



PENYAMPAIAN EDUKASI TERAPI MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BIDAN DALAM KASUS KEGAWATDARURATAN DI KLINIK ASTER TAHUN 2024

Oleh

Damar Aulia Nissa¹, Rina Dwi Anggraeni², Dewi Rubi Fitriani³

^{1,2,3}Universitas Sehati Indonesia

email: ¹aulianissadamar@gmail.com, ²rinadwianggraeni.bidan@gmail.com,

³dewirubi@gmail.com

Article History:

Received: 03-03-2024

Revised: 24-03-2024

Accepted: 07-04-2024

Keywords:

Bidan, Kecemasan,

Mindfulness

Abstract: Kecemasan merupakan respon emosional seseorang yang tidak jelas dan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan terancam. Meski ditandai dengan rasa khawatir dan cemas yang terus-menerus, namun sebenarnya hal tersebut bukanlah kecemasan yang berasal dari luar tubuh. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada bidan di klinik aster mengenai terapi mindfulness dalam menurunkan kecemasan bidan pada kasus kegawatdaruratan. Metode yang digunakan adalah diskusi dan ceramah. Sasaran pada kegiatan ini adalah 15 bidan yang bekerja di klinik aster tahun 2024. Konsep terapi mindfulness dapat membantu mengurangi kecemasan bidan dalam penanganan kegawatdaruratan

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah penyakit mental paling umum di seluruh dunia yang dapat memengaruhi kualitas hidup penderitanya (Hohls, 2021). Depresi adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia dan berkontribusi signifikan terhadap beban penyakit global (World Health Organization, 2021). Depresi tidak hanya menimbulkan dampak negatif secara fisik dan psikologis bagi mereka yang terkena dampaknya, namun juga menimbulkan beban ekonomi yang signifikan dalam hal biaya pengobatan (Lamoureux-Lamarche, 2022). Depresi juga dapat terjadi pada orang dewasa karena ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang ada secara efektif. Menurut survei WHO sebanyak 280 juta orang di seluruh dunia menderita depresi dan 5% dari populasi diperkirakan sebagian besar kekurangan informasi mengenai akses terhadap layanan kesehatan yang tepat. Pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang efektif dan dukungan lingkungan yang kurang mendukung (Anindyajati, 2021) Penelitian terkait Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) telah dilakukan oleh beberapa peneliti seperti: pengobatan yang efektif untuk mengurangi gejala depresi, stres, dan kecemasan pada pasien, sehingga terapis dan profesional didorong untuk meningkatkan kesehatan mental pasiennya menemukan bahwa pasien yang menjalani delapan sesi pelatihan MBCT berdurasi 120 menit seminggu sekali selama 56 tahun (Raee, 2022). Meningkatkan harga diri dan konsep diri dapat menemukan bahwa hal ini secara signifikan mengurangi kecemasan tenaga kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori (Musa, 2020) bahwa MBCT memiliki efek anti depresan dan ansiolitik yang luas, umumnya



mengurangi stres psikologis, dan juga dapat digunakan pada pasien dengan gangguan kecemasan dan depresi dewasa (Jiang, 2022; Niguchi, 2020). MBCT adalah bagian dari *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Terapi Perilaku Kognitif. Intervensi ini dikembangkan sebagai pencegahan kekambuhan pada pasien dengan depresi berulang (Musa, 2020). Hingga saat ini, belum ada informasi penelitian berupa tinjauan sistematis lengkap yang membahas tentang terapi kognitif berbasis mindfulness untuk mengurangi kecemasan dan depresi pada tenaga kesehatan.

Semakin banyaknya kasus kegawatdaruratan menjadi sumber stresor bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam menjalani tanggung jawabnya di layanan kesehatan. Risiko lain yang juga sangat berpotensi mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas pelayanan medis tenaga kesehatan adalah aspek kesehatan mental termasuk risiko *burnout syndrome* atau kelelahan mental. Tenaga kesehatan berpotensi terpajan dengan tingkat stres yang sangat tinggi, namun belum ada aturan atau kebijakan yang dapat melindungi mereka dari segi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan menunjukkan fakta bahwa sebanyak 83% tenaga kesehatan di Indonesia telah mengalami *burnout syndrome* derajat sedang dan berat yang secara psikologis sudah berisiko mengganggu kualitas hidup dan produktivitas kerja dalam pelayanan Kesehatan.

Mindfulness terbukti efektif untuk mengurangi stres psikologis baik bagi tenaga kesehatan, orang tua dan mahasiswa. Terapi mindfulness sejalan dengan prinsip meditasi dan relaksasi. Terapi Mindfulness berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses yang sedang dialami, alih-alih mengalihkan pikiran pada hal lain. Terapi mindfulness melatih individu agar tidak melakukan penilaian yang otomatis terhadap peristiwa yang sedang dialami. Penilaian otomatis akan membuat individu tidak melakukan penilaian secara objektif, sehingga terapi yang dilakukan seringkali tidak tepat dan berakibat menjadi tidak efektif. Intervensi yang dapat mengakomodasi kebutuhan tersebut salah satunya adalah intervensi berbasis mindfulness. Intervensi mindfulness dapat memfasilitasi individu untuk belajar menghadapi setiap pengalaman dengan lebih terbuka dan tanpa penilaian. Metode mindfulness menggunakan serangkaian latihan yang didesain untuk melatih pikiran agar dapat tetap fokus dan terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan. Setiap orang mengalami gejala kecemasan, tetapi umumnya hanya sesekali dan singkat, serta tidak menimbulkan masalah. Tetapi ketika gejala kecemasan, fisik, dan kognitif terus-menerus dan parah, dan kecemasan menyebabkan tekanan dalam kehidupan seseorang sampai-sampai hal itu berdampak negatif pada kemampuannya untuk bekerja atau belajar, bersosialisasi, dan mengelola tugas-tugas sehari-hari, itu mungkin melampaui batas jarak normal. Kecemasan adanya rasa takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan karena adanya antisipasi bahaya yang merupakan sinyal bagi individu dalam mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional pada seseorang yang tidak jelas yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam disebabkan adanya ketegangan dari luar tubuh.

Mindfulness didefinisikan sebagai sebuah kesadaran, diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat sekarang dan dengan tanpa menghakim. Mindfulness akan melibatkan bagaimana seseorang melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan memfasilitasi keterpusatan fokus dan kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan



perhatian yang difokuskan disini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi (niat), atensi (perhatian), dan sikap. Dalam artian lain mindfulness sebagai kombinasi perhatian terhadap kesadaran tentang peristiwa kekinian baik kejadian internal maupun eksternal. Aspek terpenting dari konsep mindfulness adalah kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa suatu pertimbangan dan pengharapan terhadap hasil atau tujuan. Dapat dipahami bahwa dalam terapi mindfulness seseorang tidak perlu berharap lebih terhadap hasil terapi. Zinn menegaskan bahwa latihan meditasi mindfulness bukan berkaitan dengan “keberadaan dimanapun untuk memperbaiki sesuatu” akan tetapi merupakan pengalaman terhadap peristiwa dari waktu ke waktu. Latihan meditasi mindfulness terjadi dalam kondisi yang bebas dari gangguan pikiran-pikiran dan emosi. Latihan meditasi mindfulness dilakukan dengan cara duduk yang nyaman dan memfokuskan perhatian pada objek kesadaran mental atau proses (baik proses pernafasan, suara, mantra atau pernyataan-pernyataan, visualisasi atau penghayatan) dan kemudian secara sadar meneliti pikiran secara terbuka, mengganti secara bebas dari satu persepsi dengan persepsi lain secara lebih lanjut. Tidak ada pikiran, bayangan atau sensasi yang diharapkan mengganggu.

METODE

Metode Pengabdian Masyarakat yang digunakan adalah melihat kuantitatif dengan metode deskriptif retrospektif yang diperoleh dari rekam medis pasien yang mengalami kegawatdaruratan ibu dan bayi baru lahir di Klinik Aster tahun 2024. Populasi kegawatdaruratan ibu dan neonatal yang terjadi di Klinik Aster pada tahun 2024 sebanyak 24 kasus ibu dan 6 kasus neonatal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan bidan dan motivasi bidan untuk memahami kasus kegawatdaruratan. Metode yang digunakan adalah Ceramah dan Tanya jawab. Ceramah Tanya jawab ini dipilih pertama untuk memangun pengetahuan bidan tentang sejauh mana bidan di klinik aster mengetahui penanganan kegawatdaruratan. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah bidan yang bekerja di klinik aster yang sebanyak 15 orang bidan.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan ini didampingi oleh pemilik klinik aster dan tim professional kegawatdaruratan yang terlatih, kegiatan ini membutuhkan waktu 3 hari. Ada beberapa hal yang harus dibahas dalam hasil pengabdian ini, yaitu motivasi bidan yang semula kurang karena tidak percaya diri. Selanjutnya adalah antusias para peserta setelah mendapatkan materi mingkat. mereka menyimak materi dengan baik dengan terjadinya diskusi didalamnya. Hal pertama yang harus diselesaikan adalah masalah motivasi. Hasil wawancara yang dilakukan dari beberapa peserta ini adalah 80% mengatakan masih ragu dan tidak percaya diri dikarenakan petugas (bidan) memiliki pengalaman kerja yang minim. Kegiatan ini dilakukan agar bidan yang bekerja di klinik aster lebih mahir dan tanggap dalam penanganan kegawatdaruratan.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berbentuk laporan hasil melakukan terapi mindfulness kepada bidan di klinik aster. Kegiatan ini sangat memotivasi memberikan respon positif terhadap kegiatan dan peserta memahami pentingnya terapi mindfulness ini untuk mengontrol rasa cemas



bidan dalam kasus kegawatdaruratan.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Sheila Stanley, dkk. Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments. *J of Cognitive Psych: An International Quarterly*. 2006: Vol 20 (3); 327.
- [2] Sopiudin. 2016. *Besaran Sempel dalam Penelitian kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- [3] World Health Organization (WHO). *Clinical Management of Covid-19 Interm Guidance*. 2020/
- [4] Lamoureux-Lamarche C., Berbiche, D., & Vasiliadis, H. M. Health Care System and Patient Costs Associated with Receipt of Minimally Adequate Treatment for Depression and Anxiety Disorders in Older Adults. *BMC Psychiatry*. 222.22(175), 1–14.
- [5] Anindyajati G, Wiguna T, Murtan B, Christian H, Wigantara N, Putra, A.A., Hanafi, E., Minayati, K., Ismail, R. I., Kaligis, F., Savitri, A. I., Uiterwaal, C.S.P.M., & Diatri H. Anxiety and its Associated Factors During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*. 2021.12:1–10.
- [6] Musa, Z. A., Lam, S. K., Mukhtar, F. B. M., Yan, S. K., Olalekan, O. T., & Geok, S. K. Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on the Management of Depressive Disorder: Systematic Review. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2020.12.
- [7] Rae, M., Fatahi, N., Homayoun, M.S., Ezatabadipor, H., & Shams, M. The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on Self-esteem, Self-Concept, and Social Anxiety of People with Social Anxiety Disorder. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 2022.23(5):1–7.
- [8] Jiang, S., Liu, X., Han, N., Zhang, H., Xie, W., Xie, Z., Lu, X., Zhou, X., Zhao, Y., Duan, A., Zhao, S., Zhang, Z., & Huang, X. Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Group Cognitive Behavioural Therapy on Symptomatic Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Noninferiority Trial. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–11.
- [9] Hohls, J. K., König, H. H., Quirke E., & Hajek, A. Anxiety Depression and Quality of Life—A Systematic Review of Evidence from Longitudinal Observational Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021.18(22):1-26.
- [10] Rohimah. Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stress remaja di panti asuhan al-hasan watugaluh di Jombang. *Jurnal Edunursing*. September 2020.4(2):77-86.
- [11] Dami Z. A., Tameon, S. M., & Alexander, F. (2018). Spiritual Well-Being as variable Intervening Mindfulness dan Life Satisfaction. *Konselor*, 7(4), 124-137.
- [12] Rachmawati, N., & Aristina, T. (2021). Aplikasi mobile mindfulness “get fresh and rilexs” dapat menurunkan stres perawat. *Journal of Health Studies*. 2021.5(1):7–15.