

Penyuluhan Manajemen Stress pada Kader Aisyiyah Ranting Timur II Pekajangan Kabupaten Pekalongan

Aisyah Dzil Kamalah^{1*}, Hana Nafiah².

^{1 2}Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*Email: aisyah.kamalah@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Manajemen Stres;
Kader Aisyiyah;
Relaksasi; Spiritual

Stress dapat terjadi pada setiap orang. Salah satu penyebab stress adalah beban kerja yang tinggi atau tugas yang banyak. Ibu adalah seseorang yang memiliki tugas merawat anggota keluarga dan melakukan pekerjaan rumah. Terlebih pada kondisi Covid seperti saat ini. Ibu mengalami keterbatasan dalam aktivitasnya dan mengalami penambahan tugas yaitu menemani anak melakukan pekerjaan sekolah yang dilakukan secara Online. IbM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu – ibu dalam melakukan manajemen stress. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Agustus 2020. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan Tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan dengan memperhatikan protokol kesehatan, seperti memakai masker, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan dan menjaga jarak setiap peserta. Hasil kegiatan IbM yaitu, peserta yang hadir sejumlah 25 orang. 80% peserta dapat melakukan relaksasi nafas dalam, 100% peserta mengatakan jika stress mengatasinya dengan cara spiritual yaitu dengan berdzikir dan berdoa pada Allah SWT. Kesimpulan : penyuluhan manajemen stress pada ibu – ibu kader Aisyiyah Ranting Timur II Pekajangan dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 40%.

1. PENDAHULUAN

Ibu adalah seorang wanita yang memiliki tugas merawat setiap anggota keluarga dan melakukan tugas rumah. Ibu merawat anggota keluarga, baik sehat maupun sakit. Mempersiapkan semua kebutuhan anak sebelum sekolah, seperti menyetrika baju anak, menyiapkan sepatu anak , memastikan

anak sudah mandi, sudah mengerjakan tugas sekolah dan membuatkan sarapan sebelum anak berangkat sekolah. Tugas ibu di pagi hari sebelum suaminya berangkat bekerja adalah menyiapkan semua keperluan suami. Seperti menyiapkan makan , menyiapkan baju dan sepatu yang akan digunakan suami untuk bekerja.

Pada zaman sekarang ini seorang wanita

selain berperan sebagai ibu dan istri juga melakukan karir diluar rumah yaitu bekerja. Bekerja tidaklah mudah. Pada setiap pekerjaan memiliki konsekuensi masing – masing dengan stressor yang berbeda. Memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya dengan waktu yang telah ditentukan, melakukan kegiatan diluar rumah dan melakukan interaksi dengan orang lain selama bekerja membuat seorang wanita pekerja memiliki stressor yang menggangukannya. Selain itu, hubungan social dengan tetangga perlu dibangun dan dijaga dengan baik, sehingga seorang wanita perlu melakukan kegiatan social dengan tetangga misalnya dengan rapat RT, Pertemuan ibu – ibu PKK, pengajian ataupun piknik bersama. Dengan adanya peran seorang ibu tersebut menimbulkan stressor yang kompleks. Stressor yang tidak dapat ditangani dapat menyebabkan ibu mengalami penurunan motivasi dalam melaksanakan tugas, merasakan lelah setiap saat dan memungkinkan munculnya masalah fisik pada diri seseorang.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu – ibu dalam mengelola stress yang dialaminya. Sehingga ibu – ibu dapat melaksanakan tugasnya dengan maksimal.

2. METODE

Kerjasama dengan mitra yaitu Pimpinan ranting Aisyiyah Cabang Pekajangan Kabupaten Pekalongan dilakukan pada bulan Juli 2020. Setelah menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, mitra memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan 2x pada tanggal 15 dan 29 Agustus 2020 untuk pelaksanaan pengabdian. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada masa pandemi, sehingga dilaksanakan dengan memperhatikan protocol kesehatan. Seluruh peserta dan panitia wajib menggunakan masker, mencuci tangan sebelum masuk kedalam ruang kegiatan dan duduk dengan jarak antara peserta kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pada hari pertama (tanggal 15 Agustus 2020) berfokus pada pemberian teori terkait stress dan manajemennya. Sedangkan pada pertemuan kedua, kegiatan berfokus pada praktik

pelaksanaan manajemen stress seperti praktik melakukan relaksasi nafas dalam, metode spiritual, berfikir positif, dan emosional focus coping. Setelah melakukan kegiatan, laporan disusun dan dipublikasikan dalam Urecol ke 12 yang dilaksanakan di Universitas Aisyiyah Surakarta via daring melalui Zoom.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melihat hasil pretest dan membandingkannya dengan post test. Pertanyaan yang diajukan dalam test adalah terkait dengan pengetahuan peserta terkait stress dan cara melakukan manajemen stressnya. Selain itu, dilakukan evaluasi dengan observasi kemampuan peserta melakukan manajemen stress.

- Jumlah Peserta yang hadir pada pertemuan 1 dan 2 adalah 25 orang.
- Seluruh peserta melakukan pretest di pertemuan pertama, didapatkan hasil pengetahuan peserta tentang manajemen stress adalah 161 (total) dengan rata2 nilai setiap peserta adalah 6,44
- Post Test dilakukan pada akhir Pertemuan ke 2, hasilnya adalah total skor pengetahuan 225 dengan rata2 nilai peserta adalah 9
- Dari Hasil Pretest dan Post test dapat dilihat peningkatan pengetahuan terjadi sebesar 64 poin, artinya pengetahuan meningkat sebesar 40%
- Pada saat dilakukan demonstrasi, terlihat 20 peserta (80%) dapat melakukan relaksasi nafas dalam, 100% peserta mengatakan sudah melakukan manajemen stress dengan spiritual (berdzikir dan Berdoa)
- 100% peserta mengatakan memahami cara manajemen stress dengan cara berfikir positif dan 60% sudah melakukan manajemen stress yang berfokus pada emosi yaitu dengan curhat pada sahabat

3.1. Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan stress

Relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada seluruh peserta, hasilnya adalah 20 peserta (80%) dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan baik. Adapun penyebab

beberapa peserta belum bias melakukan realokasi nafas dalam dengan benar adalah karena faktor usia. Usia peserta yang lebih dari 60 tahun menyebabkan daya tangkap kurang.

Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan stress seperti penelitian yang dilakukan Perciavalle, Blandini [1] relaksasi nafas dalam dapat menurunkan stress pada mahasiswa. Stress dapat terlihat menurun dengan angka penurunan pada kuesioner Measurement of Psychological Stress (MSP) and Profile of Mood State (POMS) yang diukur secara subjektif dan pengukuran kortisol pada saliva dan detak jantung responden yang diukur secara objektif. Seperti Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Consolo, Fusner [2] yang melakukan penelitian terkait stress pada mahasiswa keperawatan sebelum dilakukan ujian kognitif dan ujian praktikum dengan mengukur detak jantungnya dan menurunkannya dengan relaksasi nafas dalam.

3.2. Dzikir dan Berdoa dapat Menurunkan Stress

Dzikir dan berdoa adalah salah satu manajemen stress yang sudah sering dilakukan oleh peserta (ibu – ibu Aisyiyah). 100% peserta mengatakan sudah melakukan Dzikir dan Berdoa untuk menurunkan stress. Terapi dzikir dapat menurunkan stress, seperti penelitian yang dilakukan oleh Handayani [3]. Hasil yang didapatkan adalah dzikir dapat menurunkan stress pada lansia. Dedangkan penelitian Hamid, Anwar [4] menunjukkan dzikir efektif mengurangi stres pada wanita single parent yaitu dengan mengurangi gejala stress pada subyek penelitian dan membantu mengurangi tingkat gejala keseringan stres. Selain itu, terapi dzikir efektif menurunkan stress pada mahasiswa magister psikologi yang sedang menghadapi tugas – tugas perkuliahan [5] dan pada remaja yang mengalami Diabetes Mellitus Tipe 2[6]

3.3. Berfikir Positif dapat Menurunkan Stress

Berfikir positif telah diajarkan pada seluruh peserta. Hasilnya adalah 100% peserta mengatakan memahami cara manajemen stress dengan cara berfikir positif. Berfikir positif dapat menurunkan stress akademik yang dialami oleh dokter PPDS Bedah [7]. Hal ini terbukti dengan adanya perbedaan

stress akademik sebelum dan setelah dilakukan pelatihan berfikir positif. Penurunan stress terjadi pada mahasiswa percubana setelah dilakukan pelatihan berfikir positif [8] sedangkan menurut IW and Linayaningsih [9] terdapat sumbangan pelatihan berfikir positif sebesar 23% terhadap strategi koping, yang bermakna terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi strategi koping stress pada guru sekolah dasar untuk anak berkesulitan belajar.

3.4. Emotional focus coping dapat menurunkan stress

Emotional focus coping yang diajarkan pada peserta adalah dengan mencurahkan isi hati, masalah yang dihadapi pada orang yang dipercaya. 60% sudah melakukan manajemen stress yang berfokus pada emosi yaitu dengan curhat pada sahabat. Salah satu coping yang digunakan mahasiswa psikologi dalam menurunkan stressnya ketika membuat thesis adalah dengan *emotional focus coping*[10]. *Emotional focus coping* juga menjadi salah satu coping yang digunakan oleh polisi di jamaika untuk menurunkan stress yang mungkin dapat mencegah perilaku mal adaptif[11].

4. KESIMPULAN

Penyuluhan dan pelatihan manajemen stress telah dilakukan pada ibu – ibu Aisyiyah Ranting Timur II Cabang Pekajangan yaitu dengan relaksasi nafas dalam, dzikir dan berdoa, berfikir positif serta dengan *Emotional Focus Coping*

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih pada seluruh pihak yang mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini khususnya Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dan Pimpinan Ranting Aisyiyah Timur II Cabang Pekajangan Kabupaten Pekalongan.

REFERENSI

1. Perciavalle, V., et al., *The role of deep breathing on stress*. *Neurological Sciences*, 2017. **38**(3): p. 451-458.
2. Consolo, K., S. Fusner, and S. Staib, *Effects of diaphragmatic breathing on stress levels of nursing students*. *Teaching and learning in nursing*, 2008. **3**(2): p. 67-71.
3. Handayani, S., *Efektifitas Terapi Religi terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia Janda*. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2016. **8**(1).
4. Hamid, A., Z. Anwar, and S.S. Fasikhah, *Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent*. 2012.
5. Sucinindyasputeri, R., *Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi*. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2017. **8**(1): p. 30-41.
6. Safitri, S., F. Nashori, and I. Sulistyarini, *Efektivitas Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Diabetes Melitus Tipe II*. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 2017. **9**(1): p. 1-15.
7. Kusuma, C.T., *Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Akademik pada Dokter PPDS Bedah*. 2017.
8. Mas, M.N.F.B., *Pengaruh Pemberian Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 2019, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
9. IW, M.V. and F. Linayaningsih, *EFEKTIVITAS PELATIHAN BERFIKIR POSITIF SEBAGAI STRATEGI COPING STRESS PADA GURU SEKOLAH DASAR ANAK BERKESULITAN BELAJAR*. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 2017. **18**(2): p. 251-259.
10. Adyafnita, R. and K. Khairani, *Coping Students in Working on Their Thesis*. *Jurnal Neo Konseling*, 2019. **1**(4).
11. Nelson, K. and A.P. Smith, *Occupational stress, coping and mental health in Jamaican police officers*. *Occupational medicine*, 2016. **66**(6): p. 488-491.