

Edukasi Therapi Mindfulness Spritual pada Orang Dengan HIV dan AIDS (ODHA)

Yuliana^{1*}, Giat Wantoro², Ratu Kusuma³, Dwi Kartika Pebriyanti⁴, Marnila Yesni⁵, Rahmi Dwiyantri⁶

¹⁻⁶Prodi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturahim Jambi,
Jl Prof.M.Yamin SH no 30, 36135, Provinsi Jambi, Indonesia

*Email korespondensi: nsyuliana2885@gmail.com

Abstract

ODHA are people with HIV (Human Immunodeficiency Virus) and AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome). Changes in the character of ODHA cannot be separated from psychological and social pressure and make many ODHA become depressed. The psychological and social pressure experienced by ODHA also has a negative impact so that ODHA become embarrassed, physically exhausted, limit their activities, are afraid, and don't know what to do in the future. The treatment used to deal with these problems is still based on cognitive therapy and has not been integrated with awareness of ODHA. Apart from that, the therapy carried out does not yet enable ODHA to be able to deal with the problems they experience in the long term. To overcome this problem, intervention is needed aimed at ODHA which is carried out independently based on self-awareness, namely spiritual mindfulness therapy. Mindfulness as a type of psychotherapy facilitated by nurses uses the concept of self-care theory where nurses become nursing agencies to facilitate the self-deficit experienced by ODHA who experience mental problems. Educational activities were carried out from December 2021 to February 2022, providing education to 23 participants for 30 minutes through lectures, discussions and questions and answers. Delivery of material using power point and leaflet media. During the activities carried out, the pre-test results were 6.04 and post-test 7.43. ODHA patients understand mindfulness therapy as an alternative therapy that calms emotions. The patient's response was feeling relieved and comfortable after participating in therapy.

Keywords: education, mindfuness spritual, ODHA

Abstrak

ODHA adalah orang dengan HIV (Human Immunodeficiency Virus) dan AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome). Perubahan karakter ODHA tidak lepas dari tekanan psikologis dan sosial dan membuat banyak ODHA menjadi depresi. Tekanan psikologis dan sosial yang dialami ODHA juga memberikan dampak negatif sehingga ODHA menjadi malu, kelelahan fisik, membatasi aktivitas, ketakutan, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan dimasa mendatang, Penanganan yang dilakukan untuk menangani masalah tersebut masih berbasis pada terapi kognitif dan belum terintegrasi dengan kesadaran ODHA. Selain itu, terapi yang dilakukan belum bersifat memandirikan ODHA untuk dapat menangani permasalahan yang dialami secara jangka panjang. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan intervensi yang ditujukan pada ODHA yang dilakukan secara mandiri dengan berbasis kesadaran diri yaitu dengan terapi mindfulness spritual. Mindfulness sebagai salah satu psikoterapi yang difasilitasi perawat dengan menggunakan konsep teori self care dimana perawat menjadi nursing agency untuk memfasilitasi self deficit yang dialami ODHA yang mengalami masalah mental. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada bulan Desember 2021 s.d Februari 2022, pemberian edukasi ke 23 peserta dilakukan selama 30

menit melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab. Penyampaian materi menggunakan media power point dan leaflet. Hasil pengabdian didapatkan hasil pre-test 6.04 dan post-test 7,43. Pasien ODHA memahami tentang therapy mindfulness sebagai therapy alternative yang menenangkan emosional. Respon pasien merasakan lega dan nyaman setelah mengikuti therapy.

Kata kunci: edukasi, mindfulness spritual, ODHA

PENDAHULUAN

AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) pertamakali dikenal pada tahun 1981 dan disebabkan oleh HIV (Human Immunodeficiency Virus). Setelah infeksi HIV terjadi penurunan sel CD4 secara bertahap yang menyebabkan gangguan imunitas. Imunodifisiensi terjadi mengakibatkan pasien rentan terhadap infeksi oportunistik, kanker yang tidak umum dan kelainan lain yang didefinisikan sebagai AIDS. transmisi HIV terjadi melalui kontak dengan darah atau cairan tubuh yang terinfeksi serta terkait dengan perilaku yang berisiko tinggi. Oleh karena itu penyakit ini sering terjadi pada kalangan pria homoseksual dan biseksual, penggunaan obat-obatan intravena, transmisi transplasenta atau postpartum dari ibu yang terinfeksi ke janin. Karena jalur yang hampir sama pola epidemiologi AIDS menyerupai hepatitis B dan penyakit menular seksual lainnya.¹

ODHA adalah orang dengan HIV (Human Immunodeficiency Virus) dan AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome). Hasil penelitian kualitatif fenomenologi deskriptif oleh Willy (2008) menggambarkan respon pertama terdiagnosa positif HIV adalah mengalami shock dan penolakan. Hasil penelitian juga menggambarkan respon kehilangan pada partisipan ODHA termasuk dalam kategori kehilangan aktual yaitu kesehatan.² Respon yang dimunculkan dari kehilangan adalah respon berduka (griefing) yang ditunjukkan berbeda pada setiap individu. Individu dalam menjalani proses berduka akan dibagi menjadi beberapa tahap yaitu penolakan, marah, tawar menawar, depresi dan penerimaan, kemudian tahap berikutnya berbeda pada setiap orang tetapi pada akhirnya semua partisipan menerima kondisi sebagai penderita HIV/AIDS dengan cara mengembalikan permasalahannya kepada Tuhan.³

Berdasarkan hasil penelitian Ratu Kusuma tentang "Studi Fenomenologi: Pengalaman Adaptasi Penderita Penyakit Menular Seksual" yang mana sampel adalah pasien HIV/AIDS di Puskesmas Putri Ayu didapatkan hasil dengan kata kunci panik, depresi, bingung, malu, takut, kaget, cemas, histeris dan menangis, kecewa dan merasa ditipu, marah dan menyesali diri, ingin mati saja, muncul pikiran bunuh diri dan mampu melawan stigmatisasi.⁴ Menjalani cara hidup yang baik dan seimbang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat memperpanjang masa tanpa gejala. Cara hidup ini termasuk makanan yang bergizi, kerja, dan istirahat yang seimbang, olah raga yang teratur, tidur yang cukup. Sebaiknya hindari rokok, minuman alkohol jauhkan diri dari stress dan cobalah selalu berpikir positif jangan menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain.⁵

Pengobatan antiretroviral merupakan pengobatan untuk HIV/AIDS yang perlu rutin diminum untuk keberlangsungan hidup ODHA. Banyak ODHA yang mengasosiasikan bahwa infeksi HIV/AIDS adalah penyakit yang tidak bisa diatasi, bahkan menyamakan infeksi HIV/AIDS sama dengan vonis mati.⁶ Pengobatan antiretroviral memiliki beberapa efek samping, salah satunya gangguan *mood*, yang dapat berdampak pada aspek psikososial ODHA.⁷

Terapi penunjang atau sering disebut terapi alternatif adalah terapi tanpa obat kimiawi. Tujuan terapi ini adalah untuk meningkatkan mutu hidup dan menjaga diri agar tetap sehat, terapi ini juga dapat melengkapi terapi anti retroviral, terutama untuk menghindari efek samping. Yang termasuk terapi penunjang adalah terapi secara

psikologis, spiritual atau agama dan emosional yang dapat membantu termasuk konseling dan meditasi. Hasil penelitian Bandura mengungkapkan bahwa perasaan keyakinan terhadap diri sendiri (*self efficacy*) dan latihan kontrol terhadap stress berkaitan dengan berkurangnya *immunocompromise* sehingga berpengaruh terhadap fungsi imunologi Forsyth dan Carey menambahkan bahwa pengetahuan sebagai dasar untuk mengontrol perilaku yang beresiko, persepsi *self efficacy* dengan menjaga perilaku beresiko yang terkait dengan HIV/AIDS adalah penting.³

Mindfulness sebagai salah satu psikoterapi yang difasilitasi perawat, dengan menggunakan konsep teori self care dimana perawat menjadi nursing masalah mental.⁸ Mindfulness merupakan suatu latihan yang dilakukan seseorang dengan cara fokus untuk menyadari masalah yang sedang dihadapi, menerimanya dengan lapang dada tanpa melakukan penilaian yang negatif dan juga tidak bereaksi berlebihan. Mindfulness diadopsi oleh agama-agama yang ada di dunia untuk mengatasi berbagai masalah maupun sebagai bentuk ritual keagamaan untuk lebih fokus mendekatkan diri pada Tuhan atau Pencipta, baik masalah kesehatan fisik maupun psikologis melalui pendekatan spiritual. Mindfulness spiritual Islam didefinisikan sebagai suatu latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan yang Mahakuasa dalam setiap proses (mengingat Allah SWT) dengan 2 tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah SWT.⁹ Survey pendahuluan pada puskesmas putri ayu didapatkan Penyuluhan edukasi mindfulness spiritual diberikan kepada ODHA bertujuan untuk Membuat individu mampu memaknai sakit yang dialaminya, mampu berpikir positif pada Allah, manusia dan lingkungannya.

METODE

a. Deskripsi Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini dikoordinir oleh Dosen dan Mahasiswa STIKBA Jambi, pertama membuat pre planning pendidikan kesehatan bersama kelompok. Sumber daya dari STIKBA dan pihak mitra yang mendukung terlaksananya program pengabdian masyarakat. Metode pendekatan Koordinasi dengan kepala Puskesmas Putri Ayu tentang hasil rencana kegiatan dalam upaya penanganan masalah kesehatan. Sosialisasi, komunikasi dan informasi ke puskesmas putri ayu mengenai rencana kegiatan. Melakukan edukasi terapi mindfulness spiritual pada pasien ODHA di Puskesmas Putri Ayu. Penyampaian materi menggunakan media power point dan leaflet. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ODHA dengan jumlah 23 orang.

b. Lokasi, Waktu dan Durasi Kegiatan

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Desember 2021 s.d Februari 2022 di Puskesmas Putri Ayu, pemberian edukasi ke 23 peserta dilakukan selama 30 menit melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Terapi Mindfulness Spritual Pada Odha Di Puskesmas Putri Ayu” telah terlaksana pada bulan Desember-Februari 2022 di puskesmas putri ayu. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 23 peserta. Edukasi diberikan menggunakan media leaflet, Bunner, LCD dan dibantu oleh mahasiswa. Kegiatan berjalan dengan lancar serta antusiasme dari responden sangat baik. Pada saat penyampaian materi, responden mengatakan belum mengetahui tentang therapy mindfulness, ini merupakan hal yang baru bagi responden.

Hasil Pengabdian diperoleh nilai *pre-test* 6.04 , selanjutnya setelah edukasi nilai *post-test* diperoleh 7,43. Pasien ODHA memahami tentang therapy mindfulness sebagai therapy alternative yang menenangkan emosional. Respon pasien merasakan lega dan nyaman setelah mengikuti therapy

Mindsfullnes spiritual adalah segala sesuatu latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai tuhan maha kuasa dalam setiap proses (mengingat Allah) dengan tujuan membantu individu secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah SWT.⁹

Pelatihan mindfulness memuat enam teknik yang terdiri atas: Niat, Pasien ODHA memunculkan niat atau dorongan hati sesuai dengan kebutuhan dirinya yang dipanjatkan kepada Allah SWT dengan terus beristiqfar. Muhasabah, Pasien ODHA melakukan intropeksi terhadap kesalahan yang pernah dilakukan kepada Allah, orang tua, keluarga, teman dan lingkungan. Taubat, pasien ODHA memohon ampun kepada Allah SWT atas segala kesalahan yang pernah dilakukan dan berjanji untuk tidak mengulangi. Body scan, pasien ODHA merasakan respon fisik yang dialami seperti menangis, sesak didada, rasa berat di kepala dll. Hal ini menandakan ada rasa beban emosional, over thinking, dan kesedihan. Doa dan tawakal, berdoa kepada Allah dan memasrahkan segala sesuatu kepada Allah SWT. Relaksasi, Pasien ODHA melakukan tehnik nafas dalam sambil membaca istiqfar, respon yg didapatkan batuk, menangis, menguap dll. Setelah diberikan edukasi dan therapy mindfulness, peserta mengatakan merasa lega dan nyaman. Therapy mindfulness spiritual merupakan therapy alternative yang memberikan ketenangan emosional pasien. dan diharapkan dapat dilakukan secara mandiri dirumah, sehingga membantu meningkatkan kesehatan pasien ODHA.

Sejalan dengan penelitian Nurhayati diperoleh bahwa terapi mindfulness sebagai strategi regulasi emosi dapat membantu seorang individu lebih memperhatikan setiap aspek dari suatu peristiwa yakni menyadari situasi, memilih respon, dan menerima dengan baik suatu peristiwa sehingga tidak bereaksi secara tidak sehat pada suatu peristiwa, dengan memperhatikan, menyadari, dan menerima seorang individu dapat mencapai kondisi mindful.¹⁰



Gambar 1. Ketua Tim Pelaksana Kegiatan PKM Bersama dengan Pendamping ODHA



Gambar 2. Therapi Mindfulness Spritual



Gambar 3. Tim Pengabmas dan Pasien ODHA

KESIMPULAN

ODHA adalah orang dengan HIV (Human Immunodeficiency Virus) dan AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome). Perubahan karakter ODHA tidak lepas dari tekanan psikologis dan sosial dan membuat banyak ODHA mengalami perubahan emosional. Mindfulness sebagai salah satu psikoterapi yang difasilitasi perawat dengan menggunakan konsep teori self care dimana perawat menjadi nursing agency untuk memfasilitasi self deficit yang dialami ODHA. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan responden mampu memahami tentang midfullnes spritual sebagai salah satu pengobatan alternative ODHA. Pasien ODHA sebaiknya mendapatkan therapy alternative selain pemberian obat. Bagi Dosen pengabdian masyarakat selanjutnya perlu melakukan upaya therapy alternative lainnya seperti akupuntur atau ramuan herbal

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIKes Baiturrahim, Ketua PPPM, Kepala Puskesmas Putri Ayu yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dr. Lyndon Saputra. 2014. Visual Nursing” Hematologi dan Imunologi” Organ Sistem. Tangerang. Binapura Aksara
2. Afif nurul Hidayah, dkk. 2019. *Manajemen HIV/AIDS*. Surabaya. Airlangga University Press (AUP)
3. Setyadi, ending triyanto. 2012. Strategi Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita AIDS. Yogyakarta. Graha Ilmu
4. Suzanna murni, Chris w green, samsuriddjal djauzi,dkk. 2005. Hidup Dengan HIV/AIDS. Spiritia.
5. B.K. Mandal, E.G.L wilkins, E.M Dunbar, etc. 2008. Penyakit Infeksi. Jakarta. Erlangga
6. Hepta Nur A., Miadi, Rini Ambarwati, Sri Hardi W. 2017. Dampak Psikologis, Sosial, dan Spiritual Orang Dengan HIV/AIDS. Jurnal keperawatan
7. Ita apriliyani. 2018. Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja.
8. Meidina dwiyantini, dkk. 2019. *The Art of Mindfulness Spiritual Islam*. Semarang. Ekspres UNDIP
9. Fuad Nashori. 2021. Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). Jurnal Psikologi Islam. Vol (12). No (1). Hal 61-67
10. Nurhayati, Broh (2022) Terapi Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Studi Analisis Buku Mindful Life Karya Darmawan Aji.