



UPAYA MENINGKATKAN KOPING ANAK YANG MENGALAMI STRESS PRESIRCUMCISION DENGAN SPIRITUAL MINDFULNESS CARING

*IMPROVE CHILDREN'S COPING MECHANISM WHO EXPERIENCES STRESS
PRECIRCUMCISION WITH MINDFULNESS SPIRITUAL CARING*

¹⁾Suci Ratna Estria, ²⁾ Dayat Trihadi

^{1,2.)}Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

*Email: estriasuci@yahoo.co.id

ABSTRAK

Sirkumsisi menurut sebagian ulama hukumnya wajib bagi muslim laki-laki. Prevalensi sirkumsisi di Indonesia adalah 90%. Sirkumsisi merupakan prosedur bedah minor yang pada umumnya dapat menimbulkan nyeri dan seringkali menjadi hal yang menakutkan bagi anak. Anak yang akan disirkumsisi sering merasa ketakutan dan terbayang hal yang negative dari rasa sakit yang akan dialami, hal tersebut sering menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, ketakutan, kepanikan hingga stress. Stress merupakan hal yang paling sering terjadi dialami oleh anak yang akan disirkumsisi. Stress jika dibiarkan akan menimbulkan masalah kesehatan jiwa yang lebih serius, salah satunya adalah *Post Traumatic Stress Disorder*. Stress pada anak yang akan disirkumsisi sering kali tidak mendapat perhatian yang serius, baik oleh orang tua maupun tenaga kesehatan. Stress pada anak dapat diatasi dengan berbagai intervensi, salah satunya adalah *spiritual mindfulness caring*.

Tujuan pengabdian ini adalah anak akan memiliki koping yang adaptif saat mengatasi masalah stress ketika disirkumsisi dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari dalam menghadapi berbagai masalah.

Metode pengabdian yang digunakan adalah dengan metode pretest untuk mengukur stress, melakukan diskusi, sharing, praktek, roleplay dan posttest stress.

Hasil: anak-anak mampu mempraktekkan mindfulness spiritual dan memiliki skor stress yang lebih rendah dibanding sebelumnya.

Kesimpulan: mindfulness spiritual mampu menurunkan masalah stress pada anak yang dilakukan sirkumsisi.

Kata Kunci: Anak, koping mekanisme, mindfulness spiritual caring, sirkumsisi, stress

ABSTRACT

Circumcision according to some scholars is mandatory for male Muslims. The prevalence of circumcision in Indonesia is 90%. Circumcision is a minor surgical procedure which generally can cause pain and is often a scary thing for children. Children who will be circumcised often feel scared and imagine the negative things from the pain that will be experienced, it often causes psychological problems such as anxiety, fear, panic and stress. Stress is the most common thing experienced by children who will be circumcised. Stress if left unchecked will cause more serious mental health problems, one of which is Post Traumatic Stress Disorder. Stress in children to be circumcised often does not receive serious attention, both by parents and health workers. Stress in children can be overcome with a variety of interventions, one of which is spiritual mindfulness caring.

The purpose of this service is that children will have adaptive coping when dealing with the problem of stress when circumcised and used in daily life in dealing with various problems.

The method used is the pretest method to measure stress, conduct discussions, sharing, practice, roleplay and, posttest stress.

Results: children are able to practice spiritual mindfulness and have lower stress scores than before.

Conclusion: spiritual mindfulness can reduce stress problems in children who are circumcised.

Keywords: Child, circumcision, coping mechanism, mindfulness spiritual caring, stress

PENDAHULUAN

Menurut sebagian ulama sirkumsisi (sirkumsisi) atau yang biasa dikenal oleh masyarakat umum dengan istilah khitan/sunat merupakan suatu ibadah wajib bagi laki-laki muslim (Baharits, 2007).

Dari Abu Hurairah R.A, Rasulullah S.A.W bersabda :

الْفِطْرَةُ خَمْسٌ : الْجَنَانُ وَالْإِسْتِحْدَادُ وَتَقْلِيمُ الْإِبْطِ وَتَقْلِيمُ الْأَطْفَارِ وَقَصُّ الشَّارِبِ

Artinya: "lima dari fitrah yaitu khitan, istihdad (mencukur bulu kemaluan), mencabut bulu ketiak, memotong kuku dan mencukur kumis."

Sirkumsisi merupakan intervensi membuang kulit (*foreskin*) yang menutupi penis (Arifianto, 2012). Sirkumsisi memiliki banyak manfaat, antara lain menurunkan resiko Infeksi Saluran Kemih (ISK), Human Imuno Deficiency Virus (HIV), Infeksi Menular Seksual (IMS), kanker penis, infeksi dikulit *foreskin*, dan memudahkan menjaga kebersihan kemaluan (Arifianto, 2012)

Tindakan sirkumsisi juga banyak dilakukan di negara-negara lain. Di Amerika Serikat ada 65,3% bayi laki-laki dilakukan sirkumsisi setelah dilahirkan (Dekkers, et al., 2005 dalam Yavuz, Demir & Dogangun, 2012), di Kanada pada tahun 2009 sebesar 31,9%, di Australia sebesar 32%. Sementara, untuk negara-negara Islam atau negara dengan mayoritas Muslim memiliki prevalensi sirkumsisi yang lebih tinggi, salah satunya Indonesia yang memiliki prevalensi sirkumsisi sebesar 85% (8,7 juta) (WHO, 2007). Di Indonesia sendiri yang mayoritas masyarakatnya beragama Islam, prevalensi sirkumsisi sebesar 90%.

Prosedur sirkumsisi yang merupakan suatu tindakan operatif (bedah *minor*/kecil) dapat menimbulkan nyeri (Prasetyono, 2009). Meskipun sirkumsisi merupakan bedah minor, tetapi tidak boleh diabaikan oleh tenaga kesehatan karena dapat menimbulkan stress akibat khayalan negatif yang muncul sebelum dilakukan sirkumsisi (Prasetyono, 2009).

Stress pada anak yang tidak teratasi dengan baik dapat menimbulkan masalah kesehatan jiwa yang lebih berat, salah satunya adalah *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Taddio, et al., 1997 dalam Goldman, 2016). Sebagai langkah untuk mengatasi stress pada anak yang akan dilakukan prosedur sirkumsisi, salah satu cara yang bisa dilakukan oleh perawat adalah dengan memberikan intervensi berupa *spiritual mindfulness caring* yang dikembangkan oleh Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc. yang merupakan seorang Dosen Keperawatan dari Universitas Diponegoro Semarang.



Gambar 1. Anak yg mengalami stress tingkat sedang (*face screening*)

Spiritual mindfulness caring pada stress memiliki definisi sebagai berikut (Meidiana, dkk., 2017)

Mindfulness caring pada stress adalah latihan atau terapi keperawatan yang dilakukan oleh seseorang dengan kesadaran, menenangkan diri, menyayangi, menghormati, dan menghargai dirinya sendiri, memahami dan mengetahui penyebab stress yang dialami, menerima kondisi tersebut, dilakukan dengan meningkatkan self efficacy dan dengan target sehat mandiri sehingga mampu menyelesaikan masalah dan stress yang dialami berkurang atau menghilang dengan berbasis religi..

Spiritual mindfulness caring merupakan upaya untuk membantu individu untuk lebih tenang, menyadari penyebab stress yang dihadapi, mencari solusi untuk mengatasi masalah, mengelola stress dan menurunkan stress yang dialami dengan berbasis religi (Meidiana, dkk., 2017). *Spiritual*

mindfulness caring sudah banyak dilakukan untuk mengatasi masalah stress maupun masalah kesehatan jiwa lain, dan sudah banyak dipraktekkan dilingkup masyarakat maupun dilayanan kesehatan jiwa seperti di RSJD Amino Gondohutomo Semarang dan RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta, akan tetapi *spiritual mindfulness caring* belum pernah dilakukan terhadap masyarakat atau klien dengan masalah stress di Kabupaten Banyumas khususnya di Kecamatan Kemranjen.

Survey awal yang dilakukan tim pengabdian dengan melakukan wawancara kepada klinik khitan yang ada di Kabupaten Banyumas (Klinik Vira Medika, Klinik dr. Sabdo & Klinik Griya Sunat Sokaraja), menyebutkan bahwa sebagian besar anak yang datang ke klinik untuk sirkumsisi menunjukkan raut muka ketakutan, murung, tampak cemas hingga tahap panik. Selama ini pihak klinik sudah menyediakan berbagai intervensi untuk mengatasi stress pada anak yang akan dilakukan sirkumsisi, salah satunya adalah dengan *hypnosis*, akan tetapi intervensi tersebut sering tidak berpengaruh dan bekerja dengan baik.

Selanjutnya peneliti juga melakukan survey terhadap anak laki-laki dari anggota Muhammadiyah Cabang Kemranjen (10 anak yang sudah dan 10 anak yang belum dilakukan sirkumsisi). Hasil survey terhadap 10 anak yang sudah dilakukan sirkumsisi ditemukan bahwa 6 dari 10 anak yang sudah dilakukan sirkumsisi mengaku tidak bisa tidur, tidak enak makan, tidak bisa konsentrasi belajar, menonton tv dan bermain tampak tidak menyenangkan lagi ketika sudah mendekati hari untuk sirkumsisi. Sementara hasil survey terhadap 10 anak yang belum dilakukan sirkumsisi ditemukan bahwa 9 dari 10 anak mengaku mengalami mimpi buruk, merasa takut dengan rasa sakit yang akan dialami sehingga belum mau untuk mengikuti tindakan sirkumsisi.

Sebagai langkah untuk mengatasi stress pada anak sirkumsisi, peneliti akan melakukan upaya mengatasi stress dengan *spiritual mindfulness caring* bekerja sama dengan Nasyiatul Aisyiyah dan Griya Sunat Sokaraja yang akan mengadakan sunat gratis untuk anak-anak dari keluarga kurang mampu di lingkup anggota Muhammadiyah cabang Kemranjen. *Spiritual mindfulness caring* memiliki tahapan pertama menenangkan diri dengan mencoba merasakan pernapasan sehingga terasa rileks, kedua mulai merasakan bahwa individu tersebut menyayangi, menghormati dan menghargai dirinya sendiri sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, ketiga mulai menyadari masalah yang sedang dihadapi, dan keempat individu mampu membuat target untuk menyelesaikan masalah (target sehat mandiri) dengan berbasis religi.

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan mitra sebagai berikut, pertama keseluruhan anak dari anggota mitra belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan/penyuluhan dan pemahaman terkait masalah stress, sehingga sebagian besar anak mengalami stress sebelum dilakukan sirkumsisi. Kedua, kelompok anak dari anggota mitra belum mampu mengidentifikasi tanda dan gejala stress, yang sebetulnya menjadi resiko tinggi mengganggu kesehatan jiwa anak yang lebih berat. Ketiga, Mayoritas anak dari anggota mitra belum memahami strategi koping adaptif yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah stress. Keempat, adanya beberapa anak dari anggota mitra yang belum dilakukan sunat dengan alasan takut, cemas hingga stress sementara umur sudah tahap remaja.

Tujuan umum dari pengabdian ini adalah meningkatkan kemampuan mengatasi stress dan masalah kesehatan jiwa pada anak dengan koping mekanisme *spiritual mindfulness*. Tujuan khususnya antara lain, meningkatkan pengetahuan, pemahaman terkait stress dengan ditandai dengan kemampuan menyebutkan definisi stress, meningkatkan pengetahuan, pemahaman terkait tanda dan gejala stress dengan ditandai dengan kemampuan menyebutkan tanda dan gejala stress yang dialami sendiri, meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stress ditandai dengan kemampuan menenangkan diri, merasakan bahwa dirinya disayangi dihormati dan dihargai, menyadari masalah yang dihadapi dan anak mampu membuat target untuk mengatasi stress dengan berbasis religi dan menghindarkan anak dari stress yang ditandai dengan skor stress yang rendah dan dapat menceritakan pengalaman sirkumsisinya dengan baik.

METODE

Pelaksanaan kegiatan upaya meningkatkan koping anak yang mengalami stress presircumcision dengan *spiritual mindfulness caring* adalah sebuah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak terhadap masalah stress, mengidentifikasi dan meningkatkan kemampuan anak

untuk mencegah stress. Program ini berisi kegiatan pendidikan kesehatan yang merupakan bagian dari strategi promosi kesehatan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait masalah kesehatan jiwa berupa stress, kemampuan mengidentifikasi serta meningkatkan coping mekanisme untuk mencegah masalah stress pada anak.

Kegiatan upaya meningkatkan coping anak yang mengalami stress presircumcision dengan *spiritual mindfulness caring* selama ini belum pernah dilakukan. Kegiatan dilakukan sebelum anak dilakukan sircumcisi dengan metode diskusi, ceramah, simulasi dan praktek.

Luaran dari program ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada anak dalam meningkatkan pemahaman terkait stress dan coping adaptif melalui pengenalan stress dan cara mengatasinya sehingga dapat melindungi anak dari masalah gangguan jiwa lebih lanjut. Kerangka penyelesaian masalah yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan untuk melaksanakan kegiatan upaya meningkatkan coping anak yang mengalami stress presircumcision dengan *spiritual mindfulness caring*, koordinasi dengan ketua Nasyiatul Aisyiyah dan Pemilik Griya Sunat Sokaraja
2. Mengadakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mekanisme coping dengan metode diskusi, ceramah, dan simulasi
3. Mengukur skor stress anak sebelum sircumcisi
4. Memberikan intervensi *spiritual mindfulness caring* sebelum dan selama sircumcisi, dibantu oleh tenaga kesehatan dari Griya Sunat Sokaraja
5. Evaluasi program dengan mengukur kembali skor stress setelah dilakukan sircumcisi yang dibarengi dengan intervensi *spiritual mindfulness caring*

Target luaran dari kegiatan ini adalah meningkatkan coping mekanisme anak yang mengalami stress presircumcisi dengan *spiritual mindfulness caring*.

Realisasi penyelesaian masalah dalam program upaya meningkatkan coping anak yang mengalami stress presircumcision dengan *spiritual mindfulness caring* dilaksanakan sebagai berikut: Persiapan pengabdian yang meliputi:

1. Survey awal ke lokasi pengabdian
2. Mengadakan koordinasi dengan ketua Nasyiatul Aisyiyah
3. Mengadakan koordinasi dengan pemilik Griya Sunat Sokaraja
4. Mempersiapkan screening stress untuk anak, membuat modul *spiritual mindfulness caring*, membeli beberapa bahan untuk keperluan sunat
5. Melakukan penetapan waktu pelaksanaan kegiatan dan persiapan lain berupa penyiapan tempat pelaksanaan kegiatan serta pengkondisian peserta kegiatan.
6. Pengarahan/sosialisasi mengenai pentingnya pelaksanaan kegiatan kepada orang tua dan anak yang akan dilakukan sircumcisi\
7. Pengarahan ini dilakukan untuk memberikan penyadaran pada orang tua dan anak yang akan dilakukan sircumcisi untuk mampu memahami, mengenali, mengidentifikasi terkait masalah stress dan mampu melakukan coping adaptif dengan *mindfulness spiritual caring*.

Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan program upaya meningkatkan coping mekanisme anak yang mengalami stress presircumcisi dengan *mindfulness spiritual islam* dilakukan secara bertahap di tempat praktek Griya Sunat Sokaraja dan dimasing-masing rumah anak yang akan dilakukan sircumcisi.

1. Mengidentifikasi anak yang akan mengikuti sircumcisi
2. Kontrak waktu dengan masing-masing orang tua anak yang akan mengikuti sircumcisi (6 anak di Griya Sunat Sokaraja, 7 anak di rumah orang tuanya masing-masing)
3. Mengukur tingkat stress anak
4. Pemberian materi tentang coping mekanisme dengan *mindfulness spiritual islam* oleh Ns. Suci Ratna Estria., M.Kep
5. Simulasi dan praktek
6. Mengukur kembali tingkat stress anak
7. Melaksanakan sircumcisi terhadap masing-masing anak

8. Evaluasi kegiatan

Khalayak sasaran dari program Ipteks bagi Masyarakat mengenai upaya meningkatkan coping anak yang mengalami stress dengan *mindfulness spiritual islam* adalah putra dari anggota Muhammadiyah atau Aisyiyah Kemranjen yang bersedia diikutsertakan dalam sunatan gratis kerjasama dengan Griya Sunat Sokaraja.

Metode yang Digunakan

Untuk mencapai tujuan dan manfaat yang diinginkan, metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah:

1. Persiapan untuk melaksanakan kegiatan upaya meningkatkan coping anak yang mengalami stress presircumcision dengan *spiritual mindfulness caring*, koordinasi dengan ketua Nasyiatul Aisyiyah dan Pemilik Griya Sunat Sokaraja
2. Mengadakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mekanisme coping dengan metode diskusi, ceramah, dan simulasi
3. Mengukur skor stress anak sebelum diberikan materi terkait *mindfulness spiritual islam*
4. Mengukur skor stress anak setelah diberikan materi terkait *mindfulness spiritual islam*
5. Memberikan intervensi *spiritual mindfulness caring* sebelum dan selama sirkumcisi, dibantu oleh tenaga kesehatan dari Griya Sunat Sokaraja
6. Evaluasi program dengan mengukur kembali skor stress setelah dilakukan sirkumcisi yang dibarengi dengan intervensi *spiritual mindfulness caring*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini meliputi kegiatan sosialisasi dan koordinasi program, pengarahan mengenai pentingnya kegiatan dan pendidikan kesehatan terkait stress pada anak dan coping mekanisme yang dapat dilakukan, melakukan sirkumcisi dibarengi dengan intervensi *mindfulness spiritual islam*.

1. Sosialisasi dan Koordinasi Program Kegiatan

Sosialisasi dan koordinasi kegiatan upaya meningkatkan coping mekanisme anak yang mengalami stress presircumcision dengan *mindfulness spiritual islam*, dalam kegiatan ini tim pelaksana memberikan penjelasan kepada pihak-pihak yang terkait mengenai maksud dan tujuan dilaksanakannya kegiatan serta manfaat bagi peserta dengan diselenggarakannya kegiatan tersebut.

2. Pendidikan kesehatan terkait stress pada anak dan coping mekanisme yang dapat dilakukan pada saat dilakukan sirkumcisi

Penyelenggaraan dilaksanakan secara bertahap, tahap pertama pelaksanaan diadakan di Griya Sunat Sokaraja yang diikuti oleh 6 orang anak, selanjutnya diadakan dimasing-masing rumah orang tua dari anak yang menjadi peserta sejumlah 7 orang.

3. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi kegiatan upaya meningkatkan coping anak yang mengalami stress presircumcision dengan *mindfulness spiritual islam* disampaikan dalam narasi sebagai berikut:

Awalnya peserta dan orang tua kurang memahami terkait konsep stress yang biasanya dialami oleh anak yang akan disirkumcisi, beberapa peserta mengaku belum dilakukan sirkumcisi dikarenakan mengalami ketakutan dan kesulitan tidur setiap orang tua memintanya untuk sirkumcisi.

Hasil evaluasinya bahwa adanya peningkatan pemahaman, pengetahuan tentang konsep stress serta coping mekanisme dengan *mindfulness spiritual islam* ditandai dengan penurunan skor stress anak yang dilakukan sirkumcisi (rata-rata sebelum 48, rata-rata setelah 34)

Tabel 1. Tabel Evaluasi Kegiatan

No	Kriteria evaluasi	Indicator	Tolak ukur	Pelaksanaan
1	Peningkatan pemahaman dan pengetahuan terkait konsep stress pada anak	Peserta mampu menjawab pertanyaan dari tim pelaksana tentang stress pada anak	Kuesioner dan tanya jawab	Dilaksanakan sebelum dilakukan sircumcisi
2	Kemampuan koping mekanisme dengan spiritual mindfulness islam	Peserta mampu mempraktekkan dan mengikuti prosedur mindfulness spiritual islam	Kemampuan peserta untuk mengikuti arahan tim pelaksana	Dilaksanakan sebelum dan selama sircumcisi
3	Penurunan skor stress peserta	Peserta memiliki skor stress yang lebih rendah dibandingkan sebelumnya (rata-rata sebelum 48, rata-rata setelah 34)	Kuesioner Stress Inventory for Children	Dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian Pendidikan kesehatan dan setelah sircumcisi

Target luaran dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman, pengetahuan terkait konsep stress dan mekanisme koping adaptif dengan mindfulness spiritual islam, serta menurunnya skor stress peserta yang mengikuti program ipteks bagi masyarakat.

Nasyiatul Aisyiyah sebagai mitra yang membantu mencarikan peserta memiliki kontribusi yang sangat besar bagi tim pelaksana kegiatan, serta Pak Supriyatno selaku pemilik Griya Sunat Sokaraja dan tenaga kesehatan yang bersedia membantu secara maksimal sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai harapan semua pihak.

Pelaksanaan kegiatan ini muncul beberapa masalah yang masih dapat ditolerir oleh tim pelaksana ipteks bagi masyarakat. Adapun permasalahan tersebut adalah keberagaman kontrak waktu antara tim pelaksana dengan peserta untuk melaksanakan sircumcisi. Kerjasama yang baik antar anggota tim dan pihak terkait, akhirnya kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Program Ipteks bagi Masyarakat yang berjudul "Upaya meningkatkan koping mekanisme anak yang mengalami stress presircumcisi dengan mindfulness spiritual islam" memberikan kontribusi berupa:

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait konsep stress pada anak
2. Meningkatkan pengetahuan tentang mekanisme koping adaptif
3. Meningkatkan kemampuan koping adaptif dengan mindfulness spiritual islam
4. Menurunkan skor kecemasan peserta
5. Membantu peserta menunaikan syariat islam berupa sircumcisi

Saran

Melihat dukungan, tanggapan dan respon yang baik dari pihak mitra maka perlu diadakan kegiatan berkelanjutan dengan mengambil tema mekanisme koping secara islami untuk masalah psikososial yang lebih luas.



REFERENSI

- Arifrianto. (2012). Orang tua cermat, anak sehat. Jakarta: Gagas Media.
- Dwidiyanti, M., Pamungkas, A.Y.F., Ningsih, H.E.W. (2017). *Mindfulness caring pada stress*. Semarang: UNDIP Press 2017.
- Goldman, R. (2016). The psychological impact of circumcision. Retrieved 29th November 2018 from <https://www.doctorsopposingcircumcision.org/wp-content/uploads/2016/08/psychological-impact.pdf>
- Yavuz, M., Demir, T., Dogangun, B. (2012). The effect of circumcision on the mental health of children: a review. *Turk Psichiatri Derg.* Spring: 23 (1): 63-70