



PELATIHAN KADER SEHAT JIWA DENGAN PENDEKATAN MANAJEMEN STRESS DAN TERAPI SEFT SEBAGAI UPAYA TANGGAP BENCANA

Ridwan Kustiawan¹, Iwan Somantri², Dewi Aryanti³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

* ridwankustiawan755@gmail.com

ABSTRACT

Based on the results of a preliminary study the number of patients with mental disorders registered at the Purbaratu Health Center was 60 people, while data on risk disorders and mental health communities did not yet exist. Therefore, it is necessary to form mental health cadres to identify and maintain the mental health of the community. This community service activity consists of three activities, namely training activities for mental health cadres with 2 waves of 58 cadres, activities for early detection of mental health problems and mental health counselling activities and training cadres with SEFT therapy and stress management as independent disaster response. There was an increase in knowledge from pre and post-test scores on average, the pre-test from 64 to 82 post-test scores. It is suggested to the Puskesmas to carry out monitoring and evaluation as well as empower cadres who have been trained in mental health programs.

Keywords: mental health, cadre training, SEFT

ABSTRAK

Berdasarkan hasil studi pendahuluan jumlah pasien gangguan jiwa yang terdaftar di Puskesmas Purbarata sebanyak 60 orang, sedangkan data risiko gangguan jiwa dan kesehatan jiwa masyarakat belum ada. Oleh karena itu, perlu dibentuk kader kesehatan jiwa untuk mengidentifikasi dan menjaga kesehatan jiwa masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu kegiatan pelatihan kader kesehatan jiwa dengan 2 gelombang sebanyak 58 kader, kegiatan deteksi dini gangguan kesehatan jiwa dan kegiatan penyuluhan kesehatan jiwa serta pelatihan kader dengan terapi SEFT dan manajemen stres sebagai tanggap bencana mandiri. Terjadi peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai pre dan post test yaitu nilai pre test dari 64 menjadi 82 nilai post test. Disarankan kepada pihak Puskesmas untuk melakukan monitoring dan evaluasi serta memberdayakan kader yang telah dilatih dalam program kesehatan jiwa.

Kata kunci: Kesehatan jiwa, pelatihan kader, SEFT

PENDAHULUAN

Pemberdayaan kader dalam pengabdian masyarakat yang berfokus pada Pengembangan Kelurahan Siaga Sehat Jiwa (KSSJ), dimana kader kesehatan jiwa merupakan sumber daya masyarakat yang perlu dikembangkan di Desa Siaga Sehat Jiwa. Pemberdayaan kader kesehatan jiwa sebagai tenaga potensial yang ada di masyarakat diharapkan mampu mendukung program KSSJ, terutama dengan kondisi Indonesia yang rawan bencana maupun bencana yang bukan alam yaitu adanya pandemi Covid 19. Selain bencana alam, bencana non alam pun bisa mengakibatkan dampak psikososial (Ye et al., 2022).

Pemberdayaan kader kesehatan jiwa yang sudah diberikan pelatihan terkait bencana mampu melakukan deteksi awal pada korban bencana terkait dampak psikologis yang dirasakan dan memberikan tindakan terkait penanganan masalah psikologis yang dialami korban berupa manajemen stres dan terapi SEFT (Asmawati et al., 2020). Manajemen stres merupakan cara mengendalikan stres bertujuan untuk mengenal pemicu stres dan mengenal teknik untuk memanajemen stres tersebut (Bautista et al., 2022). Manajemen stres juga berperan penting dalam meningkatkan coping karena dengan menguasai teknik manajemen stress dapat lebih meningkatkan kesehatan psikologis secara lebih optimal). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) yang menggunakan intervensi tubuh dan pikiran melalui penyembuhan spiritual dan do'a serta termasuk pula ke dalam cara penyembuhan manual dengan healing touch (Ahmad Faiz Zainuddin, 2014). Terapi SEFT sudah banyak dijumpai keberhasilannya dalam penyembuhan penyakit fisik dan psikologis. SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai Energy Psychologi. SEFT merupakan metode baru dalam EFT dengan teknik relaksasi yang menggabungkan teknik sistem tubuh dan terapi spiritual menggunakan penekanan titik-titik tertentu pada tubuh untuk menetralkan permasalahan fisik dan emosi (Asmawati et al., 2020; Fajri Rofacky & Aini, 2015)

Puskesmas Purbaratu merupakan salah satu Puskesmas di wilayah Kota Tasikmalaya yang memiliki kader sebanyak 400an orang dengan rincian jumlah posyandu 57 dan mempunyai 8-9 orang kader setiap posyandu. idealnya diperlukan kader yang ikut pelatihan ini 1 kader memegang 20 KK. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa jumlah pasien dengan gangguan Jiwa yang terdaftar di Puskesmas Purbaratu sebanyak 60 orang, sementara data tentang gangguan resiko dan data tentang masyarakat sehat jiwa belum ada. Oleh karena itu perlu dibentuk kader sehat jiwa sebagai upaya untuk mengidentifikasi dan memelihara kesehatan jiwa masyarakat melalui kader. Untuk membekali kader-kader tersebut perlu kiranya dilakukan pelatihan kader sehat jiwa sebagai upaya untuk membekali para kader tersebut

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pelatihan kader dilakukan 2 gelombang supaya tidak terlalu banyak berkerumun. Setiap gelombang terdiri dari 29-30 kader. Pelatihan dilakukan dengan memberi materi selama satu hari mengenai kesehatan jiwa dan terapi SEFT, setelah itu kader melakukan deteksi dini kepada masyarakat untuk mendapatkan data di masyarakat yang gangguan jiwa, beresiko serta yang sehat jiwa. Hasil dari deteksi dini ini dilaporkan kepada Puskesmas Purbaratu. Setelah terdapat hasil deteksi dini, maka kader akan menggerakkan masyarakat sesuai klasifikasi kesehatan jiwa untuk hadir dalam penyuluhan yang dilakukan oleh Puskesmas bekerjasama dengan Poltekkes Tasikmalaya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode kegiatan adalah pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi/roleplay, simulasi dan melakukan deteksi dini langsung dan penyuluhan kepada masyarakat terkait kesehatan jiwa. Kegiatan dilakukan dengan 2 gelombang, yaitu gelombang pertama 30 orang dan gelombang kedua 28 orang. Hal ini dilakukan karena kondisi yang masih pandemi Covid 19 sebagaimana ilustrasi pada gambar 1. Pelatihan diawali dengan pre test untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan kader terkait kesehatan jiwa.

Pelatihan kader dimulai dengan pemberian materi dari mulai konsep kesehatan jiwa, deteksi dini, pergerakan, serta dilakukan penyampaian beberapa kemampuan mandiri untuk pasien dengan terapi SEFT dan manajemen stress tarik napas dalam. Setelah selesai pemberian materi, maka dilakukan posttest untuk mengetahui efektifitas pelatihan ini. Hasil posttest terdapat peningkatan dibandingkan dengan pretest. Puskesmas melakukan monitoring terhadap hal yang harus dilakukan kader, seperti pelaporan hasil deteksi dini serta pergerakan masyarakat untuk mengikuti penyuluhan. Laporan dari pihak Puskesmas didapatkan baru sekitar 50% kader yang melaporkan hasil deteksi dininya.

Kendala yang dialami selama melakukan pelatihan kader ini yaitu terbatasnya ruang dan peserta pelatihan, karena masih dalam keadaan pandemic. Sehingga pelatihan dilaksanakan 2 gelombang. Kendala lainnya dalam hal monitoring dan evaluasi setelah pelatihan terhadap kader masih tersendat, karena adanya kesibukan lain dari penanggungjawab jiwa di Puskesmas, sehingga kader tidak termonitor secara intensip. Namun sejauh ini kader yang aktif mengumpulkan hasil deteksinya sudah mencapai sekitar 50 persen, dan masih menunggu laporan dari kader lainnya. Selain itu salah satu tugas kader yaitu menggerakkan masyarakat untuk mengikuti penyuluhan kesehatan jiwa sesuai dengan klasifikasi kesehatan jiwanya belum dapat dilaksanakan, karena masih kondisi pandemi.

Hasil pelatihan kader di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya didapatkan terjadi peningkatan kognitif kader tentang kesehatan jiwa yang dilihat dari pre test sebelum kegiatan dan post test setelah kegiatan. Rata-rata nilai post test lebih tinggi dari pada nilai pre test. Setelah melakukan pelatihan, para kader ditugaskan untuk belajar mengaplikasikan dengan cara mendeteksi dini kepada masyarakat terkait kesehatan jiwa. Setelah hampir tiga bulan mereka melakukan deteksi dini didapatkan data baru baik yang sehat jiwa maupun yang risiko gangguan jiwa. Hambatan yang dirasakan diantaranya dibatasi peserta pelatihan karena kondisi masih pandemic, sehingga pelatihan dilakukan secara 2 gelombang untuk mengurangi hal hal yang tidak diinginkan terkait Covid 19.



Gambar 1 Kegiatan SEFT

Semua kader ditugaskan di daerahnya masing masing untuk mendeteksi kepada masyarakat, mana yang termasuk yang sehat jiwanya, yang berisiko jiwanya dan yang mengalami gangguan jiwa. Keluarga sehat jiwa yaitu mereka yang mempunyai ciri- ciri sehat jiwa seperti mampu menyesuaikan dengan lingkungan, dapat mengontrol emosi dan lain-lain. Sementara

yang berisiko sehat jiwa mereka yang termasuk mempunyai penyakit kronis, pernah pengalaman kehilangan maupun ibu hamil dan yang baru melahirkan, sedangkan yang gangguan jiwa mempunyai ciri-ciri yang sudah cukup jelas seperti ngamuk tanpa sebab, bicara dan ketawa sendiri serta jarang bergaul dengan masyarakat. Namun karena masih pandemic, kader belum bisa bergerak bebas untuk melakukan deteksi dini serta kesibukan penanggung jawab di Puskesmas, sehingga, monitoring belum intensif, sehingga data yang dikumpulkan dari kader baru 50%. Hal tersebut terus berlanjut, karena datanya belum lengkap, maka tugas kader lainnya yaitu menggerakkan masyarakat sehat, risiko, maupun yang gangguan jiwa belum terlaksana, selain itu juga dikarenakan kondisi yang sedang pandemic belum bisa mengumpulkan masyarakat untuk dilakukan penyuluhan.

SIMPULAN

Partisipasi kader yang hadir cukup antusias dari yang ditargetkan 80 % yang diundang hadir, dalam kenyataannya hadir 95%. Terjadi peningkatan pengetahuan dari nilai pre dan post yaitu rata-rata nilai pre test 64 menjadi 82 untuk rata-rata nilai post test. Terdapatnya data klasifikasi kesehatan jiwa di Puskesmas Purbaratu. Bagi para kader diharapkan dapat tetap mempraktekkan ilmu mengenai kesehatan jiwa, dengan tetap melakukan kegiatan kader sehat jiwa dan memberikan penyuluhan kepada masyarakatnya sesuai dengan klasifikasi gangguan kesehatan jiwa serta berkoordinasi dengan puskesmas untuk terus dilakukan pembinaan berkelanjutan kepada kader dan masyarakat terkait kesehatan jiwa

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Faiz Zainuddin. (2014). *Spiritual Emotional Freedom Technique [SEFT] for healing + success, happiness + greatness* (2nd ed.). Afzan Publishing.
- Asmawati, Ikhlasia, M., & Panduragan, S. L. (2020). The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the anxiety of NAPZA (narcotics, psychotropic, and other addictive substances) residents. *Enfermeria Clinica*, 30, 206–208. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.055>
- Bautista, R. E. D., Smith, F. L., & Celso, B. G. (2022). Enhancing the wellness of caregivers of individuals with epilepsy: The effects of a brief stress management course. *Epilepsy and Behavior*, 133. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2022.108745>
- Fajri Rofacky, H., & Aini, F. (2015). PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI. *The Soedirman Journal of Nursing*, 10(1).
- Ye, Z., Li, W., & Zhu, R. (2022). Online psychosocial interventions for improving mental health in people during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 316, 120–131. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.023>