

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Stres merupakan istilah populer yang sering digunakan dalam perbincangan sehari-hari. Penggunaannya tidak terbatas pada kalangan tertentu. Konsep stres pertama kali diperkenalkan oleh Hans Selye, seorang ahli fisiologi Kanada pada tahun 1936, melalui penelitiannya yang menganalisis hubungan rangsang lingkungan dan kesehatan dengan melacak reaksi-reaksi hormonal berantai yang rumit sebagai akibat adanya tekanan emosi yang berlebihan pada seseorang. Tekanan emosional yang berkelanjutan dapat menyebabkan kematian (Subowo, 1993). Penggunaan konsep stres pada waktu berikutnya banyak mengalami perkembangan.

Masalah stres sangat menarik untuk dibahas, karena dalam kehidupan sehari-hari setiap kita akan berhadapan dengan stres baik berupa stres fisik maupun psikis, telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa stres mempunyai pengaruh besar pada proses sehat dan sakit baik terhadap fisik maupun psikis (Mc.Quade & Aikman, 1991). Mira Rumesar dalam ceramah ilmiahnya tentang stres kerja menjelaskan bahwa stres dapat menyebabkan terjadinya perubahan irama pernafasan, kekejangan otot, nyeri, pusing, berkeringat, tangan dan kaki menjadi dingin, sakit perut, dan lain sebagainya. Manifestasi gangguan psikisnya dapat berupa kurangnya konsentrasi, sering membuat salah, pikun, reaksi berlebihan, cepat marah, mudah tersinggung,

dibiarkan dapat saja menimbulkan gangguan yang lebih serius pada tubuh. Agar stres tidak menjadi gangguan bagi tubuh maka tubuh perlu tetap berada pada kondisi seimbang. Fungsi pertahanan tersebut salah satunya dilakukan oleh sistem imun (Marjono & Sidharta, 1997).

Sudah sejak lama stres dikategorikan sebagai salah satu pencetus penyakit, namun baru akhir-akhir ini masalah stres apalagi stres psikis sangat menarik perhatian para ilmuwan terutama tentang pengaruhnya pada aktivitas sistem kekebalan tubuh atau imunitas. Keadaan ini melibatkan beberapa sistem dalam tubuh, diantaranya sistem syaraf dan faktor kejiwaan, sistem endokrin dan sistem imun itu sendiri (Khansari dkk, 1990).

Beberapa hal lain yang mendorong keingintahuan penulis tentang hubungan stres dengan imun yaitu, tulisan Subowo (1993) yang menerangkan bahwa seorang penderita asthma akan mengalami serangan penyakitnya bila terpapar alergennya, misalnya oleh serbuk sari bunga. Anehnya pernah dilaporkan bahwa seseorang dapat mengalami serangan asthma hanya karena melihat bunga yang terbuat dari plastik atau bahkan hanya melihat lukisan setangkai bunga di dinding.

Cohen, seorang ahli imunologi dari Universitas Rochester, membuktikan bahwa stres psikologi meningkatkan kerentanan terhadap influenza (dalam Hoshi, 1998). Hoshi melaporkan bahwa terjadi penurunan aktivitas sel NK (*Natural Killer Cell*), yaitu sel kekebalan tubuh yang dapat menghancurkan sel kanker dan sel terinfeksi virus akibat stres. Sementara itu pernah pula dilakukan penelitian pada

... ..

seseorang yang menikmati acara karaoke meningkat setelah acara tersebut (Hoshi, 1998).

Kasus di atas merupakan sebagian contoh akibat yang di timbulkan stres, terutama stres psikis pada tubuh. Suatu hal yang sangat menakjubkan bahwa pikiran manusia dapat mengatur proses yang terjadi di dalam tubuh. Tidak berlebihan dan sangat logis bila dalam hadits dikatakan bahwa segala sesuatu tergantung pada niat (H.R. Bukhori). Niat adalah proses berpikir dan prosesnya terjadi di otak. Otak akan menginformasikan pada unsur-unsur dalam tubuh termasuk sistem imun untuk merespon hal-hal yang terjadi.

Dalam tulisan ini akan dibahas lebih lanjut pengaruh stres pada sistem imun