

PELATIHAN CAREGIVER LANSIA TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN SELAMA MERAWAT LANSIA DI MASA PANDEMI COVID 19

Ellia Ariesti¹⁾, Eli Lea Widhia Purwandhani¹⁾

¹⁾Prodi DIII Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Jawa Timur

Corresponding author: Ellia Ariesti
E-mail: ellianathanael@gmail.com

Diterima 17 Desember 2021, 07 Februari 2022, 07 Februari 2022

ABSTRAK

Panti Pangesti Lawang adalah salah satu panti sosial yang terletak di Lawang, Kabupaten Malang. Hasil survey menunjukkan tingginya prevalensi Covid 19 yang diderita oleh petugas maupun pada lansia di LKS-LU Pangesti Lawang. Selain itu, ditemukan juga permasalahan bahwa *Caregiver* masih banyak yang belum memahami mengenai pengelolaan dan penatalaksanaan kesehatan lansia di masa pandemi covid 19 sehingga kondisi ini menyebabkan ketakutan dan kecemasan. Oleh karena itu, kami bermaksud untuk mengadakan pelatihan kepada *Caregiver* agar dapat mengurangi kecemasan saat merawat lansia yang terpapar Covid 19 sehingga kesehatan lansia dapat termonitor seoptimal mungkin dan bisa mencegah terpaparnya petugas dan lansia dengan penyakit covid 19. Pada tahap persiapan kegiatan yang dilaksanakan untuk mendapatkan Ijin dari pimpinan LKS-LU Panti Pangesti Lawang. Tahap pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan selama 3x pertemuan, 1 kali pertemuan dilakukan secara daring dengan materi kecemasan dan terapi *Thought Stopping*, pertemuan ke 2 dengan materi terapi *Thought Stopping* kemudian dilanjutkan praktik, dan pertemuan ketiga dengan kegiatan evaluasi praktik terapi *Thought Stopping*. Sebelum dilakukan pertemuan pertama dilakukan pretest dan didapatkan nilai rata-rata kecemasan *caregiver* 10,5 atau masuk kategori kecemasan sedang dan sesudah kegiatan pelatihan (pertemuan ke 3), dilakukan posttest, dan didapatkan nilai rata-rata kecemasan *caregiver* 6,8 atau masuk kategori normal. Perubahan nilai antara pre dan post ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat kecemasan. *Caregiver* mengerti dan mampu melakukan terapi *Thought Stopping*, kemudian bersedia untuk mengajarkan ke lansia.

Kata kunci: *caregiver*; terapi *thought stopping*; kecemasan; covid-19; lansia

ABSTRACT

Pangesti Lawang Panti is one of the social institutions located in Lawang, Malang Regency. The survey results show the high prevalence of Covid 19 suffered by staff and the elderly at LKS-LU Pangesti Lawang. In addition, it was also found a problem that there are still many caregivers who do not understand the management and management of the health of the elderly during the COVID-19 pandemic so that this condition causes fear and anxiety. Therefore, we intend to hold training for Caregivers in order to reduce anxiety when caring for the elderly who are exposed to Covid 19 so that the health of the elderly can be monitored as optimally as possible and can prevent the exposure of officers and the elderly with Covid 19 disease. In the preparation stage, activities are carried out to obtain permits. from the leadership of LKS-LU Panti Pangesti Lawang. The implementation phase of this training was carried out for 3 meetings, 1 meeting was conducted online with material on anxiety and Thought Stopping therapy, the second meeting was with Thought Stopping therapy material, followed by practice, and the third meeting was evaluation of the practice of Thought Stopping therapy. Before the first meeting, a pretest was conducted and the average caregiver anxiety value was 10.5 or it was in the category of moderate anxiety and after training activities (3rd meeting), a posttest was carried out, and the average caregiver anxiety value was 6.8 or entered the normal category. . Changes in the value between pre and post indicate that there is a change in the level of anxiety. Caregivers understand and are able to do Thought Stopping therapy, then are willing to teach it to the elderly.

Keywords: caregiver; thought stopping therapy; anxiety; covid-19; elderly

PENDAHULUAN

LKS-LU Pangesti Lawang Kabupaten Malang Indonesia atau lebih dikenal dengan PANTI PANGESTI LAWANG berada di bawah

pengelolaan Yayasan Sosial Misericordia yang dikelola secara profesional. Lansia termasuk kelompok yang rentan tertular virus Corona karena di usia tersebut terjadi penurunan

produksi hormon dan fungsi organ-organ tubuh. Bahkan lansia yang telah memiliki penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes dan kanker lebih rentan tertular karena kekebalan tubuh yang terus menurun. Menurut laporan yang dikeluarkan organisasi kesehatan dunia (WHO, 2020), angka kematian paling banyak akibat COVID-19 adalah lansia di atas umur 80 tahun. Sejauh ini lansia dan orang-orang yang sudah memiliki keadaan medis sebelumnya (seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit paru-paru, kanker atau diabetes) terindikasi mengalami sakit yang lebih parah.

Covid-19 ini tentunya menimbulkan krisis yang signifikan pada berbagai kelompok dan populasi di dunia, khususnya perawat. Peran dan tanggung jawab yang harus dijalankan oleh perawat menjadi dilema saat mereka juga harus menjaga diri, rekan sejawat dan keluarga di rumah dari infeksi yang mematikan ini. Perawat dan *Caregiver* adalah tenaga kesehatan atau non kesehatan yang secara langsung kontak dengan manusia atau pasien. Kontak secara langsung ini dapat meningkatkan resiko infeksi penyakit menular, sehingga kecemasan perawat dan *Caregiver* dapat meningkat karena resiko penularan penyakit Covid-19 ini tidak terhadap dirinya sendiri, tetapi mereka juga cemas nanti akan menularkan pada keluarga yang ada dirumahnya terutama bagi mereka yang mempunyai kelompok rentan diantaranya adalah yang mempunyai lansia.

Kecemasan dapat terjadi disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas yang disertai dengan adanya perasaan ketidakpastian, ketidakamanan, ketidakberdayaan dan isolasi (Stuart, 2016). Kemungkinan yang berhubungan dengan kecemasan sebagai respon terhadap pandemi Covid-19 ini dapat mencakup insomnia, perubahan konsentrasi, iritabilitas, berkurangnya produktivitas dan konflik antar pribadi, stikma, ketakutan penularan kepada yang rentan (S.Brook,dkk, 2020). Meningkatnya tingkat kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada saat masa pandemi, termasuk pandemi Covid-19 yang sedang terjadi, World Health Organization (WHO, 2020).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di LKS-LU Pangesti Lawang, terdapat 42 lansia yang tinggal, 21 lansia pernah terpapar Virus Covid 19. Dari 21 lansia yang terpapar Covid 19, 4 orang meninggal dunia dan yang sembuh 17 orang. Perawatan lansia yang tinggal di Pangesti Lawang dilakukan oleh 14 orang *Caregiver*. Dari 14 orang *Caregiver*, 2 diantaranya pernah terpapar Covid 19 dan

sudah sembuh. Selain *Caregiver* dan lansia yang ada di LKS-LU Pangesti Lawang juga ditemukan data terdapat 4 petugas pengelola LKS-LU Pangesti Lawang yang pernah terpapar Covid 19.

Untuk mengatasi hal tersebut sudah ada beberapa upaya yang dilakukan oleh pihak LKS-LU Pangesti Lawang dengan *Caregiver* yang ada disana. Upaya-upaya yang dilakukan antara lain adalah merawat lansia yang ada disana dengan selalu menggunakan APD, minum vitamin setiap hari serta melakukan perawatan terpisah untuk lansia yang terkonfirmasi positif Covid 19 dan sehat. Meskipun upaya-upaya ini sudah dilakukan, *Caregiver* masih merasakan ketakutan, sedih dan bingung saat mereka harus merawat yang sakit dan sehat dengan jumlah yang banyak. Kondisi yang dirasakan oleh *Caregiver* ini menunjukkan adanya tanda-tanda kecemasan dari respon kognitif dan afektif. Kecemasan merupakan gangguan mental emosional (Risksedas, 2013). Seseorang yang mengalami perubahan dalam emosional bila dibiarkan dan berkembang akan dapat menjadi patologis oleh sebab itu penting adanya antisipasi supaya kesehatan jiwa masyarakat terjaga (Khairiyah, 2016). Pikiran yang mengganggu dan mengakibatkan ansietas dapat mengakibatkan seseorang tidak produktif dan mengalami ketidaknyamanan secara psikologis. Pikiran yang mengakibatkan ansietas ini akhirnya dapat menghasilkan suatu perilaku yang maladaptif. Terapi penghentian pikiran (*thought stopping*) merupakan salah satu jenis psikoterapi yang menekankan dan meningkatkan kemampuan berfikir. Terapi ini merupakan bagian dari terapi perilaku behavior yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Videbeck, 2012).

STIKes Panti Waluya dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di LKS-LU Pangesti Lawang secara periodik. Fokus perhatian pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini terutama untuk identifikasi kondisi kesehatan jiwa dan mental *Caregiver* melalui pelatihan dan pemberdayaan *Caregiver* terkait ketrampilan dalam melaksanakan terapi *Thought Stopping* sebagai salah satu upaya mengatasi kecemasan selama merawat lansia di masa pandemi Covid-19.

METODE

Metode pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: pelatihan kepada *caregiver* di LKS-LU Pangesti Lawang. Kegiatan pengabdian masyarakat

dilaksanakan dalam 3 (tiga) kali pertemuan. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari program kemitraan ini dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi..

Tahap awal dari pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah melakukan pengumpulan data awal dan pengurusan ijin pelaksanaan PKM kepada Pimpinan LKS-LU Pangesti Lawang. Pengumpulan data dilanjutkan melalui media komunikasi telepon dengan perawat penanggung jawab di LKS-LU Pangesti Lawang.

Tahap kedua dari kegiatan PKM ini adalah menyusun jadwal pelaksanaan. Berkenaan dalam situasi pandemi maka pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara online (satu kali), dan luring (dua kali).dilakukan dalam jaringan (daring) dengan menggunakan media Zoom. Kegiatan ini direncanakan akan dilaksanakan pada tanggal 29 November 2021 (dilaksanakan secara daring), 9 dan 10 November 2021 (dilaksanakan secara luring).

Pada tahap akhir terdapat 2 (dua) kegiatan yaitu meresume kembali materi yang telah diperoleh dengan menggunakan metode ceramah,dan melakukan evaluasi pemahaman yang diperoleh oleh kader kesehatan terkait pelaksanaan terapi *thought stopping* dan demonstrasi ulang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan sesuai perencanaan yang telah disusun sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan yaitu pada tanggal 29 November 2021 (dilaksanakan secara daring), 9 dan 10 November 2021 (dilaksanakan secara luring), yang dihadiri oleh 13 orang *caregiver*.

Kegiatan pengabdian masyarakat pada hari pertama tanggal 29 November 2021 (dilaksanakan secara daring), dimulai dengan pengisian pretest, kemudian penjelasan materi yang dilakukan secara daring dengan media power point dan aplikasi zoom, materinya adalah pengertian, tanda gejala, klasifikasi, dan cara mengurangi kecemasan dengan terapi *thought stopping*. Pertemuan pertama ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pemahaman *caregiver* terkait kecemasan dan terapi *Thought Stopping* sebagai salah satu upaya mengatasi kecemasan. Pertemuan pertama ini dapat diterima oleh kader kesehatan dengan indikator hasil pada akhir pertemuan penyuluhan *caregiver* dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Pertemuan kedua tanggal 9 November 2021 telah dilaksanakan secara luring, dengan materi praktik langsung terapi

thought stopping, serta pemberian tugas kepada *caregiver* untuk mempraktekkan di rumah. Pertemuan ketiga tanggal 10 November 2021, didahului dengan pengecekan tugas latihan terapi *thought stopping*, kemudian dilakukan evaluasi kegiatan, dan tindak lanjut, serta diakhiri dengan pengisian posttest. Secara umum hasil evaluasi yang diperoleh cukup baik yang ditunjukkan dengan rata-rata perolehan kecemasan *caregiver* 6,8 atau masuk kategori normal.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dapat memberikan luaran berupa peningkatan pemahaman *Caregiver* terkait kecemasan selama merawat lansia dan cara mengatasinya dengan terapi *Thought Stopping*, diperolehnya keterampilan *Caregiver* dalam melakukan pengendalian kecemasan dengan menggunakan terapi *Thought Stopping*. Pada pelatihan ini evaluasi dilakukan dengan pengukuran tingkat kecemasan *caregiver* sebelum dan sesudah diberikan terapi *Thought Stopping*. Hasil nilai *pretest* sebesar 10.5, dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 6.8, dengan item yang dinilai adalah tingkat kecemasan yang dialami oleh *Caregiver*. Selama pelatihan selama tiga hari, *Caregiver* sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini dan sangat tanggap terhadap materi yang diberikan.

Peningkatan keterampilan dan pengetahuan *caregiver* harus dilakukan secara berkala bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. *Caregiver* yang telah dibekali pengetahuan dan diberikan pelatihan terkait cara melakukan terapi *Thought Stopping* dalam mengurangi kecemasan, sehingga peran dan fungsi *caregiver* dalam merawat lansia yang diasuhnya dapat kembali optimal. Kecemasan yang dialami *caregiver* dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit penyakit fisik (Cutler, 2014). Kecemasan yang tinggi dapat membuat daya tahan tubuh menurun, sehingga *caregiver* beresiko untuk tertular corona virus. Oleh sebab itu *caregiver* harus melakukan upaya untuk mengurangi kecemasan.

Beberapa kendala yang sulit diprediksi dalam acara ini adalah ketersediaan aplikasi pada *smartphone*, dan *smartphone* itu sendiri, serta jaringan internet sehingga pada saat kegiatan Daring ada peserta yang keluar masuk Zoom sehingga bisa mengurangi kemampuan pemahaman materi yang diberikan. Hal ini

dapat diatasi dengan memberikan soft file materi dan modul yang telah disusun untuk dipelajari ulang oleh *caregiver*. Dukungan dari pengelola panti, perawat dan *caregiver* lansia merupakan faktor penting dalam pelatihan ini, sehingga pelatihan ini bisa berjalan dengan baik. Peningkatan keterampilan dan pengetahuan *caregiver* harus dilakukan secara berkala bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Secara daring



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan Teknik *Thought Stopping*



Gambar 3. Kegiatan Praktek Teknik *Thought Stopping*

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat memberikan kontribusi bagi permasalahan yang dihadapi mitra melalui pencapaian hasil kegiatan yang diperoleh yaitu adanya peningkatan pengetahuan *caregiver* tentang terapi *Thought Stopping* dalam mengurangi kecemasan dan dimilikinya keterampilan *caregiver* dalam melakukan terapi *Thought Stopping* sesuai dengan panduan modul terapi *Thought Stopping* yang telah diberikan. Diperolehnya peningkatan pengetahuan dan keterampilan *caregiver* tersebut sangat bermanfaat untuk membantu memandirikan *caregiver* dalam mengidentifikasi dan mengenali permasalahan kesehatan yang mungkin muncul sebagai upaya preventif dalam mewujudkan masyarakat tangguh di bidang kesehatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik terlihat dari antusias peserta yang hadir dan kooperatif mengikuti setiap tahap pertemuan yang diadakan, diperolehnya hasil evaluasi pencapaian adanya perbedaan hasil rata-rata *pre* dan *posttest* membuktikan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan *caregiver*, setelah dilakukan penjelasan mengenai teori kecemasan dan terapi *Thought Stopping*.

Diharapkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang difokuskan terhadap *caregiver* lansia diharapkan semua komponen yang terlibat dalam kegiatan ini terus bersinergi dan memberikan dukungan terhadap *caregiver* lansia dalam mengembangkan pengetahuan dan ketrampilannya dibidang kesehatan jiwa khususnya pencegahan kecemasan, sehingga masalah kesehatan jiwa (ODMK dan ODGJ) yang terjadi pada *caregiver* dapat diminimalisir, sehingga semua mengalami kondisi sehat jiwa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, pengelola, perawat, dan *caregiver* lansia LKS-LU Pangesti Lawang serta seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J.(2020). *The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence*. Lancet, 395 (10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Cutler, Howard C. (2014). *Seni Hidup Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kemkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemkes RI
- Khairiyah, E. L. (2016). *Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2016*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah.
- Stuart G. C. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa* Stuart Edisi Indonesia. Singapore: ELSEVIER
- Videbeck, S.L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report-1*. [online] Indonesia: World Health Organization, p.8.