



**TRAUMA HEALING PASCA BENCANA DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL
MENURUNKAN KECEMASAN DAN KETAKUTAN**

Cembun¹□, Akhmad Fathoni²

¹⁻² Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

□ cembunmph@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 29 Maret 2022, Disetujui 20 April 2022, Di Publikasikan 30 Mei 2022

Abstrak

Badan nasional penanggulangan bencana (BNPB), mencatat kerusakan yang diakibatkan oleh rangkaian gempa Lombok pada tahun 2018 adalah 71.962 unit rumah rusak, 671 fasilitas pendidikan rusak, 52 unit fasilitas kesehatan, 128 unit fasilitas peribadatan dan sarana infastruktur. Sedangkan data korban adalah 460 orang meninggal dunia, 7.733 korban luka-luka, 417.529 orang mengungsi. Masalah-masalah yang ditemukan pada korban setelah bencana alam gempa bumi diantaranya yaitu pertama masalah dampak gempa yang meliputi ketakutan akan kembali terjadinya gempa bumi, kesulitan melupakan peristiwa gempa, kecemasan, kegelisahan memikirkan gempa, ketakutan untuk masuk ke dalam rumah, mendengar suara gemuruh atau ketakutan bila malam tiba. Solusi yang ditawarkan adalah trauma healing dengan pendekatan spiritual yaitu melalui ceramah keagamaan dan peningkatan dalam beribadah yang bertujuan untuk mengurangi dampak psikologis akibat bencana seperti kecemasan dan ketakutan. Disamping itu dengan trauma healing melalui pendekatan spiritual maka akan terjadi penurunan fungsi medulla oblongata khususnya bagian vasomotor yang menghasilkan bradikardi serta mengurangi pengeluaran adrenalin oleh bagian medulla kelenjar adrenal.

Kata Kunci : Kecemasan; Ketakutan; Spiritual; Trauma Healing

POST DISASTER HEALING TRAUMA WITH A SPIRITUAL APPROACH TO REDUCE ANXIETY AND FEAR

Abstract

The National Disaster Management Agency (BNPB), noted that the damage caused by the Lombok earthquake series in 2018 was 71,962 damaged houses, 671 damaged educational facilities, 52 health facilities, 128 worship facilities and infrastructure. While the data on the victims are 460 people died, 7,733 were injured, 417,529 people were evacuated. The problems found in victims after an earthquake include the first problem of the impact of the earthquake which includes the fear of an earthquake happening again, difficulty forgetting the earthquake event, anxiety, anxiety about the earthquake, fear of going into the house, hearing a roar or fear. when night comes. The solution offered is trauma healing with a spiritual approach, namely through religious lectures and increased worship that aims to reduce the psychological impact of disasters such as anxiety and fear. Besides that, with trauma healing through a spiritual approach, there will be a decrease in the function of the medulla oblongata, especially the vasomotor part which produces bradycardia and reduces the release of adrenaline by the medulla of the adrenal gland.

Keywords: Anxiety and Fear; Spiritual; Trauma Healing

Pendahuluan

Berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan bencana (BNPB), secara keseluruhan kerusakan yang diakibatkan oleh rangkaian gempa Lombok pada tahun 2018 adalah 71.962 unit rumah rusak, 671 fasilitas pendidikan rusak, 52 unit fasilitas kesehatan, 128 unit fasilitas peribadatan dan sarana infrastruktur. Sedangkan data korban adalah 460 orang meninggal dunia, 7.733 korban luka-luka, 417.529 orang mengungsi. Masalah-masalah yang ditemukan pada korban setelah bencana alam gempa bumi diantaranya yaitu pertama masalah dampak gempa yang meliputi ketakutan akan kembali terjadinya gempa bumi, kesulitan melupakan peristiwa gempa, kecemasan, kegelisahan memikirkan gempa, ketakutan untuk masuk ke dalam rumah, mendengar suara gemuruh atau ketakutan bila malam tiba (Sumarno, 2013). Masalah yang timbul tersebut sangat dipengaruhi oleh sistem dalam otak khususnya Higer Neural atau fungsi luhur yang berhubungan dengan ingatan

prilaku emosi tidur dan jaga juga berperan terhadap ingatan atau memori yang lebih dikenal dengan system limbik yang merupakan bagian dari diensepalon (Effendi C, 2003), yang ditandai dengan meningkatnya nadi, denyut jantung, pernapasan wajah tampak gelisah.

Solusi yang ditawarkan adalah trauma healing dengan pendekatan spiritual yaitu melalui ceramah keagamaan dan peningkatan dalam beribadah yang bertujuan untuk untuk mengurangi dampak psikologis akibat bencana seperti kecemasan dan ketakutan (Rosyadi S, 2019). Jika seseorang diberikan trauma healing maka tubuhnya akan mengeluarkan neurotransmitter berupa norepinefrin dan serotonin, interneuron inhibisi ini mengandung reseptor opiat endogen yang memberikan efek nyaman, mengurangi kecemasan dan bersifat analgetik yaitu endorphin enkepalin dan dinorpin (Effendi C, 2003). Disamping itu dengan trauma

healing melalui pendekatan spiritual maka akan terjadi penurunan fungsi medulla oblongata khususx bagian vasomotor yang menghasilkan bradikardi serta mengurangi pengeluaran adrenalin oleh bagian medulla kelenjar adrenal, akibat lain akan terjadi pengurangan cortisol akibat pengaktifan kelenjar pituitary khususx ACTH yang lebih dikenal dengan istilah HPA (Hypotalamus-Pituitary Axis), yang ditandai dengan menurunnya nadi, denyut jantung, pernapasan wajah tidak tampak gelisah atau tenang (Effendi C, 2003; Elyusra ulfa, 2013).

Metode

A. Waktu dan tempat pengabdian masyarakat

1. Pengabdian masyarakat dilaksanakan April - Desember 2021
2. Tempat pengabdian masyarakat dilakukan Desa Karang Bayan, Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat

B. Sasaran Pengabdian Masyarakat

Sasaran pengabdian masyarakat adalah masyarakat sebanyak 50 orang di Desa Karang Bayan, Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat

Kriteri masyarakat :

1. Beragama Islam
2. Bisa Mengaji
3. Sering atau rutin ikut Pengajian
4. Berdomisili diwilayah tersebut

C. Langkah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

1. Langkah Awal

- a. Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- b. Menyusun buku saku atau modul dan video ceramah agama yang akan digunakan sebagai media pembelajaran oleh kelompok sasaran.
- c. Melakukan survey awal di kantor desa dan dusun untuk mengetahui jumlah masyarakat di Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan, Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat
- d. Melakukan kontak dengan perangkat dusun dan tokoh masyarakat dusun Peresak Timur untuk mencari kelompok sasaran yang tepat sebanyak 50 orang mengingat kegiatan ini membutuhkan waktu dalam pelaksanaannya.
- e. Meminta bantuan perangkat desa/dusun untuk mengumpulkan kelompok sasaran

2. Langkah Pelaksanaan

Strategi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) di daerah Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar kabupaten Lombok Barat dengan Mitra objek sasaran masyarakat/jamaah pengajian dapat dilihat pada tabel 1.

3. Langkah Evaluasi

- a. Evaluasi pertama dilakukan sebelum pelaksanaan dengan memberikan kuesioner tentang bencana dan Trauma healing dengan pendekatan spiritual

- b.
- c. Evaluasi selanjutnya dilakukan setelah diberikan ceramah agama dan trauma healing dengan memberikan kuesioner tentang bencana dan trauma healing dengan pendekatan spiritual.

4. Evaluasi Luaran

Pengukuran evaluasi luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini disesuaikan dengan target yang telah ditetapkan. Luaran yang diharapkan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu : Manuskrip artikel yang akan di publish pada jurnal nasional terakreditasi, Sertifikat Haki untuk Modul Trauma Healing dengan pendekatan spiritual serta adanya peningkatan poengetahuan mitra objek sasaran pengabdian masyarakat program kemitraan masyarakat (PKM) mengenai Bencana dan trauma healing dengan pendekatan spiritual.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Hasil

1. Distribusi Mitra berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi Jenis Kelamin mitra pengabdian kepada masyarakat di dusun Peresak Timur Desa karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat dapat digambarkan pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin masyarakat (mitra) Pengabdian Kepada Masyarakat di Dusun

Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-Laki	22	44,0
2	Perempuan	28	56,0
Total		50	100

Tabel 1. menggambarkan bahwa sebagian besar masyarakat (mitra) yang berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (44,0%) dan perempuan sebanyak 28 orang (56,0%).

2. Distribusi Mitra berdasarkan Kelompok Usia

Distribusi mitra pengabdian kepada masyarakat berdasarkan kelompok usia di dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar kabupaten Lombok Barat dapat digambarkan pada table 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Usia Masyarakat (Mitra) Pengabdian Kepada Masyarakat di Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	< 30	0	0,0

2	30 – 40	7	14,0
3	41– 50	23	46,0
4	51 - 60	10	20,0
5	> 60	10	20,0
Total		50	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat (mitra) yang berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat yaitu sebagian besar berada pada rentang usia 41-50 tahun (46,0%) dan tidak ada yang berusia di bawah 30 tahun.

3. Distribusi Mitra berdasarkan Jenis Pekerjaan

Distribusi Jenis Pekerjaan mitra pengabdian kepada masyarakat di dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat dapat digambarkan pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Jenis Pekerjaan Masyarakat (Mitra) Pengabdian Kepada Masyarakat di Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar

No	Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	2	4,0

2	Petani	34	68,0
3	Buruh	2	4,0
4	Pedagang	9	18,0
5	Guru	3	6,0
Total		50	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan masyarakat (mitra) yang berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat yaitu sebagian besar bekerja sebagai Petani yaitu sebanyak 34 orang (68,0%), dan paling sedikit sebagai Ibu Rumah Tangga dan Buruh yaitu masing-masing sebanyak 2 orang (4,0%).

4. Distribusi Pengetahuan Mitra Pre-test dan

Post-test

Distribusi mitra pengabdian kepada masyarakat di dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat terkait pengetahuan tentang bencana dan trauma healing dengan pendekatan spiritual dapat digambarkan pada table 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi pengetahuan *Pre test* dan *Post test* masyarakat di Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar

Tabel 4 tergambar bahwa pengetahuan

N	Penge- tahuan	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%
1	<i>Pre test</i>	8	16	15	30	27	54
2	<i>Post test</i>	20	40	19	38	11	22

masyarakat (mitra) tentang bencana dan trauma healing dengan

pendekatan spiritual di dusun Peresak Timur Desa Karang Bayang Kabupaten Lombok Barat dari hasil *pre test* menunjukkan nilai responden terbanyak dalam katagori Kurang yaitu 27 orang (54 %) diikuti dengan kategori Cukup sebanyak 15 orang (30 %) dan kategori baik sebanyak 8 orang (16%).

Sedangkan hasil *Post test* menunjukkan bahwa kategori pengetahuan masyarakat (mitra) tentang bencana dan trauma healing dengan pendekatan spiritual terbanyak berada pada kategori Baik 20 orang (40 %), diikuti dengan katagori Cukup 19 orang (38 %) dan paling sedikit dengan kategori Kurang sebanyak 11 orang (22 %).

Berbagai masalah dapat ditemukan pada korban setelah bencana alam gempa bumi diantaranya yaitu masalah dampak gempa yang meliputi ketakutan akan kembali terjadinya gempa bumi, kesulitan melupakan peristiwa gempa, kecemasan, kegelisahan memikirkan gempa, ketakutan untuk masuk ke dalam rumah, mendengar suara gemuruh atau ketakutan bila malam tiba. Masalah yang timbul tersebut sangat dipengaruhi oleh sitem dalam otak khususnya Higer Neural atau fungsi luhur yang berhubungan dengan ingatan prilaku emosi tidur dan jaga; juga berperan terhadap ingatan atau memori yang lebih dikenal dengan system limbik yang merupakan bagian dari diensepalon (Effendi C, 2003).

Usia masyarakat (mitra) pengabdian kepada masyarakat yaitu sebanyak 40 % berada pada usia dengan kategori lanjut usia dini, dan salah satu permasalahan yang sering terjadi pada lanjut usia adalah gangguan intelektual sebagaimana yang dikemukakan oleh Nawai (2009). Pemahaman individu terhadap pesan terjadi melalui tahapan yaitu perhatian terhadap pesan, pemahaman terhadap isi pesan dan penerimaan terhadap kesimpulan. Ketiga faktor tersebut merupakan rangkaian yang dapat berpengaruh terhadap perhatian dan pemahaman pada suatu informasi (Ashofa, 2019).

Kemudian Hovlan dan Weiss (1951) Cit. Ramdhani (2007) mengemukakan bahwa orang akan lebih tertarik untuk mendengarkan pesan yang disampaikan oleh pakar daripada orang awam karena seorang pakar lebih dipercaya karena keahlian yang dimilikinya.

Solusi yang ditawarkan adalah trauma healing dengan pendekatan spiritual yaitu melalui ceramah keagamaan dan peningkatan dalam beribadah yang bertujuan untuk mengurangi dampak psikologis akibat bencana seperti kecemasan dan ketakutan (Rosyadi S, 2019). Jika seseorang diberikan trauma healing maka tubuhnya akan mengeluarkan neurotransmitter berupa norepinefrin dan serotonin, interneuron inhibisi, ini mengandung reseptor opiat endogen yang memberikan efek nyaman, mengurangi kecemasan dan bersifat analgetik yaitu endorphin enkepalin dan dinorpin (Effendi C, 2003)

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan masyarakat yang dilaksanakan di Dusun Peresak Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar memberikan pengaruh atau perubahan terhadap pengetahuan atau pemahaman masyarakat tentang Bencana dan Trauma Healing dengan pendekatan Spiritual.

- Awan Dramawan dkk., 2021, Pedoman Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen Poltekkes Kemenkes Mataram Tahun 2021, Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Abisujak, B.,1990, *Bencana Atom Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Widya Medika.
- Ashofa NH, 2019, *Terapi Realitas untu Menagement Trauma Pada Korban Bullying*, Jogjakarta.
- Effendi C, 2003, *Faal Sistem Saraf (Neurologi)*, Edisi ke 2.
- Elyusra ulfa, 2013, *Journal of Education, Health and Community Psychology*.

Daftar Pustaka

- Al-Hamid, 2017, *Al-Qur'an dan Terjemah Standar Kementerian Agama RI*, Mecca Qur'an, Boyolali.
- Andriansyah R., <http://radenandriansyah.blogdetik.com/penanganan-bencana/macam-macam-bencana>
- Haryanto, HS., (2001), *s_geo_056815_chapter2.pdf*
- Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Penanggulangan Krisis Kesehatan Akibat Bencana*. Jakarta.
- Kissanti, A. 2012, *Panduan Lengkap Pertolongan Pertama Pada Darurat Klinis*. Yogyakarta: Araska
- Rosyadi S, 2019, *Pendekatan trauma Healling Untuk Korban Gempa Lombok*.
- Sumarno, 2013, *Dampak Psikologis Pasca Trauma*.
- Sutarjo S.,