

STRATEGI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DENGAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK MENCEGAH GANGGUAN PSIKOSOSIAL PADA MASYARAKAT DENGAN PTM MASA PASCA PANDEMI**Community Empowerment Strategy With Acceptance And Commitment Therapy (ACT) To Prevent Psychosocial Disorders In Communities With Ncds In The Post Pandemic Period**Tri Wahyuni Ismoyowati^{1*}¹Dosen Prodi D3 Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum,
Yogyakarta*email:
maya@stikesbethesda.ac.id**Abstrak**

Latar belakang: Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah gangguan kronis yang menurunkan sistem kekebalan tubuh, erat kaitannya dengan perilaku seperti gaya hidup dan pola hidup sehat sehingga untuk pengendalian PTM di masyarakat memerlukan kesadaran dari. Kematian akibat penyakit tidak menular tertinggi sebesar 80% disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. PTM yang di derita dalam jangka waktu lama atau kronis akan menimbulkan masalah baik fisik maupun psikologi. Intervensi keperawatan yang telah dilakukan dalam menangani masalah adalah dengan terapi *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT). **Tujuan PKM :** meningkatkan pemberdayaan masyarakat dengan ACT untuk mencegah gangguan psikososial pada masyarakat dengan PTM Masa Pasca Pandemi. **Metode :** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan bulan Maret sampai Juni 2023 dengan sasaran kader dan Masyarakat di Kelurahan Suryodiningratan Yogyakarta dilakukan dengan *Focus Group Discussion* (FGD), pretest gangguan psikososial yaitu depresi, Pemberian Edukasi tentang ACT dengan 3 sesi, Simulasi terapi dan post test. Jumlah Populasi adalah 30 responden dengan Teknik *purposive sampling*. Hasil pretest gangguan psikososial didapatkan Masyarakat yang memiliki tingkat depresi sedang adalah 50%. Setelah diberikan Intervensi hasil tingkat depresi 50% adalah ringan. **Kesimpulan :** Sebagian besar masyarakat memiliki penyakit tidak menular Diabetes Mellitus dan Hipertensi. Intervensi ACT memiliki dampak positif terhadap gangguan Psikososial seperti depresi karena penyakit PTM pada Masyarakat.

Kata Kunci:
Pemberdayaan,
Acceptance And Sommitment
Therapy (ACT),
Psikososial,
Penyakit Tidak Menular (PTM)
Pasca Pandemi**Keywords:**
Empowerment,
Acceptance And Commitment
Therapy (ACT),
psychosocial,
Non-Communicable Diseases
(NCDs)
*Post Pandemic***Abstract**

Background: *Non-communicable diseases (NCD) are chronic disorders that reduce the immune system, and are closely related to behaviors such as lifestyle and a healthy lifestyle so controlling PTM in the community requires awareness from. The highest death rate due to non-communicable diseases, at 80%, is caused by cardiovascular disease. PTM that is suffered over a long period or chronically will cause physical and psychological problems. The nursing intervention that has been carried out in dealing with problems is Acceptance And Commitment Therapy (ACT). Increase community empowerment with ACT to prevent psychosocial disorders in communities with PTM in the post-pandemic period. Method: Community service activities are carried out from March to June 2023 targeting cadres and the community in the Suryodiningratan Village, Yogyakarta, carried out through Focus Group Discussions (FGD), pretests for psychosocial disorders, namely depression, Providing Education about ACT with 3 sessions, Simulation therapy and post-tests. The total population is 30 respondents with a purposive sampling technique. The pretest results for psychosocial disorders showed that people with moderate depression levels were 50%. After being given the intervention, the results of the depression level were 50% mild. Conclusion: The majority of people have non-communicable diseases Diabetes Mellitus and Hypertension. ACT intervention has a positive impact on psychosocial disorders such as depression due to NCDs in society*

© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 06-09-2023

Accepted: 04-10-2023

Published: 07-10-2023

PENDAHULUAN

Menurut Susanti, Anita & Santoso (2021), Penyakit Tidak Menular adalah gangguan kronis yang

menurunkan sistem kekebalan tubuh manusia secara bertahap dan sangat rentan terhadap infeksi khususnya virus Covid-19. Kelompok masyarakat dengan masalah penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit

comorbid dan merupakan comorbid Covid-19 seperti Hipertensi, Diabetes Melitus dan Stroke. PTM erat kaitannya dengan perilaku seperti gaya hidup dan pola hidup sehat sehingga untuk pengendalian PTM di masyarakat memerlukan kesadaran dari masyarakat untuk merubah perilaku (Anggraini, dkk, 2021). Lebih dari 17 juta orang meninggal setiap tahun karena penyakit kardiovaskular, 85% dari semua kematian akibat kardiovaskular disebabkan oleh serangan jantung dan stroke. Kematian akibat penyakit tidak menular tertinggi sebesar 80% disebabkan oleh penyakit kardiovaskular dan sepertiganya adalah hipertensi.

PTM yang di derita dalam jangka waktu lama atau kronis akan menimbulkan masalah baik fisik maupun psikologi. Selain komplikasi secara fisik, pasien akan mengalami masalah psikososial. Kondisi yang sering muncul adalah gangguan psikososial seperti Kondisi depresi yang terjadi erat kaitannya dengan *Self-Efficacy*. Intervensi keperawatan yang telah dilakukan dalam menangani masalah kecemasan menurut Maria et al (2020) terapi ACT Terapi ACT mengajarkan pasien untuk menerima pikiran yang mengganggu dan dianggap tidak menyenangkan dengan menempatkan diri sesuai dengan nilai yang dianut sehingga pasien mampu menerima kondisinya saat ini. Kelurahan Suryodiningratan Yogyakarta terdapat beberapa masalah penyakit tidak menular dengan jumlah terbanyak Diabetes Melitus dan Hipertensi namun ada juga yang menderita stroke. PTM tersebut berdampak pada psikososial Masyarakat seperti depresi, ketidakberdayaan, kecemasan dan stress.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan bulan Maret sampai Juni 2023 dengan sasaran kader dan Masyarakat yang memiliki PTM di Kelurahan Suryodiningratan Yogyakarta. Mengumpulan data dilakukan dengan *Focus Group Discussion (FGD)*, yang selanjutnya dilakukan pretest untuk menilai gangguan psikososial yaitu depresi. Pemberian Edukasi tentang

ACT dilakukan dengan tiga (3) sesi, Simulasi terapi ACT, tahap akhir adalah melakukan post test untuk menilai gangguan psikososial. Jumlah Populasi adalah 30 responden dengan Teknik *purposive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Focus Group Discussion (FGD) untuk berdiskusi terkait masalah Kesehatan yaitu penyakit tidak menular dengan jumlah terbanyak Diabetes Melitus, Hipertensi dan stroke dengan resiko gangguan psikososial seperti stress, kecemasan, depresi, penurunan motivasi dan self efficacy. *Pre-test* dilakukan pada tanggal 02 Mei 2023 dengan Hasil Skrining: pemeriksaan gangguan psikososial yang dilakukan kepada Masyarakat dan Lansia yang memiliki Penyakit Tidak Menular (PTM) didapatkan hasil 15 orang (50%) memiliki tingkat Ansietas dan Stres yang sedang. Pemberian Edukasi tentang Intervensi ACT 3 sesi dan masing-masing sesi dilakukan selama 45 – 60 menit untuk setiap sesi. jumlah pertemuan untuk terapi ini adalah tiga kali (dua minggu). Evaluasi atau post test dilakukan empat minggu dari selesainya. Hasil *Post-test* didapatkan hasil 15 orang (50%) memiliki tingkat Ansietas dan Stres yang ringan.

Hasil pemberian Edukasi tentang Intervensi *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* menunjukkan setelah diberikan edukasi didapatkan hasil yang sama. Hasil Penelitian Dindo, Van Liew & Arch (2017) Terapi ACT bertujuan untuk membantu klien dapat menerima keadaannya serta kejadian yang membuat dirinya berperilaku tidak baik sehingga klien dapat berkomitmen untuk merubah perilakunya dengan baik dalam mencegah perburukan kondisi kesehatannya. ACT merupakan terapi untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan melakukan kontak dengan masa kini secara total dan mampu berperilaku sesuai dengan value hidup yang dianut. Penerapan ACT dapat meningkatkan kemampuan klien dalam menerima dan berdamai dengan kondisi kesehatannya, serta dapat membuat keputusan dalam memilih komitmen yang akan dilakukan untuk mencegah kekambuhan.

Penerimaan atau berdamai dengan kondisi sakitnya serta melakukan aksi untuk mencegah kekambuhan menunjukkan seseorang mempunyai persepsi yang positif akan kondisinya. Persepsi yang baik tentang kesehatan seseorang memberi pengaruh pada kualitas hidup seseorang (Fung, 2015).

Penelitian Chin, F., & Hayes, S. C. (2017) menyatakan bahwa mengatasi gangguan psikososial perlu melibatkan peran keluarga dan social. Hasil penelitian menunjukkan intervensi Psikologi secara spesifik dapat menurunkan gejala kesemasan yang diberikan perawat maupun keluarga pada pasien stroke, intervensi yang diberikan dapat berbentuk konseling dan pemecahan masalah serta psikoedukasi. Ketika masalah sudah diketahui maka dapat dilakukan pemberian edukasi tentang cara merawat klien sesuai dengan masalah yang timbul pada klien. Selain itu juga bila ada stress atau beban pada keluarga yang timbul saat merawat klien dapat dilakukan manajemen stress dan beban sehingga hal tersebut tidak lagi menjadi hambatan keluarga dalam melakukan perawatan klien. Kemudian keluarga dibantu untuk menggunakan sumber daya dilingkungan sekitar tempat tinggalnya untuk membantu menjaga kondisi klien agar tetap stabil dan tidak terjadi kekambuhan (Saedy, Kooshki, Firouzabadi, Emamipour, & Rezaei Ardani, 2015).

RENCANA TINDAK LANJUT

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dapat dilaksanakan secara kontinyu dengan lebih memberdayakan kemampuan sumber daya manusia yang ada di masyarakat. Sehingga terbentuk perilaku kesehatan masyarakat yang semakin baik. Rencana tindaklanjudari pengabdian Masyarakat ini adalah dilakukan screening berkala untuk gangguan psikososial sehingga bisa ditindaklanjuti untuk terapi ACT sehingga tidak terjadi masalah psikososial yang berlanjut.

KESIMPULAN

Kesimpulan dibuat dalam satu paragraf tanpa sitasi memuat simpulan akhir. Kesimpulan memaparkan tentang ketepatan antara persoalan, kebutuhan atau tantangan yang ditangani, solusi yang diberikan dan metode yang diterapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berisi Informasi ucapan terima kasih serta penghargaan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian yang dilakukan. Bisa kepada institusi penyedia anggaran maupun hibah (mencantumkan sumber dan skema hibah yang digunakan), pihak institusi tempat kegiatan Pengabdian dilakukan, narasumber, organisasi dan unsur masyarakat, serta sivitas akademika yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian.

REFERENSI

- Anggraini, H., Safitri, K., Daud, N., & Milkhatun, M. (2021). Upaya Pencegahan dan Pengendalian Tekanan Darah pada Masyarakat dengan Pendekatan Pendidikan Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 1(1), 159-164. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/view/644>
- Chin, F., & Hayes, S. C. (2017). Acceptance and commitment therapy and the cognitive behavioral tradition: Assumptions, model, methods, and outcomes. In *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803457-6.00007-6>
- Dindo, L., Van Liew, J. R., & Arch, J. J. (2017). Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions.

Neurotherapeutics, 14(3), 546–553.
<https://doi.org/10.1007/s13311-017-0521-3>.

Elita, Y., Sholihah, A., & Sahiel, S. (2017). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Bagi Penderita Gangguan Stress Pasca Bencana. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 97.
<https://doi.org/10.29210/117800>

Fung, K. (2015). Acceptance and Commitment Therapy: Western adoption of Buddhist tenets? *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 561–576.
<https://doi.org/10.1177/136346151453754>

Ismoyowati, T. W. (2018). Pengaruh Acceptance And Commitment Therapy. *Jurnal Kesehatan*, 5, 44–48.

Maria, A., Sujianto, U., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). The Effects of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Depression in TB-HIV Co-infection Patients. *Jurnal Ners*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i1.17793>

Yildiz, E. (2020). The effects of acceptance and commitment therapy on lifestyle and behavioral changes: A systematic review of randomized controlled trials. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 657–690.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12482>