

## PENDAMPINGAN TROUMA HEALING PADA MASYARAKAT YANG TERDAMPAK BENCANA GEMPA BUMI DI KABUPATEN CIANJUR, JAWA BARAT

Sri Hunun Widiastuti<sup>1</sup>, Henrianto Karolus Siregar<sup>2\*</sup>, Santa Maria Pangaribuan<sup>3</sup>,  
Lince Siringoringo<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Dosen Prodi Keperawatan, Akademi Perawatan RS PGI Cikini, Indonesia

[srihununw@akperrscikini.ac.id](mailto:srihununw@akperrscikini.ac.id)<sup>1</sup>, [henrianto@akperrscikini.ac.id](mailto:henrianto@akperrscikini.ac.id)<sup>2</sup>, [santamaria@akperrscikini.ac.id](mailto:santamaria@akperrscikini.ac.id)<sup>3</sup>,  
[lince131@akperrscikini.ac.id](mailto:lince131@akperrscikini.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Indonesia merupakan negara yang sangat rentan terhadap bencana gempa bumi. Bencana gempa bumi di Indonesia merupakan suatu kejadian yang tidak hanya pada daerah rawan bencana, namun juga terjadi pada daerah yang relatif aman. Kondisi trauma yang dialami oleh masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi memang tidak bisa dibiarkan terlalu lama. Disaat proses perbaikan pasca gempa harus meliputi perbaikan fisik, yang tidak kalah penting yaitu memperbaiki kerusakan jiwa pada diri masyarakat dan anak-anak. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan pendampingan *Trouma Healing* pada masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi. Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan pendampingan *Trouma Healing* selama dua hari di Kabupaten Cianjur Jawa Barat pada tanggal 12-13 Desember 2022 di ikuti masyarakat cianjur yang terdampak bencana sebanyak 33 peserta. Dari pretest dan posttest yang sudah dilakukan semua peserta mendapat gambaran dan dapat mempraktikkan materi dan latihan yang sudah diajarkan dengan baik. Berdasarkan hasil *pre-test* dengan jumlah 33 orang menunjukkan rata-rata 11,03% mengalami distress akibat bencana gempa bumi. Sedangkan pada *post-test* dengan jumlah peserta 30 orang menunjukkan bahwa nilai/skor rata-rata 10,64%.

**Kata Kunci:** *Trouma Healing*; Gempa Bumi; Tarik Napas Dalam; Otot Progresif; Membangun Pikiran Positif; Berfokus Pada Lima Jari; Berpikir Positif.

**Abstract:** *Indonesia is a country that is very vulnerable to earthquakes. The earthquake disaster in Indonesia is an event that does not only occur in disaster-prone areas, but also occurs in areas that are relatively safe. The traumatic condition experienced by the people affected by the earthquake cannot be allowed to go on for too long. While the post-earthquake repair process must include physical repairs, which is no less important, namely repairing the mental damage to the community and children. The purpose of this Community Service is to provide Trouma Healing assistance to communities affected by the earthquake. The implementation method for community service is carried out by providing Trouma Healing assistance for two days in Cianjur Regency, West Java on December 12-13 2022, attended by 33 people in Cianjur who were affected by the disaster. From the pretest and posttest that have been carried out, all participants get an overview and can practice the material and exercises that have been taught properly. Based on the results of the pre-test with 33 people showing an average of 11.03% experiencing distress due to the earthquake. Whereas in the post-test with 30 participants it showed that the average value/score was 10.64%.*

**Keywords:** *Trouma Healing; Earthquake; Take a Deep Breath; Progressive Muscles; Building Positive Thoughts; Focusing On Five Fingers; Think positively.*



#### Article History:

Received: 13-01-2023

Revised : 21-02-2023

Accepted: 22-02-2023

Online : 08-04-2023



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan negara yang sangat rentan terhadap bencana gempa bumi. Hal ini disebabkan oleh dua faktor yang saling berkaitan seperti pada saat ini posisi geologis Indonesia berada pada pertemuan tiga lempeng litosferik dan pada masa lampau selama puluhan juta tahun, Indonesia di bangun atas gabungan berbagai lempeng benua mikro dan busur gunung api. Secara geologis, Indonesia menjadi pertemuan antara tiga lempeng tektonik aktif yaitu lempeng Indo-Australia lempeng Eurasia dan lempeng pasifik. Hal ini menjadi fenomena terjadinya gempa bumi dan erupsi gunung api sering terjadi di Indonesia (Apriyanto et al., 2020).

Indonesia merupakan wilayah rawan bencana gempa bumi dan memiliki tingkat kejadian gempa yang sangat tinggi. Indonesia termasuk dalam wilayah yang sangat rawan bencana gempa bumi. Negara yang rawan bencana gempa bumi seperti Jepang, dan California. Hal ini terjadi karena posisi geografis menempati zona tektonis yang sangat aktif. Di Indonesia gempa yang mengakibatkan kerusakan terjadi 3 sampai 5 kali dalam satu tahun (Halim & Widodo, 2017).

Indonesia merupakan negara yang rawan bencana baik secara geografis, geologis maupun sosio-demografis. Secara geografis, Indonesia merupakan wilayah yang mayoritas terdiri dari laut dan juga terletak persis diantara garis khatulistiwa sehingga Indonesia sangat dipengaruhi oleh iklim laut tropik (Sumarsih et al., 2021).

Bencana gempa bumi di Indonesia merupakan suatu kejadian yang tidak hanya pada daerah rawan bencana, namun juga terjadi pada daerah yang relatif aman. Kondisi ini dikontrol oleh konfigurasi tektonis Indonesia di masa lampau dan di masa sekarang. Kejadian gempa bumi sudah sering sekali terjadi di Indonesia yang dapat menelan korban ribuan jiwa dan kerugian harta benda yang sangat besar. Hal ini menuntut kemauan masyarakat untuk belajar memahami fenomena terjadinya gempa bumi ini dengan baik, agar dapat mengurangi risiko bencana gempa bumi (Husein, 2016).

Kondisi iklim laut tropis membuat curah hujan di wilayah Indonesia relatif tinggi sehingga rentan terhadap bencana banjir akibat curah hujan tinggi maupun banjir rob akibat pasang laut, dan juga tanah longsor akibat hujan di dataran tinggi. Sementara ketika musim kemarau dimana curah hujan sangat rendah, potensi kebakaran hutan maupun lahan gambut menjadi semakin tinggi akibat kelalaian manusia yang mengolah lahan pertanian atau perkebunan (The National Agency for Disaster Countermeasure, 2016).

Indonesia tergolong rawan bencana geologi, khususnya bencana gempa bumi. Hal ini berkaitan dengan keberadaan sumber gempa bumi yang terbentuk akibat interaksi empat lempeng tektonik yang terdapat di Indonesia. Selama tahun 2021 Badan Geologi mencatat telah terjadi sebanyak 26 kejadian gempa bumi merusak di Indonesia. Kejadian gempa

bumi merusak pada tahun 2021 merupakan kejadian tertinggi dalam kurun waktu 20 tahun terakhir (Murdiono, 2020).

Kejadian gempa bumi merusak tahun 2021 diawali dengan gempa bumi di Morowali, Provinsi Sulawesi Tengah tanggal 4 Januari 2021 dan diakhiri oleh kejadian gempa bumi Maluku Barat Daya, Provinsi Maluku pada tanggal 30 Desember 2021. Kejadian gempa bumi merusak tersebut mengakibatkan jumlah korban jiwa sebanyak 119 orang meninggal, dan 6803 orang luka-luka. Selama tahun 2021 kejadian gempa bumi yang mengakibatkan dampak besar adalah gempa bumi Mamuji tanggal 15 Januari 2021 dengan Magnitudo (M 6,2) pada kedalaman 10 km. Kejadian gempa bumi ini mengakibatkan 105 orang meninggal, dan 6489 orang luka-luka. Selain itu terjadi gerakan tanah cukup masif yang menutup jalur trans Sulawesi di daerah Tappalang, retakan tanah dan likuefaksi (Casman, Mahanani et al., 2023).

Gempa tersebut menyebabkan ribuan korban jiwa meninggal, keruntuhan dan kerusakan ribuan infrastruktur serta trilyunan rupiah untuk rehabilitasi dan rekonstruksi. Dampak gempa bumi itu sendiri tergantung pada jenis terjadinya gempa bumi dan besarnya Magnitudo gempa bumi tersebut. Dampak terjadinya gempa bumi ini bisa menyebabkan korban meninggal, hilang, terluka, rumah rusak, fasilitas umum dan jalan umum mengalami rusak (Urip Setiyono et al, 2019).

Kegiatan penyelidikan gempa bumi harus terus dilakukan guna mengetahui karakteristik sumber-sumber gempa bumi yang belum teridentifikasi. Karakteristik sumber-sumber gempa bumi tersebut harus diidentifikasi sebagai masukan (input) untuk melakukan pemutakhiran (*updating*) peta Kawasan Rawan Bencana (KRB) Gempa Bumi. Peta KRB Gempa Bumi berguna untuk mendukung kegiatan mitigasi gempa bumi dan masukan pada revisi penataan ruang. Hanya dengan upaya mitigasi, risiko dari kejadian gempa bumi yang mungkin akan berulang di kemudian hari akan dapat diminimalisir (Ginanjari, D., Sari, 2023).

Kesadaran masyarakat Indonesia terhadap bencana gempa bumi masih rendah. Kejadian bencana yang berulang-ulang seharusnya mampu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kebencanaan. Di Indonesia sebuah bencana lebih dianggap sebagai takdir Tuhan, sehingga mereka akan pasrah dalam menghadapi bencana. Pada kenyataannya, bencana bisa dicegah dan kemunculannya bisa dideteksi melalui tanda-tanda. Perilaku untuk mau belajar dan mampu mengenali tanda-tanda sebelum terjadinya bencana, pencegahan dan tahu apa yang harus dilakukan, serta bagaimana mengurangi resiko bencana yang dimaksud dengan perilaku tanggap bencana. Apabila setiap orang sudah menyadari akan resiko bencana dan berperilaku tanggap bencana tentunya resiko sebuah bencana akan berkurang (Firdausi et al., 2022).

Berdasarkan laporan dilapangan kejadian gempa bumi di Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat yang dilakukan oleh Tim Tanggap Darurat

Badan Geologi sebagai berikut: gempa bumi Cianjur terjadi pada tanggal 21 November 2022 pukul 13:21:10 WIB. Episenter gempa berada pada koordinat 6,84 LS-107,05 dan kedalaman 11 km dengan magnitudo 5,6. Sampai tanggal 28 November 2022, pukul 07:00 WIB, BMKG telah mencatat 297 gempa susulan dengan magnitudo terbesar M4,2 dan terkecil M1,0 (Supendi, Pepen, J., Jajat, S., Dimas, A., Usuf, 2022).

Kondisi trauma yang dialami oleh masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi memang tidak bisa dibiarkan terlalu lama. Disaat proses perbaikan pasca gempa harus meliputi perbaikan fisik, yang tidak kalah penting yaitu memperbaiki kerusakan jiwa pada diri masyarakat dan anak-anak. Hal ini jika dibiarkan terlalu lama maka akan semakin terpuruk dan kemungkinan besar akan sulit menjalani kehidupan di masa yang akan datang (Murdiono, 2020).

Gempa bumi yang terjadi di Kabupaten Cianjur berdampak pada permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan, merasa takut atau khawatir, depresi, gangguan stress pasca trauma segera setelah bencana. Kondisi yang dialami masyarakat ini akan semakin memburuk bila tidak diatasi dan ditangani dengan baik, sehing perlu dilakukan tindakan pendampingan pelayanan kesehatan mental atau *Trouma Healing*. Kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat secara terus menerus dapat memiliki dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan gejala penyakit fisik pada tubuh.

Dampak dari gempa tersebut tentunya mengundang keprihatinan berbagai pihak, salah satunya adalah Yayasan Griya Kesehatan Indonesia. Dalam hal keikutsertaan dalam meningkatkan derajat kesehatan pada korban gempa bumi di Cianjur, Yayasan menunjuk Klinik Pratama Griya Kasih Indah dalam pelaksanaan bakti sosial berupa pengobatan umum dan dukungan psikososial dengan pendampingan pemberian *Trouma Healing* terhadap korban terdampak gempa bumi.

Akademi Perawatan RS PGI Cikini sebagai Institusi Pendidikan Tinggi mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu komponen tridharma perguruan tinggi. Pada kesempatan ini pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi berdomisili di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan atas kerja sama antara Klinik Pratama Griya Kasih Indah dengan Oikmas GKI Gading Indah, Sudinkes Jakarta Pusat, dan Akademi Perawatan RS PGI Cikini.

Program pengabdian masyarakat merupakan salah satu bagian dari Tri Darma Perguruan Tinggi yang wajib dilaksanakan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen Akademi Perawatan RS PGI Cikini dan bersama mahasiswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang profesional dalam bidang keperawatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 2 orang mahasiswa dan 1 alumni

yang telah dipilih untuk membantu jalannya kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama dua hari dengan pertemuan tatap muka. Adapun tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan pendampingan *Trouma Healing* pada masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur. Kejadian gempa bumi ini terjadi di Kabupaten Cianjur tepat pada tanggal 21 November 2022 pada pukul 13:21 wib. Kekuatan magnitudo terjadinya gempa bumi di Kabupaten Cianjur ini sekitar 5.6 skala richter. Tim pengabdian masyarakat yang mengatasi *trouma healing* melakukan pendataan di Desa Hegarmana Cisepan, Desa Galudra Girang, dan di SDN Bingawati. Tim *trauma healing* melakukan kegiatan di hari pertama sampai hari ke dua sesuai dengan jadwal yang sudah ada. Masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi ini mengalami kerusakan rumah, kehilangan sanak saudara, stress, trauma yang berkepanjangan akibat gempa bumi, dan mengalami gangguan emosional.

Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat dengan melakukan *Trouma Healing* selama dua hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan kejadian gempa bumi yang terjadi pada tanggal 21 November 2022 di wilayah Kabupaten Cianjur, Jawa Barat melalui diskusi dan kerja sama dengan Klinik Pratama Griya Kasih Indah dengan Oikmas GKI Gading Indah, Sudinkes Jakarta Pusat, Sudinkes Kabupaten Cianjur dan Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Kegiatan ini telah direncanakan dengan baik, dengan persiapan dan surat kerjasama dengan Sudinkes Kabupaten Cianjur. Pengabdian masyarakat ini melibatkan 2 orang dosen sebagai pembicara dan juga melibatkan 2 orang mahasiswa dan 1 Alumni yang ikut membantu melakukan pendampingan *Trouma Healing*. Adapun langkah-langkah pengabdian masyarakat ini dilakukan beberapa tahap yakni:

### **1. Pra Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan sesuai dengan waku perencanaan yang ditetapkan yaitu ditanggal 12 sampai 13 Desember 2022. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan atas kerja sama antara Sudinkes Kabupaten Cianjur Jawa Barat, Klinik Pratama Griya Kasih Indah dengan Oikmas GKI Gading Indah, Sudinkes Jakarta Pusat, dan Akademi Keperawatan RS PGI Cikini Jakarta. Semua peserta kegiatan pengabdian masyarakat berkumpul di Klinik Pratama

Griya Kasih Indah untuk bersama-sama berangkat ke Kabupaten Cianjur, Jawa Barat.

## 2. Penyuluhan

Setelah mendapatkan informasi tersebut, tim Akademi Keperawatan RS PGI Cikini Jakarta melakukan kegiatan pendampingan *Trouma Healing* di hari pertama pada tanggal 12 Desember 2022 yaitu di Desa Galudra Girang. Tim melakukan pendampingan *Trouma Healing* pada anak-anak yang terdampak bencana gempa bumi. Pada hari kedua ini sebelum tim melakukan kegiatan masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi diberikan kuesioner *pre-test* untuk menjawab beberapa pertanyaan sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Pada hari kedua tim melakukan kegiatan pendampingan *Trouma Healing* di dua lokasi yaitu lokasi pertama di Kampung Hegarmana Cisepan dan lokasi kedua di SDN Bingawati. Dilokasi pertama Kampung Hegarmana dan lokasi kedua SDN Bingawati tim melakukan pendampingan *Trouma Healing* pada masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi, memberikan materi dampak psikososial akibat bencana, latihan tarik napas dalam, latihan otot progresif, latihan membangun pikiran positif, latihan berfokus pada lima jari, latihan berpikir positif, dan latihan membangun pikiran positif. Berikut jadwal kegiatan pengabdian masyarakat pendampingan *Trouma Healing*, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Kegiatan PKM

Waktu	Materi	Pemateri
<b>Hari ke-1 (12 Desember 2022)</b>		
06-00-07.00	Berkumpul di Klinik Pratama Griya Kasih Indah	
07.00-10.00	Berangkat ke Cianjur	
10.00-11.00	Lapor ke Sudinkes Cianjur dan Basarnas	
11.00-13.00	Ishoma di Penginapan	
13.00-15.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendampingan <i>Trouma Healing</i> di Desa Galudra Girang.</li> <li>• Materi dampak psikososial akibat bencana.</li> <li>• Mengajarkan teknik relaksasi napas dalam dan latihan Otot Progresif</li> </ul>	Ns. Sri Hunun Widiastuti, M.Kep.,Sp.Kep.J Ns. Lince Siringoringo, M.Kep., Sp.Kep.An Kristanti Nupi, Amd.Kep
15.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendampingan <i>Trouma Healing</i> di Desa Galudra Girang.</li> <li>• Mengajarkan latihan berfokus pada lima jari, latihan berpikir positif, dan latihan membangun pikiran positif.</li> </ul>	Henrianto Karolus Siregar, S.Kep., Ns., M.Kep. Santa Maria Pangaribuan, S.Kep., Ners., M.Sc Chandraissa Velma Emily Devi Candra Purba

17.00-18.00	• Kembali ke penginapan		
18.00-20.00	• Makan Malam		
<b>Hari ke-2 (13 Desember 2022)</b>			
08.00-12.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendampingan <i>Trouma Healing</i> di dua lokasi yaitu lokasi Kampung Hegarmana Cisepan dan SDN Bingawati.</li> <li>• Materi dampak psikososial akibat bencana.</li> <li>• Mengajarkan teknik relaksasi napas dalam dan latihan Otot Progresif</li> </ul>	Ns. Sri Hunun Widiastuti, M.Kep.,Sp.Kep.J	
12.00-13.00	Ishoma di Penginapan		
13.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendampingan <i>Trouma Healing</i> di Desa Galudra Girang.</li> <li>• Mengajarkan latihan berfokus pada lima jari, latihan berpikir positif, dan latihan membangun pikiran positif.</li> </ul>	Henrianto Karolus Siregar, S.Kep., M.Kep Santa Maria Pangaribuan, Ners., M.Sc Chandraissa Velma Emily Devi Candra Purba	
16.00-18.00	Persiapan Pulang menuju Jakarta		

### 3. Pelatihan

Pendampingan pemberian *Trouma Healing* dilakukan oleh Ns. Sri Hunun Widiastuti, M.Kep.,Sp.Kep.J, Henrianto Karolus Siregar, S.Kep., Ns., M.Kep, Santa Maria Pangaribuan, S.Kep., Ners., M.Sc, Ns. Lince Siringoringo, M.Kep., Sp.Kep.An. Adapun tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pendampingan *Trouma Healing* pada masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat.

### 4. Pendampingan Praktek

Kegiatan pendampingan pemberian *Trouma Healing* dilakukan oleh semua dosen, dan fasilitator baik mahasiswa dan alumni dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu: Ns. Sri Hunun Widiastuti, M.Kep.,Sp.Kep.J, Henrianto Karolus Siregar, S.Kep., Ns., M.Kep, Santa Maria Pangaribuan, S.Kep., Ners., M.Sc, Ns. Lince Siringoringo, M.Kep., Sp.Kep.An, Chandraissa Velma Emily, Devi Candra Purba, dan Kristanti Nupi, Amd.Kep.

### 5. *Pre-test* dan *Post-test*

Sebelum dan setelah diberikan materi maupun latihan *Trouma Healing* pada masyarakat yang terdampak bencana perlu di lakukan *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap materi yang diberikan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pra Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini secara administratif berjalan secara baik, dengan komunikasi dan koordinasi dari kedua belah pihak. Dengan adanya surat ijin PKM dan surat tugas yang telah divalidasi. Pada hari pertama tim trauma healing melakukan pelaporan di Sudinkes dan Basarnas Kabupaten Cianjur. Setelah itu tim trauma healing berangkat ke lokasi terjadinya gempa bumi yaitu di desa Galudra Girang. Setelah sampai dilokasi tim trauma healing melakukan pendampingan pada anak-anak dan warga yang ada disekitar lokasi yaitu memberikan pendampingan trauma helaing dengan cara memberikan materi dampak psikososial akibat bencana, dan mengajarkan telaksasi napas dalam dan latihan Otot Progresif.

Pada hari kedua tim trauma healing berangkat ke lokasi kedua yaitu di desa Hegarmana dan tim melakukan pendataan pada warga yang terdampak bencana yaitu pada anak-anak dan warga yang ada disekitar lokasi. Setelah sampai dilokasi tim trauma healing melakukan pendampingan *Trouma Healing* di Desa Galudra Girang dan mengajarkan latihan berfokus pada lima jari, latihan berpikir positif, dan latihan membangun pikiran positif. Setelah melakukan kegiatan di desa Hegarmana tim trauma healing berangkat ke lokasi SDN Bingawati untuk memberikan materi dampak psikososial akibat bencana dan mengajarkan teknik relaksasi napas dalam dan latihan Otot Progresif.

### 2. Hasil Pendampingan *Trouma Healing*

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Akademi Perawatan RS PGI Cikini ikut memberikan kontribusi dalam peningkatan kesehatan masyarakat khususnya pada masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi, seperti terlihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	Usia		
	Dewasa Awal (26-35)	7	21.2
	Dewasa Akhir (36-45)	10	30.3
	Lansia Awal (46-55)	6	18,2
	Lansia Akhir (56-65)	8	24.2
2	Masa Manula (>65)	2	6.1
	Jenis Kelamin		
3	Laki-laki	2	6.1
	Perempuan	31	93.9
4	Agama		
	Islam	33	100
4	Status Perkawinan		
	Sudah Menikah	28	84.8
	Belum Menikah	1	3.0



	Bercerai	4	12.1
5	Pendidikan		
	SD	12	36.4
	SMP	4	12.1
	SMA	5	15.2
	Perguruan Tinggi	12	36.4
6	Pekerjaan		
	Petani	11	33.3
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	1	3.0
	Wiraswasta	10	30.3
	Pegawai Swasta	2	6.1
	PNS	9	27.3
	Total	33	100

Peserta yang mengikuti kegiatan pendampingan *Trouma Healing* di SDN Bingawati masyarakat sebanyak 33 peserta, mayoritas peserta berusia dewasa akhir (36-45) tahun sebanyak 10 peserta (30,3%), peserta berusia lansia akhir (56-65) tahun sebanyak 8 peserta (24,2%), peserta berusia dewasa awal (26-35) tahun sebanyak 7 peserta (21,2%), peserta berusia lansia awal (46-55) tahun sebanyak 6 peserta (18,2%), peserta berusia masa manula (>65) tahun sebanyak 2 peserta (6,1%). Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 peserta (93,9%), peserta berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 peserta (6,1%).

Mayoritas peserta beragama islam sebanyak 33 peserta (100%), mayoritas peserta yang sudah menikah sebanyak 28 peserta (84,8%), peserta yang bercerai sebanyak 4 peserta (12,1%), peserta yang belum menikah sebanyak 1 peserta (3,0%). Mayoritas peserta berpendidikan SD sebanyak 12 peserta (36,4%) dan Perguruan Tinggi sebanyak 12 peserta (36,4%), peserta yang berpendidikan SMA sebanyak 5 peserta (15,2%), peserta yang berpendidikan SMP sebanyak 4 peserta (12,1%). Mayoritas peserta memiliki pekerjaan sebagai petani sebanyak 11 peserta (33,3%), peserta yang memiliki pekerjaan sebagai Wiraswasta sebanyak 10 peserta (30,3%), peserta yang memiliki pekerjaan sebagai PNS sebanyak 9 peserta (27,3%), peserta yang memiliki pekerjaan sebagai Pegawai Swasta sebanyak 2 peserta (6,1%), peserta yang memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 1 peserta (3,0%), seperti terlihat pada Tael 3.

**Tabel 3.** Distress sebelum dan setelah dilakukan *Trouma Healing*

No	Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase (%)	Sig.
1	<i>Pre-test</i>	33	11,03	0,000
2	<i>Post-test</i>	30	10,64	0,000

Keseluruhan pertanyaan yang digunakan baik pada saat *pre* dan *post* merupakan pertanyaan yang dibuat berdasarkan materi yang diberikan oleh pemateri. Sejumlah 33 peserta yang hadir mengisi *pre-test* dan

selanjutnya pada saat *post test* juga peserta berjumlah 33 peserta. Secara detail terbukti bahwa hasil *pre-test* dengan jumlah 33 orang menunjukkan bahwa rata-rata 11,03% mengalami distress akibat bencana gempa bumi. Sedangkan pada *post-test* dengan jumlah peserta 30 orang menunjukkan bahwa nilai/skor rata-rata 10,64%.

Media yang digunakan tim pengabdian masyarakat Akademi Perawatan RS PGI Cikini untuk memberikan pendampingan *Trouma Healing* yaitu melakukan demonstrasi dengan menggunakan alat peraga atau leaflet dan menggunakan mikrofon. Pendampingan *Trouma Healing* menggunakan demonstrasi ternyata menunjukkan bahwa masyarakat mengalami dampak perubahan yaitu stress berkurang dan terjadinya peningkatan level pengetahuan atau kognitif individu terhadap dampak psikososial akibat bencana gempa bumi.

Tim Akademi Perawatan RS PGI Cikini memberikan materi *Trouma Healing* tentang dampak psikososial pada masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur seperti menjelaskan apa itu bencana, penyebab bencana, dampak bencana, dampak bencana terhadap psikososial, dampak bencana terhadap psikologis, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), stress pada masyarakat, penjelasan tentang kecemasan, tanda dan gejala kecemasan, gejala emosional dan mental, tips mengatasi trauma pasca bencana, terapi dan pengobatan, manfaat terapi yang diberikan, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Memberikan Materi Dampak Psikososial Akibat Bencana

Secara garis besar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan bermanfaat bagi seluruh masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam mengantisipasi dampak psikososial bencana gempa bumi tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salomor (2020) mengatakan bahwa *Trouma Healing* dan edukasi perlindungan anak pasca gempa bumi diperlukan penanganan khusus untuk menghilangkan trauma dan ketakutan sebagai efek psikis setelah terjadi bencana terutama pada anak-anak (Salamor et al., 2020). Penyembuhan trauma pada anak-anak dan korban bencana gempa bumi yang dialami membutuhkan proses yang lama dan berkesinambungan (Mariyati et al., 2018).

Kegiatan pendampingan yang dilakukan tim Akademi Perawatan RS PGI Cikini yaitu mengarjakan latihan tarik napas dalam, latihan otot progresif, latihan membangun pikiran positif, latihan berfokus pada lima jari, dan latihan berpikir positif, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Melakukan pendampingan trauma healing

Tim Akademi Perawatan RS PGI Cikini memberikan kegiatan pendampingan *Trouma Healing* pada anak-anak yang terdampak bencana gempa bumi. Sehingga anak-anak yang mengalami trauma mendapatkan dukungan secara emosional maupun secara psikologis, seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Pendampingan *Trouma Healing*

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim Akademi Keperawatan RS PGI Cikini Hasil menunjukkan bahwa masyarakat mengalami dampak perubahan yaitu stress berkurang dan terjadinya peningkatan level pengetahuan atau kognitif individu terhadap dampak psikososial akibat bencana gempa bumi. Secara detail terbukti bahwa hasil *pre-test* dengan jumlah 33 orang menunjukkan bahwa rata-rata 11,03% mengalami distress akibat bencana gempa bumi. Sedangkan pada *post-test* dengan jumlah peserta 30 orang menunjukkan bahwa nilai/skor rata-rata 10,64%. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendampingan *Trouma Healing* dengan cara latihan tarik napas dalam, latihan otot progresif, latihan membangun pikiran positif masyarakat mengalami dampak perubahan yaitu stress berkurang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) mengatakan bahwa kegiatan Trauma Healing ini dianggap sebagai kegiatan yang baik dan membantu para peserta dalam memahami secara lebih mendalam

mengenai trauma, *Psychological First Aid (PFA)*, teknik mendengar aktif, serta berbagai kegiatan untuk mengekspresikan emosi dan relaksasi yang dapat dilakukan sebagai langkah pendampingan para korban bencana gempa di Lombok (Dewi et al., 2019).

Hal ini menjadi peranan sangat penting dalam pemberian pendampingan *Trouma Healing* dan mengajarkan beberapa latihan untuk meningkatkan kemampuan setiap individu, kelompok, maupun masyarakat dalam melakukan siap siaga terhadap bencana gempa bumi yang akan datang (Thoyibah et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) yang mengatakan bahwa kegiatan *Trouma Healing* dapat membantu para korban yang terdampak bencana, dapat mengekspresikan emosi dan relaksasi yang dapat dilakukan sebagai langkah pendampingan para korban bencana gempa bumi di Lombok (Dewi et al., 2019).

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian masyarakat dengan melakukan *Trouma Healing* pada masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur Jawa Barat berjalan dengan sangat baik dan lancar sesuai dengan perencanaan tim. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat mengalami dampak perubahan yaitu stress berkurang terhadap dampak psikososial akibat bencana gempa bumi. Secara detail terbukti bahwa hasil *pre-test* dengan jumlah 33 orang menunjukkan bahwa rata-rata 11,03% mengalami distress akibat bencana gempa bumi. Sedangkan pada *post-test* dengan jumlah peserta 30 orang menunjukkan bahwa nilai/skor rata-rata 10,64%.

Secara garis besar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan bermanfaat bagi seluruh masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam mengantisipasi dampak psikososial bencana gempa bumi tersebut. Diharapkan dimasa yang akan datang kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilakukan kembali dengan topik yang mendukung terhadap dampak psikososial bencana gempa bumi. Diharapkan mobilisasi bantuan obat-obatan, tenaga medis, bahan pangan (makanan, minuman) dan sandang dapat disalurkan bagi masyarakat yang terdampak bencana gempa bumi. Diharapkan perlu dilakukan pelatihan kesiapsiagaan bencana guna meningkatkan kemampuan masyarakat dalam kesiapsiagaan bencana. Diharapkan pemerintah melalui aparat desa segera melakukan penanganan tanggap darurat pascagempa bumi.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Griya Kesehatan Indonesia, Sudikes Kabupaten Cianjur, Basarnas Kabupaten Cianjur, Klinik Pratama Griya Kasih Indah dengan Oikmas GKI Gading Indah, dan

Sudinkes Jakarta Pusat yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Apriyanto, D. K., Surtono, A., Pauzi, G. A., (2020). Pembinaan Pembuatan Alat Deteksi Dini Gempa Bumi Sederhana Dan Trauma Healing Di Sd N 3 Merak Belantung Lampung Selatan. *JPPM* 3(1), 18–27. <http://repository.lppm.unila.ac.id/24497/%0Ahttp://repository.lppm.unila.ac.id/24497/1/artikel%20pengabdian%20JPPM.pdf>
- Casman, Mahanani, D., Dewi, N. A., Budianto, E. T., Rakhmawati, N. E., Fatimah, G. N., Muzaki, A., & Usemahu, Y. F. (2023). *Gambaran Kesehatan Dan Trauma Healing Guna kelompok rentan , dimana anak-anak termasuk ke dalam kelompok rentan.* 7(1), 1–2. <https://doi.org/doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12635>
- Dewi, W. P., Lidiawati, K. R., & Pratiwi, P. C. (2019). Pelayanan Trauma Healing Bagi Korban Gempa Lombok. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 610–617. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v2i0.341>
- Faeni, D. P., & Faeni, R. P. (2018). Penanganan Korban Bencana Alam Berbasis Metode Hypnosis. Hypnohealing Sebuah Metode Substitusi Trauma Healing Yang Efektif. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 1(1), 196–205. <http://proceedings.conference.unpas.ac.id/index.php/pkm/article/view/352>
- Fajriansyah, N. (2021). Trauma Healing Bagi Masyarakat Desa Mekkatta Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Pasca Musibah Gempa Bumi. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 2(2), 91–97. <http://www.tjybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Firdausi, I. A., Mulyasih, R., Santi, E. T., Marthalena, Mardiana, S., Pitasari, D. N., Annisarizki, Rizka, D., & Putri, L. D. (2022). Pendampingan Trauma Healing dan Edukasi Bencana Pada Anak-Anak Korban Bencana Banjir di Kelurahan Kasunyatan Kasemen Kota Serang. *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v4i2.5864>
- Ginanjari, D., Sari, L. P. (2023). Trauma Healing Pada Anak-Anak Korban Gempa Cugenang Cianjur Bersama Komunitas Mengetuk Pintu Langit Al-Fath Dengan Pendekatan Play Therapy. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(01), 8–13.
- Halim, N. N., & Widodo, E. (2017). Clustering dampak gempa bumi di indonesia menggunakan kohonen self organizing maps. *Prosiding SI MaNIS (Seminar Nasional Integrasi Matematika Dan Nilai Islami)*, 1(1), 188–194. <http://conferences.uin-malang.ac.id/index.php/SIMANIS/article/view/62>
- Husein, S. (2016). Bencana Gempabumi. *Proceeding of DRR Action Plan Workshop*, 2(January), 1–10. <https://www.researchgate.net/publication/290883862>
- Mariyati, Y., Rahman, N., & Muhandini, S. (2018). Trauma Healing Siswa SD Korban Gempa Di Desa Midang Gunungsari. *Jurnal Sinergi*, 1(1), 8–11.
- Murdiono, et al. (2020). Simulasi dan Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Karinov*, 3(2), 0–4. <http://dx.doi.org/10.17977/um045v3i2p74-78>
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- Pasau, G., & Tanauma, A. (2011). Pemodelan Sumber Gempa Di Wilayah Sulawesi Utara Sebagai Upaya Mitigasi Bencana Gempa Bumi. *Jurnal Ilmiah Sains*, 15(1), 202. <https://doi.org/10.35799/jis.11.2.2011.208>
- Salamor, A. M., Salamor, Y. B., & Ubwarin, E. (2020). Trauma Healing Dan

- Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 317–321. <https://doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1015>
- Siregar, A. Z. (2013). Trauma Healing Anak-Anak Korban Sinabung. *Universitas Sumatera Utara*.
- Sumarsih, S., Rachman, A. K., & Susandi, S. (2021). Trauma Healing Pascabencana Pada Anak-Anak Korban Gempa Bumi Melalui Pelatihan Da Suminagashi (Melukis Di Atas Air) Di Desa Rembun, Kecamatan Dampit Kabupaten Malang. *Pambudi*, 5(02), 80–85. <https://doi.org/10.33503/pambudi.v5i02.1705>
- Supendi, Pepen, J., Jajat, S., Dimas, A., Usuf, H. (2022). *Analisis Gempabumi Cianjur ( Jawa Barat ) Mw 5 . 6 Tanggal 21 November 2022*. November, volume 2 issue 1 hal 13–16.
- The National Agency for Disaster Countermeasure. (2016). Disasters Risk of Indonesia (Resiko Bencana Indonesia). In *International Journal of Disaster Risk Science*. <https://doi.org/10.1007/s13753-018-0186-5>
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., & Mulianingsih, M. (2019). *Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok*. 2(1), 31–38.
- Urip Setiyono et al. (2019). Katalog Gempa Bumi Signifikan dan Merusak Pada Tahun 1821 sampai Tahun 2018. In *Pusat Gempa Bumi dan Tsunami Kedeputian Bidang Geofisika Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisik* (Vol. 1, Issue 1, pp. 1–292).