

EDUKASI TENSION AND TRAUMA RELEASING EXERCISES TERHADAP
MASYARAKAT RAWAN BENCANA ANGIN PUTING BELIUNG
DI DESA TANJUNG BERINGIN KECAMATAN
SUMBUL KAB DAIRI

Perak Maruli Asi Roha Hutagalung^{1*}, Jojor Silaban²

¹⁻²Kemenkes Poltekkes Medan Prodi D-III Keperawatan Dairi

Email Korespondensi: perakhutagalung61@gmail.com

Disubmit: 11 Desember 2024

Diterima: 14 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i2.18711>

ABSTRAK

Bencana alam merupakan suatu peristiwa atau rangkaian peristiwa yang dapat mengancam serta mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam, faktor non alam ataupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dapat berupa dampak psikologi. *Tension And Trauma Releasing Exercises* (TRE) merupakan salah satu jenis trauma healing yang digunakan untuk mengatasi respon psikologis pasca masyarakat pasca bencana. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa *Tension And Trauma Releasing Exercises* (TRE) efektif menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan PTSD pada para bencana Terapi TRE ini sangat relevan digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional. Metodenya yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang. TRE mengatasi permasalahan emosi, stress, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, keserakahan dan permasalahan personal lainnya dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh yang disebut titik tapping. Hasil yang didapatkan tentang pengetahuan sasaran kegiatan yang dikaji melalui pre test mayoritas adalah kurang, tetapi setelah mereka mendapatkan edukasi berubah menjadi mayoritas menjadi baik. Terdapat peningkatan signifikan rata rata pengetahuan sasaran masyarakat sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi mayoritas kurang sebanyak 90,12% tetapi setelah diberikan edukasi menjadi mayoritas baik sebanyak 59,26%, yang pengetahuan cukup 25,93% dan pengetahuan kurang menjadi 14,91%. Latihan Ketegangan dan Pelepasan Trauma (TRE) telah terbukti memberikan hasil yang dapat diterapkan pada banyak populasi. TRE juga telah menunjukkan potensinya untuk mengurangi kecemasan, seperti yang ditunjukkan oleh sebuah penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah menengah atas yang mengalami kecemasan setelah hanya satu sesi TRE yang berlangsung selama tiga jam.

Kata Kunci: *Tension and Trauma Releasing Exercises*, Bencana, Angin Puting Beliung

ABSTRACT

A natural disaster is an event or series of events that can threaten and disrupt the lives and livelihoods of people caused by natural factors, non-natural factors or human factors resulting in human casualties, environmental damage,

property losses and can be in the form of psychological impacts. Tension And Trauma Releasing Exercises (TRE) is a type of trauma healing used to overcome psychological responses after a post-disaster community. Based on the results of the study, it was found that Tension And Trauma Releasing Exercises (TRE) are effective in reducing levels of anxiety, depression and PTSD in disaster victims. TRE therapy is very relevant to overcome emotional problems. Its easy and simple method allows everyone to do it. TRE overcomes emotional problems, stress, anxiety, fear, anger, greed and other personal problems by tapping two fingertips on several locations of the body called tapping points. The results obtained regarding the knowledge of the target activities studied through the pre-test were mostly lacking, but after they received education, the majority changed to good. There was a significant increase in the average knowledge of the target community before and after education. Before education, the majority were lacking as much as 90.12% but after being given education, the majority were good as much as 59.26%, those with sufficient knowledge were 25.93% and those with insufficient knowledge were 14.91%. Tension and Trauma Release Exercises (TRE) have been shown to provide results that can be applied to many populations. TRE has also shown its potential to reduce anxiety, as shown by a study conducted on high school students who experienced anxiety after just one TRE session lasting three hours.

Keywords: Tension and Trauma Releasing Exercises, Tornado, Disaster

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang rawan terhadap bencana alam. Bencana alam adalah kejadian yang kemungkinan besar tidak dapat dihindari oleh semua orang, karena bencana alam sering datang tanpa kenal waktu. Bencana alam merupakan suatu peristiwa atau rangkaian peristiwa yang dapat mengancam serta mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam, faktor non alam ataupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dapat berupa dampak psikologi.

Angin puting beliung adalah salah satu jenis bencana hidrometeorologis di Indonesia yang frekuensinya sering terjadi pada saat musim pancaroba dan frekuensi kejadian bencana angin puting beliung relatif tinggi. Indonesia juga berada di wilayah Zona Konvergensi Intertropis (ZKI) yaitu daerah pertemuan massa udara yang akan mengakibatkan massa udara naik membentuk potensi awan hujan konvektif, membuat Indonesia berisiko tinggi mengalami cuaca ekstrem (Murwanto & Purwanta, 2021).

DIBI (Data Informasi Bencana Indonesia) melaporkan bahwa di Indonesia terjadi sekitar 2.925 peristiwa bencana alam, dengan bencana hidrometeorologi menjadi bencana paling umum terjadi. Ada sekitar 873 kejadian puting beliung dan 572 kejadian tanah longsor. Bencana-bencana ini menyebabkan sekitar 370 orang meninggal dunia, 39 orang hilang, dan 536 orang mengalami luka-luka (BNPB, 2020).

Kabupaten Dairi adalah salah satu wilayah yang rawan terhadap bencana angin puting beliung. Angka kejadian puting beliung sepanjang tahun 2018 sebanyak 18 kejadian, sepanjang tahun 2019 sebanyak 12 kejadian dan sepanjang tahun 2020 di kabupaten Dairi sebanyak 12 kejadian dan tertinggi di Kecamatan Sitinjo sebanyak 3 kejadian, pada bulan Maret,

April dan Juli 2020. Dampak dari bencana angin puting beliung dari tahun 2018 sampai tahun 2020 yang terjadi di Kabupaten Dairi yaitu 2 orang korban jiwa meninggal, puluhan rumah rusak, rusaknya fasilitas umum dan beberapa warga mengalami luka-luka (BPBD, 2020).

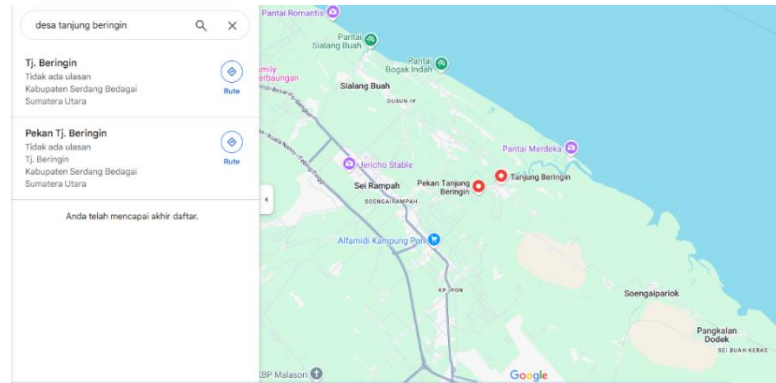
Gangguan stress pasca trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder*) adalah gangguan kecemasan yang berkembang melalui pengalaman traumatis seperti perang yang situasinya sangat opresif, seperti Holocaust yang menyiksa seseorang dengan parah, seperti pemerkosaan, bencana alam (banjir, tornado, gempa bumi, gunung meletus) dan kecelakaan yang tidak disebabkan oleh alam yakni kecelakaan pesawat, kecelakaan lalu lintas, dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) adalah gangguan kecemasan pada seseorang akibat kejadian atau pengalaman traumatis seperti trauma pada peristiwa peristiwa tertentu dari bencana alam, kecelakaan lalu lintas, perampokan, pemerkosaan dan lain sebagainya (Laura King, 2010).

Trauma healing berarti penyembuhan dimasa trauma, akan tetapi tidak semua korban yang ada di lokasi bencana mengalami trauma. Mereka juga mengalami gangguan psikologis dan membutuhkan bantuan ahli akan tetapi ketika kita akan melakukan diagnosis maka membutuhkan waktu serta observasi terlebih dahulu untuk melihat kecenderungan stress pasca trauma sedangkan untuk pemulihannya dibutuhkan keterlibatan semua pihak. *Tension And Trauma Releasing Exercises* (TRE) merupakan salah satu jenis trauma healing yang digunakan untuk mengatasi respon psikologis pasca masyarakat pasca bencana. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa *Tension And Trauma Releasing Exercises* (TRE) efektif menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan PTSD pada para bencana (Lynning et al., 2021).

Terapi TRE ini sangat relevan digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional. Metodenya yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang. TRE mengatasi permasalahan emosi, stress, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, keserakahan dan permasalahan personal lainnya dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh yang disebut titik tapping. Titik tapping ini berhubungan dengan jalur meridian didalam tubuh. Jika jalan energi pada meridian lancar maka akan tercipta keharmonisan dalam tubuh dan tubuh mampu melawan penyakit. Dengan melakukan TRE secara kontiniu akan menjaga keseimbangan tubuh, mengurangi tingkat stress, membantu menenangkan pikiran dan tubuh dengan menghilangkan stress emosional, tensi dan kegelisahan.

2. TUJUAN DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Terapi TRE ini sangat relevan digunakan untuk mengatasi permasalahan emosional. Metodenya yang mudah dan simpel memungkinkan untuk dilakukan semua orang. TRE mengatasi permasalahan emosi, stress, kegelisahan, ketakutan, kemarahan, keserakahan dan permasalahan personal lainnya dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh yang disebut titik tapping.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Mengingat semakin banyaknya bukti yang menghubungkan perubahan iklim antropogenik dengan meningkatnya keparahan cuaca ekstrem, pertanyaan empiris yang mendesak adalah bagaimana guncangan lingkungan ini mempengaruhi komunitas Amerika. Salah satu dampak potensial adalah pada profil demografi lingkungan. Literatur multidisiplin tentang konsekuensi demografis dari bahaya alam telah berkembang, baru-baru ini berkembang melampaui studi kasus untuk menguji hipotesis yang dapat digeneralisasikan dan menyempurnakan konsep teoritis kerentanan. Terlepas dari konsensus ini dan kemajuan metodologi barubaru ini, bukti kontradiktif tetap ada mengenai arah dan besarnya dampak bahaya alam terhadap perubahan demografis local (Azizah et al., 2021).

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis Angin puting beliung adalah angin kencang yang datang secara tiba-tiba, mempunyai pusat, bergerak melingkar menyerupai spiral dengan kecepatan 40-50 km/jam hingga menyentuh permukaan bumi dan akan hilang dalam waktu singkat 3-5 menit (BNBP, 2023).

Penanggulangan bencana adalah bagian dari pembangunan yang bertujuan untuk mengurangi penderitaan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat yang menjadi korban dari bencana yang terjadi. Bencana adalah peristiwa traumatis yang dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi kesehatan mental dan fisik. Korban bencana alam mengalami tekanan fisik dan psikologis, dan penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa gangguan stres pasca-trauma, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya yang dapat meningkat setelah bencana tersebut. (North, Irene (2016) menyatakan bahwa pengalaman traumatis menggoncangkan dan melemahkan menyatakan bahwa pengalaman traumatis menggoncangkan dan melemahkan pertahanan individu dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Bencana dan kesehatan mental mempunyai hubungan yang luas; dampak bencana mungkin mempunyai dampak negatif terhadap masyarakat yang terkena dampaknya. Seiring dengan kerugian sosial dan ekonomi, individu dan komunitas mengalami ketidakstabilan mental yang dapat

memicu *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), Kecemasan dan Depresi pada masyarakat. Secara umum, bencana diukur berdasarkan dampak kerusakan sosial dan ekonomi, namun tidak bisa dibandingkan dengan penderitaan emosional yang dialami seseorang pascabencana. Tekanan psikologis sering terjadi pada para korban, begitu pula tekanan sosial-ekonomi. Intervensi psikologis telah membantu korban untuk membaik seiring berjalannya waktu, namun gangguan mental yang paling umum seperti depresi dan kecemasan diperkirakan akan meningkat sebagai akibat dari dampak negatif terhadap kesehatan mental (Makwana N. (2019).

Respon trauma psikologis pada korban bencana dan korban yang berada pada daerah rawan bencana dapat diberikan intervensi berupa trauma healing. Trauma Healing merupakan salah satu kebutuhan bagi korban bencana. Dengan therapy Trauma Healing diharapkan korban bisa benar-benar sembuh dari traumanya dan dapat menjalani kehidupannya sebagaimana sebelum bencana terjadi (Hutagalung & Silalahi, 2022). 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 endorphen enkepalin dan dinorpin (Efendi, 2003).

Terapi *Tension And Stress Release Exercises* (TRE) adalah terapi pikiran dan tubuh yang dirancang untuk melepaskan ketegangan otot yang dalam dan mengurangi stres. *National Center for Biotechnology Information* (NCBI) Tahun 2021 menggambarkan terapi pikiran-tubuh sebagai Metode atau teknik pengobatan yang didasarkan pada pengetahuan interaksi pikiran dan tubuh. Teknik-teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi perasaan tegang dan efek stres, serta untuk meningkatkan kesejahteraan fisiologis dan psikologis seseorang.

4. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sasaran, maka dilaksanakan kegiatan edukasi dengan tahapan-tahapan sebagai berikut :

- a. Survey Awal; pendekatan dengan Kepala Desa Tanjung Beringin untuk mohon izin kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan, diskusi dengan Kepala Desa Tanjung Beringin tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan, persiapan sarana prasarana dan pendekatan pada sasaran.
- b. Pra Pelaksanaan kegiatan : tim pengabdian melakukan briefing tentang teknis pelaksanaan dan pembagian tugas. Mahasiswa dilibatkan dalam mendesign leaflet dan materi presentasi.
- c. Pelaksanaan kegiatan : Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu 07 Juli 2024 pukul 14.00 - 17.00 bertempat di halaman Gereja Sidang Jemaat Allah Tanjung Beringin. Pemilihan waktu hari Minggu sesuai permintaan Kepala Desa supaya kegiatan ini dihadiri banyak sasaran karena hari Minggu bertepatan masyarakat tidak bekerja ke ladang. Dalam pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melibatkan semua anggota baik tim dosen maupun mahasiswa.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Edukasi TRE di Desa Tanjung Beringin Kecamatan Berampu Kabupaten Dairi, dilaksanakan pada hari Minggu 07 Juli 2024 bertempat di halaman Gereja Sidang Jemaat Allah, dihadiri oleh 81 (delapan puluh satu) orang. Karakteristik peserta kegiatan digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta/Sasaran Kegiatan

No	Karakteristik	n=81	%
1	Umur		
	>17-20 tahun	8	9,88
	>20-35 tahun	16	19,75
	>35-45 tahun	42	51,85
	>45-55 tahun	9	11,11
	>55-65 tahun	6	7,41
	Jumlah	81	100
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	61	75,31
	Laki-laki	20	24,69
	Jumlah	81	100
3	Pekerjaan		
	Pelajar/mahasiswa	8	9,88
	Tani	59	72,84
	Wiraswasta	8	9,88
	IRT	2	2,47
	PNS	4	4,94
	Jumlah	81	100
4	Pendapatan		
	<Rp.2307.801	63	77,78
	≥Rp.2307.801	18	22,22
	Jumlah	81	100
5	Pendidikan		
	SD	14	17,28
	SMP	29	35,80
	SMA	32	39,51
	Perguruan Tinggi	6	7,41
	Jumlah	81	100

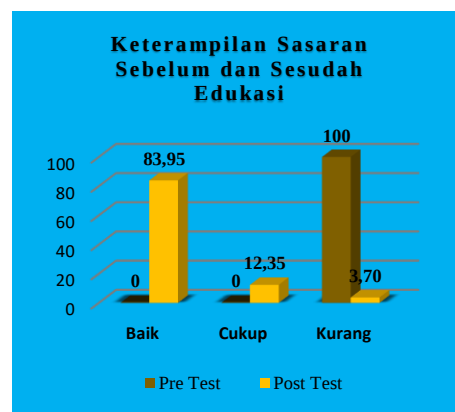
Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa umur peserta/sasaran adalah mayoritas berusia di >35-45 tahun sebanyak 51,85%, mayoritas Perempuan 75,31%, pekerjaan mayoritas petani sebanyak 72,84%, pendapatan mayoritas di bawah UMK Dairi sebanyak 77,78%, Tingkat pendidikan masih ada 13,45% Pendidikan SD 17,28%.

Edukasi dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi. Sebelum dilakukan edukasi, terlebih dahulu dilaksanakan pres test tentang pengetahuan dan keterampilan tentang TRE. Hasil yang didapatkan dari pre test dan post test pengetahuan sasaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang *Tension and Trauma Releaseng Exercise* Sebelum Dan Sesudah Edukasi

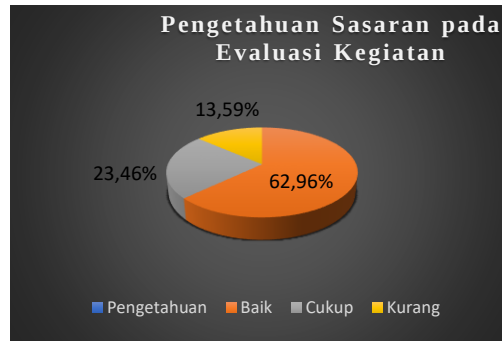
NO	Pengetahuan	Pre Tes		Post Test	
		N	%	N	%
1	Baik	0	0,00	21	25,93
2	Cukup	8	9,88	48	59,26
3	Kurang	73	90,12	12	14,81
Jumlah		81	100	81	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pengetahuan Masyarakat sebelum edukasi mayoritas kurang sebanyak 90,12% tetapi setelah diberikan edukasi menjadi mayoritas baik sebanyak 59,26%, yang pengetahuan cukup 25,93% dan pengetahuan kurang menjadi 14,91%. Hasil pre test dan Post Test terhadap keterampilan sasaran dalam pelaksanaan TRE sebelum dilakukan edukasi seluruhnya atau 100% adalah kurang dan setelah diberikan edukasi menjadi mayoritas baik sebanyak 83,95%.

Gambar 2. Gambaran Keterampilan Masyarakat tentang Pengolahan Makanan Anti *Stunting* Sebelum dan Sesudah Edukasi

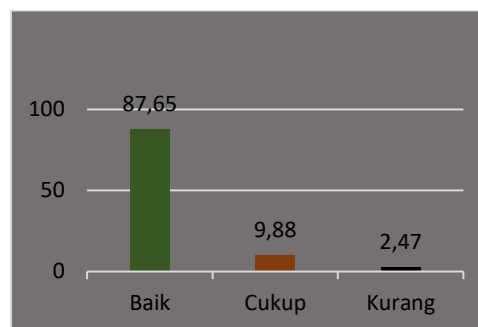
Evaluasi Kegiatan

Evaluasi adalah suatu proses untuk menyediakan informasi tentang sejauh mana suatu kegiatan tertentu telah dicapai, bagaimana perbedaan pencapaian itu dengan suatu standar tertentu untuk mengetahui apakah ada selisih di antara keduanya, serta bagaimana manfaat yang telah dikerjakan itu bila dibandingkan dengan harapan. Maka untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian ini, pengabdi melakukan evaluasi pencapaian tujuan. Evaluasi dilaksanakan selama 15 hari terhitung mulai 01-15 Agustus 2024, dilakukan dengan home visite. Ada Sebagian masyarakat yang dikumpulkan di suatu rumah yang berdekatan, dan ada Sebagian yang harus dikunjungi rumah ke rumah. Pada kegiatan evaluasi ini, pengabdi menyebarkan kuisioner seperti kuisioner pada waktu pre test dan post test. Berdasarkan pengisian kuisioner didapat hasil sebagai berikut:



Gambar 3. Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang *Tension and Trauma Releaseng Exercise* pada Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa pengetahuan masyarakat pada saat evaluasi kegiatan mayoritas pada kategori baik sebanyak 62,96%, cukup 23,46% dan kurang 13,59%. Hasil ini tidak berbeda jauh dengan hasil post test ketika dilakukan evaluasi segera setelah edukasi. Gambaran keterampilan tentang *Tension and Trauma Releaseng Exercise* pada saat dilakukan evaluasi kegiatan mayoritas adalah sebanyak 78,99% dan masih ada juga yang bersikap negatif sebanyak 21,01%. Dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4. Gambaran Keterampilan Masyarakat Tentang *Tension and Trauma Releaseng Exercise* Sebelum dan Sesudah Edukasi

b. Pembahasan

Hasil yang didapatkan tentang pengetahuan sasaran kegiatan yang dikaji melalui pre test mayoritas adalah kurang, tetapi setelah mereka mendapatkan edukasi berubah menjadi mayoritas menjadi baik. Terdapat peningkatan signifikan rata rata pengetahuan sasaran masyarakat sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi mayoritas kurang sebanyak 90,12% tetapi setelah diberikan edukasi menjadi mayoritas baik sebanyak 59,26%, yang pengetahuan cukup 25,93% dan pengetahuan kurang menjadi 14,91%. Seluruhnya sasaran kegiatan mengatakan belum pernah mendengarkan tentang TRE, baru pertama kali mendengar tentang TRE ini, bahkan topik ini terasa sangat asing bagi mereka, sehingga pengetahuan mereka mayoritas kurang. Tetapi ketika dijelaskan oleh pengabdian apa dan untuk apa itu TRE, masyarakat mengatakan paham dan materinya mudah dimengerti karena pengabdian menjelaskan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan pentingnya dilakukan edukasi dengan metode yang

menarik bagi sasaran. Penyampaian materi dilakukan pengabdian dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab menggunakan media yang menarik juga antara lain video, LCD proyektor dan menggunakan leaflet. Hasil-hasil penelitian telah banyak yang membuktikan bahwa penyampaian materi dengan metode yang tepat sangat mempengaruhi pemahaman sasaran dalam memahami materi edukasi.

Kesehatan mental sering diabaikan oleh masyarakat, sesuai pengakuan dari sasaran, mereka sering kurang peka terhadap kondisi kesehatan jiwa, yang mendapat perhatian untuk ditanggulangi prioritas adalah kesehatan fisik. Mereka tidak menyadari gangguan mental seperti kecemasan, ketegangan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti penurunan nafsu makan, gangguan tidur dan lain lain sehingga dapat memengaruhi kesehatan fisik. Pengelolaan kesehatan jiwa di Indonesia menghadapi tantangan yang signifikan meskipun ada perbaikan baru-baru ini. Meskipun pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas) sangat penting untuk layanan kesehatan jiwa, implementasinya sering kali tidak optimal karena sumber daya yang terbatas, fasilitas yang kurang memadai, dan keterlibatan masyarakat yang kurang (Patricia, 2020). Namun, sistem kesehatan jiwa di Indonesia masih bergelut dengan sumber daya kesehatan yang terbatas, biaya kesehatan yang rendah, dan sistem informasi yang tidak memadai dibandingkan dengan negara-negara tetangga. Meskipun sudah ada Undang-Undang Kesehatan Jiwa, implementasinya masih menjadi tantangan, dan peran sektor lain dalam promosi dan pencegahan belum sepenuhnya terealisasi (Idaiani & Riyadi, 2018).

Promosi tentang kesehatan jiwa juga jarang dilakukan, menurut pengakuan sasaran kegiatan, belum pernah mereka mendapatkan penyuluhan atau informasi tentang penanganan masalah masalah kejiwaan baik yang diakibatkan oleh bencana alam maupun disebabkan masalah pribadi/individual. Jika digali lebih dalam, masyarakat mengaku banyak yang mengalami kecemasan dan ketegangan mental di tahun lalu yang disebabkan kejadian angin puting beliung, apalagi mereka yang terdampak langsung bencana tersebut, hampir 2 bulan mereka trauma dan takut jika langit mendung dan hujan turun, takut terulang kejadian bencana angin puting beliung. Namun pada saat itu mereka tidak pernah mendapatkan penyuluhan atau sosialisasi bagaimana menanggulangi trauma tersebut. Mereka sangat berterimakasih kepada pengabdian yang memberikan pengetahuan dan keterampilan menangani kecemasan dan ketegangan mental yang disebabkan terutama oleh kejadian bencana alam dengan teknik TRE.

Penelitian terbaru telah mengeksplorasi beberapa pendekatan untuk menangani trauma dan kecemasan dalam konteks yang berbeda. Permainan konvensional digunakan sebagai cara untuk mengajarkan bermain kepada anak-anak yang terpapar dampak bencana, dan juga membantu mengembangkan keterampilan dan kesadaran yang diperlukan untuk mengelola bencana secara efektif (D. Ekawati et al., 2021). Hipnoterapi sekarang digunakan oleh praktisi bencana sebagai teknik penyembuhan trauma dengan tujuan mengurangi stres, kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran (Senki Desta Galuh et al., 2023). A. Susilo dkk. (2020) menyatakan bahwa konseling trauma berdasarkan pembelajaran berbasis pengalaman diberikan kepada konselor sekolah untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam menangani masalah terkait

krisis dan trauma pada siswa. Selain itu, efek positif dari pelatihan hubungan telah ditunjukkan dalam menurunkan tingkat gesekan karate di antara para atlet, dengan perbedaan yang mencolok antara skor karate sebelumnya.

Latihan Ketegangan dan Pelepasan Trauma (TRE) telah terbukti memberikan hasil yang dapat diterapkan pada banyak populasi. Sebuah penelitian yang dilakukan di Afrika Tenggara menemukan penurunan yang signifikan pada gejala yang berhubungan dengan trauma setelah delapan minggu pengobatan (TRE) (Parker et al., 2024). Demikian pula, sebuah studi yang dilakukan pada pasien MS melaporkan peningkatan dalam pengukuran independen gaya berjalan, kualitas tidur, dan lama rawat inap setelah program TRE selama dua minggu (Lynning et al., 2021). TRE juga telah menunjukkan potensinya untuk mengurangi kecemasan, seperti yang ditunjukkan oleh sebuah penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah menengah atas yang mengalami kecemasan setelah hanya satu sesi TRE yang berlangsung selama tiga jam (Oh & Shin, 2021).

Promosi didefinisikan sebagai intervensi yang bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan mental yang positif dengan menangani faktor-faktor kesehatan mental yang positif sebelum mengidentifikasi masalah kesehatan mental yang spesifik, dengan tujuan akhir untuk meningkatkan kesehatan mental yang positif di antara populasi. Mempromosikan kesehatan mental bertujuan untuk meningkatkan kekuatan psikologis, kemampuan, dan karakter individu serta memperkuat ikatan komunitas untuk mengurangi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat. Masalah kesehatan mental dapat dicegah dan dikendalikan melalui beberapa rekomendasi. Selain literasi kesehatan mental dan pelibatan sivitas akademika perlu diperhatikan beberapa hal misalnya konsep kesehatan jiwa, promosi kesehatan, serta pencegahan terkait harus dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan, terutama di Prodi Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat. Perlu juga dilakukan peningkatan kapasitas petugas kesehatan masyarakat tentang isu kesehatan jiwa. Kolaborasi multisektor tak ketinggalan harus selalu diupayakan. Pemanfaatan platform digital untuk memperluas layanan kesehatan jiwa pun tak kalah penting. Selain itu, peningkatan sumber daya manusia dan anggaran, mengidentifikasi populasi rentan dan intervensi, serta pelibatan individu yang berpengalaman di tingkat perencanaan, pengembangan intervensi, dan pelaksanaan layanan kesehatan jiwa sehingga dapat menghemat biaya.

Puskesmas mempunyai tugas melaksanakan kebijakan kesehatan untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan di wilayah kerjanya dalam rangka mendukung terwujudnya kecamatan sehat. Pelayanan promotif dan pelayanan preventif merupakan dua manfaat yang diamanatkan melalui Puskesmas. Melalui manfaat promotif warga diberikan informasi kesehatan dan dengan manfaat preventif akan memberikan pengetahuan kepada warga cara mencegah dan mengurangi resiko dari suatu penyakit. Diharapkan kepada tenaga kesehatan di Puskesmas Tanjung Beringin dapat mengagendakan edukasi kesehatan mental kepada masyarakat Desa Tanjung Beringin sehingga masyarakat dapat memahami dan menerapkan tindakan mengurangi kecemasan dan ketegangan mental akibat kejadian bencana alam.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi TRE terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Partisipan menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep TRE serta mampu mempraktikkan tekniknya secara mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi TRE memiliki potensi besar untuk mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat, khususnya dalam mengelola stres dan trauma.

Saran

- a. Puskesmas dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan edukasi dan praktik TRE sebagai bagian dari program kesehatan mental, khususnya dalam pencegahan dan penanganan stres serta trauma.
- b. Sosialisasi yang Lebih Luas
Meningkatkan promosi program TRE melalui berbagai media dan kegiatan di masyarakat, seperti posyandu, kegiatan promosi kesehatan, atau penyuluhan kesehatan di sekolah dan komunitas.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2012). Informasi Bencana Bulanan Teraktual.
- Ekawati, D., Darmayanti, N., & Rachmat, A. (2021). Pelatihan Pemulihan Trauma Bagi Pendamping Anak Korban Bencana Di Kabupaten Pangandaran Melalui Permainan Tradisional. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 218-225.
- Galuh, S. D., Kuryanto, T. D., & Fitriana, F. (2023). Pelatihan Hipnotherapy Relawan Kabupaten Jember Sebagai Teknik Trauma Healing Terhadap Penyintas Bencana. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1157-1162.
- Ghazalba, F. A. (2009). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Harrison, E. G., Keating, J. L., & Morgan, P. (2018). Novel Exercises For Restless Legs Syndrome: A Randomized, Controlled Trial. *The Journal Of The American Board Of Family Medicine*, 31(5), 783-794.
- Hutagalung, P., & Silalahi, R. H. (2022). Pengetahuan Masyarakat Tentang Trauma Healing Dengan Potensi Terjadinya Tanah Longsor Di Desa Siarung-Arung Kecamatan Parbuluan Kabupaten Dairi. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Idaiani, S., & Riyadi, E. I. (2018). Sistem Kesehatan Jiwa Di Indonesia: Tantangan Untuk Memenuhi Kebutuhan. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 70-80.
- Irene, E. (2016). Trauma Dan Pemulihannya. Dakwah Ar Raniry Press.
- Kusmawati, H. (2016). Buku Trauma Dan Pemulihannya.
- Kesehatan Mental Dalam Keadaan Darurat [Internet] [Dikutip 20 Juni 2019]. Tersedia Dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>.
- Lynning, M., Svane, C., Westergaard, K., Bergien, S. O., Gunnarsen, S. R., & Skovgaard, L. (2021). Tension And Trauma Releasing Exercises For People With Multiple Sclerosis - An Exploratory Pilot Study. *Journal Of*

- Traditional And Complementary Medicine*, 11(5), 383-389.
<https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2021.02.003>
- Makwana N. (2019). Disaster And Its Impact On Mental Health: A Narrative Review. *Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 8(10), 3090-3095. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_893_1
- Parker, J., Shook, B., Washington, D., English, B., & Tatum, C. (2024). The Effect Of Tension And Trauma Releasing Exercises (Tre) On Trauma Symptoms In East African Refugees. *Psychology*, 15(1), 77-91.
- Patricia Lydia Honey Patricia, Chriswardani Suryawati, Rani Tiya Budiyantri. 2020. Literature Review: Implementation Of Mental Health Promotion And Prevention Efforts At Community Health Centers In Indonesia. *Kesmas Uwigama Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 6. No. 20 <https://journal.uwgm.ac.id/index.php/kesmas>
- Ramadhani, A. K., Pratiwi, N. Y., Zhafirah, A., Faisal, A. F., Ruslan, H. S., Sjabirin, L. H., ... & La Sunra, N. R. (2023). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Insomnia Pada Dewasa Awal Di Makassar. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 188-195.
- Simbolon, G. G., & Sitohang, T. R. (2022). Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Emotional Freedom Tehcniques And Psychological Response Of Mother Post Partum Survivor Covid 19. 7, 309-316. <https://doi.org/10.30604/jika.v7is2.1495>
- Shin, H., Oh, H. K., Song, Y., Kim, Y. S., Hur, B. Y., Kim, D. W., & Kang, S. B. (2023). Efficacy Of The Online Mindful Self-Compassion For Healthcare Communities Program For Surgical Trainees: A Prospective Pilot Study. *Annals Of Surgical Treatment And Research*, 104(4), 229-236.
- Sugianto, A., Maulidiyawati, S. A., Syarifah, Hadi, S., & Yuda. (2019). Penerapan Trauma Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Bencana Banjir Application Of Trauma Healing To Overcome Anxiety Post-Flood Disaster Abstrak. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1-9.
- Susilo, A. T., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2019). Pelatihan Konseling Traumatik Berbasis Experiential Learning Pada Konselor. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Ulfah, I. (2019). Skrining Masalah Kesehatan Jiwa Dengan Kuesioner Dass-42 Pada Civitas Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Yang Memiliki Riwayat Hipertensi. In *Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Undang Undang No. 24 Tentang Penanggulangan Bencana. (2007).