

## Reduksi Stres Caregiver Pasien Gangguan Jiwa dengan Pelatihan Manajemen Stres

Dyah Wahyuningsih<sup>1</sup>, Widyo Subagyo<sup>2</sup>, Mukhadiono<sup>3</sup>  
<sup>1 2 3</sup> *Jurusan Keperawatan Prodi DIII Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Purwokerto, Indonesia*

Corresponding author: Dyah Wahyuningsih

Email: [dyahwahyuningsih98@gmail.com](mailto:dyahwahyuningsih98@gmail.com)

Received: October 28<sup>th</sup>, 2019; Revised: November 26<sup>th</sup>, 2019; Accepted: December 28<sup>th</sup>, 2019

### ABSTRACT

**Background:** Preliminary survey data in Kedondong village got patients with mental disorders with a considerable number of 23 people. Psychological conditions experienced by the family feel desperate with the condition of family members who suffer from mental disorders and do not go away, feel shy, resigned, let, some shut down. The process of treatment of mental patients will be more conducive if caregiver is able to manage the stress experienced in caring for mental patients. For that, stress management training is very important for caregiver. **Research method:** The purpose of this study was to determine the effect of stress management training on stress caregiver for mental patients. The research design is "Quasy experimental pre posttest without control group". The study population was all families of mental patients in the Sokaraja Community Health Center. The research subjects were taken with a total sampling technique, with 40 houses. The research subjects were given treatment in the form of stress management training. The effect of stress management training on stress caregiver mental patients is tested with paired t test. **Result :** The results of the study were that there were caregiver stress score before stress management training 39,63 and after stress management training 29,23. Training of caregiver stress management with cognitive preparation and relaxation techniques and hypnotherapy can significantly decrease caregiver stress score (p value 0,000). The advice was given that caregiver groups should be formed as a means of brainstorming and filled with caregiver stress management training activities or other activities so as to reduce the burden of the family during caring for the patient

**Keywords:** Caregiver stress, stress manajemen

### Pendahuluan

Prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia 1,7 per mil. Gangguan jiwa berat terbanyak di DI Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, Bali, dan Jawa Tengah.

Pasien gangguan jiwa mempunyai ketidakmampuan yang nyata pada taraf kemampuan fungsional sehari-hari, sehingga memerlukan bantuan dan pertolongan dalam memenuhi kebutuhan kehidupannya pada pihak lain, khususnya pada anggota keluarga. Hal ini

dapat menimbulkan dampak bagi pemberi layanan, khususnya keluarga penderita yang berperan sebagai pemberi layanan atau *caregiver* (Fitrikasari, dkk, 2012).

Peningkatan peran *caregiver* akan menimbulkan konsekuensi, yang akhirnya akan menimbulkan beban bagi keluarga (Fitrikasari, dkk, 2012). Beban keluarga adalah tingkat pengalaman *distres* keluarga sebagai efek dari kondisi anggota keluarga, yang dapat menyebabkan meningkatnya stres emosional dan ekonomi dari keluarga (Fontaine, 2009). Ada berbagai dampak yang dapat diakibatkan oleh gangguan jiwa. Menurut Arif (2006), gangguan jiwa selain menimbulkan beban bagi individu penderitanya juga menimbulkan beban bagi keluarga karena keluarga harus merawat, membiayai pengobatan, dan belum lagi beban mental yang harus diterima keluarga karena memiliki anggota keluarga gangguan jiwa.

*Caregiver* gangguan jiwa sangat potensial mengalami stress akibat beratnya beban yang dirasakan. Menurut Stuart & Laraia (2006), stress merupakan kondisi yang dinamis dan berfluktuasi dimana setiap orang dihadapkan pada suatu peluang, kendala, tuntutan yang berhubungan dengan apa yang dia inginkan dan hasilnya dipersepsikan sebagai sesuatu yang penting tetapi tidak pasti.

Mumpuni dan Wulandari (2010) menegaskan stress perlu ditangani dengan benar agar tidak menimbulkan penyakit dan akibat yang lebih buruk. Mumpuni dan Wulandari (2010) menegaskan stress perlu ditangani dengan benar agar tidak menimbulkan penyakit dan akibat yang lebih buruk. *Caregiver* perlu memiliki pemahaman yang baik tentang manajemen stress agar mampu memilih menggunakan mekanisme koping yang konstruktif dalam menghadapi stress. Lemahnya manajemen stress berpotensi mengakibatkan kekambuhan pasien pasca perawatan rumah sakit.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh pelatihan manajemen stress terhadap stress *caregiver* pasien gangguan jiwa”

### Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Quasy experimental pre dan posttest without control group*“. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen

stress terhadap stress *caregiver* pasien gangguan jiwa. Populasi penelitian adalah seluruh *caregiver* pasien gangguan jiwa di wilayah Puskesmas Sokaraja II. Teknik sampling yaitu “*total sampling*” dengan kriteria:

- Merupakan keluarga pasien gangguan jiwa
- Tinggal serumah dengan pasien
- Usia dewasa (18-55 tahun)
- Bersedia mengikuti kegiatan penelitian sampai selesai
- Pasien yang dirawat rutin berobat ke Puskesmas Sokaraja II

Hipotesis alternatif penelitian yaitu ada pengaruh pelatihan manajemen stress terhadap stress *caregiver* pasien gangguan jiwa. Instrumen untuk mengukur tingkat stress menggunakan skala Dass 24 yang berisi 15 pertanyaan menggunakan skala likert 0-3. Rentang skor yang dihasilkan 0-45.

Proses penelitian yaitu setelah dilakukan pre tes hari pertama, responden akan diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen stress selama 1 minggu dalam dua kali pertemuan yaitu hari pertama dan hari ketiga. Pertemuan pertama menjelaskan tentang bagaimana merawat gangguan anggota keluarga dengan gangguan jiwa dan cara mengatasi stress atau beban yang muncul akibat gangguan jiwa. Pertemuan kedua diberikan latihan atau demonstrasi manajemen stress dengan hipnoterapi dan berpikir positif. Analisa data untuk melihat pengaruh pelatihan manajemen stress terhadap stress *caregiver* pasien gangguan jiwa diuji dengan *paired t test*.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Karakteristik *Caregiver*

**Tabel 1**  
**Distribusi *caregiver* berdasarkan jenis kelamin di Wilayah Puskesmas Sokaraja II (n=40)**

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
1. Perempuan	26	65
2. Laki laki	14	35
Total	40	100

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar kegiatan ini diikuti oleh perempuan yaitu berjumlah 26 orang (65 %) dan laki-laki 14 orang (35%).

Sedangkan tingkat pendidikan *caregiver* yaitu 4 orang (10%) tidak tamat sekolah, 25 orang (62,5%) sekolah tingkat dasar yaitu SD dan SMP,

sisanya sebanyak 11 orang (27,5%) berpendidikan SMA

## 2. Skor tingkat stres *caregiver* pasien gangguan jiwa sebelum dan setelah pelatihan manajemen stres

**Tabel 2**

**Tingkat stres *caregiver* pasien gangguan jiwa sebelum dan setelah pelatihan manajemen stres di Wilayah Puskesmas Sokaraja II**

Variabel	N	Rerata	SD	SE	Min-Max	<i>p value</i>
1. Sebelum	40	39,63	1,74	0,27	37-43	0,000
2. Sesudah		29,23	3,91	0,62	24-40	

Dari tabel 2. diatas didapatkan tingkat stres *caregiver* sebelum pelatihan manajemen stres 39,63 (skor maksimal 45), sedangkan tingkat stres sesudah pelatihan manajemen stres 29,23. Pelatihan manajemen stres *caregiver* secara signifikan dapat menurunkan skor stres *caregiver* (*p value* 0,000).

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan pelatihan manajemen stres dapat menurunkan tingkat stres ditunjukkan dengan tingkat stres *caregiver* sebelum pelatihan manajemen stres 39,63 (skor maksimal 45), sedangkan tingkat stres sesudah pelatihan manajemen stres 29,23. Pelatihan manajemen stres *caregiver* secara signifikan dapat menurunkan skor stres *caregiver* (*p value* 0,000).

Penelitian ini memberikan pembekalan kepada *caregiver* pasien gangguan jiwa tentang pengelolaan stres dalam merawat pasien. Selain memberikan pengetahuan tentang manajemen stres, *caregiver* juga dilatih teknik mengurangi stres dengan teknik relaksasi dan *hypnotherapy*. Beban yang diterima oleh keluarga tidak jauh berbeda dengan apa yang dialami penderita, baik secara ekonomi, sosial, maupun psikologis. Hal ini terasa lebih besar karena ketidaktahuan keluarga untuk berperan untuk membantu, termasuk ketidakmampuan untuk mengakses layanan kesehatan jiwa yang lebih disebabkan karena ketidaksediaan sarana tersebut di tingkat masyarakat (Prasetyo, 2009).

Dampak psikososial yang dialami oleh keluarga dimana ada anggotanya yang mengalami gangguan jiwa perlu mendapat perhatian dan tindak lanjut yang serius. Selama ini, perhatian terhadap masalah gangguan jiwa lebih banyak, atau bahkan hampir seluruhnya, tertuju pada penderita gangguan jiwa. Perhatian terhadap keluarga penderita gangguan jiwa relatif masih sedikit, baik dari pemerintah maupun akademisi.

Pada sisi lain, beban psikososial yang berat akibat adanya anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa berpotensi dapat menimbulkan gangguan jiwa pula pada anggota keluarga yang lain, khususnya yang jiwanya atau kekuatan batinnya lemah. Oleh sebab itu, penelitian ini urgen dan krusial untuk dilakukan.

Hasanah (2004), yang mengutip beberapa sumber, mengungkapkan bahwa intervensi terhadap keluarga juga penting mengingat bahwa sebagian besar penderita gangguan jiwa yang tidak dirawat di rumah sakit, tinggal bersama keluarga dan terbanyak adalah tinggal bersama orangtuanya. Anggota keluarga akan menjadi 'perawat' dan memberikan dukungan, padahal mereka sendiri kurang mengetahui tentang gangguan jiwa. Informasi yang kurang akan mengakibatkan keluarga hidup dalam kondisi lelah fisik dan emosional.

Penelitian Rakhmawati dkk (2014), salah satu terapi yang digunakan untuk mengurangi stres tingkat sedang dan pasca trauma. Dengan *Hipnoterapi* ini menitikberatkan pada pemberian sugesti positif pada klien yang akan menimbulkan perilaku mekanisme koping konstruktif pada klien, sehingga dapat menurunkan stres atau beban fisik dan psikologis keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa.

Penelitian ini mengimplementasikan *hypnotherapy* atau metode *hypnosis* dalam bidang kesehatan jiwa dengan sasaran pada keluarga dimana ada anggotanya yang mengalami gangguan

jiwa. Substansi dari penelitian ini adalah pemanfaatan metode *hypnosis* terhadap kondisi psikis sasaran penelitian. Kondisi psikis sangat penting bagi seseorang karena dapat menimbulkan energi positif maupun negatif terhadap perilaku. Oleh sebab itu, sangat penting pula untuk bisa membangun dan meningkatkan kondisi psikis agar dapat menghasilkan energi positif yang selanjutnya berdampak pada perilaku yang positif pula.

### **Kesimpulan**

Pelatihan manajemen stres caregiver secara signifikan dapat menurunkan skor stres caregiver (*p value* 0,000). Penelitian ini memberikan pengetahuan tentang manajemen stres, caregiver juga dilatih teknik mengurangi stres dengan teknik relaksasi dan hypnotherapy. Dampak psikososial yang dialami oleh keluarga dimana ada anggotanya yang mengalami gangguan jiwa perlu mendapat perhatian dan tindak lanjut yang serius.

### **Daftar Pustaka**

- [1] Anneke, L., Endarwati, R. (2009). Penentuan Validitas dan Reliabilitas The Zarit Burden Interview untuk Menilai Beban Caregiver dalam Merawat Usia Lanjut dengan Disabilitas. Thesis. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- [2] Arif, I.S. (2006). Skizofrenia; Memahami Dinamika Keluarga Pasien. Bandung: Refika Adi.
- [3] Fitrikasari, A., Kadarman, S.A., Woroasih S., & Sarjana W. (2012). “Gambaran Beban Caregiver Penderita Skizofrenia di Poliklinik Rawat Jalan RSJ Amino Gondohutomo Semarang.” *Medica Hospitalia*, Vol. 1 No. 2, November 2012.
- [4] Fontaine, K.L. (2009). *Mental Health Nursing*. 6<sup>th</sup> ed. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- [5] Hasanat, Nida Ul. (2004). “Expressed Emotion pada Keluarga Penderita Gangguan Jiwa”. *Buletin Psikologi*, Tahun XII, No. 2, Desember 2004
- [6] Prasetyo, Yosep Adi. (2009). “ODMK dan Pemenuhan HAM”. *Jurnal HAM* Vol. 5 Tahun 2009.
- [7] Stuart & Laraia (2006). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis Year Book.