis, yaitu gejala kemungkinan, gejala awal, dan gejala pasti. Tanda-tanda presumtif meliputi gejala awal seperti keterlambatan menstruasi, mual,

mengidam, sensitivitas terhadap bau, kelelahan, dan perubahan nafsu makan yang dapat menjadi petunjuk awal adanya kehamilan. Tanda-tanda kemungkinan, seperti pembesaran rahim dan hasil positif dari tes kehamilan, memberikan indikasi yang lebih kuat namun masih memerlukan konfirmasi lebih lanjut. Sedangkan tanda-tanda pasti, seperti melihat janin melalui ultrasonografi atau mendengar detak jantung janin, merupakan bukti yang jelas dan konklusif bahwa seorang wanita sedang hamil. Perubahan-perubahan ini, meskipun bervariasi antar individu, adalah bagian dari proses alami yang terjadi selama perjalanan kehamilan menuju kelahiran (Arum dkk., 2021).

2.1.2 Definisi Preeklampsia

Preeklampsia adalah komplikasi kehamilan yang ditandai dengan hipertensi dan proteinuria setelah usia kehamilan 20 minggu. Kondisi ini berkaitan dengan disfungsi plasenta, inflamasi sistemik, serta aktivasi endotel dan koagulasi. Jika tidak diatasi, preeklampsia bisa memburuk menjadi eklampsia dan menimbulkan masalah berat bagi ibu dan bayi, seperti sindrom HELLP (kerusakan sel darah merah, peningkatan aktivitas enzim hati, trombosit rendah), stroke, gangguan fungsi hati dan ginjal, serta kesulitan bernapas (Ni Komang Yuni Rahyani dkk., 2020)

Preeklampsia adalah gangguan kehamilan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah ($\geq 140/90$ mmHg) setelah usia kehamilan 20 minggu pada wanita yang sebelumnya normotensif, disertai dengan proteinuria atau tanda-tanda kerusakan organ. Kondisi ini adalah penyakit yang mengenai banyak sistem tubuh dan bisa memengaruhi organ-organ seperti ginjal, hati, otak, jantung, paru-paru, serta pankreas. Jika tidak dikelola dengan tepat, kondisi ini berisiko menyebabkan komplikasi berat. (Insani & Supriatun, 2020).

2.1.3 Penyebab Preeklampsia

Menurut Indrayanti & Triyawati, (2023) Meskipun sudah banyak penelitian dilakukan selama beberapa puluh tahun, penyebab pasti preeklampsia belum sepenuhnya terungkap. Temuan terbaru menunjukkan bahwa beberapa faktor berkontribusi pada terjadinya gangguan pada lapisan dalam pembuluh darah, yang akhirnya memicu tekanan darah tinggi, kebocoran protein dalam urine, dan pembengkakan, yang merupakan tanda utama dari sindrom preeklampsia. Kondisi ini tidak muncul akibat satu mekanisme tunggal, melainkan kombinasi berbagai mekanisme yang saling berinteraksi dan memperburuk satu sama lain. Beberapa teori yang menjelaskan penyebab preeklampsia antara lain gangguan vaskularisasi plasenta, iskemia plasenta, gangguan imunologis antara ibu dan janin, gangguan adaptasi kardiovaskular, serta respons inflamasi berlebihan.

Dalam kehamilan yang mengalami preeklampsia, terjadi gangguan pada pembuluh darah plasenta karena trofoblas tumbuh ke dalam lapisan otot arteri spiralis dan jaringan terdekatnya. Akibatnya, arteri spiralis tetap kaku dan sulit untuk mengembang, menyebabkan pembuluh darah menyempit. Hal ini mengganggu aliran darah ke plasenta, sehingga plasenta kekurangan oksigen. Kondisi ini menyebabkan terbentuknya radikal bebas yang merusak sel-sel pembuluh darah, yang kemudian menyebabkan gangguan fungsi pembuluh darah, dan berkontribusi pada terjadinya preeklampsia. Selain itu, terdapat gangguan imunologis antara ibu dan janin, yang ditandai dengan penurunan ekspresi HLA-G di plasenta, menghambat invasi trofoblas ke dalam desidua dan menyebabkan ketidakseimbangan imunologis yang berkontribusi pada munculnya penyakit tersebut.

Selain itu, pada preeklampsia, terjadi gangguan adaptasi pada sistem kardiovaskular, yaitu pembuluh darah ibu menjadi lebih peka terhadap zat-zat yang menyebabkan pembuluh darah

menyempit (vasopresor), sehingga tekanan darah ibu naik secara signifikan. Selain itu, terjadi respons peradangan yang berlebihan karena stres oksidatif meningkat, sehingga memicu produksi lebih banyak debris trofoblas. Hal ini menyebabkan peradangan berlebihan yang bisa memperburuk kondisi ibu hamil yang menderita preeklampsia. Semua faktor tersebut saling terkait dan memperparah kehamilan, sehingga meningkatkan risiko bagi kesehatan ibu dan bayi.

2.1.4 Klasifikasi Preeklampsia

Menurut Trisnawati & Mogan, (2023) preeklampsia dibagi menjadi dua kategori, yaitu preeklampsia ringan dan preeklampsia berat, berdasarkan gejala dan tingkat keparahannya. Pada preeklampsia ringan, kriteria yang digunakan meliputi peningkatan tekanan darah, yaitu angka sistolik atau diastolik mencapai 140/90 mmHg yang tercatat selama setidaknya enam jam dalam dua kali pemeriksaan, tanpa adanya kerusakan pada organ tubuh. Selain itu, adanya proteinuria, yaitu jumlah protein dalam urin lebih dari 300 mg dalam 24 jam atau lebih dari 1+ pada tes dipstik, menjadi tanda utama. Edema generalisata, yang menunjukkan pembengkakan di bagian lengan, wajah, dan perut, juga merupakan tanda khas dari kondisi ini.

Sementara itu, preeklampsia berat lebih berbahaya dan dibagi menjadi dua jenis, yaitu preeklampsia berat tanpa gejala eklampsia yang akan datang dan preeklampsia berat dengan gejala eklampsia yang akan datang. Kriteria untuk preeklampsia berat mencakup tekanan darah yang sangat tinggi, yaitu sistolik atau diastolik lebih dari 160/110 mmHg, yang terjadi setidaknya selama enam jam dalam dua kali pemeriksaan, meskipun ibu hamil sudah dirawat dan beristirahat. Proteinuria yang sangat tinggi, lebih dari 5 gram dalam 24 jam atau lebih dari 3+ pada tes dipstik, juga menjadi indikator. Selain itu, gejala seperti produksi urin yang sangat sedikit, gangguan penglihatan, serta masalah di bagian otak

seperti penurunan kesadaran dan sakit kepala yang terus menerus, juga rasa sakit di bagian kanan atas perut karena peradangan pada kapsul hati, dapat menunjukkan bahwa kondisi ini semakin parah. Gejala lainnya meliputi edema paru, jumlah trombosit yang rendah, gangguan fungsi hati, dan beberapa komplikasi yang terjadi pada cairan ketuban, pertumbuhan janin, serta solusio plasenta yang sangat berisiko bagi kesehatan ibu dan bayi. Semua tanda tersebut menunjukkan bahwa preeklampsia berat membutuhkan penanganan medis segera agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang serius.

2.1.5 Faktor Risiko Preeklampsia

Menurut Kusumawardani dkk., (2024), Beberapa faktor risiko utama yang perlu diperhatikan antara lain usia ibu, jumlah melahirkan, keluarga yang pernah mengalami preeklampsia, kehamilan kembar, dan tekanan darah tinggi sejak lama. Usia ibu menjadi salah satu faktor risiko penting, karena usia yang paling optimal untuk hamil adalah antara 20 hingga 35 tahun. Ibu hamil yang usianya di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun memiliki risiko lebih besar mengalami preeklampsia. Pada ibu yang lebih muda, sistem reproduksinya masih belum siap dan kesiapan mentalnya kurang, sehingga membuatnya lebih rentan terhadap berbagai komplikasi saat kehamilan. Sementara itu, pada ibu yang lebih tua, peningkatan tekanan darah yang terjadi seiring bertambahnya usia bisa meningkatkan risiko mengalami preeklampsia. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang lebih muda dari 20 tahun atau lebih tua dari 35 tahun memiliki risiko 8,3 kali lebih besar mengalami preeklampsia dibandingkan ibu hamil yang usianya antara 20 hingga 35 tahun.

Paritas atau jumlah persalinan juga berhubungan dengan risiko preeklampsia. Ibu yang hamil pertama kali (primigravida) lebih rentan terhadap preeklampsia karena sistem imun mereka yang belum sepenuhnya terbentuk. Di sisi lain, ibu yang memiliki

lebih dari tiga anak lebih rentan mengalami komplikasi, seperti preeklampsia, karena aliran darah ke plasenta menjadi lebih sedikit, yang bisa memengaruhi pertumbuhan bayi dalam kandungan. Risiko preeklampsia cenderung lebih rendah pada ibu yang telah melahirkan tiga kali dibandingkan dengan mereka yang memiliki lebih sedikit atau lebih banyak anak.

Faktor keturunan memengaruhi kemunculan preeklampsia. Jika seorang ibu memiliki keluarga yang pernah mengalami preeklampsia, seperti ibu kandung atau kakak perempuan, maka ia memiliki risiko 2,618 kali lebih besar untuk mengalami kondisi tersebut. Hal ini terkait dengan faktor genetik yang memengaruhi respons imun tubuh ibu terhadap kehamilan. Selain itu, wanita yang sebelumnya mengalami preeklampsia juga memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalaminya lagi pada kehamilan berikutnya, dengan penelitian menunjukkan risiko antara 3,26 hingga 21 kali lebih tinggi. Preeklampsia berulang cenderung lebih parah, seperti preeklampsia berat atau onset dini.

Kehamilan ganda, yaitu saat seorang ibu mengandung lebih dari satu bayi, bisa meningkatkan risiko mengalami preeklampsia. Hal ini terjadi karena plasenta pada kehamilan ganda lebih besar, sehingga aliran darah yang cukup ke plasenta mungkin terganggu, membuat preeklampsia lebih mungkin terjadi. Studi menunjukkan bahwa wanita dengan kehamilan ganda memiliki risiko 7,44 kali lebih tinggi mengalami preeklampsia dibandingkan dengan mereka yang hamil tunggal.

Akhirnya, hipertensi kronik, yaitu tekanan darah tinggi yang sudah ada sebelum hamil atau sebelum usia kehamilan mencapai 20 minggu, juga merupakan faktor risiko untuk preeklampsia. Wanita yang sudah menderita hipertensi sebelum hamil memiliki risiko lebih tinggi mengalami preeklampsia, karena adanya gangguan pada pembuluh darah plasenta yang mengurangi aliran darah, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya

komplikasi selama kehamilan. Semua faktor risiko ini menunjukkan pentingnya pemantauan kehamilan yang cermat, terutama bagi ibu yang berada dalam kategori berisiko, guna mencegah dan menangani preeklampsia dengan lebih efektif.

2.1.6 Dampak Preeklampsia pada Ibu Hamil dan Janin

Preeklampsia adalah kondisi yang berbahaya bagi ibu hamil, bisa mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya. Salah satu komplikasi yang dapat terjadi adalah abrupcio plasenta, yaitu lepasnya plasenta dari dinding rahim sebelum atau saat persalinan, yang dapat menyebabkan perdarahan hebat dan mengurangi suplai oksigen bagi janin. Selain itu, preeklampsia juga bisa menyebabkan anemia, sehingga ibu merasa lemah, mudah capek, dan berisiko mengalami komplikasi saat melahirkan. Tekanan darah tinggi yang menyertai preeklampsia dapat memicu gangguan penglihatan, seperti pandangan kabur, sensitivitas terhadap cahaya, bahkan kebutaan permanen jika tidak segera ditangani. Risiko perdarahan juga meningkat, baik pada organ hati maupun saat proses persalinan, yang bisa berakibat fatal jika tidak segera mendapat penanganan medis. Dalam kondisi yang lebih parah, preeklampsia dapat berkembang menjadi eklampsia, yang ditandai dengan kejang dan meningkatkan risiko stroke serta kerusakan otak. Jika tekanan darah tidak dikendalikan, ibu bisa mengalami gagal jantung, yang membuat aliran darah ke seluruh tubuh terganggu. Jika kondisi ini sangat parah, preeklampsia bisa menyebabkan ibu pingsan hingga meninggal. (Pratiwi dkk., 2024).

2.2 Teknik Relaksasi

2.2.1 Definisi Teknik Relaksasi

Menurut Tomaso dkk., (2024) terapi relaksasi adalah suatu metode yang bertumpu pada keyakinan bahwa tubuh secara alami merespons kecemasan dan stres yang dipicu oleh rasa nyeri atau kondisi medis tertentu. Oleh karena itu, teknik ini bertujuan untuk

mengurangi ketegangan fisiologis serta memberikan efek menenangkan bagi individu yang menggunakannya. Relaksasi dapat dilakukan dalam berbagai posisi, baik dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang untuk mendukung kenyamanan. Selain itu, keberhasilan terapi ini sangat bergantung pada tiga aspek utama, yaitu posisi tubuh yang nyaman, pikiran yang rileks, dan lingkungan yang kondusif serta tenang.

Berbagai macam teknik relaksasi dapat diterapkan untuk membantu individu mengurangi stres dan ketegangan dalam tubuh. Salah satu cara adalah latihan pernapasan dalam, yaitu menghirup udara perlahan dan dalam, kemudian menghembuskannya perlahan agar tubuh lebih tenang dan darah lebih segar. Pijat juga bisa membantu, dengan memberi tekanan pada otot dan jaringan tubuh untuk melembutkan ketegangan dan melancarkan aliran darah, sehingga tubuh terasa lebih rileks. Selain itu, relaksasi progresif mengajarkan individu untuk mengencangkan dan melepaskan ketegangan otot secara bertahap dari ujung kepala hingga kaki, meningkatkan kesadaran tubuh terhadap relaksasi.

Teknik lain yang dapat digunakan adalah imajinasi terpandu, yang melibatkan visualisasi mental terhadap suasana menenangkan, seperti pantai atau pegunungan, guna membantu pikiran beristirahat dan mengurangi stres. Biofeedback, yang menggunakan perangkat untuk memonitor respons fisiologis tubuh, seperti detak jantung atau ketegangan otot, dapat membantu individu belajar mengendalikan respons stres secara lebih efektif. Yoga adalah gabungan dari gerakan tubuh, napas, dan meditasi yang bisa meningkatkan fleksibilitas tubuh, membuat perasaan lebih seimbang, dan membantu pikiran lebih tenang.

Meditasi berfokus pada konsentrasi dan kesadaran diri untuk mencapai ketenangan, sementara sentuhan terapeutik melibatkan kontak fisik lembut atau tanpa sentuhan langsung yang bertujuan menyeimbangkan energi tubuh serta mengurangi

ketegangan. Terapi musik dengan mendengarkan lagu-lagu yang menenangkan ternyata bisa membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi perasaan cemas, dan membuat suasana hati lebih baik. Terakhir, humor dan tawa dapat merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda stres alami dan meningkatkan perasaan bahagia. Semua teknik ini memberikan cara yang bervariasi dan efektif untuk meredakan ketegangan, meningkatkan kualitas hidup, dan menjaga kesehatan mental.

Di sisi lain, teknik relaksasi memiliki berbagai manfaat bagi ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, teknik relaksasi bisa membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil pada trimester ketiga, terutama saat usia kehamilan sudah lebih dari 20 minggu. Selain itu, teknik relaksasi juga bisa meringankan nyeri punggung bawah yang sering terjadi saat hamil. Dari sisi psikologis, metode relaksasi ini juga bisa mengurangi kecemasan ibu hamil, karena kecemasan yang berlebihan bisa berdampak negatif pada kesehatan ibu dan si jabang bayi. Tak hanya itu, teknik relaksasi juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil yang sering terganggu selama masa kehamilan.

Dengan begitu, dengan teratur melakukan teknik relaksasi, ibu hamil bisa mempersiapkan diri secara maksimal untuk melahirkan. Relaksasi membantu meredakan pikiran, mengurangi ketegangan di otot, dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan, sehingga proses melahirkan bisa berjalan lebih lancar dan nyaman.

2.3 Musik sebagai Alat Relaksasi

2.3.1 Definisi Musik Terapi

Menurut Papilaya dkk., (2023) Terapi musik adalah cara untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dengan menggunakan suara yang diatur dalam bentuk melodi, ritme, harmoni, dan timbre. Musik memiliki kemampuan untuk

menyembuhkan, memperbaiki fungsi berpikir, serta membantu menjaga keseimbangan emosi, sosial, dan spiritual. Kelebihan terapi musik adalah sifatnya yang nyaman, menenangkan, dan bisa dipahami oleh siapa saja, sehingga tidak memerlukan usaha berpikir yang berlebihan. Musik mampu memengaruhi pikiran dan tubuh, sehingga mampu membangkitkan berbagai perasaan, seperti bahagia, sedih, atau semangat.

Ibu hamil yang berisiko mengalami preeklampsia dapat memanfaatkan teknik relaksasi dengan musik. Tujuan dari cara ini adalah untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi perasaan cemas, serta meningkatkan keadaan tubuh dan perasaan secara keseluruhan. Musik yang membuat tenang bisa membantu mengatur detak jantung, mengurangi hormon stres yang membuat gelisah seperti kortisol, serta meningkatkan hormon endorfin yang membuat tubuh rileks. Selain itu, terapi musik juga bisa memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan aliran darah, dan membantu menjaga suasana hati ibu hamil tetap seimbang, sehingga berdampak positif pada kesehatan bayi dalam kandungan.

2.3.2 Jenis Musik yang direkomendasikan untuk Relaksasi Ibu Hamil

Menurut Widiyono dkk., (2022), Ada banyak jenis musik yang digunakan dalam terapi musik, dan setiap jenis memiliki manfaat tersendiri untuk mendukung kesehatan tubuh dan pikiran. Musik meditasi, misalnya, dikenal memiliki manfaat yang luar biasa dalam meredakan stres. Musik meditasi memiliki irama yang lembut dan menenangkan, biasanya digunakan untuk berbagai tujuan. Jenis musik ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga bisa meredakan serangan panik, meningkatkan kemampuan mengingat, menurunkan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, serta menurunkan kadar kolesterol. Dengan kata lain, musik meditasi bisa memberikan rasa tenang dan keseimbangan pada tubuh serta pikiran.

Selain itu, musik pop dan jazz juga sering digunakan dalam terapi saraf. Sebuah penelitian pada tahun 2017 menunjukkan bahwa terapi musik yang berlangsung selama 30 menit, ketika dikombinasikan dengan pengobatan tradisional, dapat mengurangi nyeri akibat operasi tulang belakang. Terapi musik ini mencakup berbagai aktivitas, mulai dari mendengarkan lagu, bernyanyi, hingga bergerak mengikuti irama, yang dapat diterapkan dalam berbagai genre, termasuk pop, klasik, maupun jazz. Dalam penerapannya, terapi ini tidak hanya berguna untuk pemulihan pasca cedera, tetapi juga bisa mengurangi rasa sakit dan membantu perbaikan saraf setelah kecelakaan yang mengganggu fungsi otak. Oleh karena itu, musik pop dan jazz bisa menjadi cara yang baik untuk mendukung pemulihan tubuh dan perasaan seseorang.

Selanjutnya, musik klasik berperan dalam mengatur pernapasan dan sering digunakan dalam metode terapi yang dikenal sebagai Bonny Method, yang dikembangkan oleh Helen L. Bonny. Metode ini bertujuan untuk membantu perkembangan individu, meningkatkan kesadaran, serta mendorong transformasi psikologis. Tak hanya itu, musik klasik juga terbukti efektif dalam mengatasi insomnia. Karya-karya dari komposer terkenal seperti Bach, misalnya, bisa mengurangi kerja sistem saraf simpatik, membuat kita lebih rileks, mengurangi perasaan cemas, serta membantu menjaga ritme napas, sehingga memberikan efek yang menenangkan dan membuat tidur menjadi lebih nyenyak dan berkualitas.

Terakhir, musik rock juga dapat memberikan manfaat dalam meredakan rasa sakit. Jika Anda menyukai genre ini, mendengarkannya selama beberapa menit dapat meningkatkan semangat sekaligus mengalihkan perhatian dari rasa nyeri. Ritme yang kuat dalam musik rock merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Dengan begitu, meskipun musik rock dikenal dengan ritme yang enerjik dan keras,

genre ini tetap mampu memberikan dampak positif dalam hal peredaan nyeri dan peningkatan mood. Secara umum, setiap jenis musik memiliki peran tersendiri dalam terapi musik. Dengan menggunakan berbagai genre musik, kita bisa membantu proses pemulihan fisik dan mental, mengurangi stres serta rasa sakit, dan mendukung kesejahteraan tubuh serta pikiran secara keseluruhan.

2.4 Stres dan Tingkat stres

2.4.1 Definisi Stres

Stres adalah respons alami yang dirasakan seseorang ketika menghadapi suatu peristiwa atau tekanan dalam kehidupan. Ini bisa terjadi dalam situasi menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar maupun menyesuaikan diri secara pribadi, sehingga mengakibatkan seseorang merespons terhadap kondisi tersebut. (Widiarta dkk., 2023).

Menurut Prasetya, (2021) Stres adalah cara tubuh dan pikiran seseorang merespons hal-hal yang memberi tekanan, dan terjadi dalam dua bentuk utama, yaitu bagian psikologis dan bagian fisik. Komponen psikologis meliputi reaksi emosional seperti terkejut, cemas, malu, panik, atau merasa nervous, sedangkan komponen fisiologis tampak melalui perubahan tubuh seperti denyut nadi yang menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, dan keluarnya keringat berlebih. Gabungan dari respon psikologis dan fisiologis ini disebut sebagai stres atau ketegangan, yang menunjukkan cara tubuh dan pikiran seseorang merespons tekanan dari lingkungan sekitar.

2.4.2 Definisi Tingkat Stres

Tingkat stres adalah cara untuk mengukur atau mengelompokkan seberapa besar tekanan psikologis dan fisik yang dirasakan seseorang ketika menghadapi sesuatu yang menimbulkan stres. Tingkat stres ini menunjukkan seberapa kuat reaksi seseorang terhadap tekanan tersebut, dan bisa dibagi menjadi tiga jenis utama, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Setiap tingkat memiliki ciri dan pengaruh yang berbeda terhadap cara tubuh bekerja dan keadaan mental seseorang, mulai dari yang tidak menyebabkan masalah

hingga yang bisa memengaruhi kesehatan secara berat jika terus-menerus terjadi dalam waktu lama.

Menurut Mardiana & Zelfino, (2014) Tingkat stres terbagi menjadi tiga, yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Dalam pengukuran Tingkat stres mulai dari stres ringan sampai dengan stres berat dapat menggunakan *Perceived Stres Scale* yang merupakan alat dirancang untuk mengukur sejauh mana seseorang merasakan stres dalam kehidupan sehari-hari, khususnya persepsi individu terhadap ketidakpastian, ketidakkontrolan, dan ketegangan dalam hidupnya dalam satu bulan terakhir (Cohen dkk., 1983).

Dikatakan stres ringan jika nilai atau skor 0-13, hal ini menunjukkan bahwa individu menilai kehidupannya relatif terkendali, mampu mengatasi persoalan, serta tidak merasa terbebani secara berlebihan. Kondisi tersebut biasanya mencerminkan stres ringan atau bahkan hampir tidak ada stres sama sekali.

Skor pada tingkat stres sedang jika menunjukkan nilai atau skor yang berkisar antara 14-26, menandakan bahwa individu menghadapi stres dalam batas normal. Mereka tetap dapat menjalani aktivitas sehari-hari, tetapi mulai merasakan adanya tekanan tertentu. Pada fase ini, menjaga keseimbangan sangat penting agar tingkat stres tidak semakin meningkat.

Sementara itu, skor yang stres berat dengan jumlah nilai atau skor berkisar antara 27-40, menggambarkan bahwa individu merasa kehidupannya sulit dikendalikan, sering merasa kewalahan, mudah cemas atau tersulut emosi, serta menilai hidupnya penuh dengan tekanan. Jika dibiarkan tanpa intervensi, kondisi ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental.