

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEPERAWATAN

PENCEGAHAN DEPRESI PADA ANAK KORBAN BENCANA DI DESA SAMPAD CIANJUR

Mahyar Suara¹, Bayu Laksmana Jati²

Prodi Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 2 Februari 2024

Disetujui: 3 Maret 2024

KONTAK PENULIS

Mahyar Suara,
Prodi Keperawatan,
STIKes Abdi Nusantara

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan emas menuju remaja . Tugas perkembangan anak menyelesaikan krisis identitas yang merupakan tantangan psikososial. Perubahan identitas diri yang tidak sesuai dengan masa perkembangannya mengakibatkan meningkatnya emosi dan berujung pada kondisi depresi. Berdasarkan hasil pengkajian dengan menggunakan kuesioner depresi yang disebarakan kepada anak-anak desa Sarampad Cianjur dengan jumlah 30 anak, hasilnya semua anak mengalami depresi: depresi ringan 40,0%, sedang 40,0 % dan berat 20%, sehingga dilakukan tindakan untuk mengatasi depresi dengan Tehnik Relaksasi *Guided Imagery*.

Metode: Metode Teknik Relaksasi *Guided Imagery* dilakukan tiga tahapan: pertama demonstrasi kepada semua yaitu 30 anak yang mengalami depresi, kedua anak melakukan Tehnik Relaksasi *Guided Imagery* setiap satu hari, selama satu minggu, ketiga disebarakan kembali kuesioner.

Hasil: Hasil tingkat depresi menjadi menurun yaitu depresi ringan 63,3%, sedang 23,3% dan berat 13,3%. Hasil analisis didapatkan p *Value* 0,000 yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah tindakan Guide Imagery pada anak yang mengalami depresi di Desa Sarampad Cianjur.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa tehnik relaksasi *Guided Imagery* bisa diterapkan untuk mengatasi masalah deperesi pada anak-anak . Diharapkan tehnik tersebut bisa diterapkan untuk mengatasi masalah depresi pada anak-anak korban bencana dengan pendampingan dari relawan bimbingan Konseling sehingga diperlukan adanya pelatihan lanjut tentang tehnik relaksasi *Guided Imagery*.

Kata Kunci: Anak-anak , Depresi, *Guided Imagery*

PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan masa peralihan sejak masa anak-anak menuju masa dewasa. Erikson (1968) usia anak-anak berada pada fase pra remaja (10 - <13 tahun), hal ini menunjukkan terjadinya proses perubahan secara fisik dan kematangan secara psikologis. Pertumbuhan anak-anak mengalami perubahan biologis, sedangkan psikologis dihasilkan dari interaksi dan maturasional. Padatlah ini anak-anak mencari identitas diri. Hal ini ditunjukkan dengan sifat-sifat kesukaan, tujuan atau ideal diri yang ingin dicapai, untuk mencapai hal tersebut anak-anak berusaha dengan berbagai upaya dengan penuh perjuangan dan saingan baik internal dan external, tetapi jika anak-anak merasa adanya kegagalan dan merupakan suatu ancaman, sehingga anak-anak akan mengalami identitas atau kekacauan/krisis identitas, Krisis identitas pada anak-anak disebabkan karena: pertama perubahan fisik dari anak-anak kemudian menjadi remaja. Kedua kematangan seksual, yakni ketertarikan pada lawan jenis. Ketiga, kematangan dalam berpikir, tidak hanya berpikir pada diri sendiri, namun ada juga kaitannya dengan dirinya dan orang lain, sehingga mengalami krisis identitas karena mengalami kegagalan dalam menemukan jati dirinya. Perilaku yang muncul tidak mudah bergaul, kinerja tidak baik, atau bahkan dapat terlibat pada hal yang negative. Perubahan perilaku tersebut anak-anak akan mengalami depresi.

Berdasarkan hasil survey awal melalui kuisioner depresi di Desa Sarampad Cianjur dengan rentang usia 10 -13 tahun dengan jumlah 30 anak, semua anak mengalami depresi dengan rincian sebagai berikut depresi ringan 36,7%, sedang 43,3 % dan berat 20%. apabila tidak diatasi akan mengakibatkan terjadi krisis identitas dan kepercayaan diri bahkan mengarah kepada risiko bunuh diri, sehingga perlu dilakukan dengan pencegahan yaitu dengan teknik relaksasi *Guided Imagery*. Teknik Relaksasi *Guided Imagery* merupakan metode relaksasi yang menyenangkan dengan mengkhayalkan suatu tempat dan kejadian. Khayalan tersebut memungkinkan seseorang dapat memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock, 2010). sehingga dengan diberikannya teknik tersebut bisa mengalami perubahan pada tingkatan depresi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sarampad Cianjur. Adapun metode yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan ini

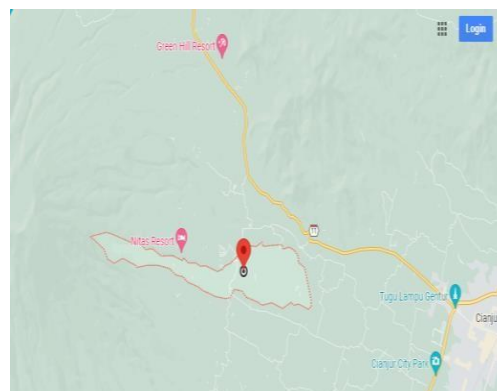
sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan pihak koordinator relawan di daerah setempat untuk menjelaskan maksud dan tujuan pengabdian masyarakat (gambar 1)
2. Melakukan screening awal untuk menentukan anak yang mengalami depresi dengan menyebarkan kuisioner dengan cara metode grup bermain.
3. Melakukan demonstrasi dengan melakukan tindakan dengan teknik relaksasi *Guided Imagery*, dilanjutkan dengan redemonstrasi kepada 30 anak yang mengalami depresi.
4. Melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* selama 3 hari dengan difasilitasi oleh fasilitator.
5. Melakukan screening dengan menggunakan kuisioner setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi *Guide Imaginary* untuk menentukan apakah setelah dilakukan tindakan *Relaksai Guide Imaginary* mengalami perubahan pada anak yang mengalami depresi dengan menyebar kankuisioner dengan teknik grup bermain.

1. Koordinasi dengan pihak Relawan Desa Sarampad Cianjur



2. Kegiatan Pelaksanaan Teknik Relaksasi *Guided Imagery* di Desa Sarampad Cianjur





3. Pemberian materi tentang depresi



4. Tindakan Teknik Relaksasi Guided Imagery



5. Evaluasi setelah dilakukan tindakan



nal Antara Pengmas

Vol. 5

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	12	40,0 %
Perempuan	18	60,0 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar anak-anak desa Sarampad Cianjur dengan depresi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60%.

Tabel 2 Tingkat Depresi sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi *Guide Imaginary*

Variabel	Frekuensi	Persentase
Ringan	12	40,0 %
Sedang	12	40,0 %
Berat	6	20,0 %

Tabel 2 Depresi anak sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi *Guide Imaginary* rerata depresi ringan dan sedang 12 responden atau 40%.

Tabel 3 Tingkat Depresi sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi *Guide Imaginary*

Variabel	Frekuensi	Persentase
Ringan	19	63,3 %
Sedang	7	23,3 %
Berat	4	13,3 %

Tabel 3 Depresi anak sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi *Guide Imaginary* rerata depresi ringan 19 responden

Tabel 3 Perbedaan Depresi responden sebelum dan sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi *Guide Imaginary*

Variabel	Rata-Rata	SD	p. Value
Depresi sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi <i>Guide Imaginary</i>	27.44	6.60	0,000
Depresi setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi <i>Guide Imaginary</i>	17.86	6.40	

Berdasarkan table 3 didapatkan Depresi anak-anak desa Sarampad Cianjur sebelum diberikan teknik relaksasi *Guide Imaginary* sebesar 27.44 dengan standar deviasi

6.60 dan pengetahuan sesudah diberikan teknik relaksasi *Guide Imaginary* sebesar 17.86 dengan standar deviasi 6.40, hasil p Value 0.000 yang menunjukkan ada hubungan sebelum dan sesudah teknik relaksasi *Guide Imaginary* Adapun hasil rata-rata

mengalami penurunan depresi 9,58, dan standar deviasi 0.20.

PEMBAHASAN

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat pada usia anak-anak yang berada di Desa Sarampad Cianjur, Bentuk pengabdian masyarakat dengan diberikan teknik relaksasi *Guided Imagery*. Teknik *Guided Imagery* merupakan suatu intervensi yang dapat kepada anak-anak yang mengalami depresi. Hasil dari pengabdian masyarakat teknik relaksasi *Guide Imaginary* dapat menurunkan depresi pada anak-anak di Desa Sarampad Cianjur *Guided imagery* adalah relaksasi yang dapat membuat perasaan serta pikiran rileks, tenang dan senang dengan membayangkan suatu hal seperti lokasi, seseorang atau suatu kejadian yang membahagiakan. Relaksasi dan imajinasi positif dapat melemahkan psikoneuroimmunologi yang dapat mempengaruhi respon stres dipicu ketika situasi atau peristiwa (nyata atau tidak) mengancam fisik atau kesejahteraan emosional atau tuntutan dari sebuah situasi melebihi kemampuan seseorang, sehingga dengan imajinasi diharapkan dapat merubah situasi stres dari respon negative yaitu ketakutan dan kecemasan menjadi gambaran positif yaitu penyembuhan dan kesejahteraan (Dossey, 1995 dalam Snyder, 2006).

KESIMPULAN

Teknik Relaksasi *Guide Imaginary* salah satu metode yang efektif dalam untuk mengatasi masalah depresi pada anak-anak sehingga anak-anak bisa produktif kembali dan dapat meningkatkan jati diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A. (2017). Fully Human Being Pada Anak-anak Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2 (1), 9–11. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/320717909_FULLY_HUMAN_BEING_PADA_ANAK-ANAK_SEBAGAI_PENCAPAIAN_PERKEMBANGAN_IDENTITAS.
- Fortinash, & Worret, H. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing*. St. Louis :Elsevier
- Kaplan & Sadock. (2010). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku klinis*, jilid 2. Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher.
- King, K. A., & Vidourek, R. A. (2012). *Teen Depression and Suicide: Effective* 87 Prevention and Intervention Strategies. *The Prevention Researcher*, 19(4), 15–18.
- Kutcher, S. (2009). *Guide to Understanding Adolescent Major Depressive Disorder*.
- Canada: Sun Life Financial. Retrieved from www.teenmentalhealth.org.
- Patasik, Chandra Kristianto., (2013). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas dalam dan *Guided Imagery* terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *ejurnal keperawatan (e-Kp)* Vol. 1., No. 1.
- Townsend, M. (2011). *Psychiatric–Mental Health Nursing: Concepts of care in Evidence -Based Practice*. 8th ed. Philadelphia: F.A Davis Company