

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KELUARGA DALAM MEMELIHARA
KESEHATAN JIWA SAAT MENGALAMI KEHILANGAN BERDUKA DI KELURAHAN
MUKA KABUPATEN CIANJUR JAWA BARAT**

Sifa Fauziah^{1*}, Shinta Arini Ayu², Nafa Anggraeni³, Nida Alifia Nurfadilah⁴

¹⁻⁴Program Studi Keperawatan STIKes Permata Nusantara Cianjur

Email Korespondensi: sifa@stikespernus.ac.id

Disubmit: 04 November 2022

Diterima: 16 Desember 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8275>

ABSTRAK

Kesehatan jiwa saat ini menjadi masalah yang perlu diatasi, salah satu masalah Kesehatan jiwa adalah kehilangan berduka. Kehilangan adalah pengalaman kehilangan orang yang dicintai yang dapat menimbulkan perasaan berduka dan mempunyai respon yang kompleks, tetapi normal dan menimbulkan reaksi yang berbeda pada setiap individu atau keluarga. Perlu dukungan keluarga saat mengalami kehilangan salah satunya adalah dengan dilakukan edukasi bagaimana coping saat masa berduka agar beradaptasi dengan kondisi kehilangan berduka. Tujuan dari edukasi pengetahuan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan partisipan sehingga dapat beradaptasi dengan baik Ketika kehilangan berduka. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara interaktif dengan penyuluhan yang melibatkan partisipasi partisipan aktif. Penyampaian informasi mengenai kehilangan, tahapan dalam proses berduka, dan strategi coping keluarga saat kehilangan berduka. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga mengenai kesehatan jiwa saat masa kehilangan berduka sudah cukup baik setelah kegiatan berlangsung. Kesimpulan dari kegiatan ini bahwa pentingnya keluarga diberikan pengetahuan tentang masalah Kesehatan jiwa sehingga keluarga dapat beradaptasi dengan baik saat mengalami kehilangan berduka. Diharapkan dengan penyuluhan ini para partisipan mampu beradaptasi dimasa berduka sehingga menjadikan keluarga sehat jiwa. Perawat pemegang program jiwa perlu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang Kesehatan jiwa pada keluarga dan menjadikan program pengabdian ini rutin dilakukan sebagai upaya preventif.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan Jiwa, Kehilangan Keluarga, Pengetahuan

ABSTRACT

Mental health is currently a problem that needs to be overcome, one of the mental health problems is the loss of loved one. Loss is the experience of losing a loved one can cause feelings of grief and has a complex, but normal response and a different reaction for each individual or family. Family support is needed when experiencing loss, one of which is education on how to cope during times of grief so that they can adapt to the conditions of loss. The purpose of this knowledge education is to improve the participants so that they can adapt well when they lose loved one knowledge. This service activity is carried out interactively with counseling involving the participation of active

participants. Delivery of information about the loss, stages in the sureekaeka process, and family coping strategies when losing suree sukhaeka. The results of this activity indicate that the family's knowledge of mental health during the loss period is quite good after the activity takes place. The conclusion from this activity is that it is important for families to be given knowledge about mental health problems so that families can adapt well when experiencing loss and grief. It is hoped that with this counseling the participants will be able to adapt in the future so as to make the family mentally healthy. Nurses holding mental programs need to increase their knowledge and understanding of mental health in families and make this service program routinely carried out as a preventive measure.

Keywords: *Knowledge, Loss of Family, Mental Health Education*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa menjadi suatu masalah global yang harus diperhatikan saat ini. Hal tersebut dikarenakan banyak factor yang menyebabkan masalah Kesehatan jiwa salah satunya masalah kehilangan berduka. Kehilangan suatu bagian yang tak terelakan dari kehidupan. Bersamaan dengan kehilangan adalah munculnya perasaan berduka dan kesedihan yang dapat terjadi pada individu ataupun keluarga (Potter et al., 2016)

Kehilangan merupakan pengalaman hidup yang dapat menimbulkan perasaan berduka. Hal tersebut merupakan respon yang kompleks, tetapi normal dan menimbulkan reaksi yang berbeda pada setiap individu (Smit, 2015). Selain itu, pengalaman kehilangan orang yang dicintai adalah salah satu kejadian menyakitkan dalam hidup seseorang dan berdampak pada fisik, psikologis, dan sosial (Shear, 2015)

Menurut Kubler Ross (1969) dalam (Mary C. Townsend, 2015) terdapat lima tahap dalam proses berduka yaitu denial, marah, tawar menawar, depresi dan penerimaan. Setiap fase dalam proses tersebut perlu penanganan yang tepat, sehingga seseorang tidak masuk pada kondisi dukacita berkepanjangan. Dukacita yang berkepanjangan terjadi jika seseorang mengalami kondisi berduka secara persisten selama lebih dari 6 bulan setelah kematian orang terdekat (Boelen & Smid, 2017). (Newson et al., 2011) menyatakan bahwa kondisi dukacita yang berkepanjangan dapat mengganggu mental serta fisik seseorang, sehingga mempengaruhi kualitas hidupnya. Prevalensi terjadinya dukacita berkepanjangan terhadap 1.089 peserta yang diteliti di Netherland yaitu sebesar 25,4% (277).

Kemampuan keluarga dalam mengelola Kesehatan bagi keluarganya sangat penting, dari sejauh mana keluarga harus memiliki kemampuan untuk bisa mengenal masalah Kesehatan, pengambilan keputusan, memberikan pelayanan Kesehatan keluarga, mempertahankan kondisi lingkungan rumah yang menunjang Kesehatan serta mempertahankan kondisi lingkungan rumah yang menunjang Kesehatan serta mempertahankan hubungan yang menguntungkan keluarga (H. Zaidin Ali, n.d.)

Menurut Friedman (2010) proses dan strategi koping keluarga berfungsi sebagai proses atau mekanisme koping yang memfasilitasi fungsi keluarga. Tanpa koping keluarga yang baik tidak dapat tercapai secara adekuat. Oleh karena itu proses dan strategi koping keluarga merupakan suatu proses yang mendasari yang memungkinkan untuk keluarga mengukuhkan fungsi keluarga yang diperlukan (Silalahi et al., 2022).

Kelima tugas Kesehatan keluarga tersebut saling terkait dan perlu dilakukan oleh keluarga, perawat perlu mengkaji sejauh mana keluarga mampu melaksanakan tugas tersebut dengan baik dan memberikan bantuan atau pembinaan terhadap keluarga untuk memenuhi tugas kesehatan keluarga (Alfianto et al., 2022)

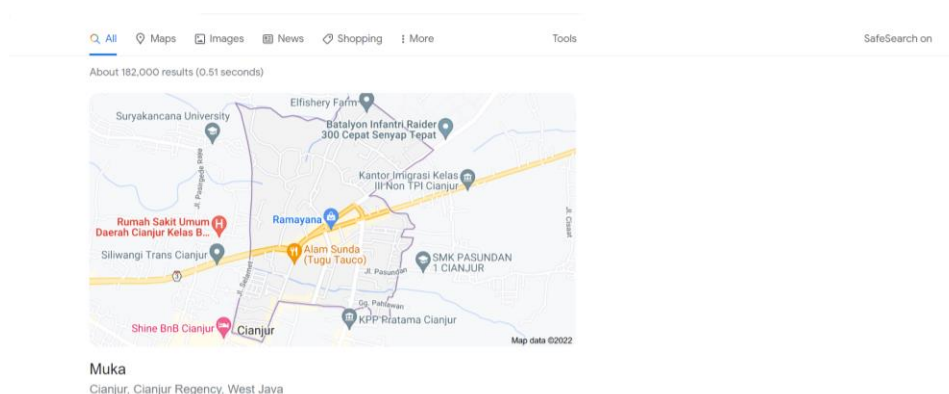
Edukasi pengetahuan kepada keluarga dalam mempertahankan kesehatan jiwa saat kehilangan menjadi penting karena didalamnya diberikan pengetahuan terkait kehilangan, tahapan dalam proses berduka, dan strategi koping keluarga saat kehilangan berduka. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian (Sari, 2022) bahwa Kehilangan orang yang dicintai akan membawa berbagai dampak pada anggota keluarga, khususnya dalam aspek psikologis yaitu kesedihan, keterpurukan, kedukaan, dan keputusasaan. Seseorang yang di keterpurukan akan mengalami penurunan fungsi tubuh, memori, dan kesehatan.

Maka dari itu, keluarga harus mampu mengelola diri sejak awal untuk membangun kekuatan dasar bagi individu agar mampu bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan dalam hidup. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga terkait kehilangan dan keluarga dapat paham bagaimana mekanisme koping saat mengalami kehilangan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, masalah kehilangan menjadi suatu masalah yang serius bagi keluarga yang mengalami kehilangan, keluarga merasakan respon terhadap kehilangan yang dialami, respon tersebut tidak dipahami oleh keluarga sehingga keluarga merasakan dampak pada Kesehatan jiwa dari kehilangan tersebut. Selain itu, penulis melakukan wawancara dengan salah satu perawat puskesmas bahwa program Kesehatan jiwa pada keluarga yang mengalami kehilangan belum menjadi prioritas sehingga keluarga belum mengetahui bagaimana mempertahankan kondisi sehat jiwa dalam kondisi saat kehilangan.

Alasan memilih tempat kegiatan ini adalah Kelurahan Muka Kabupaten Cianjur merupakan salah satu tempat di wilayah kerja Puskesmas Muka yang sudah memiliki MoU dengan STIKes Permata Nusantara Kabupaten Cianjur. Di wilayah kelurahan muka belum pernah diadakan penyuluhan Kesehatan jiwa pada keluarga yang mengalami kehilangan. Sebagian besar keluarga tidak tahu bagaimana bisa tetap sehat jiwa di masa berduka.



Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Kehilangan adalah suatu keadaan di mana seseorang dipisahkan atau terpisah dari orang lain, objek, status, atau hubungan yang dianggap berharga. Kehilangan dapat berupa kematian atau jenis-jenis pengakhiran lain (Corr, 2009 dalam (Balk et al., 2011)). Kehilangan terbagi menjadi dua jenis, yaitu (a) kehilangan primer, (b) kehilangan sekunder. Kehilangan primer merupakan suatu keadaan dari berakhirnya keterikatan terhadap suatu objek, status atau merupakan berakhirnya suatu hubungan dengan orang lain. Kehilangan sekunder merupakan hal-hal yang mengikuti setelah terjadinya kehilangan primer. Tipe-tipe kehilangan terkait dengan bereavement terbagi menjadi tiga yaitu (a) kematian orangtua, (b) kematian anak, (c) kematian pasangan hidup.

Freud (1957) menyebut reaksi seseorang yang kehilangan orang yang dicintai sebagai berkabung. Reaksi kehilangan yang disebabkan karena pengalaman berkabung adalah reaksi alami yang berakhir seiring dengan waktu ketika sudah menerima ketidakhadiran almarhum. Dalam hal ini psikodinamika menurut Freud (1957) menyatakan bahwa proses tersebut tergantung pada factor eksternal misalnya kematian karena penyakit kronis atau factor internal seperti hubungan yang dimiliki seseorang dengan almarhum, dan factor tersebut dapat mempengaruhi proses berduka. Berdasarkan penelitian telah mengidentifikasi banyak factor yang dapat mempengaruhi berkabung seperti kematian mendadak yang menyebabkan kurangnya kesiapan ketika kehilangan (Burke et al., 2019).

Perasaan kehilangan dapat mengakibatkan proses dukacita yang berkepanjangan. Dukacita yang berkepanjangan berpotensi mengganggu kesehatan mental dan fisik sehingga berdampak buruk pada kualitas hidup penderita dan keluarganya (Newson et al., 2011). Seseorang dikatakan mengalami dukacita berkepanjangan jika menunjukkan gejala sebagai berikut (Boelen & Smid, 2017) :

- 1) Ketika seseorang masih berduka lebih dari 6 bulan setelah kematian orang terdekat dan muncul reaksi yang tidak sesuai dengan norma budaya, agama atau usia.
- 2) Ketika lebih dari 6 bulan setelah kehilangan, klien menunjukkan kondisi putus asa yang menetap, sulit menghadapi kenyataan, menyatakan ketidakberdayaan menghadapi hidup karena kehilangan orang terdekat (Stevenson et al., 2012)

Kehilangan merupakan kondisi yang melibatkan perasaan berduka pada setiap individu. Menurut (Boelen & Smid, 2017) tugas yang harus diselesaikan dalam proses berduka meliputi : menerima kondisi kehilangan, memproses rasa sakit yang dirasakan akibat kehilangan, menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa almarhum, serta mampu memulai hidup baru.

Tantangan yang muncul dari kondisi saat ini mempersulit proses berduka (Wallace et al., 2020), yang dapat menyebabkan orang mengalami gejala berat kesedihan berkepanjangan yang dapat berlangsung selama berbulan-bulan dan bertahun-tahun dan menurunkan kualitas kesehatan mental dan kehidupan manusia (Zhai & Du, 2020). Jika tantangan ini tidak dikenali tepat waktu dan solusi tidak diberikan untuk mengelolanya, mereka dapat menyebabkan banyak masalah lain dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama (Eisma et al., 2020).

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan untuk kegiatan ini dengan membuat pre planning, persiapan pembuatan alat-alat yang akan digunakan, persiapan materi seperti PPT dan leaflet, tempat, LCD. Persiapan dilakukan mulai tanggal 13 Juni - 17 Juni 2022.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan izin oleh ketua LPPM STIKes Permata Nusantara Kabupaten Cianjur, kemudian dari Puskesmas Cianjur dan Kelurahan Muka Kabupaten Cianjur dan kemudian dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan kepada keluarga.

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta hadir sebanyak 30 keluarga. Setting tempat di aula desa. Saat penyuluhan di seting kegiatan ceramah. Penggunaan bahasa yang digunakan komunikatif, keluarga memahami materi yang disampaikan.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 10.00 - 11.30 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Metode pelaksanaan dalam kegiatan Peningkatan Pengetahuan keluarga ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2022 di Kelurahan Muka Kecamatan Cianjur. Pelaksanaan penyuluhan ini ditunjukkan pada para keluarga yang mempunyai pengalaman kehilangan berduka. Media dan alat yang disediakan yaitu materi berupa leaflet, PPT, Laptop, dll. Adapun hasil dari kegiatan ini yaitu:

- 1) Adanya respon yang baik dari pihak kelurahan.
- 2) keluarga ikut aktif mendengarkan kegiatan penyuluhan
- 3) Adanya bantuan dari pihak RW dan Kelurahan Muka dalam memfasilitasi tempat dan kehadiran sebagian besar anggota keluarga dan keaktifannya bertanya tentang topik kegiatan penyuluhan.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:





Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

b. Pembahasan

Proses kehilangan setiap individu menimbulkan gejala yang berbeda, seseorang yang mengalami kehilangan menunjukkan gejala antara lain *behavioral symptoms*, *cognitive symptom*, *physical symptoms*, *emotional symptoms* (Granek & Peleg-Sagy, 2017). kehilangan hal yang berharga akan memicu reaksi stres yang memaksa manusia untuk mempertahankan atau meningkatkan sumber daya yang dimiliki dalam menyikapinya. Stres yang terjadi karena pengalaman kehilangan itu membawa dampak negatif yang berat bagi manusia (Apriyanti & Garey, 2013). Hal tersebut didukung hasil penelitian bahwa keluarga mengalami pengalaman stress saat ditinggal anggota keluarganya (Fauziah, 2022)

Bukan suatu hal yang mudah bagi individu yang ditinggalkan berpulang oleh keluarga yang dicintai. Hal tersebut didukung pernyataan Papalia (2012) bahwa kematian pasangan merupakan sebuah kematian yang membuat individu merasa tidak berdaya (Widyataqwa & Rahmasari, 2021). Dukungan social dan emosional dari teman dan keluarga sangat penting untuk penyesuaian orang yang berduka terhadap kehilangan (Ha, 2008). Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian (Fauziah, 2022) bahwa saat mengalami kehilangan dibutuhkan saling support dalam keluarga agar keluarga kuat melewati fase kehilangan.

Dalam melewati fase kehilangan, perlunya dukungan dapat berupa pendampingan keluarga di masa berduka. Kurangnya dukungan dari keluarga / orang terdekat menjadi salah satu penyebab individu merasa sendiri, hal tersebut semakin menambah dukacita yang dirasakan keluarga yang ditinggalkan semakin bertambah. Menurut penelitian (Morris et al., 2020) bahwa 10% dari individu yang berduka berada pada risiko tinggi untuk berkembang reaksi kesedihan yang kompleks dan membutuhkan intervensi dari seorang profesional kesehatan mental, dan 30% dianggap berisiko sedang dan individu tersebut mendapatkan dukungan social dan emosional dari suatu kelompok. Dukungan social dan emosional dari teman dan keluarga sangat penting untuk penyesuaian orang yang berduka terhadap kehilangan (Ha, 2008)

Saat mengalami kehilangan, seseorang akan mengalami perubahan yang terjadi didalam keluarganya, dan dengan tugas yang dihadapi sepanjang rentang kehidupan keluarga. Keluarga dihadapkan dengan peristiwa yang membuat mereka sulit untuk menyesuaikan diri, salah satunya adalah kematian salah satu anggota keluarga. Perasaan kehilangan yang pertama kali muncul pada individu yang ditinggalkan dapat berupa ketidakpercayaan, keputusasaan, marah, perasaan bersalah, perasaan tidak tenang, dan perasaan kehilangan merupakan

hal yang paling sering dan paling lama ketika kematian datang dengan tiba-tiba. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai salah satu upaya pendampingan keluarga saat mengalami kehilangan dengan memberikan pengetahuan kepada keluarga bagaimana coping saat fase kehilangan.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian diatas memiliki tujuan utama dalam meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai kesehatan jiwa di saat kehilangan berduka, serta pentingnya mekanisme coping yang harus dilakukan keluarga agar dapat hidup sehat jiwa. Berdasarkan evaluasi hasil pengabdian kepada masyarakat ini, menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga mengenai kesehatan jiwa saat masa kehilangan berduka sudah cukup baik setelah kegiatan berlangsung. Dalam hal ini Pentingnya keluarga diberikan pengetahuan tentang masalah Kesehatan jiwa sehingga keluarga dapat beradaptasi dengan baik saat mengalami kehilangan berduka

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, A. G., Dewi, E. U., Sholihat, N., Falah, M., Wahyuningrum, A. D., Lestari, Y. A., Pamungkas, A. Y. F., Anggraini, M., Andriyanto, A., Bahtiar, H., & others. (2022). *Konsep dan Aplikasi Keperawatan Keluarga*. Media Sains Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=1QaMEAAAQBAJ>
- Balk, D. E., Zaengle, D., & Corr, C. A. (2011). Strengthening grief support for adolescents coping with a peer's death. *School Psychology International*, 32(2), 144-162. <https://doi.org/10.1177/0143034311400826>
- Boelen, P. A., & Smid, G. E. (2017). Disturbed grief: Prolonged grief disorder and persistent complex bereavement disorder. *BMJ (Online)*, 357, 1-11. <https://doi.org/10.1136/bmj.j2016>
- Burke, L. A., Neimeyer, R. A., Bottomley, J. S., & Smigelsky, M. A. (2019). Prospective Risk Factors for Intense Grief in Family Members of Veterans Who Died of Terminal Illness. *Illness Crisis and Loss*, 27(3), 147-171. <https://doi.org/10.1177/1054137317699580>
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. M. (2020). Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. *Psychiatry Research*, 288(April), 113031. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113031>
- Fauziah, S. (2022). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13323> *Kehilangan Keluarga Akibat Covid-19 Sifa Fauziah*. 10(3), 689-693.
- Granek, L., & Peleg-Sagy, T. (2017). The use of pathological grief outcomes in bereavement studies on African Americans. *Transcultural Psychiatry*, 54(3), 384-399. <https://doi.org/10.1177/1363461517708121>
- H. Zaidin Ali, S. K. M. M. B. A. M. M. (n.d.). *Pengantar keperawatan keluarga*. Egc. <https://books.google.co.id/books?id=hy27ENexAh8C>
- Ha, J. H. (2008). Changes in support from confidants, children, and friends following widowhood. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 306-318. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00483.x>

- Mary C. Townsend. (2015). *E-Book Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice by Mary C. Townsend DSN PMHCNS-BC (z-lib.org).pdf* (p. 1009).
- Morris, S. E., Moment, A., & Thomas, J. de L. (2020). Caring for Bereaved Family Members During the COVID-19 Pandemic: Before and After the Death of a Patient. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), e70-e74. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.05.002>
- Newson, R. S., Boelen, P. A., Hek, K., Hofman, A., & Tiemeier, H. (2011). The prevalence and characteristics of complicated grief in older adults. *Journal of Affective Disorders*, 132(1-2), 231-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.02.021>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2016). *Fundamentals of Nursing - E-Book*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.co.id/books?id=eCKKcWAAQBAJ>
- Sari, A. I. P. (2022). *Gambaran resiliensi orang yang kehilangan anggota keluarga di masa pandemi akibat covid-19 skripsi*.
- Shear, M. K. (2015). Complicated Grief. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 153-160. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1315618>
- Silalahi, L. E., Rahayu, D. Y. S., Winahyu, K. M., Dewi, S. U., Tasik, J. R., Kadang, Y., Rosita, R., Pangaribuan, S. M., Fruitasari, M. K. F., Doloksaribu, T. M., & others. (2022). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Yayasan Kita Menulis. https://books.google.co.id/books?id=%5C_PxvEAAAQBAJ
- Stevenson, K. N., Jack, S. M., O'mara, L., & Legris, J. (2012). Registered nurses' experiences of patient violence on acute care psychiatric inpatient units: an interpretive descriptive study. *BMC Nursing*, 11, 1. <https://doi.org/10.1186/s12912-015-0079-5>
- Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., & White, P. (2020). Grief During the COVID-19 Pandemic: Considerations for Palliative Care Providers. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(1), e70-e76. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.012>
- Widyataqwa, A. C. J., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi istri selepas kematian suami akibat covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 103-118. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42623>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Loss and grief amidst COVID-19: A path to adaptation and resilience. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 80-81. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.053>