

Pelatihan Teknik Visualisasi untuk Menurunkan Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2019

I Nengah Sumirta^{1k}, I Wayan Candra¹, IGA Harini¹

¹ Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan

Email Penulis Korespondensi (^k): mirtakumara@gmail.com

Abstract

Degenerative diseases especially diabetes mellitus in Indonesia has increased in line with the progress work in social economic and the changing lifestyle. International diabetic federation (IDF) reckon incidence diabetes mellitus in the world 2012 as many as 371 million people, 2013 increased to 382 million people and diperirakan in the 2035 increased to 592 million people. In Indonesia, according to the basic health research (*riseksdas*) years 2013 mentioned an increasing prevalence of diabetes mellitus based on the doctor diagnosis in at age ≥ 15 year in 2013 as much as 1,5 % and in 2018 2,00%. as much as. This community service aims to reduce the level of stress in patients with Diabetes Mellitus. Using training methods, conduct stress level measurements before and after training, with a total target of 20 people. Data analysis using Paired Sample T-Test. The results show there is the influence of training visualize on the level of stress patients diabetes mellitus with p value much as 0.021 (It; 0.05) .Suggested in research locations to consider the use of visualize as one of the act of to reduce the level of stress patients diabetes mellitus and to respondents to conduct visualize continuously in any given period of time.

Keywords: Diabetes Mellitus, Stress, Visualisasi.

Pendahuluan

Sejalan dengan kemajuan dalam bidang sosial ekonomi dan perubahan gaya hidup khususnya didaerah perkotaan di Indonesia, jumlah penyakit degeneratif semakin meningkat, salah satunya penyakit Diabetes Mellitus⁽¹⁾. *International Diabetic Federation (IDF)* memperhitungkan angka kejadian DM di dunia tahun 2012 sebanyak 371 juta jiwa, tahun 2013 meningkat menjadi 382 juta jiwa dan diperirakan di tahun 2035 meningkat menjadi 592 juta jiwa⁽²⁾. Riset Kesehatan Dasar (*Riseksdas*) tahun 2013 menyebutkan terjadi peningkatan prevalensi pasien DM berdasarkan diagnosis dokter pada pada usia ≥ 15 tahun di tahun 2013 sebesar 1,5% dan pada tahun 2018 sebesar 2,00%⁽³⁾. Penyakit DM menimbulkan berbagai komplikasi yang menyerang organ tubuh baik akut maupun kronis. Komplikasi akut diantaranya hipoglikemia, Diabetik Ketoasidosis (DKA), dan

Hiperglikemic Hyperosmolar Nonketotic Coma atau HHNC (PERKENI, 2011). Pasien DM seringkali mengalami kesulitan dalam menerima diagnosis terutama ketika mengetahui bahwa hidupnya diatur oleh berbagai aturan hidup seperti diet, dan obat-obatan, serta dampak yang ditimbulkan sehingga hal ini sering menimbulkan stress bagi pasien. Disamping itu stress juga sebagai pemicu peningkatan kadar gula dalam darah. Pengelolaan secara komprehensif sangat diperlukan baik fisik maupun psikologis seperti diet, medis dan penanganan stress. Tujuan dari kegiatan ini adalah membantu menurunkan tingkat stress yang dialami oleh pasien Diabetes Mellitus.

Metode Pengabdian

Kegiatan ini berlokasi di Puskesmas Sukawati I dengan jumlah peserta 20 orang. Pengambilan sampel dengan teknik Purposive Sampling. Bentuk kegiatan adalah pelatihan kesehatan tentang teknik relaksasi salah satunya adalah visualisasi. Waktu pelaksanaan bulan Juli sampai dengan Oktober 2019. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa langkah yaitu pengukuran tingkat stres sebelum perlakuan dengan menggunakan skala stres, melakukan pelatihan visualisasi sesuai standar prosedur operasional dan melakukan pengukuran tingkat stress setelah pelatihan

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Identitas peserta diuraikan berdasarkan jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan. Penggolongan umur dikelompokkan berdasarkan teori perkembangan menurut Depkes RI (2009) yaitu masa lansia awal usia 46-55 tahun, masa lansia akhir usia 56-65 tahun, dan masa manula usia 65 tahun keatas. Menurut jenis kelamin dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, jenis pendidikan dikelompokkan menjadi tidak sekolah, pendidikan tingkat dasar, menengah dan tinggi, dan jenis pekerjaan dikelompokkan menjadi petani, pedagang, dan pensiunan PNS, disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden di Puskesmas Sukawati I, Kabupaten Gianyar, Tahun 2019

Uraian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	60.0
Perempuan	8	40.0
Usia		
45-55	9	45.0
56-65	9	45.0
>65	2	10.0
Pendidikan		
Tidak sekolah	3	15.0
Pendidikan dasar	10	50.0
Pendidikan Menengah	5	25.0
Pendidikan Tinggi	2	10.0
Jenis pekerjaan		
Petani	11	55.0
Pedagang	6	30.0
Pensiunan PNS	3	15.0
Total	20	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden terbanyak adalah laki-laki yaitu 12 orang (60%), usia terbanyak adalah dalam rentang 45-55 tahun dan 56-65 tahun yaitu masing-masing 9 orang (45%), tingkat pendidikan terbanyak adalah pendidikan dasar yaitu 10 orang (50%), dan jenis pekerjaan terbanyak adalah petani yaitu 11 orang (55%).

Hasil pengukuran Tingkat stress pre dan post pelatihan visualisasi, disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pre dan Post Pelatihan Visualisasi di Puskesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar, Tahun 2019

Tingkat stres	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Ringan (1-25)	7	35.0	8	40.0
Sedang (26-50)	13	65.0	12	60.0
Berat (51-80)	0	0.0	0	0.0
Total	20	100.0	20	100.0

Tabel 2 menunjukkan pada hasil pre test tingkat stres, terbanyak pada kategori sedang yaitu 13 orang (65%) dan pada post test terbanyak kategori sedang yaitu 12 orang (60%) dan tidak ditemukan tingkat stress pada kategori berat.

Distribusi data tingkat stress pada pre test setelah dihitung dengan nilai Skewness adalah $0,257:0,512 = 0,502$ dan post test adalah $0,185 : 0,512 = 0,360$ ini berarti data berdistribusi normal. Nilai mean pre test sebesar 30,65, standar deviasi 8.827 dan post test nilai mean sebesar 30.15, standar deviasi sebesar 8,209. Analisis data yang digunakan untuk membuktikan pengaruh teknik visualisasi terhadap tingkat stress adalah Paired Sample t-Test. Hasilnya adalah $p=0,021$, hasil ini lebih rendah

dari $p=0,05$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pelatihan teknik visualisasi terhadap tingkat stress responden.

B. Pembahasan

Penyakit kronis salah satunya adalah Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang banyak membawa perubahan pada kehidupan. Berbagai kendala dan kesulitan yang timbul selama menjalankan program diet dapat menimbulkan stres⁽⁴⁾. Selain itu stress juga muncul dalam penatalaksanaan diet DM, yang didasari oleh lamanya menderita DM, kadar gula yang selalu tinggi, keluhan fisik, pola makan sebelum sakit, serta pengukuran jumlah makanan⁽⁵⁾. visualisasi adalah teknik yang sangat dahsyat namun cukup sederhana untuk dilakukan oleh semua orang. Visualisasi merupakan tindakan membuka atau menghancurkan rintangan yang menghalangi diri dari aliran semesta yang selaras, berlimpah, dan penuh kasih. Visualisasi efektif untuk mengatasi stres, nyeri, fobia, cemas dan depresi serta untuk ketenangan dan kedamaian diri⁽⁶⁾. Relaksasi otot, pernafasan ataupun visualisasi akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi melibatkan sintesis yang memadukan aspek-aspek dari ingatan, kenangan atau pengalaman menjadi sebuah konstruksi mental yang berbeda dari masa lalu atau menjadi realitas baru dimasa sekarang, atau bahkanantisipasi realitas di masa yang akan datang⁽⁷⁾.

Visualisasi merupakan tindakan membuka atau menghancurkan rintangan yang menghalangi diri dari aliran semesta yang selaras, berlimpah, dan penuh kasih serta yang terpenting adalah selama melakukan visualisasi harus berdasarkan hasrat, keyakinan dan penerimaan. Di saat seseorang sedang melakukan teknik visualisasi dengan senyata mungkin, sinyal-sinyal saraf yang aktif akan sama dengan ketika orang tersebut benar-benar melakukan aktivitas yang divisualisasikan. Respon otak akan menyamakan bayangan dengan kenyataan. Neuron-neuron yang terkait dalam proses visualisasi akan menguatkan koneksi sinapsis (*Hebbian Synapses*) serta memori prosedural yang diperlukan dalam melakukan aktivitas yang sedang dilatih⁽⁸⁾. Penelitian yang terkait dengan pengaruh teknik visualisasi terhadap tingkat stress pasien DM adalah⁽⁹⁾ yang menyebutkan angka rata-rata (Mean) tingkat stres dari selisih pra –post Visualisasi adalah 12,5, standar deviasi 4,58. Hasil Uji statistik menunjukkan nilai $t = 7,877$ dengan tingkat signifikansi (p) = 0,000. Pelatihan relaksasi pada penderita DM. hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat stres pada penderita DM. Sebelum pelatihan (pretest), dari 10 subjek diketahui ada 5 subjek (50%) mengalami stres tinggi dan juga 5 subjek (50%) mengalami stres sedang, tidak ada subjek yang mengalami stres rendah. Setelah pelatihan (posttest) diketahui 5 subjek (50%) mengalami stres sedang dan 5 subjek (50%) mengalami stres rendah. Tidak ada subjek yang mengalami stres tinggi. Selanjutnya saat pengamatan ulang diketahui 7 subjek (70%) mengalami stres sedang dan 3 subjek (30%) mengalami stres rendah. Tidak ada lagi subjek yang mengalami stres tinggi⁽¹⁰⁾ penelitian tentang efektivitas pelatihan relaksasi pada pasien DM tipe 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa

ada perbedaan stress tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan dengan nilai z -3,602 dengan signifikansi 0,000. Nurdianto (2009) disebutkan teknik relaksasi dilakukan pada kelompok karyawan, ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil analisis data dengan *wilcoxon match pairs test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t sebesar 0,000 dengan $p < 0,01$, dengan rerata sebelum pelatihan sebesar 130,818 dan sesudah pelatihan sebesar 113,455. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan yang sangat signifikan stres kerja antara sebelum dan setelah pelatihan relaksasi. Firman (2006) menyatakan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat penurunan mean sebesar 8,1 dengan $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti penurunan skor stres pada kelompok eksperimen disebabkan pemberian perlakuan, yaitu relaksasi otot progresif dan visualisasi⁽¹⁰⁾. Visualisasi akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan berbagai fungsi tubuh seperti tekanan darah, pernafasan, denyut jantung serta yang lainnya⁽⁷⁾.

Simpulan dan Saran

Hasil pelatihan menunjukkan ada penurunan tingkat stress sebelum dan sesudah perlakuan dimana pada pre test ditemukan tingkat stress terbanyak tingkat sedang yaitu 13 orang (65%) dan menurun pada post test ke tingkat ringan yaitu sebanyak 12 orang (60%). Ada pengaruh pelatihan teknik visualisasi terhadap tingkat stress pada pasien DM dengan p value sebesar 0,021. Disarankan pada pihak Puskesmas untuk mempertimbangkan teknik visualisasi dijadikan sebagai salah satu alternatif tindakan dalam menangani stress pada pasien DM. pada responden diharapkan melakukan teknik visualisasi secara rutin untuk memperoleh hasil pelatihan yang maksimal.

Daftar Pustaka

1. Wiardani, Sariasih, Swandaru, 2012. Indeks Glikemik Menu Makanan Rumah Sakit dan Pengendalian Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Rawat Inap di RSUP Sanglah Denpasar, *Jurnal Skala Husada Volume 9 Nomor 1 April 2012* : 44-50
2. Triyanisya, 2013. Jumlah Penyandang Diabetes di Indonesia terbanyak ketujuh di dunia, Metrotvnews (online), available: <http://microsite.metrotvnews.com/lifestyle/read/2013/11/14/991/195653/jumlah-Penyandang-Diabetes-di-Indonesia-Terbanyak-Ketujuh-di-Dunia> (diunduh tanggal 27 Januari 2016)
3. Badan Pengembangan dan Penelitian Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Jakarta, Kemenkes RI
4. Majalah Kedokteran ATMAJAYA, Vol 2 No 1 Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atmajaya, 2003, hal 62-67
5. Agus Widodo, 2012, Stres pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dalam melaksanakan program diet di klinik penyakit dalam RSUP Dr Kariadi Semarang, *Medica Hospitalia* Vol (1) hal. 53-56 dalam <https://www.google.co.id/search?q=penelitian+tentang+DM+dan+visualisasi&ei=-wqoVpzdJs6UuASVp73ADg&start=10&sa=N&biw=1366&bih=657> (diunduh tanggal 27 Januari 2016)
6. Wahyu, Reza. 2012. *Teknik Visualisasi untuk Motivasi Belajar* (online), available: <http://edukasi.kompasiana.com/2012/10/09/teknik-visualisasi-untuk-motivasi-belajar-494313.html>, (17 Agustus 2014)

7. Oberg, E. 2009. Mind Body Techniques to Reduce Hypertension's Chronic Effects. *Integrative Medicine Journal*, 8 (5).
8. Gawain, S. 2014. *Visualisasi Kreatif Mewujudkan Impian dengan Kekuatan Imajinasi*. Yogyakarta: Bright Publisher.
9. Sumirta, Candra, Ruspawan. 2016. Pengaruh Teknik Visualisasi Terhadap Tingkat Stress Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kuta Utara, Kabupaten Badung (Hasil Penelitian)