



- **Dr. Ika Nurfarida, M.Sc, SpKJ**
 - **Psikiater**
RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
RS Airlangga Jombang
 - **Alamat :**
Jl. Gatot Subroto 119 Jombang
 - **Telp : 081335177543**
- **Panitia Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH)
Kesehatan 1347 H/2016 M Daker Makkah**



**Curriculum
Vitae**

MENGATASI STRESS SAAT IBADAH HAJI



Dr. Ika Nurfarida, M.Sc, SpKJ

KARAKTERISTIK CALON JAMAAH HAJI INDONESIA 1437 H/2016 M

- Jumlah kurang lebih 168 ribu orang
- Sekitar 45% usia 51 – 60 tahun
- 35% risiko tinggi (**kategori merah**)
- 48,5% risiko sedang (**kategori kuning**)

- Penyakit terbanyak :
 - Gangguan pernafasan
 - Gangguan jantung dan pembuluh darah
 - Gangguan endokrin dan metabolik
 - Gangguan mental dan perilaku
 - Infeksi

Yang benar2 sehat hanya :
16,5%

GANGGUAN MENTAL DAN PERILAKU PADA JAMAAH HAJI

- Sebagian besar (82%):
 - dipicu stressor psikososial (**reaksi stres akut** /gangguan penyesuaian)
- Gangguan yang lain:
 - demensia (pikun),
 - depresi,
 - psikosis

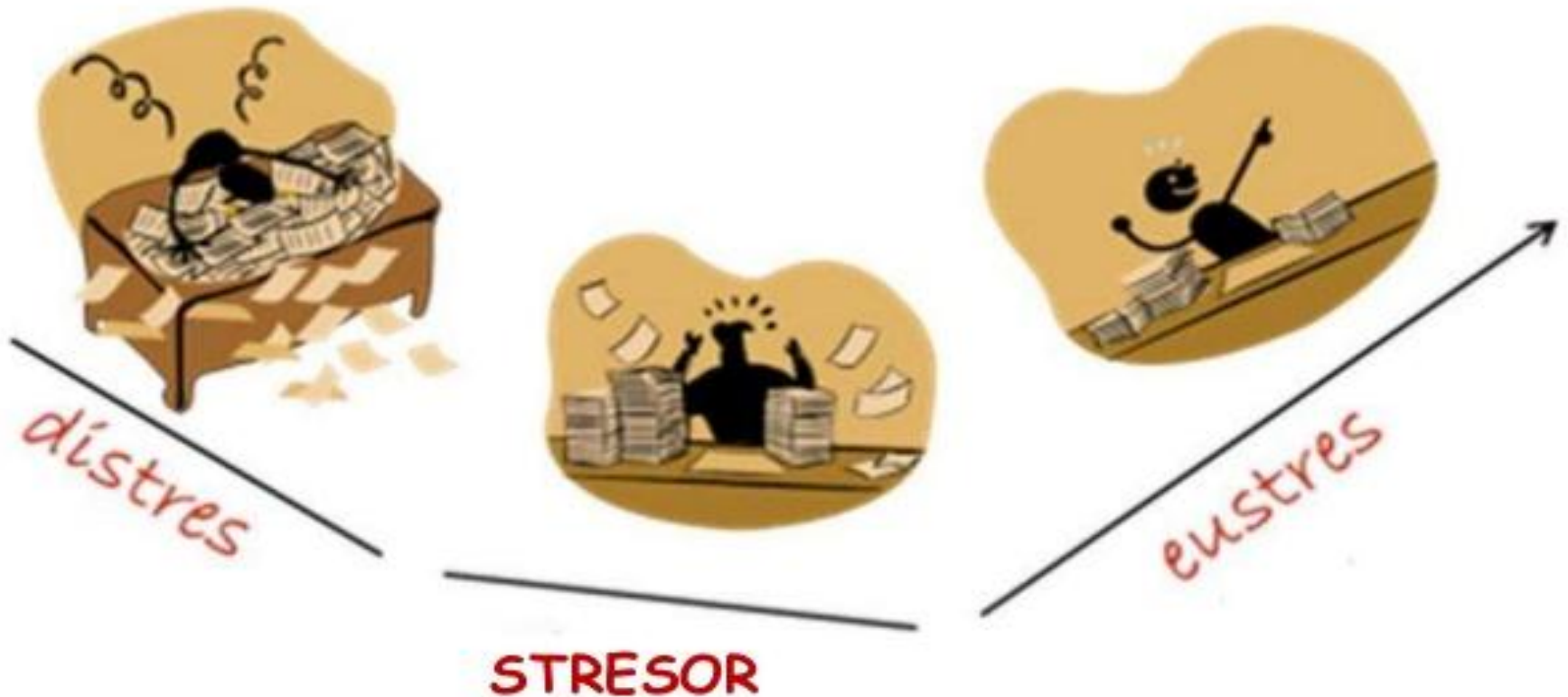
STRESS

**suatu ketegangan saat
menghadapi stressor/pemicu
stress baik fisik, mental, sosial,
maupun spiritual**



STRES

Suatu ketegangan yang dirasakan ketika menghadapi stresor (fisik, mental, sosial dan spiritual)



PEMICU STRESS PADA JAMAAH HAJI

Sebelum Keberangkatan:

- Pembayaran ONH
- Menunggu jadwal keberangkatan
- Khawatir kondisi kesehatan
- Menyiapkan keluarga yang ditinggalkan
- Mempunyai “benda pusaka”
- Manasik haji :
Menguras tenaga,
Mengingat tatacara ritual ibadah dan doa

Saat Keberangkatan:

- Perpisahan dengan sanak keluarga,
- Menjalani karantina: bertemu orang baru
- Tidak ada pendamping
- Naik pesawat : toilet, duduk lama, lelah di perjalanan

Saat di Tanah Suci:

- Lautan manusia
- Situasi baru: beda budaya dan kebiasaan
- Cuaca ekstrim
- Letak pondokan yang jauh
- Naik turun kendaraan umum
- Kegiatan fisik intensif
- Terpisah dari rombongan
- Putus obat
- Berdesakan

Akibat Stres

Perasaan

- Cemas
- Takut
- Sedih
- Malu
- Tidak semangat
- Mudah tersinggung
- Marah
- Kecewa
- Jengkel
- Tidak berdaya
- Ragu-ragu
- Curiga

Pikiran & Spiritual

- Menyalahkan Tuhan
- Merasa diperlakukan tidak adil
- Tidak mau beribadah
- Merasa banyak dosa
- Mendapat hukuman
- Tidak percaya pada orang lain
- Barang hilang dicuri

Perilaku

- Panik, ketakutan
- Ketus
- Bingung
- Mencari kesalahan orang lain
- Teriak-teriak
- Ngamuk
- Menyendiri
- Sulit konsentrasi
- Sulit/banyak tidur
- Banyak/tidak mau makan
- Putus asa
- Ingin mati
- Mencoba bunuh diri

PENGARUH STRES PADA TUBUH

**Mulut dan kerongkongan
kering**

Nyeri ulu hati

Mual-mual

**Gangguan pencernaan
(mencret, sembelit)**

Nafas cepat, tersengal

Sesak nafas

Jantung berdebar

Nyeri dada

Mendengar bisikan

Letih yang tidak beralasan

Sakit kepala

Salah urat

Otot-otot tegang

Nyeri otot

Kejang-kejang

Tangan lembab

Merasa panas

Sering kencing

Gelisah



KONDISI MENTAL DAN PERILAKU JAMAAH HAJI TAHUN 2015

Gagal Berangkat, Calon Jemaah Haji Termuda Ini Menangis

Apit Haeruman • 24 Agustus 2015 09:53 WIB

Jabar

Peristiwa



Sabtu, 11 Juni 2016

Cari



ribunnews.com

Ibadah Haji 2015

Dipulangkan, Jemaah Haji dari Pacitan Mengalami Gangguan Jiwa

Minggu, 23 Agustus 2015 20:56 WIB



Share

HOME ► HAJI ► WARTAHAJI SERBA SERBI

Ada Jemaah Haji Stres karena Benda Pusaka

KAMIS, 24 OKTOBER 2013 | 10:46 WIB



Cara Mengatasi Stres

1. Meningkatkan keikhlasan.

- Ikhlas: yang berarti rela, jujur, suci hati atau bersih
- ibadah yang berat jadi terasa ringan
- Mempertahankan kondisi homeostatis

Cara Mengatasi Stres

2. Konsumsi makanan bergizi.

- Meningkatkan adaptasi tubuh
- Makanan bervariasi, bermutu
- Jumlah sesuai aktivitas yang tinggi.
- **Banyak minum**, susu, protein, buah sayur, vitamin

Gerakan Minum Air Zam-zam dan Makan Kurma Untuk Cegah Dehidrasi Jamaah Haji

Selasa, 16 September 2014 19:10 WIB



Cara Mengatasi Stres

3. Memilih kegiatan.

- Pilih ibadah wajib dan sunnah.
- Sesuaikan kemampuan

4. Selalu optimis.

- Semua orang punya masalah
- Berusaha mengatasinya dengan optimis.
- Yakin pertolongan Allah

Cara Mengatasi Stres

7. Bertanya pada petugas jika perlu informasi
8. Menjaga perasaan selalu gembira :
bercanda dan tertawa (tidak berlebihan)
9. Istirahat cukup
Tidur merupakan fase pemulihan



*“Sehat jiwa dan raga untuk meraih haji
yang mabrur”*