

PEMBERDAYAAN KADER WARGA PEDULI AIDS (WPA) GENUKSARI DENGAN PELATIHAN RELAKSASI SPIRITUAL-DZIKIR & OTOT PROGRESIF

Ahmad Ikhlasul Amal¹

Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding author E-mail : ahmad.ikhlasul@unissula.ac.id

Retno Issroviatiningrum²

Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding author E-mail : ners.ningrum@gmail.com

Zamroni³

Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding author E-mail : zamroni@unissula.ac.id

ABSTRAK

Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA) membutuhkan dukungan dari berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas hidup. Implementasi relaksasi spiritual-dzikir & otot progresif sebagai penatalaksanaan terpadu bagi Orang Dengan HIV/AIDS sangat dibutuhkan untuk meningkatkan tingkat kepatuhan pengobatan yang sekaligus akan memperbaiki kualitas hidup ODHA. Berdasarkan hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar ODHA tidak memiliki pengetahuan dan kemampuan yang cukup memadai untuk merawat diri dan mencegah berbagai faktor resiko yang terjadi. Warga Peduli AIDS (WPA) Genuksari Semarang yang berada di kawasan kerja Puskesmas Genuk mempunyai potensi relawan kesehatan yang siap menjadi mitra untuk berkontribusi dalam melaksanakan kegiatan meningkatkan derajat kesehatan ODHA. Selama ini relawan telah berpartisipasi aktif dalam meningkatkan derajat kesehatan ODHA seperti skrining dan penemuan kasus baru. Melihat potensi ini maka kelompok WPA ini layak untuk dijadikan sebagai mitra. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pelatihan singkat menggunakan metode demonstrasi dan pembagian leaflet. Adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan tentang teknik relaksasi dzikir & otot progresif.

Kata Kunci : ODHA, Kader WPA, Relaksasi.

ABSTRACT

People living with HIV-AIDS (PLWHA) need support from various parties to improve their quality of life. The implementation of spiritual relaxation-dhikr & progressive muscles as an integrated management for people living with HIV / AIDS is needed to increase the level of treatment which will also improve the quality of life of PLWHA. Based on the survey results, it shows that most PLWHA do not have sufficient knowledge and skills to take care of themselves and prevent various risk factors that occur. Warga Peduli AIDS (WPA) in Semarang, which is in the working area of the Genuk Health Center, has the potential for health volunteers who are ready to become partners to contribute in carrying out activities to improve the health status of PLWHA. So far, volunteers have participated in improving the health status of PLWHA such as screening and finding new cases. Seeing this potential, the WPA group deserves to be partners. The activities of the activities the society that were done is training few activities using the activities and sharing leaflet. Increased knowledge and abilities about dhikr & progressive muscle relaxation techniques.

Keywords : ODHA, Kader WPA, relaxation.

PENDAHULUAN

Salah satu problematika bagi kalangan ODHA di Kota Semarang adalah kecemasan dan depresi akibat stigma dan diskriminasi. Kecemasan atau depresi yang dirasakan ODHA dapat menjadi penghambat dalam penatalaksanaan pengobatan dan berimbas kepada penurunan kualitas hidup (Bommareddi, Valsaraj, & Shalini, 2015; Prayoga, Fathoni, & Sunarto, 2020). Masalah ini masih perlu mendapatkan penyelesaian yang bersifat dukungan dari berbagai pihak yang peduli, salah satunya yaitu kader kesehatan warga.

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah selama kurun waktu 2013-2018, Kota Semarang memiliki angka sebaran kasus HIV/AIDS se-Jawa Tengah yang tinggi. 1.012 Kasus HIV/AIDS telah ditemukan di 16 kecamatan. Informasi dari Komisi Penanggulangan AIDS (KPA) Dinas Kesehatan Semarang sejak 2013 hingga 2018. Terbanyak ditemukan di Kecamatan Semarang Utara dengan 117 kasus. Disusul oleh Semarang Barat dengan 97 kasus, dan Pedurungan sebanyak 90 kasus (Aryani & Pramitasari, 2018; Hutabarat & Kismartini, 2019).

Berawalkan dari sebuah kesamaan pikiran beberapa orang yang peduli terhadap ODHA di area Kota Semarang maka dibentuklah Kader Warga Peduli AIDS Genuksari Semarang. Kelompok ini pada awalnya diprakarsai hanya 10 orang, namun hingga Tahun 2018 pengurus kelompok ini telah menjadi sebanyak 25 orang. Seiring dengan perkembangannya, telah dilakukan beberapa kegiatan positif didalam Warga Peduli AIDS (WPA) di Wilayah Puskesmas Genuk Semarang.

Pelatihan intervensi *spiritual-dzikir* dan relaksasi otot progresif bagi kader WPA adalah dalam usaha untuk ekshalasi pengetahuan dan ketrampilan kader dalam memberikan dukungan bagi para ODHA. Penelitian (Amal, Cahyaningtias, & Suyanto, 2021; Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017) sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat perbaikan regimen terapeutik serta penurunan tingkat

kecemasan dan depresi pasca pemberian intervensi relaksasi dzikir. Hasil penelitian (Putri & Bayhakki, 2016) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan peningkatan pemahaman akan makna kehidupan dan pengaruh positif menanggapi berbagai permasalahan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan Warga Peduli AIDS Genuksari Semarang sehingga dapat memberikan dukungan bagi ODHA dilingkungannya yang mengalami masalah kecemasan.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi kedalam dua tahapan, yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet dan demonstrasi relaksasi spiritual dzikir & otot progresif, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan di Kantor kelurahan Genuksari Semarang.

Media pengabdian dibuat dimulai pada hari Sabtu 1 Januari 2020, pada tanggal 5 Januari 2020 dilakukan pengecekan untuk persiapan pelatihan singkat dalam bentuk penyebaran informasi teknik relaksasi yang baik dan benar.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menghadirkan kader Warga Peduli AIDS Genuksari Semarang. Acara diawali dengan pretest kepada kader untuk menilai pengetahuan tentang masalah kecemasan pada HIV-AIDS dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh tim. Acara dilanjutkan dengan memberikan materi dan demonstrasi teknik spiritual dzikir dan relaksasi otot progresif. Pada akhir sesi diberikan posttest yang sama dengan pretest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dengan tertib sesuai prosedur, dihadiri oleh 14 kader WPA Genuksari.

Karakteristik peserta kegiatan berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 25-50 tahun, pendidikan mayoritas lulus sekolah menengah atas dengan pekerjaan mayoritas ibu rumah tangga.

Data hasil pretest tingkat pengetahuan tentang kecemasan HIV-AIDS sebelum dan setelah dilaksanakan pelatihan, disajikan dalam tabel berikut.

Tabel Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang kecemasan sebelum dan sesudah pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Kategori	f	%
Pre test	Baik	8	57,14
	Kurang	6	42,85
Post test	Baik	11	78,57
	Kurang	3	21,42

Tabel diatas menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah dilakukan pelatihan yaitu ada 6 peserta (42,85%) dengan tingkat pengetahuan kurang setelah dilakukan pelatihan menjadi 3 responden (21,42%).

Hasil pengabdian masyarakat ini dapat diasumsikan bahwa faktor pendidikan menjadi penting dalam mengetahui masalah kecemasan yang dihadapi oleh ODHA. Hal ini disebabkan makin naik pendidikan seorang individu makin luas pula pengetahuan yang dimiliki. Pendidikan bukan hanya di peroleh di bangku pendidikan formal, namun bisa juga di dapatkan secara nonformal dan informal. Jadi bagi kader WPA yang mempunyai pendidikan rendah, diharapkan untuk meningkatkan pengetahuannya dengan mengikuti berbagai pelatihan-pelatihan dan mencari sumber-sumber pengetahuan yang terkait dengan masalah.

Kegiatan pelatihan adalah salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dari kader kesehatan. Berkaitan dengan pengetahuan kader tentang menilai masalah kecemasan pada ODHA, ada beberapa hal yang berkaitan dengan pengetahuan diantaranya; tahu (know) diartikan mengingat suatu materi atau ilmu yang berkaitan dengan

menilai pertumbuhan balita. Pada hal tersebut kader kesehatan warga peduli AIDS "mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.\

Memahami (comprehension), adalah kemampuan kader kesehatan dalam menjelaskan secara benar tentang masalah kecemasan pada ODHA. Pengetahuan kader kesehatan akan mengalami peningkatan setelah pelatihan. Hal ini tentunya juga didukung dengan cara penyampaian materi dengan teknik yang mudah dipahamii oleh kader kesehatan(Kartikasari, Yani, & Azidin, 2020; Lubis, 2015).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan yaitu ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Kader WPA terlihat sangat antusias dengan materi yang disampaikan, banyak dari kader yang bertanya seputar materi yang disampaikan.

Ketersediaan informasi yang disampaikan selama pelatihan dapat mensubstitusi pengetahuan yang telah diperoleh sebelum dan sebagai penyempurnaan informasi sebelumnya. Riwayat pendidikan dapat menjadi faktor pembawa asal pengetahuan kader kesehatan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini didominasi oleh lulusan sekolah menengah atas. Pendidikan mempengaruhi pemahaman atau pengetahuan seseorang tentang berbagai hal, pendidikan adalah sebagai dasar untuk membentuk, mempersiapkan, membangun dan mengembangkan sumber daya. Pendidikan yang baik akan berbanding lurus dengan ilmu yang baik, yaitu dengan tingkat pendidikan yang relatif tinggi ilmu yang dimiliki juga akan cenderung tinggi dan pemberian informasi akan lebih banyak mudah dimengerti (Aeni & Yuhandini, 2018).

Usia kader Warga Pedul AIDS dapat berimbas pada pengetahuan yang dimiliki. "hal ini dikarenakan pada usia muda kemampuan untuk menerima rangsangan (stimulus) berupa informasi lebih cepat dibandingkan dengan usia yang lebih tua, karena usia lebih tua kemampuan untuk

menerima rangsangan (stimulus) sudah berkurang.” Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh kader yang umumnya berusia 25 sampai 50 tahun. Usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kedewasaan seseorang yang berarti kedewasaan teknis dalam arti keterampilan melaksanakan tugas maupun kedewasaan psikologis. Dikaitkan dengan tingkat kedewasaan teknis, anggapan yang berlaku adalah ialah bahwa makin lama seseorang melaksanakan tugas tertentu secara lama biasanya meningkatkan kedewasaan teknisnya (Sidiq, 2018).

Dalam pelaksanaan kegiatan hasil observasi dari demonstrasi teknik spiritual-dzikir dan relaksasi otot progresif, para kader dinilai dapat melaksanakan prosedur dengan baik. Pada sesi demonstrasi kedua teknik tersebut, para kader berpasangan dalam mencoba mempraktekkan langkah tindakan intervensi sesuai dengan arahan pemateri. Pada pengungkapan secara lisan oleh kader yang melaksanakan teknik relaksasi tersebut dengan baik, maka ditemukan perasaan tenang, nyaman dan damai.

Intervensi spiritual-dzikir dapat digolongkan sebagai salah satu metode dalam merilekskan tubuh dan pikiran. Hal ini selaras dengan penelitian dari (Himawan, Suparjo, & Cuciati, 2020) Relaksasi spiritual dengan berdzikir memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien. Persepsi dan pikiran positif cenderung dapat menstimulus tubuh untuk beradaptasi terhadap masalah yang dihadapi dengan baik. Setelah dilafalkan dzikir maka hipotalamus akan terstimulasi dan berimbas kepada kelenjar pineal dengan mengoptimalkan fungsi imun dan mensekresi melatonin. Hasil sekresi dari melatonin yang optimal dimediasi oleh respon relaksasi yang ditimbulkan dari spiritual dzikir. Respon rileks tersebut membuat organ dan sel yang terdapat didalam tubuh untuk menciptakan suasana homeostasis, sehingga tercipta perasaan tenang dan nyaman di dalam tubuh (Hastuti, Sari, & Sari, 2019; Paice, 2018).

Intervensi relaksasi otot progresif juga menciptakan kondisi nyaman dalam tubuh seseorang yang sedang mengalami ketidakseimbangan. Hal tersebut diungkapkan dalam penelitian (Putri & Bayhakki, 2016) Relaksasi otot progresif merupakan satu dari sekian banyak metode relaksasi yang bermanfaat menciptakan perasaan nyaman. Metode ini membuat individu mengendorkan otot-otot secara menyeluruh. Otot yang menegang dapat berimbas kepada berkontraksi atau mengencangnya serabut-serabut otot. Metode peregangan dan pelepasan kumpulan otot serta mendiferensiasi sensasi tegang dan rileks, individu dapat mengeliminir kontraksi otot dan akan merasakan rileks (Lestari & Yuswiyanti, 2018). Penegangan otot berkaitan dengan kondisi kejiwaan yang sedang dalam tekanan, sedangkan kondisi fisik yang tenang akan diikuti dengan kondisi jiwa yang rileks (Ramasamy, Panneerselvam, Govindharaj, Kumar, & Nayak, 2018).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat berupa pelatihan, para kader Warga Peduli AIDS Genuksari Semarang dapat mengetahui dan mendemonstrasikan ulang intervensi spiritual-dzikir dan teknik relaksasi otot progresif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan terima kasih kami haturkan kepada pihak Universitas Islam Sultan Agung atas dukungan dana yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada kepala kelurahan Genuksari kecamatan Genuk Semarang dan para kader Warga Peduli AIDS atas kesediaan serta kerjasama selama kegiatan berlangsung.

SARAN

Pelatihan ini secara khusus diharapkan dapat diimplementasikan kepada ODHA yang menjadi binaan para kader. Selanjutnya terapi lainnya dapat dikembangkan untuk kemaslahatan Orang dengan HIV/AIDS.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N., & Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 162. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i2.929>
- Amal, A. I.-, Cahyaningtiyas, Y., & Suyanto, S. (2021). Kombinasi Dzikir Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3813>
- Aryani, L., & Pramitasari, R. (2018). PERKEMBANGAN KASUS HIV DI KOTA SEMARANG: TINJAUAN KARAKTERISTIK DAN ASPEK THE DEVELOPMENT OF HIV CASES IN SEMARANG: REVIEW OF CHARACTERISTICS AND Jawa Tengah khususnya kota Semarang. 13(1), 7–12.
- Bommareddi, P., Valsaraj, B. P., & Shalini. (2015). Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) Training to Reduce Stress among People Living with HIV. *International Journal of Nursing Education*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2015.00005.7>
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Himawan, F., Suparjo, S., & Cuciati, C. (2020). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Haemodialisa. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(1), 10–20. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i1.3036>
- Hutabarat, E. P., & Kismartini. (2019). Evaluasi Kebijakan Penanggulangan HIV / AIDS di Kota Semarang. *Journal of Public Policy and Management Review*, 8(2).
- Kartikasari, F., Yani, A., & Azidin, Y. (2020). Pengaruh Pelatihan Pengkajian Komprehensif Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Perawat Mengkaji Kebutuhan Klien Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 79–89. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.204>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), Halaman 27-32. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Lubis, Z. (2015). Pengetahuan Dan Tindakan Kader Posyandu Dalam Pemantauan Pertumbuhan Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 65. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3473>
- Paice, J. A. (2018). Management of Pain at End of Life. In *Essentials of Pain Medicine* (pp. 309-314.e1). <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-40196-8.00035-8>
- Prayoga, I. P. A., Fathoni, A., & Sunarto, M. (2020). Dampak Konseling Terhadap Tingkat Kecemasan Klien Dengan Risiko Tinggi Hiv Aids Di Daerah Pariwisata Senggigi Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1115>
- Putri, D., & Bayhakki. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1), 19–26.

Ramasamy, S., Panneerselvam, S., Govindharaj, P., Kumar, A., & Nayak, R. (2018). Progressive muscle relaxation technique on anxiety and depression among persons affected by leprosy. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(3), 375–381. <https://doi.org/10.12965/jer.1836158.079>

Sidiq, R. (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang pencegahan pneumonia pada balita. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.92>

Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Volume I N*, 1–12.

Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>

Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2309>

Yenny, Safitri, Erlinawati, Fitri, A. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di Rsud Bangkinang Tahun 2018. *Jurnal Ners*, 2(1), 18–27. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>