

INTERVENSI KEAKTIFAN IBU-IBU UNTUK TRAUMA HEALING PASCA GEMPA PADA PENGUNSI LOMBOK DI SUNGAI BATANG KABUPATEN BANJAR TAHUN 2018

Khairul Anam, Elsi Setiadi, Aulia Azizah

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Univeristas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari

Banjarmasin Kalimantan Selatan

ABSTRAK

Rata-rata penduduk yang mengalami masalah kejiwaan pada kejadian bencana alam mencapai 50%. Karena itu, selain membutuhkan pasokan bahan makanan, para korban bencana alam juga memerlukan terapi pemulihan stres dan trauma. Gangguan stres pascatrauma disebut Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Pengalaman menakutkan itu berulang secara terus-menerus (re-experience). Bentuknya berupa khayalan, mimpi, halusinasi, dan flash back. Peristiwa tersebut sungguh terulang kembali di benaknya. Lama-kelamaan tekanan batin/depresi tersebut dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang. Trauma healing adalah usaha untuk kembali menyembuhkan seseorang dari trauma untuk kembali menerima kondisi dan mampu bangkit kembali baik secara kejiwaan atau kehidupan. Trauma Healing sebagai wujud tanggap bencana kesehatan masyarakat. Terapi untuk orang dewasa dan anak-anak harus dibedakan sesuai perkembangan psikososialnya. Kepada anak-anak, tim memberikan aneka terapi dengan kegiatan menggambar mewarnai. Sedangkan kepada ibu-ibu, tim memberikan terapi dengan kegiatan membuat telur asin. Telur asin berguna untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Kata Kunci: Trauma, Healing, Bencana, Ibu

PENDAHULUAN

Bencana alam di negeri ini datang silih berganti. Alam telah menunjukkan keperkasaannya. Mulai dari banjir (air), kebakaran hutan dan gunung meletus (api), topan dan puting beliung (angin), hingga tanah longsor dan gempa bumi (tanah). Rentetan bencana alam tersebut tentu berdampak pada kehidupan manusia. Termasuk dalam ranah psikologis.

Secara bahasa healing artinya menyembuhkan, dalam konteks trauma healing disini dapat artikan sebagai usaha menyembuhkan seseorang dari trauma. Trauma healing berhubungan erat dalam upaya mendamaikan, hal ini tentang membangun atau memperbaiki hubungan manusia yang berkaitan dengan mengurangi perasaan kesepian, memperbaiki kondisi kejiwaan, mengerti tentang arti kedamaian mengurangi perasaan terisolasi, kebencian, dan bahaya yang terjadi dalam hubungan antar pribadi. (Paula dan Gordon, 2003).

Menyembuhkan trauma (trauma healing) adalah langkah untuk menggerakkan tiga hal yaitu, dari perasaan bahaya pada perasaan nyaman dan aman, dari perasaan menolak kondisi pada penerimaan kondisi, dan dari

perasaan terisolasi pada kemampuan membangun hubungan sosial (Judith Herman, 2003).

Menurut Paula dan Gordon (2003) tujuan akhir dari trauma healing adalah membuat seseorang untuk dapat menerima dan menyatukan pengalaman trauma, kesedihan, dan membentuk kehidupan baru dengan keyakinan dan pengertian yang baru.

Sasaran dalam program kegiatan pengabdian ini yaitu Ibu-ibu dan anak-anak yang berada di desa pengungsi di Sungai Batang Martapura Kabupaten Banjar.

METODOLOGI

Kejelasan metodologi akan menentukan hasil yang dicapai (Dalle, 2010). Metode pelaksanaan yang ditawarkan untuk mendukung realisasi program pengabdian kepada masyarakat mengenai peningkatan keaktifan ibu-ibu melalui pendidikan kesehatan terhadap penyembuhan trauma healing pasca gempa pada pengungsi Lombok di Sungai Batang Kabupaten Banjar yaitu sebagai berikut: (1) Wawancara secara langsung kepada kepala desa tempat pengungsian dan masyarakat pengungsi kemudian melakukan identifikasi terhadap permasalahan yang dianggap sangat penting bagi

kegiatan pemulihan stres dan trauma kejiwaan. (2) Penyuluhan dan Promosi kesehatan kepada masyarakat khususnya kepada ibu-ibu mengenai terapi pemulihan stres dan trauma kejiwaan bagi keluarganya. (3) Intervensi langsung trauma healing yaitu dengan kegiatan pelatihan pembuatan telur asin pada ibu-ibu. Di lanjutkan dengan kegiatan menggambar mewarnai bagi anak-anak pengungsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Assesment terhadap masyarakat

Salah satu faktor determinan yang meningkatkan resiko munculnya problem psikologis pasce bencana adalah pengalaman traumatis. Untuk dapat mengurangi dampak psikologis pasca bencana, dibutuhkan peran dari pemerintah dalam melakukan intervensi psikologis yang cepat dan tepat. Akan tetapi, suatu intervensi yang cepat dan tepat tentu saja membutuhkan assesment yang cepat dan tepat juga sebelumnya.

Assesment cepat diperlukan untuk dapat memetakan dan mengelompokkan masyarakat dengan kerentangan rendah, sedang, hingga tinggi sehingga dapat diberikan intervensi atau penanganan yang sesuai dengan kebutuhan

Assesment dilakukan dengan teknik: (1) Wawancara terbuka dan (2) Activity daily living mapping yaitu mengetahui aktivitas pengungsi sebelum bencana, aktivitas saat di pengungsian, masalah dan harapan

Kemudian melakukan intervensi pada kelompok bapak-bapak, ibu-ibu dan anak-anak. Intervensi yang dilakukan yaitu (1) memfasilitasi pengungsi untuk mengungkapkan perasaan yang dialaminya sehubungan dengan bencana yang terjadi, (2) memberi dukungan dan semangat bahwa apa yang sedang dihadapi sekarang bukanlah akhir kehidupan. Hidup masih panjang, harus bangkit kembali.

Trauma Healing

Kegiatan trauma healing adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan pembuatan telur asin (2) Kegiatan play therapy untuk anak-anak yaitu dengan melaksanakan kegiatan menggambar dan mewarnai. Rasa trauma pada umumnya akan bertahan lama dalam diri seorang anak. National Commission of Children and Disaster (2010) menyebutkan bahwa anak-anak sangat rentan terhadap efek dari peristiwa traumatik karena mereka tidak memiliki pengalaman, keterampilan dan sumberdaya individu untuk

mandiri, memenuhi kebutuhan mental dan kesehatan mereka.

Dunia anak adalah dunia bermain. Bermain merupakan cara alami bagi seorang anak untuk mengekspresikan dirinya, untuk mengungkapkan sesuatu yang sensitif, namun tetap merasa aman.

SIMPULAN DAN SARAN

Kunci utama pelaksanaan trauma healing pada pengungsi adalah partisipasi sasaran yang menjadi target kegiatan. Partisipasi disini intinya adalah keikutsertaan / keterlibatan masyarakat khususnya ibu-ibu dan anak-anak. Dalam proses identifikasi masalah, identifikasi potensi, pemilihan dan pengambilan keputusan alternatif solusi, pelaksanaan kegiatan hingga evaluasi kegiatan itu sendiri. Semakin terlibat maka pengungsi semakin berdaya. Intervensi keaktifan untuk mengatasi trauma akan menunjukkan hasil yang positif.

DAFTAR RUJUKAN

- Dalle, J. (2010). *Metodologi Umum Penyelidikan Reka Bentuk Bertokok Penilaian Dalaman dan Luaran: Kajian Kes Sistem Pendaftaran Siswa Indonesia*. Thesis Ph.D Universiti Utara Malaysia.
- Handoyo, A.W. (2015) Play Therapy Bagi Anak Korban Bencana Alam. *Prosiding Seminar Nasional Pendasaud 1*.
- Herman, S.D. (2009). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika Boone.5ti
- Boone, J.E., Gordon-Larsen, P., Adair, L.S., Popkin, B.M. (2007) Screen Time and Physical Activity during Adolescence: Longitudinal Effects on Obesity in Young Adulthood. *International Journal Behavioral Nutrition Physical Activity*.
- Considine, R.V. (2011) Increased Serum Leptin Indicates Leptin Resistance in Obesity. *International Journal Behavioral Nutrition Physical Activity*, 1461-1462.
- Lotulung, Garry A., (2018). "Langkah 'Personal' Memulihkan Trauma Pasca Bencana." (online). Available From (https://www.kompasiana.com/nugroho_angkasa/54f85946a33311037e8b473a/terapi-pemulihan-stres-dan-trPemulihan Trauma Pasca Bencana, diakses pada tanggal 24 September 2018.
- National Commission on Children and Disaster. (2010). Report to the President and Congress. *Rockville: Agency for*

Healthcare Researche and Quality, World Health Organization. (2011). The World
October 2010. Medicine Situation 2011 3ed. *Rational
Use of Medicine*. Geneva.

