



Kemitraan Asosiasi Profesi Kesehatan dalam Aplikasi Metode KESET untuk Menangani Stress di Masa Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat Desa Cibiru Wetan dan Praktisi Apoteker Kabupaten Sumedang, Jawa Barat

Aiyi Asnawi¹, Widhya Aligita², Soni Muhsinin²,
Nur Intan Hayati Husnul Khotimah², Eki Pratidina², Iceu Mulyati,
Yulianti Anjayani², Ellin Febrina³, Fauzan Z Muttaqin²

^{1,2} Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

³ Universitas Padjadjaran, Indonesia

ABSTRACT

PARTNERSHIP OF THE HEALTH PROFESSIONAL ASSOCIATION IN THE APPLICATION OF THE KESET METHOD TO MANAGE STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC FOR THE PEOPLE OF CIBIRU WETAN VILLAGE AND PHARMACIST PRACTITIONERS IN SUMEDANG REGENCY, WEST JAVA. EFT (Emotional Freedom Technique) is an alternative treatment method that offers healing from physical and emotional pain and disease. EFT works by tapping on acupressure meridians to release blockages. When these blockages are released, the problem feeling can be released and move through the body. Learning EFT also empowers the client to take charge of handling their emotional state/ controls stress. because they can tap on a feeling any time, they want to move out a painful feeling. Impact of quarantine or PSBB, the restriction of movement of people, is the mental health toll became even steeper including for community of Desa Cibiru Wetan and pharmacist of Kabupaten Sumedang, West Java. Therefore, the purpose of this community service activity was to transfer knowledge about the EFT method for stress management during the Covid-19 pandemic for the Desa Cibiru Wetan community and pharmacist in Kabupaten Sumedang, West Java. The stages of this activity began from education about stress and its prevention, and continues with the introduction of the KESET method in managing stress independently. The critical point in this activity is how to transfer knowledge and skills in preparing the participants who use this technique believe tapping the body can create a balance in their energy system and treat pain. The results of the activity showed that community participation could improve the knowledge and ability of participants in handling their emotional state/ controls stress by using KESET method. In conclusion, this activity could be an alternative healing from emotional pain for participants.

Keywords: Covid-19, EFT, Emotional State, Pandemic, Stress.

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
06.10.2020	05.01.2021	09.02.2021	25.02.2021

Suggested citation:

Asnawi, A., Aligita, W., Muhsinin, S., Khotimah, N. I. H. H., Pratidina, E., Mulyati, I., Anjayani, Y., Febrina, E., & Muttaqin, F. Z. (2021). Kemitraan asosiasi profesi kesehatan dalam aplikasi metode KESET untuk menangani stress di masa pandemi covid-19 bagi masyarakat Desa Cibiru Wetan dan praktisi apoteker Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 258-263. <https://doi.org/10.30653/002.202061.671>

Open Access | URL: <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/671>

¹ Corresponding Author: Faculty of Pharmacy, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno Hatta No.754, Cibiru, Bandung, 40617, Indonesia. Email: aiyi.asnawi@bku.ac.id

PENDAHULUAN

Kasus Corona Virus Disease 2019 atau yang biasa disingkat COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, salah satu jenis koronavirus. Penderita COVID-19 dapat mengalami demam, batuk kering, dan kesulitan bernafas. Sampai saat ini belum diketahui penyebab dari virus Corona, tetapi diketahui virus ini disebarkan oleh hewan dan mampu menjangkit dari satu spesies ke spesies lainnya, termasuk manusia. Diketahui virus Corona berasal dari Kota Wuhan di China dan muncul pada Desember 2019. Berkembangnya wabah Corona Virus Disease-19 (COVID-19) di dunia, hingga ke sejumlah wilayah di Indonesia (Sari, 2020). Tentunya, hal ini sangat mengkhawatirkan seluruh lapisan masyarakat, termasuk penyebarannya utamanya di Provinsi Jawa Barat. Salah satu pendekatan yang diambil oleh pemerintah adalah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

PSBB merupakan pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau kontaminasi (Hafnizal, 2020). Pembatasan ini meliputi peliburan tempat kerja dan sekolah, pembatasan kegiatan di fasilitas umum dan pembatasan khusus lainnya yang terkait dengan aspek keamanan dan pertahanan.

Akibat dari pembatasan ini, masyarakat yang sebelumnya hanya pada malam hari saja berinteraksi dengan keluarganya, dikarenakan pembatasan ini maka masyarakat hampir 24 jam berinteraksi dengan keluarga. Di sisi lainnya, sebagian masyarakat tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup dikarenakan adanya pembatasan ini. Akibatnya, tingkat stress/emosional kejiwaan dalam berkeluarga terutama anggota keluarga yang bekerja menjadi masalah yang menghantui banyak pihak.

Stres keluarga merupakan sebuah krisis yang timbul karena sumber-sumber dan strategi adaptif tidak secara efektif mengatasi ancaman-ancaman stressor, sehingga keluarga tidak dapat terampil dalam memecahkan masalah dan keluarga menjadi kurang bermanfaat (Robins, 2001). Disamping itu, krisis atau stres keluarga dicirikan oleh ketidakstabilan dan kesemerawutan keluarga, dimana biasanya keluarga merasa tidak yaman dan keluarga biasanya bersifat reseptif terhadap nasehat-nasehat dan informasi (Cox dan Ferguson (1991)).

Dari wawancara dengan Sekretaris Desa Cibiru Wetan, diperoleh fakta bahwa selama pandemi ini, kegiatan masyarakatnya mengalami hambatan terutama untuk masyarakat yang meneruskan kegiatan program Pengabdian kepada Masyarakat yang diinisiasi oleh Dosen Universitas Bhakti Kencana, Bandung, antara lain produksi kompos (Muhsinin, dkk., 2019) dan produksi simplisia herbal (Aligita, 2019 dan Muttaqin, 2018). Sementara itu, menurut Ketua PC IAI Kabupaten Bandung, Jawa Barat, selama pandemic ini, owner dan penanggung jawab Apotek mengalami penurunan omset dikarenakan pembatasan waktu operasional dan pengaturan jumlah pasien yang berobat ke klinik, sehingga ber imbas pada pendapatan yang berujung pada stress keluarga. Desa Cibiru Wetan dan Kota Sumedang, Jawa Barat adalah merupakan suatu area yang berada disisi perbatasan Kota Bandung dan Kota Sumedang, Jawa Barat. Kedua daerah ini merupakan daerah dengan sebagian penduduknya dengan berprofesi sebagai pekerja baik secara formal maupun informal.

Maka tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengedukasi dan Praktik mengelola stress secara mandiri dengan metode "KESET" KELola Stress dengan EfT untuk kader dari warga Desa Cibiru Wetan dan praktisi apoteker di Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Pendekatan yang dilakukan adalah edukasi tentang penanganan stress dari aspek psikologi dan keperawatan, dan Praktik swakelola emosi dengan metode "KESET" KELola Stress dengan EfT secara asuhan keperawatan. Dengan adanya transfer teknologi/ilmu pengetahuan ini, diharapkan masyarakat mitra dapat melakukan pengelolaan stress secara mandiri.

METODE

Kelompok yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah kader binaan Desa Mitra dari Desa Cibiru Wetan dan owner dan penanggung jawab apotek Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Jumlah kader secara keseluruhan adalah 34 orang. Pekerjaan dan pendidikan dari kader cukup bervariasi sehingga berpengaruh pada pengetahuan dasar tentang manajemen stress di keluarga.

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam program edukasi tentang stress dalam keluarga dan Praktik swakelola emosi. Tahap edukasi stress dalam keluarga dilakukan dalam dua kegiatan yaitu edukasi stress dalam keluarga dari aspek psikologi dan keperawatan. Untuk kegiatan Praktik swakelola emosi dipaparkan dari segi asuhan keperawatan. Kegiatan dilaksanakan per minggu untuk tiap topik/tahapan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan secara virtual dengan berkoordinasi dengan kader dari kedua daerah tersebut melalui media Zoom.

HASIL DAN PEMBAHASAN

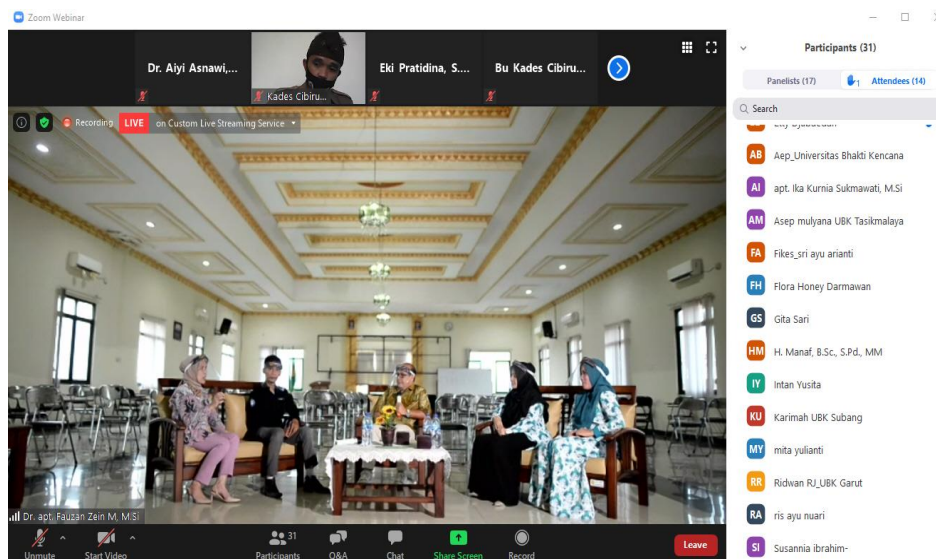
Bagian Terapi EFT (Emotional Freedom Technique) adalah metode yang mengusir stress. Terapi EFT adalah metode yang digunakan untuk menangani nyeri fisik dan tekanan emosional dengan cara mengetuk titik-titik tertentu pada tubuh guna mengembalikan keseimbangan energi. Teknik ini disebut lebih dikenal dengan EFT tapping. EFT menggunakan serangkaian metode yang berorientasi pada sistem energi tubuh, untuk melepaskan individu dari gangguan emosional dan fisik. EFT sangat efektif untuk merestorasi sistem energi tubuh. EFT terbukti telah membantu melalui Mind/Body Healing tech yang sangat berguna untuk penyakit fisik, mental (trauma, fobia- penyakit psikologi), masalah masalah kehidupan seperti kegagalan, keluh kesah dan banyak testimoni yang dibuktikan oleh banyak orang yang sudah menggunakan EFT di seluruh dunia (Rotheram dkk., 2012).

EFT dapat mengatasi masalah-masalah antara lain Trauma & Shock, PTSD (post-traumatic stress disorder), Stress, Depresi, Pelecehan Seksual, Cemas & Marah, Phobia dan ketakutan, Relationship problems, kesedihan yang mendalam & berbagai kasus penyakit (diabetes, darah tinggi, asam urat, dll), Permasalahan wanita, pria dan anak-anak. EFT juga baik untuk masalah-masalah fisik seperti: Sakit Punggung, Sakit kepala dan Migrain, Leher kaku, Insomnia (susah tidur), Kecanduan bahan-bahan adiktif,

Permasalahan berat badan, kurang kosentrasi, Permasalahan mata, Kurang bergairah (Sebastian & Nelms, 2017).

Edukasi Stress dari Aspek Psikologi dan Keperawatan

Kegiatan edukasi stress dari aspek psikologi dan keperawatan ini dilakukan oleh pemateri yang berprofesi sebagai psikolog dan ners. Kegiatan ini meliputi pemberian materi tentang pengertian stress, penyebab, dan cara mengidentifikasi stress secara mandiri yang dilakukan selama satu hari. Tujuan dari tahapan ini adalah untuk membuka cakrawala dari mitra sasaran tentang pengelolaan stress secara mandiri. Proses kegiatan ini berupa penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dari kelompok sasaran tentang materi yang diberikan melalui kuisisioner (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan edukasi virtual penanganan emosi dari sisi psikologi dan keperawatan di masa pandemic Covid-19

Praktik Swakelola Emosi

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan ini dilakukan oleh pemateri yang mempunyai keahlian dalam bidang bioteknologi. Kegiatan ini meliputi pemberian materi tentang pengertian susu dan produk olahannya, tinjauan dari kesehatan hingga pemanfaatannya yang dilakukan selama satu hari. Tujuan dari tahapan ini adalah untuk membuka cakrawala dari mitra sasaran tentang pengelolaan stress dan prakter EFT oleh seorang praktisi EFT dan juga seorang ners. Proses kegiatan ini berupa penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab. Di akhir sesi dilakukan Praktik berkaitan dengan metode KESET yang dilakukan oleh salah satu kader dibawah arahan dari praktisi EFT (Gambar 2). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dari kelompok sasaran tentang materi yang diberikan melalui kuisisioner.



Gambar 2. Kegiatan swaeduksi penanganan emosi menggunakan metode Keset untuk mematahkan batang besi menggunakan gulungan koran

SIMPULAN

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman mitra dalam metode KESET untuk membantu terapi stress selama pandemik ini secara mandiri. Dalam kegiatan ini dosen pelaksana kegiatan ini mampu mentransfer keilmuan dalam psikologi dan keperawatan berkaitan dalam mengelola stress untuk mitra.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana, Bandung, atas hibah PengMas Internal, LPPM UBK Tahun 2020.

REFERENSI

- Aligita, W., Muttaqin, F. Z., Muhsinin, S., Febrina, E., & Asnawi, A. (2019). Peningkatan potensi anggota KWT dalam pemanfaatan pekarangan untuk tanaman obat dan kosmetika menggunakan metode tanam vertikal di Desa Cibiru Wetan, Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 401-408.
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. In C. L Cooper dan R. Payne (Eds.), *Personality and Stres: Individual Differences in the Stres Process*. England: John Wiley & Son.
- Hafnizal, V. M. (2020). Implikasi penerapan karantina wilayah akibat wabah penyakit berbasis peraturan perundang-undangan. *Jurnal Transformasi Administrasi*, 10(1), 54-66.
- Muhsinin, S., Dinata, D. I., Andriansyah, I., & Asnawi, A. (2019). Peningkatan potensi ibu rumah tangga dalam mengolah sampah organik rumah tangga menggunakan Metode Takakura di Desa Cibiru Wetan, Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 179-186.

- Muttaqin, F. Z., Aligita, W., Muhsinin, S., Juanda, D., & Asnawi, A. (2018). Desa mitra dalam budidaya tanaman obat keluarga menuju Desa Cibiru Wetan sebagai sentra herbal. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 159-164.
- Robins, S. P. (2001). *Organizational behavior* (9th Ed.). New Jersey: Prentice Hall International.
- Rotheram, M., Maynard, I., Thomas, O., Bawden, M., & Francis, L. (2012). Preliminary evidence for the treatment of type I 'yips': The efficacy of the emotional freedom techniques. *The Sport Psychologist*, 26(4), 551-570.
- Sari, A. G. (2020). Kebijakan pemberlakuan karantina wilayah sebagai antisipasi penyebaran corona virus ditinjau dari undang-undang no. 6 tahun 2018 tentang kekarantinaan kesehatan. *Transparansi Hukum*, 3(2), 1-23.
- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). The effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Explore*, 13(1), 16-25.

Copyright & License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, & reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2021 Aiyi Asnawi, Widhya Aligita, Soni Muhsinin, Nur Intan Hayati Husnul Khotimah, Eki Pratidina, Iceu Mulyati, Yulianti Anjayani, Ellin Febrina, Fauzan Z Muttaqin.

Published by LPPM of Universitas Mathla'ul Anwar Banten in collaboration with the Asosiasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)