

Prosiding Seminar Nasional Keperawatan “Pengembangan *Self Management* pada Pelayanan Kesehatan”

17 November 2018

Gedung Serba Guna Fakultas Kedokteran,
Universitas Diponegoro, Semarang,
Indonesia



Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro Semarang



**PROSIDING
SEMINAR NASIONAL KEPERAWATAN
“Pengembangan *Self Management* Pada Pelayanan
Kesehatan”**

7 November 2018

Gedung Serba Guna Fakultas Kedokteran, Universitas
Diponegoro,
Semarang, Indonesia



**Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Semarang, Indonesia**

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL KEPERAWATAN

“Pengembangan *Self Management* Pada Pelayanan Kesehatan”

Reviewer :

Dr.Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc
Dr. Untung, Sujianto, S.Kp., M.Kes
Dr. Lucky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep
Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
Megah Andriany, S.Kp, M.Kep. Sp.Kep.Kom., Ph.D
Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D
Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep. Sp.Kep.Kom
Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
Ns. Meira Irawati, S.Kep., Msi.Med

Team Editor:

Bekti Iskandar, S.Hum
Ns. Muhammad Muin, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.Kom
Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes
Ns. Elsa Naviati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.An
Ns. Chandra Bagus R, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB

Editor Layout : Bekti Iskandar, S.Hum

Desain Cover : Bekti Iskandar, S.Hum

ISBN : 978-602-5560-81-1

Penerbit:

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Jln. Prof. Sudharto, SH, Tembalang, Semarang, Indonesia

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit

Cetakan Pertama, 17 November 2018



KATA PENGANTAR

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga kita semua dapat hadir untuk memperbarui pengetahuan dalam kegiatan Seminar Nasional Keperawatan Departemen Ilmu Keperawatan dengan tema "Pengembangan *Self Management* pada Pelayanan Kesehatan".

Atas nama panitia kegiatan, saya mengucapkan selamat datang sekaligus kepada para peserta seminar, peserta presentasi oral dan peserta presentasi poster ilmiah keperawatan di Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

Era kesehatan saat ini, *self management* pada pelayanan kesehatan merupakan suatu hal yang sedang dikembangkan demi terwujudnya kualitas pelayanan kesehatan yang optimal. *Self management* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk secara holistic mengatur kondisi sakit dan perubahan pola hidup yang harus dijalani terkait kondisi sakitnya. *Self management* yang baik pada pasien akan membuat pasien mampu mengontrol dan memelihara kesehatannya dengan baik.

Dalam *self management*, pasien akan bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya sendiri. Program *self management* dapat meningkatkan efikasi diri yaitu meningkatkan kepercayaan seseorang atau pasien terhadap kemampuannya untuk memelihara kesehatannya sehingga diperoleh derajat kesehatan yang optimal. Dengan adanya kepercayaan yang tinggi bahwa pasien itu mampu memelihara kesehatan yang optimal maka akan termotivasi untuk selalu bergaya hidup sehat demi kualitas hidup yang baik. Hal ini semua bisa terwujud jika *self management* pada seseorang atau pasien tersebut baik.

Selain itu *Self Management* juga sangat penting bagi pemberi pelayanan kesehatan terutama perawat dan tenaga kesehatan lainnya. Dengan adanya self management yang baik, perawat akan memberikan asuhan keperawatan dengan optimal. Perawat akan dapat mengatur dan mengorganisasikan waktu dengan teratur sehingga akan mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dengan tepat.

Hal itulah yang mendasari alasannya kenapa *self management* itu sangat penting dan perlu dikembangkan dalam pelayanan kesehatan. Oleh karena itu Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran menyelenggarakan Seminar Nasional Keperawatan beserta dengan presentasi oral dan poster ilmiah. Dengan seminar ini diharapkan, penyedia pelayanan kesehatan terutama perawat dapat meningkatkan *self management* pada pasien dan warga untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal. Selamat mengikuti seminar dan keseluruhan rangkaian kegiatan. Semoga ilmu yang kita dapat hari ini dapat bermanfaat untuk kemajuan keperawatan di masa depan. Amin



Wassalamualaikum Wr. Wb

Semarang, 17 November 2018
Ketua Panitia,

Ns. Dody Setyawan, S.Kep., M.Kep

Seminar Nasional Keperawatan
"Pengembangan *Self Management* pada Pelayanan Kesehatan"
Semarang, 17 November 2018

Susunan panitia pelaksanaan seminar:

- Ketua : Ns. Dody Setiawan, S.Kep., M.Kep
- Sekretaris : Ns. Muhammad Rofii, S.Kep., M.Kep
Etty Nurul Afidah, S.Kep
- Bendahara : Hirsan, SE
- Sie. Acara : Ns. Yuni Dwi Hastuti, S.Kep., M.Kep
Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep.Sp.KMB
Ns. Artika Nurrahima, S.Kep., M.Kep
Ns. Andi Nurhikma Mahdi, S.Kep
Ns. Tri Andri Pujiyanti, S.Kep
Ns. Esti Nur Janah, S.Kep
Ns. Dyah Putri Aryati, S.Kep
Ns. Ramadhan Putra Satria, S.Kep
Ns. Abigael GracePrasetiani, S.Kep
- Sie. Ilmiah : Ns. Elsa Naviati, S.Kep., M.Kep.Sp.Kep.An
Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes
Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep.Sp.KepMB
Ns. Muhammad Muin, S.Kep., M.Kep.Sp.KepKom
Bekti Iskandar, S.Hum
Ns. Violin Irene Ninef, S.Kep
Ns. Anastasia Diah Larasati, S.Kep
Ns. Hasanah Eka W., S.Kep
Ns. Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep
Ns. Maria Hariyati O., S.Kep
- Sie. Danus : Asih Nur Akhir, S.Pd
Ari Wahyu Setyawan, S.Kep
Ns. Susana Widyaningsih, S.Kep., MNS
Ns. Dwi Susilowati, M.Kep.Sp.Mat
Ns. Fida' Husain, S.Kep
Ns. Erlangga Galih Z.N., S.Kep
Ns. Sulistyaningsih, S.Kep
Ns. Roland Billy S., S.Kep



Sie. Konsumsi : Septi Harni Wahyuningtyas, S.Kep
Widha Riana, S.IP

Sie. Perkap & Transportasi, : Wakidjo
Heri Krisnanto
Ns. Fhandy Aldy Mandaty, S.Kep
Ns. M. Martono Diel, S.Kep
Heri Kristanto

Seminar Nasional Keperawatan
"Pengembangan *Self Management* pada Pelayanan Kesehatan"
Semarang, 17 November 2018

Susunan Acara Seminar:

WAKTU	KEGIATAN
07.00 - 08.00 WIB	Registrasi
08.00 - 08.30 WIB	Pembukaan 1. Pembukaan MC 2. Sambutan Ketua Panitia 3. Sambutan Dekan FK Undip
08.30-9.30 WIB	Keynote Speaker "Pengembangan <i>Self Management</i> pada Perawat untuk Meningkatkan Kualitas Pelayanan Kesehatan" Pembicara : Dr. Prayetni, S.Kp.,M.Kep (Direktorat Bina Pelayanan Keperawatan dan Keteknisian Medik Kemenkes RI)
09.30-11.30 WIB	Panel I 1. Peningkatan Kemampuan Pasien dalam <i>Self Management</i> Pembicara : Bambang Edi Warsito, S.Kp.,M.Kep 2. <i>Self Management</i> Ibu Hamil dengan Anemia Ns. Dwi Susilowati, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat 3. <i>Self Management</i> pada Pasien Stroke Fitria Handayani, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB 4. Dinamika Kelompok dalam Peningkatan <i>Self Management</i> Warga Binaan Pemasyarakatan Megah Andriany, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom.,Ph.D
11.30-12.15 WIB	<i>Poster Presentation</i>
12.15-13.00 Wib	Ishoma
13.00-14.30 Wib	Panel II Presentasi Mahasiswa Prodi Magister Keperawatan Fk Undip
14.30-15.30 WIB	<i>Oral Presentation</i>
15.30-16.00 WIB	Penutupan



Daftar Isi

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	iv
Susunan Panitia	v
Susunan Acara	vi
Daftar Isi	viii

A. Materi Pembicara

1. Pengembangan *Self Management* pada Perawat untuk Meningkatkan Kualitas Pelayanan Kesehatan.
Dr. Prayetni, S.Kp.,M.Kep
2. Peningkatan Kemampuan Pasien dalam Self Management
Bambang Edi Warsito, S.Kp.,M.Kep
3. Self Management Ibu Hamil dengan Anemia
Ns. Dwi Susilowati, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat
4. Self Management pada Pasien Stroke
Fitria Handayani, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB
5. Dinamika Kelompok dalam Peningkatan Self Management Warga Binaan Pemasarakatan
Megah Andriany, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom.,Ph.D
6. Aplikasi Tatalaksana Masalah Keperawatan Pasien Kondisi Kritis, Kronis, dan Bedah
Ns. Muhammad Ibnu Hasan, S.Kep
7. Penerapan Self Help Group Dalam Mengurangi Gejala Psikologis Negatif Pada Istri Tentara
Ns.Sulistiyani, S.Kep
8. Penerapan Nilai-nilai Kristiani Meningkatkan Caring Spiritual Perawat : Literature Review
Ns. Yetti Oktaviana, S.Kep

B. Oral Presentation

1. Eksplorasi Pelaksanaan Peran Ibu oleh Warga Binaan Perempuan di Jakarta



- Umi Hani¹, Agus Setiawan², Poppy Fitriyani³**
2. Analisis 5M Sebagai Alat Ukur Rendahnya Manajemen Laktasi Postnatal Pada Ibu Bekerja Di Wilayah Puskesmas Masaran
Anita Istiningtyas¹, Noerma Shovie Rizqiea²
 3. Gambaran *Self Care Management* Klien Hipertensi
Yuni Dwi Hastuti
 4. Manajemen Diri Klien HIV/AIDS dalam Kepatuhan Pengobatan dan Kunjungan di Fasilitas Layanan Kesehatan Berbasis Aplikasi Telepon Pintar : Kajian Literatur
Rasdiyanah¹, Muhamad Jauhar², Lita Heni Kusumawardani³, I Gusti Ayu Putu Desy Rohana⁴
 5. Perilaku Perawat Dalam Pencegahan Pasien Resiko Jatuh: Literatur Review
Nurkholis¹, Luky Dwiantoro², Madya Sulisno³
 6. Pengaruh Kepemimpinan Transformasional Dalam Upaya Meningkatkan *Assessment Dan Controlling* Pada Pasien Setelah Perawatan Di *Intensive Care Unit*
Dilla Fitri Ayu Lestari¹, Luky Dwiantoro²
 7. Pengaruh *Transformational Leadership* Perawat Terhadap Peningkatan *Self Care* Pasien *Post Stroke*
Lis Mukti Lestari¹, Luky Dwiantoro²
 8. Pengaruh Transformational Leadership Terhadap Pemenuhan Kebutuhan *Tidur* Pada Pasien *Chf*
Ratih Ayuningtyas P.¹, Luky Dwiantoro²
 9. Literatur Riview : Peran Ayah Dalam Menyusui
Fhandy Aldy Mandaty¹, Anggorowati², Artika Nurrahima³
 10. Kerangka Komunikasi Dalam Pelaksanaan Timbang Terima Di Instalasi Gawat Darurat
Tri Andri Pujiyanti¹, Luky Dwiantoro², Hasib Ardani³
 11. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Pengabaian Pada Lansia : Literature Review
Dyah Putri Aryati¹, Meidiana Dwidiyanti², Rita Hadi Widyastuti³
 12. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Perawat Dalam Melaksanakan Sop Asuhan Keperawatan : *Literature Review*
Sulistiyansih¹, Meidiana Dwidiyanti², Muflihatul Muniroh³
 13. Meningkatkan Terapi Suportif Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Warga Binaan Wanita Melalui Transformational Leadership: Literature Review
Maria Yoanita Bina¹, Muhammad Hasib Ardani²
 14. Motivasi Inspirasional Untuk Meningkatkan Kemampuan Perawat Dalam Menerapkan *Early Warning Score System* Di Ruang Hemodialisa: *Literatur Review*
Theodora Rosaria Geglorian¹, Devi Nurmalia²
 15. Permasalahan *Subjektif Well-Being* Pada Remaja Berbakat Di Indonesia : *Literature Review*
Esti Nur Janah¹, Megah Andriany², Nur Setiawati Dewi³



16. Communication Of Nurses In Educating Speak Up Patient Safety :
Literatur Review
Clara Agustina¹, Luky Dwiantoro², Bambang Edi Warsito³
17. Keyakinan Pasien Gagal Jantung Dalam Mengontrol Kesehatannya
(*Health Locus Of Control*) : Studi Preliminary
Indri Wijayanti¹, Nana Rohana², Mochamad Ali Sobirin³

C. Poster Presentation

1. Pengaruh Infuse Water Okra (*Abelmoschus Esculentus*) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia
Yunita Wulandari¹, Anita Istiningtyas², Isnaini Rahmawati³
2. Transformasional Leadership Untuk Meningkatkan Dukungan Suami Dalam Pemberian Asi Eksklusif : Literatur Review
Eka Listiana¹, Luky Dwiantoro²
3. Pengalaman Perawat Kepala Ruang Tentang Pelaksanaan Model Delegasi Keperawatan Relactor (Mdk'R') Di Rs Roemani Semarang
Vivi Yosafianti Pohan¹, Dewi Gayatri², Eni Hidayati³
4. Pengaruh *Early Warning Score System* Terhadap Kompetensi Perawat :
Literature Review
Mohamad Zuhri¹, Devi Nurmalia²
5. Peningkatan Strategi Koping Narapidana Melalui Penerapan *Transformational Leadership* Perawat Di Lembaga Pemasyarakatan
Dwi Fijianto¹, Luky Dwiantoro²
6. Hubungan Kepemimpinan Terhadap *Burnout* Perawat: Literatur Review
Nur Wahyu Puspitasari¹, Madya Sulisno², Tri Nur Kristina³
7. Pengaruh *Transformation Leadership* Terhadap Koping Keluarga Pasien Scizophrenia
Irene Febriany Mamo Kitu¹, Luky Dwiantoro²
8. Pengaruh Transformational Leadership Terhadap Peningkatan dukungan Keluarga Dalam Menurunkan Kesenangan Lansia : Literatur Review
Putu Eka Novayanti¹, Luky Dwiantoro²
9. Penerapan Motivasi Inspirasional Untuk Meningkatkan *Empowerment Leader* Perawat Di Hemodialisa : *Systematica Review*
Wenny Trisnaningtyas¹, Muhammad Rofi'i²
10. Penerapan Teknik *Individual Consideration* Pada *Transformasional Leadership* Perawat Untuk Meningkatkan *Spiritual Wellbeing* Di LP Perempuan (*Systematical Review*)
Lintang Dewi Saputri¹, Muhammad Rofi'i²
11. Pengaruh *Transformational Leadership* Terhadap Kecerdasan Emosional Perawat Kesehatan Jiwa
Cecilia Indri Kurniasari¹, Defi Nurmalia²
12. Meningkatkan Kepatuhan Perawat Melaksanakan Program Helioterapi Untuk Pasien Geriatri Melalui Transformasional Leadership : Literatur Review
Indera Aini¹, Luky Dwidiyantoro²



13. *Perkembangan Kepribadian Anak Berkebutuhan Khusus: Literatur Review*
Yessy Pramita Widodo¹, Meidiana Dwidiyanti², Elis Hartati³
14. Peningkatan Kualitas Hidup Pasien ESRD dengan Hemodialisa melalui *Transformasional Leadership*
Nining Puji Astuti¹, Devi Nurmalia²
15. Peran Kepemimpinan Perawat Terhadap Depresi di Lembaga Masyarakat: Literature Review
Mei Rianita E Sinaga¹, Hasib Ardani²
16. Optimalisasi Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Spiritual Oleh Perawat Melalui Transformasional Leadership
Ety Eriyanti¹, Devi Nurmalia²
17. Peningkatan Rasa Tidak Berdaya Pasien Ulkus Kaki Diabetes Dengan Pelaksanaan Kepemimpinan Motivasi Yang Memberi Inspirasi
Muchlisin¹, Muhammad Rofi'i²
18. Upaya Peningkatan Kepatuhan Mengonsumsi Fe Pada Ibu Hamil :
Literatur Review
Herlina¹, Anggorowati², Artika Nurrahima²
19. Gambaran Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Pada Wanita Meneopause Di Kelurahan Kramas Semarang
Fadia Primadesty Putri¹, Dwi Susilawati²
20. Intellectual Stimulation Pada Pasien PPOK : Literature Review
Roby Rahmadi Akbar¹, Devi Nurmalia²
21. Manajemen Diri Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Kelurahan Pudak Payung
Hana Nur Arini¹, Megah Andriany², Nurullya Rachma³, Rr. Sri Endang Pujiastuti⁴
22. Gambaran Job Burnout Pada Kader Kesehatan
Nurhakim Yudhi Wibowo¹, Meidiana Dwidiyanti², Muhammad Muin³
23. Kualitas Hidup Anak Pra Sekolah Yang Mengalami Karies Gigi
Artika Nurrahima¹, Muhammad Muin², Nur Setiawati Dewi, Elis Hartati
24. Transformational Leadership Dalam Upaya Penerapan Terapi Musik Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Icu : Literature Review
Rosma Karina Haq¹, Muhammad Hasib Ardani²



PENERAPAN *SELF HELP GROUP* DALAM MENGURANGI GEJALA PSIKOLOGIS NEGATIF PADA ISTRI TENTARA

Sulistiyani,¹ Nur Setiawati Dewi²

¹ Mahasiswa Magister Keperawatan Konsentrasi Komunitas Universitas Diponegoro

² Dosen Departemen Ilmu Keperawatan Peminatan Komunitas Universitas Diponegoro

Latar belakang

Pengalaman stres pada anggota keluarga militer secara khusus dapat dialami ketika orang yang dicintai berangkat dalam melaksanakan tugas operasi militer (Marnocha, 2012). Gambaran stres pada keluarga militer telah dilaporkan semasa perang terpanjang di Amerika Serikat, yaitu konflik antara Irak dan Afghanistan. Akibat adanya pengiriman tugas anggota militer pada wilayah perang menyebabkan keluarga pada lingkungan militer mengalami masa transisi. Tidak jarang keluarga militer mengalami perpisahan berulang kali dari orang-orang yang dicintai (Lester & Flake, 2013; Mans et al., 2016; Pisano & Schools, n.d.).

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 17 Mei 2018 terhadap 2 orang istri tentara yang ditinggal berangkat tugas di Libanon, didapatkan data berdasarkan hasil tabulasi dengan menggunakan penilaian stres, dimana kedua responden memiliki rentang skor antara 14-26 atau berada pada kondisi stres tingkat sedang. Hasil wawancara istri tentara mengatakan “perasaan senang, tapi juga was-was ketika suami harus berangkat untuk tugas. Perasaan was-was biasanya akan muncul ketika ada berita-berita atau info-info perang apalagi dekat dengan suriah.” Istri tentara juga mengatakan bahwa “selama suami berangkat tugas, ada perasaan cemas yang kadang mengganggu tidur.”

Pengembangan program dapat dilakukan dengan upaya memandirikan para istri tentara dengan pembentukan *self help group*. *Self help group* yang merupakan terapi kelompok yang dapat dilakukan untuk memberikan dukungan moral dalam bentuk informasi, cara mengatasi masalah guna mencapai tujuan bersama (Biscaye et al., 2014; Brody et al., 2016). Hasil penelitian pemberian terapi *self help group* pada lansia mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan perawatan diri sendiri sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Sudiantara, Suardana, & Ruspawan, 2015). Tetapi penelitian yang meneliti tentang efektifitas *self help group* pada lingkungan militer belum pernah dilakukan. Sehingga, berdasarkan dari gambaran tersebut, maka sangat penting untuk dilakukan pemberian terapi *self help group* sebagai upaya memandirikan istri tentara dalam kondisi yang sulit agar mampu mengurangi perasaan stres dan tercapai kondisi yang sejahtera.

Tujuan

Sebagai upaya memandirikan istri tentara agar mampu bertahan dalam kondisi yang sulit dengan menurunkan stres karena adanya perubahan peran dalam keluarga.

Literatur review

a. Model transaksional stres dan koping dari Lazarus & Folkman

Kondisi stres psikologis dipengaruhi oleh perbedaan kondisi eksternal yang merupakan faktor lingkungan maupun internal yang berasal dari faktor dalam diri sendiri (Lazarus, 1993). Faktor personal merupakan faktor stressor yang berasal dalam diri sendiri yang turut mempengaruhi penilaian kognitif seperti nilai, kepribadian dan keyakinan.



Sedangkan, faktor lingkungan merupakan suatu faktor stressor yang berasal dari luar yang dapat mempengaruhi proses penilaian kognitif seperti peristiwa dalam hidup ("Theory," 1993). Dalam model transaksi stres dan koping, maka individu akan melakukan penilaian awal setelah mendapatkan rangsangan stres yang dapat disebut dengan *primary appraisal* dan bentuk dari evaluasi diri dapat dikatakan sebagai penilaian yang berfokus untuk mengatasi stres disebut dengan *secondary appraisal* (Folkman, 2008; Goh, Sawang, & Oei, 2010). Penilaian *secondary* berfungsi untuk menentukan kesiapan koping. Bentuk koping yang secara umum sering digunakan meliputi *emotion focused coping* dan *problem focused coping* (Arora & Schlick, 2004). Hasil strategi koping yang telah dilakukan dapat dinilai berdasarkan jangka waktu yang pendek maupun panjang. Penilaian *outcome* dapat dilakukan dengan indikator hasil dari peristiwa yang menggambarkan suatu hasil dari emosi (Folkman, 2008).

b. Stres dilingkungan militer

Stres pada lingkungan militer merupakan suatu kondisi stres yang sangat unik. Stres dilingkungan militer berkaitan erat dengan budaya perpisahan karena pengiriman tugas militer pada wilayah konflik maupun rawan. Stres pada anggota militer lebih tinggi dengan rasio dua kali lebih beresiko dibandingkan keluarga tentara yang tidak mengalami pengiriman tugas. Penyebaran anggota tentara di Somalia juga melaporkan adanya efek stres bagi anggota keluarga karena sering ada rumor atau isu-isu, ketakutan akan acmana keselamatan, ketidak pastian informasi, dan bermasalah dengan jaringan komunikasi. Sedangkan anggota tentara Bosnia melaporkan perasaan sedih, kesepian, dan sulit tidur (Padden, Connors, & Agazio, 2011).

c. Terapi Self help group

Self help group merupakan terapi yang dilakukan dengan membentuk kelompok-kelompok dengan pengalaman yang sama untuk melakukan aktivitas saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, penerimaan, dan pengetahuan yang diperoleh selama proses interaksi dalam kelompok (Markowitz, 2015). Pengembangan *self help group* pada masalah kesehatan mental di komunitas merupakan pelayanan sosial yang terintegrasi yang terdiri dari dua subdimensi yaitu dimensi interaksi dan dimensi jaringan sosial (Awino & Nairobi, 2011).

Metode

Metode penulisan dalam karya ilmiah tersebut menggunakan pendekatan mengaplikasikan *evidence based practice* khususnya *self help group* dengan pendekatan kesehatan keluarga yang bersifat sistematis dan berkesinambungan. Responden dalam aplikasi terapi *self help group* merupakan istri-istri tentara yang sedang ditinggal bertugas oleh suami selama 1 tahun di Libanon, jumlah responden dalam aplikasi terapi *self help group* sebanyak 60 orang, yang terbagi menjadi 6 kelompok. Proses pelaksanaan mengikuti prosedur terapi *self help group* dengan langkah awal masing-masing kelompok dapat menentukan nama kelompok, memilih ketua dan wakil ketua. Pelaksanaan *self help group* paling lama dilaksanakan 90-120 menit, penentuan topik masalah yang akan dibahas ditentukan oleh para anggota kelompok, penentuan solusi juga berdasarkan keputusan bersama. Tempat pelaksanaan kegiatan di ruang ketrampilan organisasi persit dan dilaksanakan selama 2 minggu.

Hasil

Hasil pelaksanaan penerapan *self help group* yang dilakukan selama 2 minggu pada



kelompok warga binaan agregat usia dewasa menengah berdasarkan pengkajian yang merupakan pengembangan teori Lazarus & Folkman yang digambarkan dengan distribusi data berdasarkan karakteristik umum dan data khusus terkait faktor stressor internal maupun eksternal. Hasil data pengkajian dengan menggunakan kuisioner *perceived stress scale* yang dilakukan setelah pemberian terapi *self help group* didapatkan data bahwa terjadi penurunan skala stres yang ditunjukkan dengan grafik sebagai berikut:



Sumber data primer

Tabel grafik 2 menunjukkan bahwa populasi istri tentara yang ditinggal tugas berdasarkan persepsi stres yang dirasakan, didapatkan bahwa pemberian terapi dalam program menista lingkungan Yonif Raider/400 bahwa terjadi penurunan tingkat stres dengan kategori sedang dari 49 orang menjadi 11 orang dan untuk kategori stres ringan dari 21 orang meningkat menjadi 38 orang atau dengan nilai rata-rata dari 15,82 menjadi 12,73.

Pembahasan

Terapi *self help group* dan pada ibu-ibu dengan anak usia sekolah yang dilaksanakan pada tanggal 3-17 Oktober 2018, menghasilkan 6 kelompok dukungan. Pembentukan kelompok dukungan dilaksanakan selama 1 jam dan dilanjutkan dengan pelaksanaan kelas parenting. Hasil pelaksanaan implementasi didapatkan data bahwa terjadi penurunan stres pada istri tentara setelah diberikan terapi *self help group*. Penurunan perasaan stres pada istri tentara setelah terlibat dalam kelompok dukungan dikarenakan dalam pelaksanaan dan pemberian terapi, dirasakan sangat bermanfaat untuk melakukan sharing, bisa saling memberikan ide, informasi yang baru, menambah ilmu pengetahuan, saling belajar untuk sukarela dalam memberikan dukungan untuk dapat membantu satu dengan yang lain ketika dibutuhkan (Awino & Nairobi, 2011).

Beberapa hasil penelitian juga mengatakan bahwa *self help group* mampu meningkatkan coping, mengatasi masalah psikologis hingga membantu dalam pengambilan keputusan (Sudiantara et al., 2015; Sulityowati, Murti, & Dewi, 2013; Sutini, Keliat, & Gayatri, 2014). Terapi *self help group* juga mampu memberikan pengaruh psikomotor pada keluarga untuk mengambil keputusan dan melakukan perawatan pada anggota keluarga dengan gangguan jiwa (Utami, 2008). Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa dengan adanya terapi *self help group* dapat terbukti mampu memandirikan individu dalam melakukan penyesuaian diri dan mengatasi masalah kejiwaan. Keberhasilan terapi *self help*

group sangat ditentukan oleh kemampuan anggota kelompok untuk aktif mengikuti kegiatan, dan saling memberikan dukungan agar dapat mencapai tujuan bersama, sehingga mampu memberikan pengaruh pada kualitas hidup seseorang dengan gangguan mental (Markowitz, 2015).

Kesimpulan

Pelaksanaan terapi *self help group* mampu mengurangi perasaan stres pada istri tentara saat ditinggal bertugas. Pengembangan *self help group* terkait area kesehatan mental telah dikembangkan pada are masyarakat dengan pendekatan interaksi sosial dan jaringan sosial. Pengembangan terapi *self help group* dapat diperluas hingga area lingkungan militer. Sangat penting untuk dilakukan pemberdayaan perawat militer agar mampu mengembangkan dan menerapkan terapi *self help group* sebagai upaya support moril untuk para istri tentara.

Daftar Pustaka

- Arora, K., & Schlick, T. (2004). Stress, coping, and appraisal an HIV-Seropositive rural sample: Atest the goodness-of-fit hypothesis. *Biophysical Journal*, 87(5), 3088–3099.
- Awino, V., & Nairobi, O. (2011). SELF-HELP GROUP APPSelf-Help Group Approach And Women’S Political Empowerment In Yatta Sub-County, Eastern KenyaYA.
- Biscaye, P., True, Z., Clark, C., Panhorst, K., Anderson, H. C. L., & Gugerty, M. K. (2014). Self-Help Groups in Development: A Review of Evidence from South Asia and Sub-Saharan Africa, (283).
- Brody, C., De Hoop, T., Vojtkova, M., Warnock, R., Dunbar, M., Murthy, P., & Dworkin, S. L. (2016). Economic self-help group programmes for improving women’s empowerment: a systematic review, (June).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/19439342.2016.1206607>
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
- Goh, Y. W., Sawang, S., & Oei, T. P. S. (2010). The Revised Transactional Model (RTM) of Occupational Stress and Coping: An Improved Process Approach. *The Australian and New Zealand Journal of Organisational Psychology*, 3(May 2014), 13–20.
<https://doi.org/10.1375/ajop.3.1.13>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of changing outlooks. *Ann.Rev.Psychol*, 44(1), 1–21. <https://doi.org/10.1525/sp.2007.54.1.23>.
- Lester, P., & Flake, E. (2013). How {Wartime} {Military} {Service} {Affects} {Children} and {Families}. *Future of Children*, 23(2), 121–141.
<https://doi.org/10.1353/foc.2013.0015>
- Mans, L. G. S. M., Lock, R., Johnson, J., Wessely, S., Pike, A., Murray, D., ... Mahew, M. (2016). Military Families and Transition. *The Centre for Social Justice*, (May). Retrieved from www.centreforsocialjustice.org.uk
- Markowitz, F. E. (2015). Involvement in mental health self-help groups and recovery. *Health Sociology Review*, 24(2), 199–212.
<https://doi.org/10.1080/14461242.2015.1015149>
- Marnocha, S. (2012). Military Wives’ Transition and Coping: Deployment and the Return Home. *ISRN Nursing*, 2012, 1–8. <https://doi.org/10.5402/2012/798342>
- Padden, D. L., Connors, R. A., & Agazio, J. G. (2011). Stress, coping, and well-being in military spouses during deployment separation. *Western Journal of Nursing Research*, 33(2), 247–267. <https://doi.org/10.1177/0193945910371319>



- Pisano, B. Y. M. C., & Schools, F. B. (n.d.). Military Deployment : Helping Children and Families Cope, 1–3.
- Sudiantara, K., Suardana, I. W., & Ruspawan, I. D. M. (2015). Pengaruh self help group therapy terhadap peningkatan kemampuan merawat diri dan kualitas hidup lansia. *Skala Husada*, 12 No 2, 131–137.
- Sulityowati, E. T., Murti, B., & Dewi, Y. L. R. (2013). The Effect of Self Help Group on Knowledge and Attitude in Decision Making Among Household Head of Patients with Depression in Yogyakarta, 1172, 223–227.
<https://doi.org/10.1016/j.transproceed.2011.03.060>
- Sutini, T., Keliat, B. A., & Gayatri, D. (2014). Pengaruh Terapi Self-Help Group Terhadap Koping Keluarga Dengan Anak Retardasi Mental. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2, 116–123. Retrieved from
<http://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/viewFile/74/70>
- Theory. (1993), (1997), 65–102.
- Utami, T. W. (2008). Pengaruh Self Help Group Terhadap Kemampuan Keluarga dalam Merawat Klien Gangguan Jiwa di Kelurahan Sindang Barang Bogor, 1–140.





PROSIDING SEMINAR NASIONAL KEPERAWATAN 2018

"Pengembangan *Self Management* Pada Pelayanan Kesehatan

Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro





PROSIDING SEMINAR NASIONAL KEPERAWATAN 2018

“Pengembangan *Self Management* Pada Pelayanan Kesehatan

Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro





PROSIDING SEMINAR NASIONAL KEPERAWATAN 2018

“Pengembangan *Self Management* Pada Pelayanan Kesehatan

Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro





PROSIDING SEMINAR NASIONAL KEPERAWATAN 2018

“Pengembangan *Self Management* Pada Pelayanan Kesehatan

Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

