

PENGABDIAN MASYARAKAT
TERAPI RELAKSASI SPIRITUAL BAGI KELUARGA THALASEMIA
KABUPATEN JOMBANG

Spiritual Relaxation Therapy for Family with Thalassemia Sufferer Jombang

¹Ana Farida Ulfa, ²Pujiani dan ³Edi Wibowo
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang
Email: anafaridaulfa@fik.unipdu.ac.id

Abstrak

Thalasemia merupakan penyakit kelainan bawaan (genetik), dimana umur sel darah merah menjadi sangat pendek, sehingga penderita akan selalu memerlukan transfusi darah seumur hidup. Dampak penyakit ini tidak hanya secara fisiologis, namun juga pada aspek sosial dan spiritual baik bagi penderita maupun keluarga. Relaksasi adalah teknik atau upaya sejenak yang dilakukan oleh seseorang untuk melupakan kecemasan, dan mengistirahatkan pikiran. Relaksasi spiritual diharapkan mampu membantu pasien thalasemia dan keluarganya agar dapat menerima sakitnya dengan baik. Selain itu dengan relaksasi spiritual pasien dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen FIK Unipdu yang bekerja sama dengan paguyuban orang tua penderita thalasemia Kabupaten Jombang, dengan total peserta 60 orang anak thalasemia dan orang tuanya. Bentuk kegiatannya adalah pelatihan dan terapi relaksasi spiritual yang difasilitasi oleh tim pengabmas.

Hasil dari kegiatan penabdian masyarakat ini, keluarga merasa senang dan puas dengan kegiatan pelatihan dan terapi relaksasi spiritual. Secara individu pasien thalasemia maupun keluarga merasakan dampak positif setelah terapi, antara lain: tubuh segar, nyeri kepala atau pusing hilang, capek hilang, merasa lebih tenang.

Kendala yang ditemukan tim pengabdian masyarakat selama kegiatan, sehingga mengurangi keberhasilan anak thalasemia dan keluarga mengikuti pelatihan dan terapi relaksasi spiritual adalah; (1) Usia anak thalasemia, (2) Dukungan keluarga, (3) Suasana lingkungan. Berdasarkan kendala tersebut saran yang dapat diberikan adalah pada pasien thalasemia yang masih kecil, yang melakukan relaksasi adalah orang tua yang ditujukan untuk anak yang sakit. Keluarga dapat memberikan dukungan kepada anak thalasemia untuk bisa melkakukan terapi secara mandiri dengan melakukan terapi bersama-sama. Terapi relaksasi spiritual sangat baik dilakukan secara rutin sebelum tidur malam.

Kata kunci: *relaksasi spiritual, thalasemia*

Abstrak

Thalassemia is a congenital (genetic) disorder, in which the lifetime of red blood cells becomes very short, so the sufferers will always need a blood transfusion for life. The impact of this disease is not only on physiological aspect, but also social and spiritual for both the patients and families. Relaxation is a technique or a temporary effort carried out by someone to forget his/her anxiety and rest his/her mind. Spiritual relaxation is expected to be able to help thalassemia sufferers and their families to well accept their illness. Furthermore, by applying spiritual relaxation, the sufferers can have a better quality of life. This community service activity was conducted by the lecturers of FIK Unipdu in collaboration with the group of parents whose children were suffering from thalassemia in Jombang Regency, with a total of 60 participants consisting of children with thalassemia and their parents. This community service activity was conducted by the lecturers of FIK Unipdu in collaboration with the group of parents whose children were suffering from thalassemia in Jombang Regency, with a total of 60 participants consisting of children with thalassemia and their parents. The practice of its activities was spiritual relaxation training and therapy which were facilitated by the community service team. As a result of this activity, the families were pleased and satisfied with the training activities and spiritual relaxation therapy. Individually, the thalassemia sufferers and their families got a positive effect after attending the therapy, like having a more fresh body, no more headache, dizziness, and fatigue, and being calmer. Some obstacles were faced by the community service team during the activity. They reduced the success of thalassemia children and families when joining the training and spiritual relaxation therapy. Some of them were;

(1) The age of children with thalassemia, (2) support from the family, (3) neighborhood atmosphere. The solution for overcoming the obstacles was the relaxation for very young children with thalassemia were carried out by their own parents. The families could provide support to children with thalassemia by independently doing therapy together. Spiritual relaxation therapy is highly recommended to be done regularly before bedtime.

Key word: *spiritual relaxation, thalassemia*

PENDAHULUAN

Thalassemia merupakan penyakit kelainan bawaan (*genetik*) yang paling banyak ditemukan di dunia juga di Indonesia, termasuk di kabupaten Jombang. Penyakit ini mengenai sel darah merah yang mengakibatkan umur sel darah merah menjadi sangat pendek, sehingga penderita akan selalu memerlukan transfusi darah seumur hidup. Hal ini tentu membawa dampak baik secara fisiologis, sosial dan spiritual bagi penderita maupun keluarga. Penyakit bawaan ini bersifat resesif dan diturunkan menurut hukum mendel, yang berarti bahwa penyakit bawaan ini (penderita) hanya dapat terjadi bila kedua orang tuanya merupakan pembawa sifat (*carrier*) atau disebut juga “*Trait*”, atau *thalassaemia minor*.

Relaksasi adalah teknik atau upaya sejenak yang dilakukan oleh seseorang untuk melupakan kecemasan, mengistirahatkan pikiran, menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dalam rangka membentuk pribadi yang baik, menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (*psikis*) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan, menghilangkan berbagai bentuk pikiran negatif akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego dalam diri seseorang, mempermudah seseorang untuk mengontrol diri serta menyelamatkan jiwa dan memberi kesehatan pada tubuh. Relaksasi spiritual diharapkan mampu membantu pasien thalassemia dan keluarganya agar dapat menerima sakitnya dengan baik. Selain itu dengan relaksasi spiritual pasien dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang, yang bekerja sama dengan Paguyuban orang tua penderita thalassemia kabupaten Jombang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2018 sekaligus untuk acara buka bersama Fakultas Ilmu Kesehatan

dengan Paguyuban Keluarga Thalassemia. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah keluarga penderita thalassemia dan pasien thalassemia. Jumlah peserta kegiatan dalam kegiatan pengabmas ini sekitar 30 keluarga dengan anak thalassemia, yang terdiri dari 2 orang tua, dan 1 peserta untuk tiap keluarga thalassemia, dengan total peserta sekitar 60 orang. Peserta ini terdiri dari anak thalassemia di kabupaten Jombang yang berusia 2 – 19 tahun.

Pelatihan relaksasi spiritual ini bertujuan dapat meningkatkan kemampuan keluarga dan pasien dalam melakukan terapi untuk anak-anak thalassemia dari aspek spiritual. Sebelum melakukan kegiatan pelatihan relaksasi spiritual, keluarga diminta untuk mengisi kuisioner tentang kualitas hidup pasien thalassemia. Kegiatan ini dipandu oleh 4 fasilitator dari dosen dan 4 fasilitator relawan dari mahasiswa FIK Unipdu, agar semua peserta belajar untuk melakukan terapi relaksasi spiritual secara mandiri. Sebelum mengikuti terapi peserta diminta untuk menceritakan keluhan-keluhan yang dialami dan mengisi kuisioner kesehatan secara umum. Selanjutnya keluarga mendapatkan materi tentang relaksasi spiritual beserta tahapan-tahapan yang harus dilakukan saat terapi relaksasi spiritual.

Setelah proses pemberian materi, keluarga dan pasien thalassemia akan dipandu oleh trainer dan fasilitator untuk melakukan tahapan demi tahapan relaksasi spiritual, yang terdiri dari persiapan pasien, pelaksanaan terapi relaksasi spiritual dan terminasi relaksasi spiritual. Peserta mengambil posisi duduk senyaman mungkin di lantai yang sudah diberi alas karpet atau matras yang nyaman, kedua kaki lurus ke depan dan kedua tangan diletakkan di atas paha. Selanjutnya peserta diminta berdoa dalam hati dan meniatkan apa yang diinginkan dalam terapi. Trainer memperdengarkan dzikir dan murottal. Selanjutnya anak thalassemia dan keluarga mengikuti instruksi yang dipandu oleh trainer.

Fasilitator membantu peserta untuk dapat melakukan tahapan-tahapan relaksasi dengan optimal, termasuk membantu yang belum bisa merileksasi tubuhnya secara mandiri. Bila peserta sudah rilek maka, secara otomatis peserta akan tertidur sebagai bentuk rileksasinya. Fasilitator akan menjaga menahan tubuh pasien dan membaringkannya agar tidak terjatuh. Dzikir dan murottal tetap diperdengarkan selama proses rileksasi. Rileksasi spiritual berlangsung antar 10 – 30 menit, masing-masing individu berbeda-beda. Terminasi rileksasi spiritual terjadi saat pasien sudah terbangun, pasien diminta tetap berbaring setelah membuka mata. Selanjutnya pasien diminta untuk tarik nafas dalam 1 – 2x, selanjutnya nafas biasa dan merilekskan tubuhnya.

Setelah selesai melakukan relaksasi spiritual peserta diminta untuk menyampaikan apa yang dirasakan sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi spiritual. Selain itu keluarga yang bersedia dijadikan responden untuk penelitian (sampel), akan dilakukan pendampingan untuk bisa melakukan relaksasi spiritual secara mandiri di rumah, dan dilakukan evaluasi setelah 2 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pembagian kuisioner tentang kesehatan secara umum pasien thalasemia. Selanjutnya pasien dan keluarga thalasemia akan mengikuti sesi pelatihan relaksasi spiritual yang dilanjutkan dengan sesi terapi spiritual yang dipandu dan didampingi oleh fasilitator relaksasi spiritual dari FIK Unipdu Jombang. Evaluasi sesaat setelah dilakukan relaksasi spiritual pada anak thalasemia yang dilakukan wawancara secara acak, pertanyaan yang dilakukan pada saat wawancara mengacu pada kuisioner kondisi kesehatan pasien seperti yang diisi pasien sebelum terapi. Dampak yang dirasakan adalah; pasien merasa lebih segar setelah dilakukan terapi relaksasi spiritual, pasien mengatakan sakit kepala yang tadi dirasakan sebelum relaksasi berkurang, pasien mengatakan, rilek dan tenang setelah mengikuti terapi.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dan terapi relaksasi spiritual ini belum semua pasien dan keluarga dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Pasien dan keluarga yang dapat

mengikuti dengan baik, berdasarkan analisis disebabkan karena faktor; (1) Usia, anak-anak yang memiliki usia di atas 10 tahun mampu mengikuti instruksi dari pelatih dan terapis dengan baik, sehingga mereka bisa mengikuti tahapan-tahapan relaksasi spiritual dengan baik dan mencapai fase relaksasi dengan baik pula. Sesuai teori bahwa anak usia 7 tahun ke atas baru dapat menerima penjelasan materi dengan baik, hal ini tentu saja mempengaruhi persepsi anak thalasemia saat menerima materi tentang relaksasi spiritual; (2) Dukungan orang tua, dalam pelaksanaan pelatihan dan terapi relaksasi spiritual ini anak-anak thalasemia didampingi oleh orang tuanya, dukungan orang tua kepada anak untuk mengikuti kegiatan dengan baik akan mempengaruhi semangat dan konsentrasi anak-anak thalasemia, beberapa keluarga saling memberi dukungan dengan ayah dan ibu yang terlibat aktif selama kegiatan pelatihan dan terapi. Friedman ; (3) Suasana lingkungan, suasana lingkungan sangat mempengaruhi keberhasilan kegiatan pelatihan dan terapi relaksasi spiritual ini. Lingkungan mempengaruhi dalam menentukan keberhasilan proses belajar, Lingkungan yang nyaman akan mempengaruhi konsentrasi peserta pelatihan untuk menerima materi dengan baik. Dalam artian lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar peserta didik (pelatihan), baik berupa benda-benda, peristiwa-peristiwa yang terjadi, , maupun kondisi lingkungan atau Freedman (1981), keluarga dikatakan sebagai unit pelayanan yang dirawat, keluarga merupakan suatu kelompok yang dapat menimbulkan, mencegah, mengabaikan atau memperbaiki masalah kesehatan dalam kelompoknya. Masalah kesehatan dalam keluarga saling berkaitan sehingga apabila salah satu anggota keluarga mempunyai masalah kesehatan akan berpengaruh terhadap anggota keluarga lainnya, serta keluarga tetap dan selalu berperan sebagai pengambil keputusan dalam memelihara kesehatan para anggotanya . asyarakat sekitar. Tempat pelaksanaan kegiatan ini adalah di auditorium dimana semua anak thalasemia dan keluarga berkumpul menjadi satu, pada saat anak-anak thalasemia yang masih usia pra sekolah melakukan aktifitas bermain, hal ini membuat suasana lingkungan menjadi kurang tenang dan tidak kondusif untuk memusatkan pikiran saat dilakukan terapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai salah satu upaya kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien thalasemia. Kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan dengan program-program lainnya. Dengan kemampuan melakukan terapi relaksasi spiritual secara mandiri diharapkan keluarga mampu memiliki kemampuan yang semakin baik dalam memberikan perawatan pada anak thalasemia di rumah.

Saran

Masyarakat khususnya orang tua dapat memberikan dukungan pada anak-anak thalasemia untuk mampu melakukan terapi relaksasi spiritual secara mandiri di rumah. Instansi terkait kesehatan anak, diharapkan dapat mensupport dengan mengaktifkan kegiatan paguyuban orang tua penderita thalasemia Kabupaten Jombang untuk mengadakan pelatihan- pelatihan lainnya yang bertujuan meningkatkan kualiatas hidup pasien thalasemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmad Ahmadi., Joko Tri Prasetyo. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. CV Pustaka Setia. Bandung.
- Behrman., Kliegman., Arvin, 2012. Editor edisi bahasa Indonesia Wahab, A.S. *Ilmu kesehatan anak (Nelson textbook of pediatrics)*. EGC. Jakarta.
- Bulan, Sandra,2009. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kwaitas hidup anak talasemia beta mayor. *Tesis*. Program Pendidikan Dokter Spesialis I Ilmu Kesehatan Anak Universitas Diponegoro Semarang.
- FaridaUlfa. 2016. *Pengaruh Family Psikoedukasi dalam Meningkatkan Self Care Keluarga dalam Merawat Thalasemia*. FIK Unipdu. Jombang.
- Marilyn M. Friedman., Bowden, V.R., dan Jones, 2010. *Buku ajar keperawatan keluarga riset teori dan praktik*. EGC. Jakarta.
- Ngastiyah, 2005. *Perawatan anak sakit*. EGC. Jakarta.
- Rajin, M. 2018. *Tehnik Pelaksanaan Relaksasi Spiritual*. FIK Unipdu Jombang.