

SOSIALISASI HUBUNGAN STRES DENGAN KESEHATAN FISIK PADA IBU RUMAH TANGGA

M. Nurrohman, Adi Rizky Pratama. M.Kom

Program studi Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps19.m.nurrohman@mhs.ubpkarawang.ac.id

adi.rizky@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan non formal yang bersifat kompleks dan tidak mudah dilakukan. Pekerjaan rumah tangga cukup menyita banyak waktu dan tenaga serta dilakukan di dalam rumah setiap hari terutama jika tidak ada yang membantu menyelesaikan pekerjaan tersebut. Hal itu menciptakan kondisi terisolasi dan berpotensi menyebabkan timbulnya stres. Beberapa ibu rumah tangga. Penelitian ini ingin melihat bagaimana hubungan stres dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 26 orang. Penelitian ini dilakukan di desa Kutawargi dengan metode sosialisasi. Pada pelaksanaannya banyak diantara ibu rumah tangga yang hadir aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini, mereka mengeluhkan Di sela-sela kesibukan dan tugas rutinitas ibu rumah tangga yang padat, beberapaibu rumah tangga juga mengurus pajak rumah, mengurus biaya rekening telepon, rekening listrik, rekening PAM dan juga mengurus iuran sekolah anak, yang terkadang terasa melelahkan. Keadaan ini dapat terjadi pada ibu rumah tangga yang tidak memiliki pramuwisma, karena semua pekerjaan di rumah dilakukan oleh ibu rumah tangga tersebut. Kelelahan fisik akibat rutinitas urusan rumah tangga sehari-hari dapat berakibat pada kelelahan psikologis emosional ibu rumah tangga.

Kata Kunci : *Ibu rumah tangga, Kesehatan fisik, Stres*

Pendahuluan

Pekerjaan rumah tangga adalah jenis pekerjaan non formal yang dilakukan oleh seorang ibu rumah tangga. Menjaga kerapian dan keteraturan kondisi rumah untuk keluarga merupakan inti utama dari pekerjaan rumah tangga itu sendiri. Begitu kompleksnya kegiatan-kegiatan yang termasuk dalam pekerjaan rumah tangga yang menjadi pekerjaan utama seorang ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Mulai dari mengurus anak, memasak, mencuci dan merapikan pakaian seluruh anggota keluarga, sampai perihal mengatur keuangan keluarga. Hal tersebut dianggap sebagai hal yang mudah bagi sebagian orang, tetapi bagi sebagian lagi pekerjaan rumah tangga merupakan hal yang cukup membebani. Jika perihal tentang pekerjaan rumah tangga tidak dilaksanakan atau terlaksana dengan baik, maka hal itu akan mempengaruhi seluruh aspek dalam keluarga itu sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung. Pekerjaan rumah tangga itu sendiri erat kaitannya dengan seorang ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga adalah salah satu profesi mulia yang dimiliki oleh perempuan yang sudah berkeluarga. Utamanya bagi seorang ibu rumah tangga yang tidak bekerja, pekerjaan rumah tangga menjadi fokus utama karena sebagian besar waktu yang dihabiskan di dalam rumah. Pekerjaan rumah tangga itu sendiri merupakan pekerjaan yang monoton karena melakukan pekerjaan yang sama setiap hari dan sebagian besar dilakukan di dalam rumah. Keadaan ini dapat memicu terjadinya situasi terisolasi pada ibu rumah tangga dan cenderung mengarah kepada stresor bagi ibu rumah tangga tersebut. Menurut artikel pada salah satu situs berita, dikatakan bahwa seorang pekerja seni di tanah air pernah mengalami stres terkait dengan kesibukannya menjadi seorang ibu rumah tangga tetapi hal itu dapat diatasi dengan baik oleh artis tersebut (Menits Berita, <http://news.menits.com/post/2748654930/2013/04/07/.html>, akses 14 April 2013).

Hal yang sama juga ditulis oleh Panji (<http://health.kompas.com/read/2008/08/06/14345736/Bila.Str.es.di.Rumah>, akses 13 November 2012). Bahwa ibu rumah tangga yang bekerja di rumah rentan mengalami stres dalam menghadapi permasalahan rumah tangga jika tidak dihadapi dengan kesiapan mental dan fisik yang baik. Berita yang ditulis pada media mengabarkan bahwa seorang ibu rumah tangga di daerah Magetan, Jawa Timur melakukan bunuh diri karena diduga mengalami stres (Pranoto, <http://surabaya.detik.com/read/2013/03/07/121024/2188372/475/diduga-stres-ibu-rumah-tangga-loncat-dari-jembatan-setinggi-50-meter>, akses 14 April 2013). Hal ini sangat disayangkan

jika melihat dugaan korban mengalami stres dan melakukan tindakan seperti itu. Kondisi stres dapat mempengaruhi keadaan pikiran, perasaan, dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Stres yang dialami oleh seorang ibu rumah tangga terutama yang terkait dengan pekerjaan rumah tangga dapat menyebabkan ibu rumah tangga tersebut merasa tidak nyaman dalam melakukan tugas rumah tangga serta dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, maupun perilaku sehari-hari ibu rumah tangga itu sendiri. Oleh sebab itu, perlunya mengatasi stres pada ibu rumah tangga karena stres dapat berisiko mempengaruhi fungsi yang baik individu itu sendiri termasuk fungsi sebagai seorang ibu rumah tangga. Menjadi ibu rumah tangga merupakan profesi yang mulia karena bersifat memberikan pelayanan terbaik bagi seluruh anggota keluarga tanpa diberikan upah. Dwijayanti (1999) dalam jurnalnya menyebutkan bahwa ibu rumah tangga yang tidak bekerja atau singkatnya disebut ibu rumah tangga, memiliki pengertian sebagai wanita yang lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah, mempersembahkan waktunya untuk memelihara anak-anak dan mengasuh menurut pola-pola yang diberikan masyarakat. Vuuren (dalam Mumtahinnah, 2002), menyatakan bahwa pekerjaan kaum wanita adalah memasak di rumah, menjahit, berbelanja, menyetraka pakaian dan mengurus anak. Pekerjaan rumah tangga yang begitu kompleks ini tentu tidak mudah dilakukan apalagi jika harus melakukannya seorang diri tanpa bantuan dari orang lain. Hasil penelitian Nurhadi (2009) di Surakarta menyimpulkan bahwa oleh karena pekerjaan dan tugas kerumahtanggaan tidak mempunyai nilai tukar ekonomis, oleh karena itu tugas itu cenderung dianggap rendah. Anggapan bahwa tugas ibu rumah tangga dianggap rendah mampu membuat para wanita yang melaksanakan tugas sebagai ibu rumah tangga menjadi merasa kurang berharga. Menurut Sukmana (1995) tugas ibu rumah tangga dalam kehidupan keluarga yaitu mengatur tata laksana rumah tangga sehingga kondisi keluarga menjadi teratur dan rapih. Tugas sebagai seorang ibu rumah tangga dapat menjadi kegiatan yang monoton karena sebagian besar dilakukan di dalam rumah. Keadaan tersebut dapat mengarah kepada stres karena disamping menuntut tanggung jawab penuh dalam melaksanakan pekerjaan yang hampir sama setiap hari di lokasi yang sama, juga terisolasi dari dunia luar karena sebagian besar dilakukan di dalam rumah. Hasil penelitian Wulanyani & Sudiajeng (2006) di Bali menyatakan bahwa pekerjaan rumah tangga merupakan salah satu dari tiga stresor utama pada ibu rumah tangga. Menurut Smet (1994), tuntutan kerja yang terlalu banyak dan beban kerja yang berat dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu perlu adanya kekuatan fisik maupun mental untuk bisa melakukan seluruh pekerjaan rumah tangga dengan baik. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh

National Institute for Child Health and Human Development Study of Early Child Care and Youth Development yang melibatkan 1.300 perempuan menunjukkan bahwa perempuan yang bekerja di luar rumah walau hanya bekerja part time memiliki kesehatan yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami gejala depresi dibandingkan dengan perempuan yang mencurahkan waktunya untuk mengurus rumah dan keluarga (Indriani, 2011). Hal ini disebabkan karena seorang ibu rumah tangga harus terisolasi dari lingkungan di luar rumah ketika melakukan pekerjaan rumah tangganya. Melakukan kegiatan yang monoton yang dilakukan di dalam rumah sehari-hari dalam waktu yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko terjadinya stres dan dapat mempengaruhi fungsi yang baik sebagai seorang ibu rumah tangga.

Menjadi ibu rumah tangga bukan berarti membuat ibu terlepas dari segala tekanan. Ibu rumah tangga justru rentan mengalami stres atau bahkan depresi jika tidak memiliki manajemen stres yang baik, untuk itu dalam KKN ini saya mengambil tugas individu dengan memberikan sosialisasi hubungan stres dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga.

Metode

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Desa Kutawargi. Kecamatan Rawamrta. Dengan mengumpulkan ibu rumah tangga di desa Kutawargi. Sebanyak 26 orang ibu rumah tangga di Desa kutawargi menghadiri sosialisasi ini. Metode penelitian ini dengan *learning by doing*. Tahap proses kegiatan, tahap pertama yaitu mengirim undangan kepada ibu rumah tangga di Desa Kutawargi yang sebelumnya di sampaikan kepada kepala Desa Kutawargi. Setelah itu dilanjutkan dengan pelaksanaan sosialisasi. Dalam melaksanakan program sosialisasi ini ada beberapa tahap yang harus dilakukan diantaranya :

Tahap proses kegiatan diantaranya, tahap persiapan, tahap penyebaran undangan dan pelaksanaan.

1. Tahap Persiapan

Dalam tahap persiapan ini kami menginformasikan kepada kepala desa Kutawargi untuk mendiskusikan waktu dan pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Sosialisasi

Dalam tahap ini peserta berkumpul di rumah Kepala Desa Kutawargi, kemudian mengisi daftar hadir kegiatan sosialisasi. Pelaksanaan ini dimulai dengan pengenalan dasar, meliputi:

- | KARTE 10 - 2014 | | | |
|--|------------------|---------------------------------|----------|
| AUSWAHL DER BEWERTUNGSKRITERIEN (BESONNENHEIT UND VERHALTENSGEGENSTÄNDE) | | | |
| NAME DES BEWERTENDEN | | NAME DES BEWERTETEN | |
| LEHRER/LEHRKRÄFTE/ELTERN/ANDERE | | LEHRER/LEHRKRÄFTE/ELTERN/ANDERE | |
| 1 | 1. Name | 1. Name | 1. Name |
| 2 | 2. Bei der Zeit | 2. Name | 2. Name |
| 3 | 3. Bei der Zeit | 3. Name | 3. Name |
| 4 | 4. Bei der Zeit | 4. Name | 4. Name |
| 5 | 5. Bei der Zeit | 5. Name | 5. Name |
| 6 | 6. Bei der Zeit | 6. Name | 6. Name |
| 7 | 7. Bei der Zeit | 7. Name | 7. Name |
| 8 | 8. Bei der Zeit | 8. Name | 8. Name |
| 9 | 9. Bei der Zeit | 9. Name | 9. Name |
| 10 | 10. Bei der Zeit | 10. Name | 10. Name |
| 11 | 11. Bei der Zeit | 11. Name | 11. Name |
| 12 | 12. Bei der Zeit | 12. Name | 12. Name |
| 13 | 13. Bei der Zeit | 13. Name | 13. Name |
| 14 | 14. Bei der Zeit | 14. Name | 14. Name |
| 15 | 15. Bei der Zeit | 15. Name | 15. Name |
| 16 | 16. Bei der Zeit | 16. Name | 16. Name |
| 17 | 17. Bei der Zeit | 17. Name | 17. Name |
| 18 | 18. Bei der Zeit | 18. Name | 18. Name |
| 19 | 19. Bei der Zeit | 19. Name | 19. Name |
| 20 | 20. Bei der Zeit | 20. Name | 20. Name |
| 21 | 21. Bei der Zeit | 21. Name | 21. Name |
| 22 | 22. Bei der Zeit | 22. Name | 22. Name |
| 23 | 23. Bei der Zeit | 23. Name | 23. Name |
| 24 | 24. Bei der Zeit | 24. Name | 24. Name |
| 25 | 25. Bei der Zeit | 25. Name | 25. Name |
| 26 | 26. Bei der Zeit | 26. Name | 26. Name |
| 27 | 27. Bei der Zeit | 27. Name | 27. Name |
| 28 | 28. Bei der Zeit | 28. Name | 28. Name |
| 29 | 29. Bei der Zeit | 29. Name | 29. Name |
| 30 | 30. Bei der Zeit | 30. Name | 30. Name |
| 31 | 31. Bei der Zeit | 31. Name | 31. Name |
| 32 | 32. Bei der Zeit | 32. Name | 32. Name |
| 33 | 33. Bei der Zeit | 33. Name | 33. Name |
| 34 | 34. Bei der Zeit | 34. Name | 34. Name |
| 35 | 35. Bei der Zeit | 35. Name | 35. Name |
| 36 | 36. Bei der Zeit | 36. Name | 36. Name |
| 37 | 37. Bei der Zeit | 37. Name | 37. Name |
| 38 | 38. Bei der Zeit | 38. Name | 38. Name |
| 39 | 39. Bei der Zeit | 39. Name | 39. Name |
| 40 | 40. Bei der Zeit | 40. Name | 40. Name |
| 41 | 41. Bei der Zeit | 41. Name | 41. Name |
| 42 | 42. Bei der Zeit | 42. Name | 42. Name |
| 43 | 43. Bei der Zeit | 43. Name | 43. Name |
| 44 | 44. Bei der Zeit | 44. Name | 44. Name |
| 45 | 45. Bei der Zeit | 45. Name | 45. Name |
| 46 | 46. Bei der Zeit | 46. Name | 46. Name |
| 47 | 47. Bei der Zeit | 47. Name | 47. Name |
| 48 | 48. Bei der Zeit | 48. Name | 48. Name |
| 49 | 49. Bei der Zeit | 49. Name | 49. Name |
| 50 | 50. Bei der Zeit | 50. Name | 50. Name |
| 51 | 51. Bei der Zeit | 51. Name | 51. Name |
| 52 | 52. Bei der Zeit | 52. Name | 52. Name |
| 53 | 53. Bei der Zeit | 53. Name | 53. Name |
| 54 | 54. Bei der Zeit | 54. Name | 54. Name |
| 55 | 55. Bei der Zeit | 55. Name | 55. Name |
| 56 | 56. Bei der Zeit | 56. Name | 56. Name |
| 57 | 57. Bei der Zeit | 57. Name | 57. Name |
| 58 | 58. Bei der Zeit | 58. Name | 58. Name |
| 59 | 59. Bei der Zeit | 59. Name | 59. Name |
| 60 | 60. Bei der Zeit | 60. Name | 60. Name |
| 61 | 61. Bei der Zeit | 61. Name | 61. Name |
| 62 | 62. Bei der Zeit | 62. Name | 62. Name |
| 63 | 63. Bei der Zeit | 63. Name | 63. Name |
| 64 | 64. Bei der Zeit | 64. Name | 64. Name |
| 65 | 65. Bei der Zeit | 65. Name | 65. Name |
| 66 | 66. Bei der Zeit | 66. Name | 66. Name |
| 67 | 67. Bei der Zeit | 67. Name | 67. Name |
| 68 | 68. Bei der Zeit | 68. Name | 68. Name |
| 69 | 69. Bei der Zeit | 69. Name | 69. Name |
| 70 | 70. Bei der Zeit | 70. Name | 70. Name |
| 71 | 71. Bei der Zeit | 71. Name | 71. Name |
| 72 | 72. Bei der Zeit | 72. Name | 72. Name |
| 73 | 73. Bei der Zeit | 73. Name | 73. Name |
| 74 | 74. Bei der Zeit | 74. Name | 74. Name |
| 75 | 75. Bei der Zeit | 75. Name | 75. Name |
| 76 | 76. Bei der Zeit | 76. Name | 76. Name |
| 77 | 77. Bei der Zeit | 77. Name | 77. Name |
| 78 | 78. Bei der Zeit | 78. Name | 78. Name |
| 79 | 79. Bei der Zeit | 79. Name | 79. Name |
| 80 | 80. Bei der Zeit | 80. Name | 80. Name |
| 81 | 81. Bei der Zeit | 81. Name | 81. Name |
| 82 | 82. Bei der Zeit | 82. Name | 82. Name |
| 83 | 83. Bei der Zeit | 83. Name | 83. Name |
| 84 | 84. Bei der Zeit | 84. Name | 84. Name |

6586 | Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa

Setelah melaksanakan kegiatan sosialisasi hubungan stres dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga. Ada beberapa saran untuk ibu rumah tangga : Fisik: Lakukan olahraga, relaksasi (yoga, meditasi, mendengarkan musik yang menenangkan), mengonsumsi makanan sehat, jadwalkan cukup waktu luang dan waktu tidur. Emosional: Ekspresikan emosi Anda, ulangi emosi positif, dan upayakan menghargai diri sendiri dengan cara yang sehat. Mental: Buat cara pandang positif, berpikirlah lebih realistis, ulet, dan kreatif. Pekerjaan: Tetapkan tujuan yang dapat dilakukan, identifikasi keseimbangan pekerjaan rumah, tetapkan batasan. Sosial: Berusahalah untuk menjaga hubungan cinta dengan pasangan dan anak-anak, tetapkan batasan hubungan sehat, tetap terhubung dengan teman. Rohani atau spiritual: Temukan tujuan Anda, fokuslah pada rasa syukur,

Astuti, D. (2000). *Jejak seribu tangan*. Yogyakarta: Yayasan Tjoet Nyak Dien.

Hariadja, M. T. (2001). *Manajemen personalia & sumberdaya manusia cetakan ke-15*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.

Mumtahinnah, N. (2007). *Hubungan antara stres dengan agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja*. Universitas Gunadarma

Higgins, J. E., Kleinbaum, A. P., & Miller, P. (1985). *Design methodology for randomized clinical trials; family health international*