



PEMBERIAN TERAPI *THOUGHT STOPING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKIBAT PENYAKIT FISIK PADA LANSIA

Ulfa Suryani*, Guslinda, Nova Fridalni, Alex Kontesa

STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Surau Gadang, Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat 25173,
Indonesia

*ulfasuryani1803@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit fisik berkaitan erat dengan masalah psikososial, dimana salah satunya dapat menyebabkan ansietas. Ansietas ini patut menjadi perhatian agar tidak membuat penyakit lansia semakin parah. Sehingga hal ini dapat dicegah dengan memberikan edukasi tentang kecemasan dan pemberian terapi *thought stoping* pada lansia untuk mengatasi cemasnya.. Ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan akibat penyakit fisik dengan pemberian *thought stoping* pada lansia.dan dampaknya terhadap penurunan imunitas fisik lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di Klinik Mercubaktijaya Padang bulan November 2020, dimana diawali dengan melakukan skrining pada lansia. Selanjutnya memberikan edukasi tentang kecemasan, dan latihan *thought stoping*. Hasil pre test pengetahuan menunjukkan rata-rata dibawah 56 point atau kategori rendah. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan lansia meningkat menjadi diatas 80 %. sedangkan hasil ukur kecemasan lansia yang diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi *thought stoping* rata-rata mengalami cemas sedang, setelah dilakukan tindakan *thought stoping* terjadi penurunan hasil ukur *HARS* lansia menjadi cemas ringan. Sehingga didapatkan bahwa pengetahuan lansia tentang kecemasan semakin meningkat dan kecemasan semaki menurun setelah diberikan edukasi tentang kecemasan dan *thought stoping* pada lansia.

Kata kunci: kecemasan; lansia; thought stopping

GIVING THOUGHT STOPING THERAPY TO OVERCOME ANXIETY DUE TO PHYSICAL DISEASES IN ELDERLY

ABSTRACT

Physical illness is closely related to psychosocial problems, one of which can cause anxiety. This anxiety deserves attention so as not to make the disease worse in the elderly. So that this can be prevented by providing education about anxiety and giving thought stoping therapy to the elderly to overcome their anxiety. This study aims to overcome anxiety due to physical illness by giving thought stoping to the elderly and its impact on decreasing physical immunity in the elderly. This activity was held at the Mercubaktijaya Padang Clinic in November 2020, where it began with screening for the elderly. Furthermore, it provides education about anxiety, and thought stopping exercises. The results of the pre-test of knowledge showed an average of below 56 points or the low category. After counseling, the knowledge of the elderly increased to above 75%. Meanwhile, the results of measuring anxiety in the elderly as measured by the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) It was found that before the thought stopping therapy was given, the average experienced moderate anxiety, after the thought stopping action there was a decrease in the HARS measurement for the elderly to become mildly anxious. So it was found that the knowledge of the elderly about

anxiety increased and anxiety decreased after being given education about anxiety and thought stopping in the elderly.

Keywords: anxiety; elderly; thought stopping

PENDAHULUAN

Salah satu kelompok rentan di masa pandemi covid 19 adalah lansia. Lansia sering mengalami penurunan fungsi tubuh atau degeneratif yang menjadikan lansia rentan terpapar penyakit. Hal ini berdampak terhadap kondisi psikologis lansia, yang dapat memperberat terjadinya penurunan imunitas fisik pada lansia, sehingga banyak lansia yang terpapar covid 19 tidak dapat terselamatkan dan bahkan meninggal. Wilayah kerja puskesmas nanggalo sangat luas termasuk di wilayah tersebut salah satunya adalah Klinik Mercubaktijaya yang merupakan salah satu klinik pratama yang memberikan pelayanan pada semua tingkat usia. Disamping itu klinik MERCUBAKTIJAYA juga memiliki program pengelolaan penyakit kronis (PROLAKNIS) yang ada dalam BPJS. Penyakit fisik yang bersifat kronis yang banyak diderita oleh klien menurut (Keliat, 2007; Ford et al, 2004) yang sering kali dapat mengakibatkan munculnya masalah psikososial seperti kecemasan adalah hipertensi, diabetes melitus, dan jantung. Kondisi ini membutuhkan penanganan khususnya untuk mengatasi masalah psikososial terutama kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang tidak diketahui secara khusus penyebabnya atau bentuk penilaian individu secara subjektif yang dapat dipengaruhi oleh alam bawah sadar (Depkes, 2005). Kecemasan akan memberikan dampak negatif dikarenakan oleh lapang persepsi individu menyempit, kebutuhan energi individu meningkat dalam mencari penyelesaian suatu masalah dan terjadinya disorganisasi sehingga dapat menimbulkan kerusakan fungsi dan berubahnya mekanisme koping pada individu dari adaptif menjadi maladaptif (Carson, 2000). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melaksanakan penyuluhan tentang kecemasan guna memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia dan memberikan terapi *thought stopping*.

Penghentian pikiran (*thought stopping*) merupakan bentuk sebuah teknik penghentian pikiran yang dipelajari sendiri oleh individu dan dapat digunakan untuk menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif yang tidak diinginkan dari dirinya. (Townsend, 2009 dalam Nasution, 2011). Menurut Videbeck, (2008) yang berpendapat bahwa proses pikir klien dapat dirubah salah satunya dengan pemberian *thought stopping*. Hasil penelitian yang ada di Jawa Barat menunjukkan bahwa, 20-24% klien yang datang ke puskesmas dengan penyakit fisik memperlihatkan gangguan mental emosional, seperti ansietas dan depresi. Keluhan klien umumnya adalah sakit kepala, gangguan lambung, jantung berdebar-debar dan peningkatan tekanan darah (Dharmono, 2007). Hasil penelitian Supriyatin (2010) menunjukkan bahwa pasien yang diberikan terapi *Tough Stopping* dan *Progresive Muscle relaxation (PMR)* dapat menurunkan respon fisiologis, kognitif, perilaku dan emosi pada klien yang mengalami ansietas. Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penyuluhan yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang kecemasan dan cara mengatasinya dengan pemberian terapi *thought stopping*.

METODE

Pelaksanaan penyuluhan tentang pemberian terapi *thought stoping* untuk mengatasi kecemasan akibat penyakit fisik pada lansia dilakukan di klinik Mercubaktijaya pada hari Jumat, 27 November 2020 pada pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 11.00 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan lansia yang berjumlah 5 orang. Dalam penyuluhan ini metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Penyuluhan diawali dengan pengukuran kecemasan dengan menggunakan alat ukur HARS, memberikan terapi *thought stoping* dan kemudian dilakukan pengukuran kecemasan lagi setelah diberikan terapi *thought stoping*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh peserta berkurang setelah diberikan terapi *thought stopping* ini. Dalam pelaksanaan peserta berperan aktif dan serius memperhatikan materi dan terapi yang diberikan. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan penyuluhan:



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Peserta penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada lansia berjumlah 5 orang pada tanggal 27 November 2020. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan selama 2 jam mulai dari jam 09.00 WIB. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa dimana sebelum diberikan edukasi tentang kecemasan semua lansia memiliki pengetahuan rendah dan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan lansia meningkat menjadi diatas 80 %. Sedangkan hasil ukur kecemasan pada lansia yang diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* didapatkan hasil sebelum diberikan terapi *thought stopping* rata-rata mengalami cemas sedang, setelah dilakukan tindakan *thought stopping* terjadi penurunan hasil ukur *HARS* lansia menjadi cemas ringan. Sehingga didapatkan bahwa pengetahuan

lansia tentang kecemasan semakin meningkat dan kecemasan semakin menurun setelah diberikan edukasi tentang kecemasan dan *thought stopping* pada lansia.

Lansia yang sudah berusia diatas 60 th keatas lebih cenderung mengalami penyakit kronis dan sangat rentan terhadap penyakit lainnya. Dimana kondisi seperti ini dapat mempengaruhi lansia sehingga membuat lansia menjadi cemas dan di dukung dengan adanya pandemic covid-19. Perasaan cemas ini bias saja muncul karena karena lansia berfikir bahwa dirinya sangat rentan diserang oleh virus corona tersebut. Seperti yang dijelaskan dalam teori ilmiah bahwa covid-19 ini sangat rentan menyerang orang yang sudah lanjut usia karena memiliki imunitas tubuh rendah dan mudah terkena virus corona. Fakta inilah yang kemudian menjadikan lansia mudah mengalami kecemasan. Munculnya psikomatis seperti merasakan ada sesuatu yang sakit dalam tubuh atau gejala lainnya merupakan dampak dari kecemasan yang tinggi yang dirasakan oleh lansia. Apabila masalah ini dibiarkan pada lansia maka bisa memperburuk keadaan atau penyakit lansia bahkan bisa berdampak fatal terhadap kehidupan lansia.

Menurut Widyastuti (2015) yang menyatakan bahwa terapi pikiran tepat digunakan pada seseorang yang mengganggu kemampuannya dalam mengatasi perilaku yang adaptif dan munculnya pikiran negatif yang berulang akibat cemas. Davis, Eshelman dan M'Kay (2008) yang menjelaskan bahwa terapi kognitif efektif diberikan pada individu yang mengalami ansietas karena adanya perasaan negatif yang dihasilkan akibat pikiran negatif terhadap sesuatu yang mengancam. Analisa yang bisa dikembangkan bahwa pemberian terapi penghentian pikiran sangat efektif diberikan untuk mengatasi kecemasan pada klien. Terapi penghentian pikiran diberikan mulai dari skala ansietas sedang sampai berat dan panik. karena pada skala ini sudah terjadi penurunan respon kognitif sehingga teknik dalam mendistraksi pikiran yang mengganggu dan pikiran negatif ini sangat efektif diberikan untuk pasien.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa terjadi peningkatan pada pengetahuan lansia yaitu 80%. Sedangkan kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi *thought stopping* menjadi cemas ringan. Dimana pengetahuan lansia tentang kecemasan semakin meningkat dan kecemasan semakin menurun setelah diberikan edukasi tentang kecemasan dan *thought stopping* pada lansia..

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2012. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- GAGE. (2020). Life skills for adolescent girls in the COVID-19 pandemic (Gender & Adolescence Global Evidence (ed.)). Universal Education. https://dfid-gec-api.s3.amazonaws.com/production/assets/51/GEC_Guidance_Note_Life_Skills_and_COVID-19_July_2020.pdf
https://dfid-gec-api.s3.amazonaws.com/production/assets/51/GEC_Guidance_Note_Life_Skills_and_COVID-19_July_2020.pdf

Halodoc. 2020. Jakarta : media online

Keliat, Budi Anna. (2011). *Manajemen Keperawatan Psikososial & CMHN. Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Kemendes RI.2020. Pedoman Pencegahan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid 19)

Oktiawati, A, Dkk. Penyuluhan Kesehatan *Life Skill* Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh. JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia) Vol. 1, No. 4, November 2020, Hal. 220-22

Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, January. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.11342>