



Kebijakan Kesehatan Jiwa Paska Bencana: Terapi Pemberdayaan Diri Secara Kelompok Sebagai Sebuah Alternatif

Ni Wayan Suriastini¹, Bondan Sikoki¹, Nur Suci Arnashanti¹

¹ *SurveyMETER*

Erupsi Merapi 2010

- Merapi merupakan salah satu gunung berapi di Pulau Jawa, dari 130 gunung berapi aktif di Indonesia
- Letusan Gunung Merapi berulang setiap 4 tahun. Letusan 2010 adalah letusan terbesar dalam 100 tahun terakhir. Letusan pertama, 26 Oktober 2010, berulang dan puncaknya 4 November 2010.
- Mengakibatkan 386 orang meninggal, 2.856 rumah rusak, ribuan hektar hutan dan usaha peternakan rusak berat dan puluhan dusun hancur.
- Daerah yang terkena dampak tersebar di Magelang, Boyolali, Klaten dan Sleman, dengan 350.000 pengungsi.
- Total nilai kerusakan & kerugian Rp 3,62 Triliun, di semua sektor: perumahan, infrastruktur, mata pencaharian produktif.



- Kerusakan yang terjadi tidak hanya kerusakan fisik, tetapi juga mental dan penurunan emosional.

Upaya Pemulihan

Selama Erupsi Merapi Oktober-November 2010, lebih dari 180 organisasi non pemerintah terlibat dalam program pemulihan awal.

Salah satu organisasi tersebut adalah Yayasan Anand Ashram (berafiliasi dengan PBB) yang melakukan Program Pemulihan Stres dan Trauma Keliling (PPSTK) secara intensif di sebuah dusun yang terletak hanya 7 km dari Merapi.

Program Terapi ini dilakukan selama 10 minggu, dengan 5 kali sesi terapi kelompok setiap dua minggu. Terapi yang dilakukan adalah Teknik Pemberdayaan Diri yang diciptakan oleh Anand Krishna.



Gunung Merapi Dilihat Dari Lokasi Program Pemulihan diberikan

Tujuan dan Metode

Tujuan

Mendokumentasikan pengaruh program pemulihan stres dan trauma terhadap kesehatan mental masyarakat di daerah yang terkena erupsi Merapi dengan membandingkan perubahan sebelum dan sesudah program, di daerah yang mendapatkan program dan daerah kontrol

Metode

- Data individu masyarakat dikumpulkan sebelum program pemulihan pada 27-31 Desember 2010 sebagai data dasar dan responden yang sama diwawancarai setelah program diberikan pada 01-07 Maret 2011
- Status kesehatan mental diamati melalui check list PTSD dan Skala CES-D
- Pendekatan *difference in difference* diaplikasikan dalam analisis

Latihan Pemberdayaan Diri

- Serangkaian latihan tentang bagaimana mengelola stres dan memberdayakan diri
- Holistik – bekerja di semua lapisan kesadaran
- Terapi Kelompok



Terapi Kelompok yang Diberikan

- Pernapasan Perut (*Abdominal Breathing*), 2 Januari 2011
- Pemberdayaan Diri dengan Kasih (*Self Empowerment with Love*), 16 Januari 2011
- Pembudayaan Emosi secara Kilat (*Speedy Emotion Culturing Technique*), 30 Januari 2011
- Terapi mengatasi Kecemasan dan Kekhawatiran (*Therapy to Free From Anxieties & Worries*), 13 Februari 2011
- Teknik Peregangan untuk Relaksasi (*Stretch to Relax Technique*), 27 Februari 2011



Peserta Dibagi Menjadi 4 Kelompok



Anak-anak



Dewasa



Remaja



Lanjut Usia

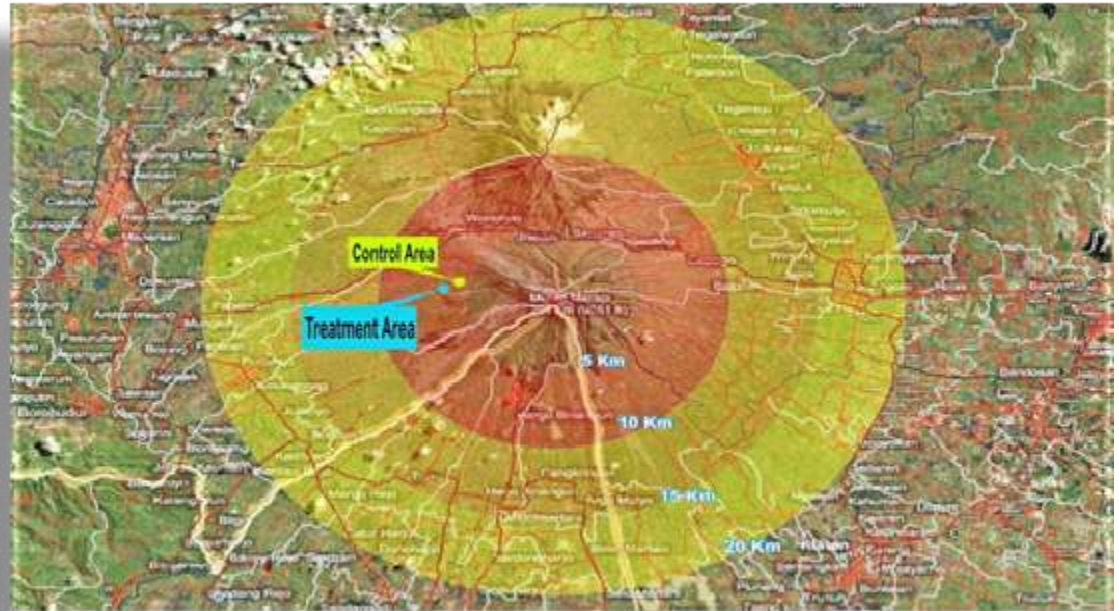
Lokasi Studi dan Sampel

Lokasi Studi

- Di dua dusun sebuah desa yang terletak 6 – 7 km dari Puncak Merapi di Kabupaten Magelang
- Dusun di mana Yayasan Anand Ashram menyelenggarakan Program Pemulihan Sres dan Trauma adalah daerah program (treatment) dan dusun lainnya adalah daerah kontrol.

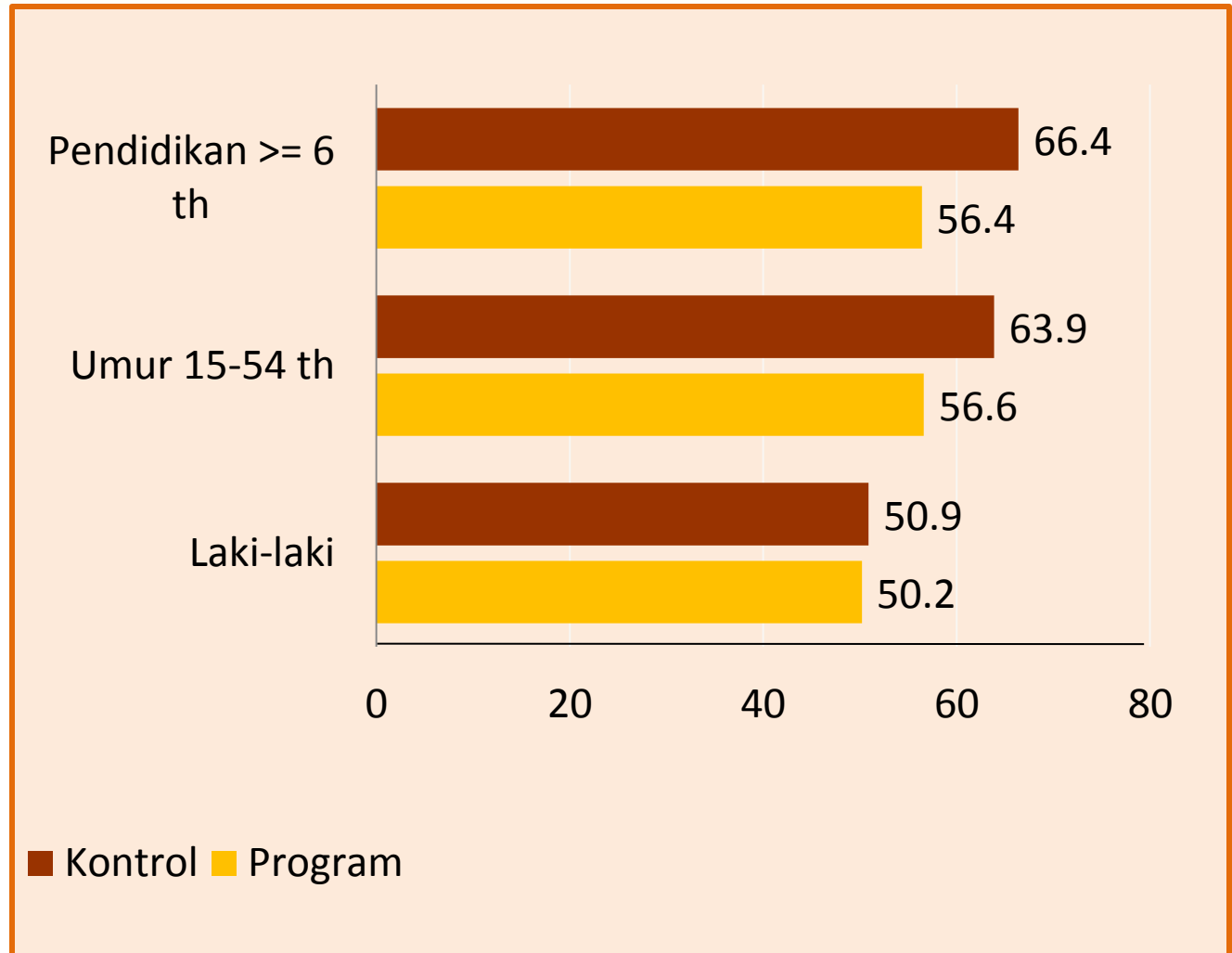
Sampel

- Wawancara dilakukan pada semua individu di daerah program dan daerah kontrol. Jumlah sampel 585 orang, di mana 289 orang terletak di daerah program dan 296 orang di daerah kontrol.



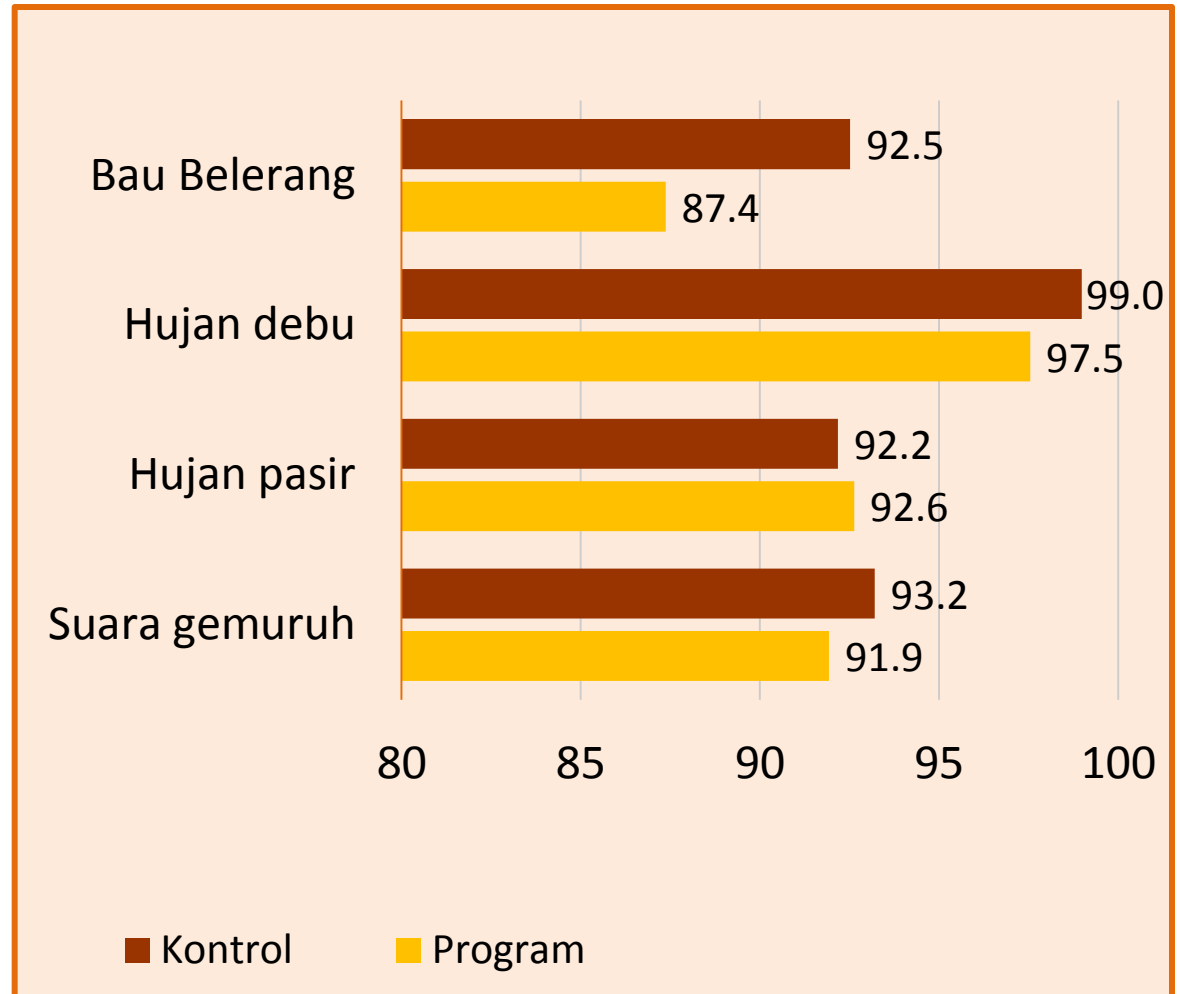
Karakteristik Sampel

- Total populasi dan distribusi jenis kelamin di daerah Program dan daerah Kontrol hampir sama
- Daerah kontrol mempunyai masyarakat dengan usia sedikit lebih produktif dan pendidikan yang lebih baik



Expose Erupsi Merapi

- Expose pada stres yang tinggi; lebih dari 90 persen masyarakat melaporkan bahwa mereka mendengar suara gemuruh, adanya hujan pasir, hujan abu dan mencium bau belerang
- Expose di daerah kontrol sedikit lebih tinggi karena lokasinya lebih dekat ke Merapi

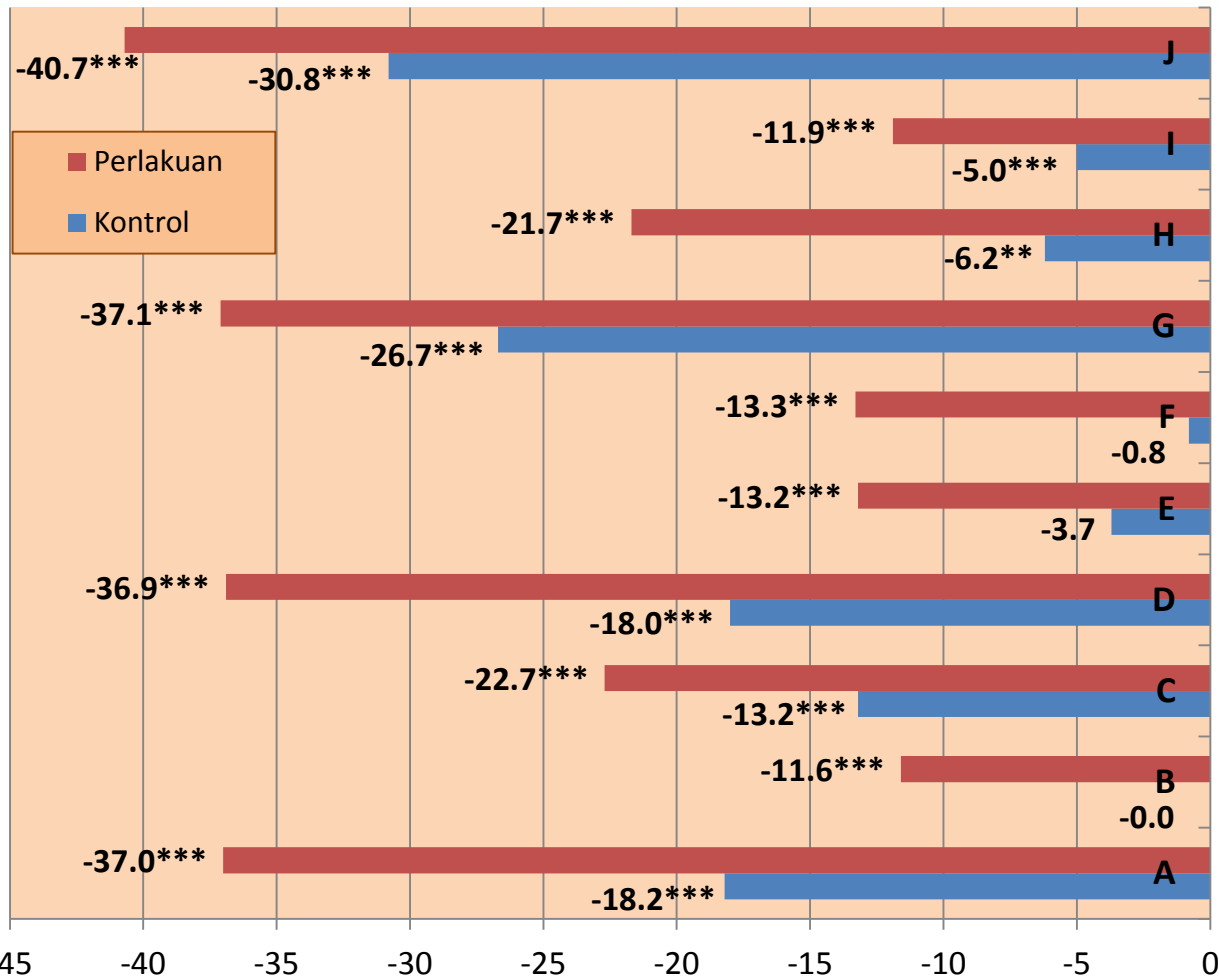


Partisipasi Dalam Trauma Healing

- Berpartisipasi dalam Pemulihan Trauma: 76,3%
- Mean jumlah partisipasi: 3,5 kali
- Pernah melakukan terapi: 64,9%
- Frekuensi latihan: 1,9 kali



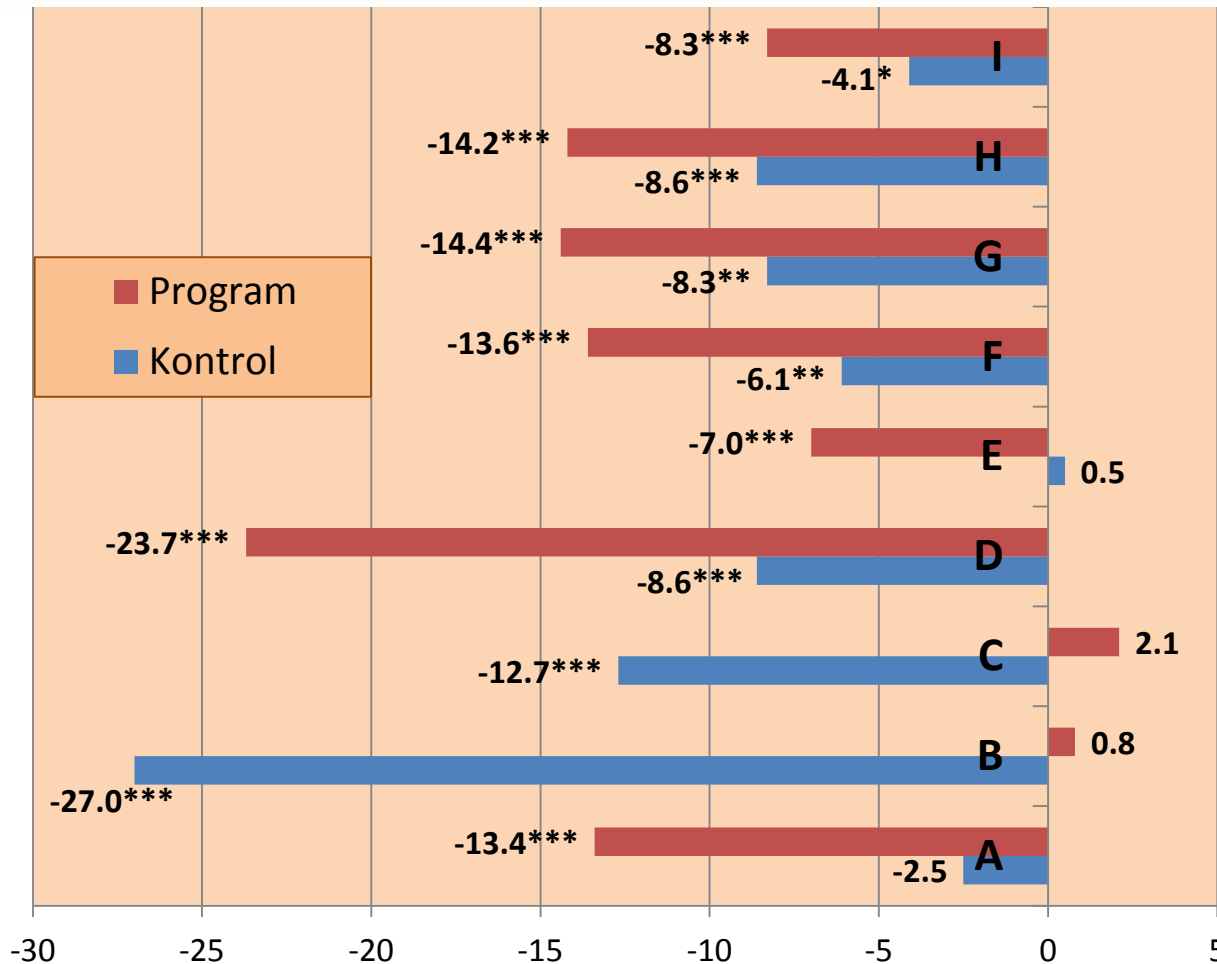
Perubahan Sebelum dan Sesudah Program: PSTD Symptoms



J	Mengalami kesulitan tidur
I	Merasa jauh dari orang-orang
H	Kehilangan minat terhadap aktivitas yang dulu dinikmati
G	Menjadi terlalu waspada, hati-hati dan was-was
F	Menghindari kegiatan /situasi yang akan mengingatkan tentang Erupsi Merapi
E	Menghindari memikirkan /membahas / merasakan hal-hal tentang Erupsi Merapi
D	Merasa sangat sedih ketika teringat berkaitan dengan Erupsi Merapi
C	Merasa kalau Merapi akan meletus lagi
B	Bermimpi tentang Erupsi Merapi
A	Gangguan ingatan, teringat Erupsi Merapi

Program trauma healing secara signifikan mengurangi 11 dari 17 gejala PSTD, sekitar 7% – 19% pengurangan.

Perubahan Sebelum dan Sesudah Program: CES-Depression Scale



I	Merasa kesepian
H	Lebih diam dari biasanya
G	Merasa yang dilakukan memerlukan banyak upaya
F	Merasa tidak bisa bahagia meskipun teman dan keluarga berusaha membahagiakan
E	Merasa tidak disukai oleh orang lain
D	Merasa sedih
C	Merasa ada harapan baik tentang masa depan
B	Merasa sama baiknya dengan orang lain
A	Kehilangan nafsu makan

Program ini memiliki pengaruh yang baik pada peningkatan kepercayaan diri termasuk: merasa sebaik orang lain (28%) dan penuh harapan tentang masa depan (15%)

Kesimpulan

- Terapi Kelompok Pemberdayaan Diri berpengaruh positif pada pemulihan kesehatan mental paska Erupsi Merapi 2010
- Manfaat dari program ini tidak hanya dalam mengurangi gangguan paska trauma dan mengelola stres, tetapi juga memberdayakan masyarakat melalui peningkatan rasa percaya diri

Rekomendasi

- Sebagai terapi kelompok, Teknik Pemberdayaan Diri memiliki peluang lebih besar untuk melayani korban bencana terkait dengan trauma
- Indonesia merupakan wilayah rawan bencana, sehingga teknik ini dapat digunakan secara luas untuk memenuhi kebutuhan akan respon terhadap trauma mental paska bencana di Indonesia

Terima Kasih

