

MEMBANGUN MASYARAKAT SEHAT DAN PRODUKTIF DENGAN INOVASI ACT UNTUK OPTIMALISASI FUNGSI FISIK DAN PSIKOSOSIAL PADA MASA PASCA PANDEMI

Building A Healthy And Productive Community With The Innovation ACT For The Optimization Of Physical And Psychosocial Functions In The Post-Pandemic Era

Tri Wahyuni Ismoyowati¹
Gian Lisuari Adityasiwi^{1*}
Ch. Hatri Istiari¹
I Wayan Sudarta¹
Ratna Puspita Adiyasa¹

¹STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

*email: gian@stikesbethesda.ac.id

Abstrak

Berdasarkan data dari WHO tahun 2018 sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Hipertensi, Diabetes dan PTM lainnya adalah gangguan kronis yang menurunkan sistem kekebalan tubuh manusia secara bertahap dan sangat rentan terhadap infeksi. 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), Eduksi tentang PTM, Pelatihan Hydroterapi. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kesehatan masyarakat dengan membangun masyarakat sehat dan produktif dengan inovasi ACT untuk optimalisasi fungsi fisik dan psikososial pada masa pasca pandemi. Metode Kegiatan dilakukan bulan Maret sampai Juni 2023 dengan sasaran kader dan Masyarakat di Kelurahan Suryodiningratan Yogyakarta dilakukan 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, Tahap pelaksanaan dilakukan 4 proses pelatihan yang masing-masing proses dilakukan pre-test, skrining lalu pemberian pelatihan lalu dilanjutkan dengan evaluasi. Pemberian Edukasi tentang Intervensi ACT didapatkan hasil 15 orang (50%) memiliki tingkat Ansietas dan Stres yang ringan, sedangkan 15 orang (50%) memiliki tingkat Ansietas dan Stres yang sedang, Setelah masyarakat diberikan Edukasi tentang DM, nilai pemeriksaan GDS rata nilai sebesar 12,93 (86,24%), Dari 33 orang partisipan 23 orang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sedangkan 10 sisanya memperoleh nilai yang sama sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan. Setelah dilakukan Pelatihan Perawatan Luka dengan hasil Hasil pre test yaitu 1,7 sedangkan hasil post test yaitu 3,9. Terjadi kenaikan pengetahuan tentang rawat luka pada lansia, kader dan calon kader. Pelatihan Hydroterapi terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 75%. **Kesimpulan:** Sebagian besar masyarakat memiliki penyakit tidak menular Diabetes Mellitus dan Hipertensi. Intervensi ACT, pemberian Edukasi, Pelatihan perawatan Luka dan Hydroterapi memiliki dampak positif terhadap gangguan Fisik dan Gangguan Psikososial pada Masyarakat.

Kata Kunci:

Inovasi ACT
Optimalisasi
Fungsi Fisik
Psikososial
Pasca pandemi

Keywords:

ACT Innovation
Optimization
Physical Function
Psychosocial
Post-pandemic

Abstract

According to data from WHO in 2018, approximately 71 percent of global deaths are caused by non-communicable diseases (NCDs), which claim 36 million lives annually. Hypertension, diabetes, and other NCDs are chronic disorders that gradually weaken the human immune system, making it highly susceptible to infections. Long-term or chronic NCDs can lead to both physical and psychological problems. Nursing interventions that have been employed to address these issues include *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), education about NCDs, and hydrotherapy training. The objective of this Community Service Program (PKM) is to improve public health by building a healthy and productive community through ACT innovation to optimize physical and psychosocial functions in the post-pandemic period. Community service activities were conducted from March to June 2023, targeting cadres and the community in the Suryodiningratan Village, Yogyakarta. The program consisted of two phases: the preparation phase and the implementation phase. The implementation phase involved four training processes, each of which included pre-tests, screening, training, and evaluation. After providing education on ACT interventions, it was found that 15 individuals (50%) had mild levels of anxiety and stress, while 15 individuals (50%) had moderate levels of anxiety and stress. After educating the community about diabetes mellitus (DM), the average GDS examination score was 12.93 (86.24%) out of 33 participants, with 23 individuals showing an improvement in knowledge, while the remaining 10 had the same score before and after health education activities. After conducting wound care training, the pre-test score was 1.7, while the post-test score was 3.9, indicating an increase in knowledge about wound care among the elderly, cadres, and prospective cadres. Hydrotherapy training resulted in a 75% reduction in blood pressure. Conclusion: A significant portion of the community suffers from non-communicable diseases such as diabetes mellitus and hypertension. ACT interventions, education, wound care training, and hydrotherapy have a positive impact on both physical and psychosocial disorders in the community



PENDAHULUAN

Salah satu masalah besar di dunia khususnya di Indonesia adalah adanya Penyakit Tidak Menular atau yang dikenal sebagai PTM. PTM utama seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik sangat tinggi di Indonesia (Risikesdas, 2013). Berdasarkan data dari WHO tahun 2018 tercatat bahwa pada tahun 2016, sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Selain itu sekitar 80 persen kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018).

Diabetes merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis yang diakibatkan karena kerusakan / defisiensi sekresi insulin, kerusakan respon terhadap hormon insulin ataupun keduanya (IDF, 2021). Diabetes sampai saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan penting di dunia termasuk di Indonesia, karena kasusnya yang terus terjadi dan mengalami peningkatan (Nuraisyah, 2018).

Hipertensi, Diabetes dan PTM lainnya adalah gangguan kronis yang menurunkan sistem kekebalan tubuh manusia secara bertahap dan sangat rentan terhadap infeksi khususnya virus Covid-19, sehingga pasien dengan PTM disebut pasien dengan penyakit comorbid. (Susanti, Anita & Santoso, 2021).

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, et al 2021).

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 merupakan sebuah fenomena dimana pasien mempercayai bahwa apa yang dilakukan tidak akan mencapai hasil yang diinginkan, tidak membuat kesehatannya menjadi lebih baik (Theofilom, 2011). Masalah psikososial yang sering terjadi pada pasien PTM yang kronis adalah perasaan tidak berdaya, sedih, marah, cemas, takut, rasa bersalah yang disebabkan oleh rasa kehilangan dan perubahan yang terjadi (Harwood et al, 2008).

Intervensi keperawatan yang telah dilakukan dalam menangani masalah kecemasan menurut Cukor (2007) dalam Theofilom (2011) antara lain *Cognitif Behavior Terapy (CBT)*, *Logoterapi*, serta terapi *Acceptance and Commitment therapy (ACT)*. Terapi ACT merupakan salah satu terapi yang sedang populer saat ini dan dianggap lebih fleksibel dan efisien dalam menangani kasus kecemasan (Montgomery, Kim, & Franklin, 2011). Menurut hasil penelitian Widuri (2012) menunjukkan bahwa terapi ACT dapat mengatasi masalah psikososial yaitu menurunkan respon ketidakberdayaan 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. Selain intervensi dari keperawatan, intervensi dari fisioterapi seperti hidroterapi dapat mengurangi resiko dari PTM. Pasien dengan kondisi stroke terlihat ada peningkatan dari keseimbangan postural dan peningkatan kekuatan ekstensor lutut yang mengalami kelumpuhan/parese setelah diberikan hidroterapi. Hidroterapi juga menunjukkan efek signifikan untuk

meningkatkan keseimbangan postural pada pasien kronis daripada pada pasien subakut. (Chae, 2020)

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kelurahan Suryodiningratan memiliki 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

Tahap persiapan diawali dengan pertemuan dengan tokoh masyarakat atau pejabat terkait untuk berdiskusi terkait masalah kesehatan yang terjadi dan menyusun rencana program kegiatan, lalu dilanjutkan dengan sosialisasi kegiatan serta perencanaan program dengan pihak Kelurahan Suryodiningratan.

Tahap pelaksanaan dilakukan 4 proses pelatihan yang masing-masing proses dilakukan pre-test, skrining lalu pemberian pelatihan lalu dilanjutkan dengan evaluasi.

Post-test dilakukan dengan membagikan kuesioner/ untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan gangguan psikososial pada masyarakat. Lalu untuk tahap evaluasi akan dilakukan setelah 6 minggu pendampingan di masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya temuan masalah kesehatan yang terdapat di Kelurahan Suryodiningratan diantaranya beberapa warga mengalami penyakit tidak menular, yang paling tinggi adalah Diabetes Mellitus dan Hipertensi yang dapat berdampak pada gangguan Psikososial seperti seperti stress, kecemasan, depresi, penurunan motivasi dan self efficacy. Inovasi yang dilakukan adalah penambahan pelatihan lainnya, Adapun hasilnya adalah adanya peningkatan pengetahuan dan perilaku yang baik terhadap masyarakat di Kelurahan Suryodiningratan.

Kegiatan Pelatihan lainnya yang dilakukan adalah pencegahan dan penanganan pasien stroke dengan pemberian brain gym, kegiatan pengelolaan hipertensi pada lansia dan sosialisasi rawat luka serta Hidroterapi

untuk pencegahan stroke di Kelurahan Suryodiningratan. Hasil dari kegiatan secara terperinci adalah sebagai berikut:

I. Program I

Kegiatan diawali dengan mengambil data pre test. 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 ringan, sedangkan 15 orang (50%) memiliki tingkat Ansietas dan Stres yang sedang. Sehingga dapat disimpulkan Masyarakat dan Lansia yang memiliki Penyakit Tidak Menular (PTM) tidak memiliki masalah Psikososial yang memerlukan penanganan Khusus Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) secara pribadi.

Setelah didapatkan hasil lalu dilakukan Pemberian Edukasi tentang Intervensi ACT yang meliputi terapi pada pasien dengan gangguan psikososial seperti kecemasan, depresi, penurunan self-efficacy memiliki 3 sesi dan masing-masing sesi dilakukan selama 45 – 60 menit untuk setiap pasien. Pertemuan dilakukan saat pasien menjalani Hemodialisa yaitu dua kali dalam satu minggu. Sehingga jumlah pertemuan untuk terapi ini adalah tiga kali (dua minggu). Evaluasi atau post test dilakukan empat minggu dari selesainya sesi 3.

Hasil pemberian Edukasi tentang Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menunjukkan hasil yang sama setelah diberikan edukasi.

Di hari yang sama dilakukan kegiatan pelatihan pencegahan dan penanganan stroke telah dilaksanakan dengan 3 kegiatan. Pertama pemeriksaan gula darah dan tekanan darah, kedua pendidikan kesehatan dan yang ketiga pelatihan senam otak. Jumlah partisipan dalam kegiatan sebanyak 33 orang.

Kegiatan screening gula darah dan tekanan darah dilakukan oleh karena kedua item tersebut

merupakan salah satu faktor resiko terjadinya stroke. Hasil pretest menunjukkan rata-rata nilai sebesar 11,42 (75,54%), sedangkan hasil post tes menunjukkan rata-rata nilai sebesar 12,93 (86,24%). Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 10,69%. Dari 33 orang partisipan 23 orang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sedangkan 10 sisanya memperoleh nilai yang sama sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan.

Kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan melakukan brain gym yang dipercaya dapat membantu partisipan dalam meningkatkan fungsi dan kerja otak. Secara keseluruhan, partisipan dapat melakukan gerakan dengan cukup baik, akan tetapi beberapa lansia yang sudah berusia lebih dari 75 tahun tampak kesulitan mengikuti setiap gerakan.

2. Program II

Kegiatan ini diawali dengan pengambilan data pretest dengan Hasil Skrining: Skrining Hipertensi, dan gula darah pada para lansia dan tokoh masyarakat Suryodiningratan, terkait DM dan Hipertensi dari total 31 Peserta Skrining terdapat 7 orang (13,46%) yang memiliki hasil GDS tinggi >150 mg/dl dan hasil pengukuran tekanan darah dari 52 Peserta yang hadir terdapat 28 peserta (53,84%) tekanan darah >140/80 mmHg yang menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah tinggi. Hasil Skrining menunjukkan bahwa terdapat masyarakat sebesar 13,46% yang mempunyai GDS tinggi dan sebesar 53,84% masyarakat mempunyai tekanan darah tinggi.

Setelah itu dilakukan penyuluhan tentang pengelolaan hipertensi. Hasilnya menunjukkan peningkatan perilaku masyarakat terhadap pencegahan penyakit tidak menular (DM dan Hipertensi).

Kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi rawat luka. Sebelum dilakukan edukasi, ada sesi pre test terlebih

dahulu, dengan mengerjakan soal. Kurang lebih 60 menit terdiri dari penyampaian materi dan demonstrasi rawat luka. Setelah selesai proses tersebut, kemudian diakhiri dengan post test. Hasilnya adalah Hasil pre test yaitu 1,7 sedangkan hasil post test yaitu 3,9. Terjadi kenaikan pengetahuan tentang rawat luka pada lansia, kader dan calon kader di kelurahan Suryodiningratan.

3. Program III

Kegiatan Sosialisai dan Penyuluhan kepada Kader Kelurahan Suryodiningratan tentang Tindakan Fisioterapi dengn diberikan Hidroterapi pada Pasien Pasca Stroke dengan MMT diatas 3 yang dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2023 di Kolam Renang Den Jayeng, dihadiri oleh 31 kader. Kegiatan tersebut diawali dengan pengambilan data tekanan darah dan pengisian form pre test. Hasil dari pretest tersebut adalah 83% memiliki tensi tinggi. Pre test diambil acak 12 orang untuk melihat pemahaman akan modalitas fisioterapi berupa hidroterapi bisa memberikan manfaat untuk peningkatan ADL pada pasien pasca stroke hasilnya adalah 41,7% masih kurang dan 50% cukup.

Setelah didapatkan hasil tersebut lalu diadakan penyuluhan dan pelatihan mengenai hidroterapi untuk kader Kelurahan Suryodiningratan. Kegiatan tersbut adalah latihan yang dilakukan didalam kolam dengan ketinggian air 1m. Setelah dilaksanakan hidroterapi, lalu diadakan post test. Hasilnya sebagai berikut: Dari 12 kader yang diambil data secara acak, 9 diantaranya mengalami penurunan skala tekanan darah. Artinya ada penurunan tekanan darah sebanyak 75%. Dari 12 orang, 11 diantaranya meningkat pemahaman mengenai hidroterapi. Artinya ada kenaikan 91,67%. Peserta yang memiliki pemahaman baik 83,3%, 16,7% cukup dan tidak ada yang memiliki pemahaman kurang.

4. Program IV

Program keempat adalah senam bersama Lansia di Kelurahan Suryodiningratan yang dilaksanakan pada 4 Juni 2023 di Halaman Hotel Brogto. Kegiatan ini diikuti oleh 95 orang yang terdiri dari lansia yang ada di Kelurahan Suryodiningratan.

RENCANA TINDAK LANJUT

Kegiatan Inovasi ACT perlu dimodifikasi dengan pemberian pelatihan lainnya seperti yang telah dilakukan yaitu pemberian brain gym; penyuluhan tentang resiko stroke, diabetes ; pelatihan rawat luka diabetes; pelatihan hidroterapi oleh fisioterapi ; dan senam bersama untuk pencegahan PTM dengan tujuan agar peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat semakin baik. Untuk kedepannya perlu ditambahkan kegiatan lainnya yang memiliki rentang waktu lebih lama dan berkesinambungan.

KESIMPULAN

Banyaknya kejadian penyakit tidak menular (PTM) dimasyarakat dapat diatasi dengan pemberian terapi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang ditambah dengan pelatihan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan untuk Institusi Sekolah Tinggi Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta dan Kelurahan Suryodiningratan.

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>

Chae CS, Jun JH, Im S, Jang Y, Park GY. Effectiveness of Hydrotherapy on Balance and Paretic Knee Strength in Patients With Stroke: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Am J Phys Med Rehabil*. 2020 May;99(5):409-419. doi: 10.1097/PHM.0000000000001357. PMID: 31764223.

Cukor, D., Coplan, J., Brown, C., Peterson, R. A., & Kimmel, P. L. (2008). Course of depression and anxiety diagnosis in patients treated with hemodialysis: A 16-month follow-up. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 3(6), 1752–1758.

IDF, I. D. F. (2021). IDF Diabetes Atlas, 10th Edition. In *Journal of Experimental Biology*. <https://doi.org/10.1242/jeb.64.3.665>

Montgomery, Kim, & Franklin. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: for Physiological and Psychological Illness*. National Association of Social Worker.

Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120–127. <https://doi.org/10.31101/jkk.395>

Kemendes. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta;2013. 1–384 p

Susanti, Y., Anita, A., & Santoso, D. (2021). Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 61-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.1116>

Theofilom, Pareskevi. (2011). *Noncompliance with Medical Regimen in Hemodialysis Treatment : A Case Study*. Hindawi Publishing Corporation.

WHO. 2018. *Global Health Estimates 2016: Deaths by*

Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016.

Geneva: World Health Organization.

Widuri, Endang. (2012). Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance And Commitment Therapy/ACT) Terhadap Respon Ketidakberdayaan Klien Gagal Ginjal Kronik di RSUD Fatmawati.