

**EDUKASI TENTANG PENANGANAN MIMISAN DAN TERAPI KELOMPOK
TERAPEUTIK ANAK USIA SEKOLAH DI SDN RAWABUNGA 11
JAKARTA TIMUR****Sri Laela¹, Nadia Oktiffany Putri^{2*}**¹⁻²Institut Kesehatan Hermina

Email Korespondensi: nadiaoktiffany@yahoo.com

Disubmit: 26 Februari 2025

Diterima: 27 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.19856>**ABSTRAK**

Mimisan atau epistaksis merupakan kondisi yang sering terjadi pada anak usia sekolah, terutama akibat faktor lingkungan, trauma ringan, atau kondisi medis tertentu. Penanganan mimisan yang tepat menjadi penting untuk mencegah komplikasi dan memberikan rasa aman bagi anak. Selain aspek medis, penanganan mimisan juga berkaitan erat dengan perkembangan psikososial anak, mengingat usia sekolah adalah tahap perkembangan yang kritis dalam membangun kemandirian, rasa percaya diri, dan kemampuan beradaptasi sosial. Tujuan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini ialah untuk melakukan edukasi tentang penanganan mimisan yang meliputi pertolongan pertama, pemantauan kesehatan dan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) anak usia sekolah guna mendukung perkembangan psikososial anak. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dan TKT anak. Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 10 Desember 2024 di SDN Rawabunga 11, Jakarta Timur dihadiri oleh 30 anak. Setelah diberikan edukasi dan TKT anak, anak menjadi lebih paham mengenai penanganan mimisan dan implikasi psikososialnya, diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup anak usia sekolah.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Mimisan, Terapi Kelompok Terapeutik**ABSTRACT**

Nosebleeds or epistaxis are conditions that often occur in school-aged children, especially due to environmental factors, minor trauma, or certain medical conditions. Proper handling of nosebleeds is important to prevent complications and provide a sense of security for the child. Apart from medical aspects, handling nosebleeds is also closely related to children's psychosocial development, considering that school age is a critical developmental stage in building independence, self-confidence and social adaptability. The aim of this community service activity is to provide education about handling nosebleeds which includes first aid, health monitoring and Therapeutic Group Therapy (TKT) for school-aged children to support children's psychosocial development. The methods used are health education and children's TKT. The activity was held on Tuesday, December 10, 2024 at SDN Rawabunga 11, East Jakarta, attended by 30 children. After being given education and TKT for children, children will understand more about handling nosebleeds and their psychosocial implications, it is hoped that this can help improve the quality of life of school-aged children.

Keywords: School age children, nosebleeds, Therapeutic Group Therapy

1. PENDAHULUAN

Mimisan atau epistaksis adalah kondisi medis yang sering terjadi, terutama pada anak-anak usia sekolah. Mimisan biasanya disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah kecil di dalam rongga hidung. Faktor-faktor pemicu mimisan dapat berupa udara yang terlalu kering, kebiasaan mengorek hidung, trauma ringan pada hidung, hingga gangguan medis tertentu seperti infeksi atau gangguan pembekuan darah. Meskipun umumnya tidak berbahaya, mimisan dapat menjadi pengalaman yang menakutkan bagi anak-anak dan orang tua, terutama jika terjadi secara berulang (Mayo, 2023)

Selain dampak fisik, mimisan berulang pada anak usia sekolah dapat memengaruhi perkembangan psikososial pada anak. Pada tahap ini, anak berada dalam fase penting perkembangan, di mana anak mulai membangun identitas diri, kemandirian, dan hubungan sosial dengan teman sebaya. Kejadian mimisan yang sering atau tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan rasa takut, malu, atau gangguan kepercayaan diri, yang pada akhirnya memengaruhi interaksi sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan emosional anak (Santrock, 2018)

Pada usia sekolah, anak berada dalam tahap perkembangan kognitif dan sosial di mana mereka mulai belajar memahami cara menghadapi situasi sehari-hari secara mandiri. Dengan menjelaskan penanganan mimisan, anak dapat memahami langkah-langkah sederhana seperti memiringkan kepala ke depan, menekan bagian hidung yang tepat, dan tetap tenang saat mengalami mimisan. Pengetahuan ini membantu anak usia sekolah merasa lebih percaya diri dalam menghadapi kondisi tersebut tanpa rasa panik (Wong et al., 2019)

Anak usia sekolah sedang membangun rasa percaya diri dan hubungan sosial dengan teman sebaya. Jika mimisan terjadi berulang kali atau menimbulkan perhatian yang tidak diinginkan, anak mungkin merasa malu, minder, atau bahkan menarik diri dari aktivitas sosial. Pemahaman tentang cara menangani mimisan dan dampaknya secara emosional membantu anak mengatasi situasi ini tanpa memengaruhi perkembangan psikososialnya (WHO, 2020)

Dalam konteks anak usia sekolah, pendekatan terapeutik yang melibatkan dukungan kelompok sering kali menjadi pilihan yang efektif (Yalom & Leszcz, 2020). Terapi kelompok terapeutik dapat membantu anak memahami kondisi mereka dengan lebih baik, mengelola emosi yang mungkin timbul akibat mimisan, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi kondisi tersebut. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan ruang bagi anak untuk berbagi pengalaman dan belajar dari teman sebaya, yang dapat mempercepat proses adaptasi anak terhadap kondisi kesehatan yang dialami.

Terapi kelompok terapeutik memiliki berbagai manfaat, termasuk meningkatkan kesadaran anak terhadap kesehatan diri, memperbaiki komunikasi, dan memberikan dukungan emosional. Pendekatan ini menekankan pentingnya peran lingkungan sosial dalam mendukung kesehatan mental dan fisik anak, terutama dalam menghadapi tantangan kesehatan seperti mimisan yang sering terjadi (Videbeck, 2017). Dengan memadukan edukasi kesehatan dan pendekatan psikososial, terapi kelompok terapeutik diharapkan dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup anak usia sekolah yang mengalami mimisan.

Dengan pemahaman yang baik, anak juga dapat menjelaskan kepada oranglain di sekitarnya tentang kondisi yang mereka alami. Hal ini tidak hanya membantu menciptakan lingkungan sosial yang suportif, tetapi juga

mendorong anak untuk mengembangkan kemampuan komunikasi dan empati.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diharapkan anak mampu menangani mimisan dengan tepat dan mengetahui perkembangan psikososial anak usia sekolah.

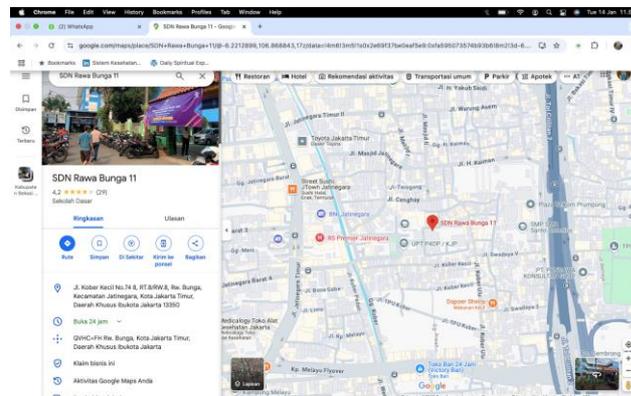
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pada tahapan usia ini, anak dalam proses menggali potensi diri yang dimiliki. Sehingga, dapat berisiko terjadinya beberapa masalah yang akan sering ditemui selama proses tumbuh kembangnya. Peranan dari orang-orang terdekat anak perlu disesuaikan agar dapat meminimalisir dampak dari masalah yang mungkin muncul di setiap proses tahapan tumbuh kembang anak.

Rumusan pertanyaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

- Apakah anak usia sekolah di SDN Rawabunga 11, Jakarta Timur memahami tentang penanganan mimisan ?
- Apakah anak usia sekolah di SDN Rawabunga 11, Jakarta Timur mengetahui perkembangan psikososial anak usia sekolah ?

Berikut ini ditampilkan peta lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep mimisan

Mimisan adalah keluarnya darah dari hidung akibat pecahnya pembuluh darah di dalam rongga hidung. Umumnya, mimisan terbagi menjadi dua jenis berdasarkan lokasi perdarahan (Tunkel et al., 2020):

Mimisan Anterior

- Sumber perdarahan berasal dari bagian depan hidung (pleksus Kiesselbach).
- Jenis ini paling umum terjadi dan biasanya tidak berbahaya.
- Penyebabnya meliputi udara kering, trauma ringan, atau iritasi.

Mimisan Posterior

- a) Sumber perdarahan berasal dari pembuluh darah di bagian belakang hidung.
- b) Lebih jarang terjadi, tetapi cenderung lebih serius.
- c) Penyebabnya sering terkait dengan tekanan darah tinggi, gangguan pembuluh darah, atau trauma berat.

Penanganan :

- a) Duduk tegak untuk mengurangi tekanan darah di pembuluh hidung.
- b) Jepit bagian lunak hidung selama 5-10 menit sambil membungkuk sedikit ke depan untuk mencegah darah masuk ke tenggorokan.
- c) Jika mimisan berlangsung lebih dari 20 menit atau terjadi perdarahan hebat, segera konsultasikan ke dokter.

b. Dampak psikososial mimisan pada anak usia sekolah :

Mimisan pada anak usia sekolah dapat menimbulkan dampak psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mereka, seperti:

- 1) Kecemasan dan ketakutan, anak mungkin merasa takut atau cemas ketika mimisan terjadi, terutama jika disertai perdarahan yang terlihat banyak. Ketakutan ini dapat memengaruhi rasa percaya diri, terutama jika mimisan sering terjadi di tempat umum seperti sekolah.
- 2) Stigma sosial, anak dapat merasa malu jika teman-temannya bereaksi negatif atau menunjukkan kekhawatiran berlebihan, yang dapat menyebabkan perasaan terisolasi.
- 3) Gangguan aktivitas belajar, mimisan berulang dapat mengganggu konsentrasi atau menyebabkan absensi dari sekolah, memengaruhi prestasi akademik.
- 4) Ketergantungan pada orang dewasa, anak dengan mimisan berulang sering merasa bergantung pada orang tua atau guru untuk menangani kondisi tersebut, yang dapat memengaruhi kemandirian.

c. Terapi Kelompok Terapeutik Anak

(Shives, 2012) menggambarkan kelompok terapeutik sebagai suatu wadah untuk mengeksplorasi masalah-masalah stres emosional yang dapat menyebabkan munculnya penyakit fisik, krisis perkembangan, atau kesulitan dalam penyesuaian sosial.

Tujuan dari terapi kelompok terapeutik adalah untuk menjaga keseimbangan dalam diri individu (homeostasis), membantu individu menghadapi dan mengatasi stres, serta berfokus pada disfungsi dalam perasaan, pikiran, dan perilaku (Stuart & Keliat, 2016).

Manfaat TKT anak, antarlain : dukungan emosional, peningkatan ketrampilan sosial, pengelolaan emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental.

4. METODE

a) Tahap persiapan

Tahap persiapan awal dari kegiatan PkM ini adalah dengan melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SDN Rawabunga 11, Jakarta Timur. Persiapan selanjutnya setelah melakukan koordinasi dan disetujui ialah menyiapkan materi, media yang mendukung, dan setting lokasi tempat pelaksanaan PkM. Berikut kriteria inklusi dalam kegiatan PkM ini : anak usia

sekolah 6 - 12 tahun, dapat membaca dan menulis, dalam kondisi sehat dan bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Sedangkan kriteria eksklusi, antara lain : bukan usia anak sekolah, ada keterbatasan membaca dan menulis, sedang sakit dan tidak bersedia mengikuti keseluruhan rangkaian acara.

b) Tahap pelaksanaan

Kegiatan PkM dilaksanakan pada Selasa, 10 Desember 2024 pukul 10.00 - 12.00 WIB sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Kegiatan PkM dihadiri oleh 30 anak usia sekolah, Kepala sekolah dan empat guru pendamping. Kegiatan dibuka dengan sambutan oleh Kepala Sekolah, dan Ketua PkM. Kegiatan inti dari PkM ini ialah pemberian pendidikan kesehatan tentang penanganan mimisan dan terapi kelompok terapeutik anak usia sekolah. Media yang digunakan dalam kegiatan PkM kali ini ialah powerpoint. Pelaksanaan kegiatan PkM diakhiri dengan kegiatan foto bersama.

c) Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan PkM dilaksanakan pada seluruh peserta kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan menilai jumlah kehadiran dan keaktifan peserta.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM telah dilaksanakan dan berjalan lancar. Kegiatan dilaksanakan di kelas SDN Rawabunga 11, Jakarta Timur. Tahap awal dan persiapan kegiatan yang dilakukan oleh tim PkM ialah berkoordinasi dengan Kepala Sekolah untuk menentukan masalah kesehatan yang terdapat di sekolah dan memastikan bahwa belum pernah ada kegiatan dengan tema ini yang dilaksanakan di sekolah. Berdasarkan hasil koordinasi, tim PkM menawarkan solusi berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Solusi yang ditawarkan telah disetujui oleh Kepala Sekolah dan persiapan lanjutan mulai dilakukan oleh tim PkM. Tahap persiapan lanjutan yang dilakukan ialah dengan mempersiapkan materi, peralatan dan media yang mendukung keberlangsungan kegiatan.

Tahap kedua dalam kegiatan PkM ini ialah mempersiapkan media dan materi yang digunakan pada hari pelaksanaan. Kegiatan diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang penanganan mimisan dan terapi kelompok terapeutik anak usia sekolah.

Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian (Rahayu et al., 2019) menyatakan bahwa terapi kelompok memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk menerima umpan balik dari teman sebayanya, yang dapat lebih berdampak dibandingkan saran dari profesional saja.

Rangkaian kegiatan PkM didokumentasikan dengan baik dan ditunjukkan pada gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan

Tahap ketiga dari kegiatan PkM ialah tahapan evaluasi. Evaluasi dilaksanakan pada seluruh peserta kegiatan. Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan PkM. Evaluasi dinilai melalui jumlah kehadiran dan keaktifan para peserta.

Keberhasilan dari kegiatan PkM yang pertama ialah melalui keaktifan peserta selama berlangsungnya kegiatan PkM. Selain itu, jumlah kehadiran peserta juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan PkM ini. Jumlah kehadiran peserta PkM ialah 30 orang. Jumlah tersebut dinilai baik untuk kategori kehadiran dengan persentase 100%. Angka persentase tersebut melebihi target yang ditentukan, yaitu 75%. Himbauan untuk siswa/i agar dapat mengikuti kegiatan PkM merupakan salah satu bentuk bantuan dari Kepala Sekolah dalam mendukung kegiatan ini. Kepala Sekolah dan para guru menyiapkan tempat, meluangkan waktu dan mengosongkan jam pembelajaran saat sekolah agar siswa/i yang terlibat dapat fokus mengikuti kegiatan ini.

Indikator untuk mengevaluasi kegiatan PkM selanjutnya ialah dengan memantau keaktifan peserta, serta antusias siswa/i selama kegiatan berlangsung. Di akhir kegiatan PkM dilakukan doorprize bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan tepat.

Setelah diberikan penyuluhan tentang cara menangani mimisan, dan terapi kelompok terapeutik anak, peserta menjadi mengerti tentang penanganan saat terjadi mimisan dan memahami tentang perkembangan psikososial anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian (Nova et al., 2020) menyebutkan bahwa terapi kelompok memungkinkan anak-anak untuk menyaksikan pertumbuhan dan kemajuan teman-temannya, yang dapat memotivasi dan memberi inspirasi bagi perkembangan pribadi mereka. Secara keseluruhan, terapi kelompok terapeutik untuk anak usia sekolah sangat penting untuk perkembangan psikososialnya.

6. KESIMPULAN

Mengajarkan kemampuan mengatasi mimisan dan mendukung perkembangan psikososial anak usia sekolah adalah langkah penting untuk membentuk anak yang sehat, mandiri, dan percaya diri. Kegiatan ini sangat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman anak, orang tua, serta

guru tentang pentingnya penanganan kesehatan fisik dan mendukung perkembangan psikososial anak usia sekolah. Direkomendasikan untuk penelitian berikutnya tentang tingkat kecemasan yang dialami oleh anak yang mengalami mimisan berulang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Mayo, C. (2023). *Nosebleeds (Epistaxis): Causes and First Aid*.
- Nova, R., Keliat, B. A., & Mustikasari. (2020). *Penerapan Terapi Kelompok Terapeutik Terhadap Perkembangan Industri Anak Dengan Pemberdayaan Keluarga, Guru Dan Kader Kesehatan Jiwa*.
- Rahayu, A. N., Susanti, H., & Daulima, N. H. C. (2019). Penerapan Terapi Kelompok Terapeutik Dan Terapi Asertif Untuk Pencegahan Perundungan Pada Anak Usia Sekolah Dengan Pendekatan Komunikasi Interpersonal Peplau . *Gunahumas Jurnal Kehumasan* , 2(2).
- Santrock, J. W. (2018). *Child Development*. McGraw-Hill.
- Shives, L. R. (2012). *Basic concepts of psychiatric mental health nursing* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Stuart, G. W., & Keliat, B. A. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan Kesehatan jiwa* (1st ed.). Elsevier.
- Tunkel, D. E., Holdsworth, S. M., Alikhaani, J. D., Monjur, T. M., & Satterfield, L. (2020). Plain Language Summary: Nosebleed (Epistaxis). *Otolaryngology-Head and Neck Surgery*, 162(1), 26-32. <https://doi.org/10.1177/0194599819889945>
- Videbeck, S. L. (2017). *Psychiatric mental health nursing* (seventh edition). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- WHO. (2020). *Promoting Emotional Health in School-Aged Children*.
- Wong, D. L., Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Schwartz, P. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong's Essentials of Pediatric Nursing* (10th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of Group Psychotherapy*. Basic book.