

MENINGKATKAN RESILIENSI PASIEN PENYAKIT KRONIS DENGAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PASKA PANDEMI COVID-19

I Nengah Sumirta^{1*} I Wayan Candra², Luh Gede Ari Kresna Dewi³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Denpasar

¹mirtakumara@gmail.com

Abstrak: Semakin banyaknya masalah fisik pada pasien penyakit kronis berdampak pada semakin tingginya gangguan mental emosional yang dialami dan berpengaruh terhadap resiliensi pasien. Resiliensi sebagai benteng ketahanan diri untuk bertahan di tengah kondisi kesehatan yang dialami, perlu ditingkatkan. Tujuan kegiatan ini adalah mengidentifikasi tingkat pengetahuan pasien tentang penyakit kronis, kesehatan mental-emosional, dan resiliensi, mengidentifikasi masalah kesehatan mental-emosional, tingkat resiliensi dan kemampuan dalam melakukan positif self-talk, relaksasi lima jari dan yoga. Menggunakan Participatory Action Research (PAR). Jumlah sasaran 30 orang, masyarakat dengan penyakit kronis. Masalah kesehatan mental emosional diukur dengan SRQ-20, tingkat resiliensi dengan CD-RISK 40, tingkat pengetahuan dengan metode test dan kemampuan penguasaan keterampilan dengan Standar Prosedur Operasional (SOP). Hasil sebagian besar mengalami masalah kesehatan mental emosional 19 orang (63,3%), meningkatnya pengetahuan sasaran pada pos test menjadi baik sebanyak 17 orang (56,7%), sebagian besar subjek tingkat resiliensinya tingkat sedang: 15 orang (50%), sebagian besar skor SRQ-20 ≥ 7 sebesar 19 orang (63,3%), dan kemampuan dalam melakukan keterampilan self talk positive, berpikir positif, relaksasi lima jari dan yoga meningkat. serta terbentuk kelompok lansia yang resilien.

Kata kunci: Penyakit Kronis, Resiliensi, Kesehatan Mental-Emosional.

Abstract: The increasing physical problems in patients with chronic diseases lead to higher emotional-mental disturbances, which affect the patients' resilience. Resilience, as a self-defense mechanism to cope with the health conditions experienced, needs to be enhanced. The aim of this activity is to identify patients' knowledge levels about chronic diseases, mental-emotional health, and resilience, identify mental-emotional health issues, resilience levels, and their ability to perform positive self-talk, the five-finger relaxation technique, and yoga. The method used is Participatory Action Research (PAR). The target group consists of 30 individuals with chronic diseases. Mental-emotional health issues were measured using SRQ-20, resilience levels with CD-RISK 40, knowledge levels through tests, and skills proficiency through Standard Operating Procedures (SOP). The results show that the majority experienced mental-emotional health issues, with 19 individuals (63.3%) affected. Knowledge improved in the post-test, with 17 individuals (56.7%) demonstrating good knowledge. Most subjects had a moderate level of resilience, with 15 individuals (50%). Additionally, the majority of SRQ-20 scores were ≥ 7 , with 19 individuals (63.3%). The subjects' ability to perform positive self-talk, positive thinking, the five-finger relaxation technique, and yoga improved, and a resilient elderly group was formed.

Keywords: Chronic Diseases, Resilience, Mental-Emotional Health.

A. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 sampai saat ini masih dirasakan dampaknya terhadap kesehatan mental masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti individu dengan penyakit kronis. Penyakit kronis mencakup sejumlah kondisi heterogen yang memiliki efek seumur hidup pada

kualitas dan kesejahteraan hidup. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa jumlah penyakit kronis terus meningkat, diantaranya adalah penyakit ginjal kronis, penyakit paru obstruktif, sindrom down, gagal jantung, penyakit arteri koroner atau kardiomiopati, obesitas, merokok, diabetes mellitus, HIV, penyakit auto imun (Pawel. W, Aleksandra. S, 2021). Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penyakit kronis dan gangguan mental emosional. Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan penyakit kronis lainnya dapat menyebabkan beban emosional dan psikologis yang berat bagi penderitanya. Pasien dengan penyakit kronis cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap gangguan mental. Stres yang disebabkan oleh penyakit itu sendiri, rasa sakit yang terus-menerus, dan keterbatasan fisik dapat memperburuk keadaan mental seseorang. Sebaliknya, gangguan mental dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk merawat kesehatan fisiknya, memperburuk kondisi fisik, dan menyebabkan siklus penyakit yang lebih buruk. Hasil penelitian menunjukkan permasalahan fisik, psikis, dan spiritual seringkali dihadapi oleh pasien yang menderita penyakit kronis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi untuk penyakit kronis, seperti pendekatan psikososial atau dukungan mental, dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien dan bahkan berkontribusi pada pemulihan fisik mereka. Tekanan psikologis seperti peningkatan gejala depresi dan atau stres sering terjadi pada pasien dengan penyakit kronis seperti penyakit arteri koroner (CAD) (Bouchard.V, 2023). Dampak sosial dan ekonomi berdampak pada kualitas hidup, sehingga menjadi tindakan prioritas di sektor kesehatan, serta banyak orang mengalami multimorbiditas, ditemukan adanya dua atau lebih kondisi kronis pada seseorang pada saat yang bersamaan (Australian Institute of Health and Welfare, 2024). Penyakit kronis yang diderita oleh responden, terbanyak adalah menderita DM (32,8%), sebagian besar dari responden memiliki masalah psikososial dalam katagori sedang sebanyak 37 responden (60,7%). Terdapat hubungan Penyakit Kronis dengan masalah psikososial pada pasien dengan p value = 0,000 (pada $\alpha = 0,05$) (Purbaningsih, 2018). Penelitian terhadap 400 orang, pada diabetes melitus tipe 2, merupakan salah satu beban penyakit yang paling tinggi dirasakan oleh penduduk India, dan dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Ramya. M. S. & Prasanth.C.B, Subramanian, 2022). Sebagian besar penderita penyakit komorbid khususnya diabetes mellitus mengalami stres berat dengan jumlah 27 responden (36,5%) (Hidayat, D., et al, 2021). Hal ini mengindikasi bahwa pasien komorbid yang mengalami stres cenderung memiliki resiliensi yang rendah. Wardani (2022), pasien gagal ginjal sering mengalami gangguan jiwa seperti gangguan panik dan kecemasan, depresi, delirium, sindrom disequilibrium, demensi dialisis. Mayoritas pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis memiliki tingkat resiliensi tinggi. Faktor usia, pendidikan, dan status pekerjaan berkontribusi terhadap variasi tingkat resiliensi pasien. Mayoritas pasien yang berusia 41-60 tahun dan berpendidikan tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih baik (Siregar, 2018). Simanjuntak, et al (2023) meneliti tingkat resiliensi pada pasien gagal ginjal kronis diperoleh 78,3% dari 46 responden memiliki tingkat resiliensi tinggi, sementara 17,4% berada di kategori sedang. Resiliensi dianggap penting untuk membantu pasien beradaptasi dengan tantangan fisik dan emosional terkait kondisi mereka. (Rosuli, A, Talita A.S, Harlan.H, Diana.K, 2021) menemukan bahwa sebagian besar pasien penyakit kronis, seperti gagal ginjal, menunjukkan pertumbuhan pasca-trauma pada tingkat sedang. Faktor usia dan

profesi (seperti ibu rumah tangga) memengaruhi resiliensi pasien. Studi ini menekankan pentingnya intervensi psikologis untuk meningkatkan adaptasi pasien terhadap kondisi kronis mereka. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas IV Denpasar Selatan, terdapat 60 orang tergabung dalam kegiatan prolanis, diantaranya mengalami Hipertensi, Diabetes Mellitus, Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Gagal Jantung, dan Penyakit gangguan pernafasan lainnya. Dari 10 pasien yang diwawancarai, ada yang menyatakan putus asa dengan pengobatan, merasa takut dan cemas dengan kondisinya, merasa bosan menjalani pengobatan yang dijalani. Masalah-masalah psikologis yang dialami, cenderung memicu penderita penyakit kronis untuk mengatasi masalahnya dengan melakukan proses penyesuaian diri terhadap kondisinya. Melakukan proses penyesuaian ini, ada yang dapat bertahan dan pulih kembali dari keadaan yang negatif seperti penolakan, kecemasan dan depresi, namun ada juga yang gagal karena tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang ada. Kondisi tersebut tergantung pada seberapa jauh kemampuan penderita dalam melakukan adaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Kondisi ini dikenal dengan istilah resiliensi (Morton, 2012).

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih dari stress dan mampu beradaptasi dengan stres ataupun kesulitan (Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, 2008). Kemampuan resiliensi sebagai benteng ketahanan diri untuk bertahan selama menderita penyakit kronis perlu ditingkatkan seperti diuraikan oleh (Reivich, K., & Shatté, 2022) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, sikap optimis, empati, kemampuan analisis masalah, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif. Dukungan sosial dan emosional dari keluarga, teman, atau kelompok sosial sangat penting dalam membantu pasien menghadapi tantangan. Dukungan ini bisa memperkuat keyakinan diri pasien dan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi stres yang terkait dengan penyakit. Penanganan kecemasan dan stres melalui pendekatan psikologis dan spiritual, seperti pelatihan mental atau meditasi, juga dapat memperkuat resiliensi (Mahmul, 2018). Meningkatkan resiliensi bisa dilakukan dengan berbagai cara seperti menjaga rutinitas harian, tetap menyempatkan diri melakukan aktivitas fisik, pilih dan pilih berita positif, *stay up to up date* dan waspada serta patuhi protokol kesehatan, menjaga komunikasi dengan orang terdekat, mencari dukungan sosial dalam menjalankan aktivitas. Resiliensi sangat penting ditingkatkan agar individu bisa beradaptasi secara positif dan efektif dalam menghadapi masalah kesehatan mental emosional. Resiliensi membantu pasien penyakit kronis seperti kanker, diabetes, dan penyakit kardiovaskuler untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup. Faktor seperti dukungan sosial, optimisme, dan strategi koping adaptif memperkuat resiliensi, mengurangi depresi, dan meningkatkan kepatuhan pengobatan. Dari hasil wawancara terhadap subjek dan pihak puskesmas, pada penderita penyakit kronis ada ditemukan masalah kesehatan mental emosional, masih kurangnya tingkat resiliensi yang dimiliki subjek, dan kurangnya pengetahuan tentang penyakit kronis, untuk itu kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam meningkatkan pengetahuan tentang penyakit kronis, masalah kesehatan mental-emosional yang terjadi, tingkat resiliensi dan meningkatkan resiliensinya terhadap masalah mental emosional yang dihadapi dengan memberikan atau melatih beberapa keterampilan cara untuk meningkatkan resiliensi sehingga mampu untuk hidup lebih berkualitas dan memperoleh kesejahteraan psikologis, serta terbentuknya kelompok penyakit kronis yang resilien.

B. METODE

Berbagai persoalan gangguan kesehatan mental-emosional dialami oleh pasien dengan penyakit kronis seperti kecemasan, depresi, stress, gangguan tidur, gangguan emosi, dan yang lainnya, akan memicu bertambahnya beban yang dialami. Kemampuan pasien untuk menghadapi beban ini tergantung dari ketahanan pasien dalam menghadapinya. Cara mengatasi adalah dengan meningkatkan resiliensi atau meningkatkan ketahanan mereka dalam menghadapi ancaman yang dialami. Upaya untuk meningkatkan resiliensi pasien, digunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). PAR adalah metode partisipatif dalam satu komunitas untuk mendorong melakukan aksi-aksi transformatif untuk membebaskan dari masalah masalah yang dialami. Metode ini dilakukan untuk mendorong perubahan menuju perubahan kondisi hidup yang lebih baik. Pengabdian dalam kegiatan ini selalu berada ditengah tengah komunitas, membahas permasalahan yang ada, serta mencari solusi pemecahan masalah yang tepat untuk mencapai hasil yang diharapkan. PAR dilakukan melalui prinsip partisipasi, orientasi aksi, triangulasi, dan fleksibel. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi: 1) membangun hubungan kemanusiaan dengan masyarakat, 2) melakukan sharing informasi terkait masalah yang dihadapi, 3) mendiskusikan masalah-masalah yang sedang hangat dihadapi, hasil diskusi diperoleh masalah: kurangnya pengetahuan tentang penyakit kronis, masalah kesehatan mental emosional dan resiliensi serta kurangnya keterampilan dalam menghadapi ancaman yang dihadapi, 4) menentukan rencana aksi yang akan dilakukan untuk memecahkan masalah, dan disetujui rencana aksinya adalah meningkatkan pengetahuan melalui media penyuluhan dan meningkatkan keterampilan menghadapi ancaman dengan melakukan pelatihan tentang positive self talk, berpikir positif, relaksasi lima jari dan yoga, 5) menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan bersama masyarakat, 6) melakukan aksi berupa peningkatan pengetahuan melalui edukasi/penyuluhan dan pelatihan keterampilan mengatasi masalah, dan 7) melakukan refleksi dan evaluasi rencana dan hasil kegiatan. Kelompok sasaran adalah kelompok lanjut usia yang menderita penyakit kronis, tergabung dalam kelompok PROLANIS (Program Lansia dengan Penyakit Kronis) yang tergabung dalam program Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas. IV Denpasar Selatan, kota Denpasar-Bali.

Jumlah sasaran adalah 30 orang, dilaksanakan dari bulan Juli sampai dengan bulan Oktober 2024. kegiatan ini dilaksanakan sebanyak tiga kali, satu kali dalam seminggu. Dalam meningkatkan aspek pengetahuan dilakukan melalui penyuluhan, membagikan modul Resiliensi “Strategi bertahan terhadap ancaman”, dan untuk meningkatkan kemampuan mengatasi ancaman dilakukan melalui pelatihan keterampilan. Indikator untuk mengukur gangguan kesehatan mental-emosional menggunakan SRQ-20 dimana cut off pointnya adalah 5/6. Resiliensi diukur dengan CD-RISK-40, mengukur tingkat pengetahuan menggunakan indikator baik bila nilainya 76-100, cukup bila nilainya 56-76 dan kurang bila nilai yang diperoleh 0-55. serta tingkat keterampilan diukur berdasarkan kemampuan subjek dalam menguasai keterampilan meningkatkan resiliensi yaitu bisa melakukan sendiri tanpa bantuan, bisa melakukan dengan bantuan, dan tidak bisa melakukan.

C. HASIL PEMBAHASAN

Data demografi subjek disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Data Demografi

Uraian	frekuensi (f)	prosentase (%)
Umur (Tahun)		
Usia pertengahan (45-54)	0	0
Lansia (55-65)	11	36,7
Lansia Muda (66-74)	15	50
Lansia Tua (75-90)	4	13,3
Lansia Sangat Tua	0	0
Jumlah	30	100
Jenis kelamin		
Laki-Laki	15	50
Perempuan	15	50
Jumlah	30	100
Tingkat Pendidikan		
Dasar	8	26,7
Menengah	15	50
Tinggi	7	23,3
Jumlah	30	100
Jenis pekerjaan		
Pensiunan	14	46,7
Tidak Bekerja	16	53,3
Jumlah	30	100
Jenis penyakit		
Diabetes Melitus	4	13,4
Hipertensi	15	50
Diabetes Melitus dan Hipertensi	9	30
Stroke	1	3,3
Asthma	1	3,3
Jumlah	30	100
Lama sakit		
5-10 tahun	15	50
> 10 tahun	15	50
Jumlah	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur subjek yang paling banyak adalah 66-74 tahun sebanyak 15 orang (50%), jenis kelamin laki-laki dan perempuan masing-masing 15 orang (50%), Tingkat Pendidikan subjek sebagian besar berada ditingkat menengah sebanyak 15 orang (50%), jenis pekerjaan subjek sebagian besar tidak bekerja 25 orang (83,3%), sebagian besar subjek dalam status kawin sebesar 25 orang (83,3%), sebagian besar penyakit yang dialami subjek adalah Hipertensi sebesar 15 orang (50%) dan lama sakit berimbang antara 5 – 10 tahun dan >10 tahun masing-masing 15 orang (50%). Kesehatan mental emosional, tingkat resiliensi, tingkat pengetahuan, dan kemampuan dalam menguasai keterampilan, disajikan dalam tabel 2, 3, 4 dan 5.

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Status Kesehatan Mental Emosional (n=30)

Hasil SRQ-20	Frekuensi (f)	prosentase (%)
≤ 6	11	36,7
≥ 7	19	63,3
Jumlah	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar skor yang diperoleh dari hasil pengukuran SRQ-20 adalah ≥ 7 sebesar 19 orang (63,3%). Gangguan mental, terutama yang berkaitan dengan kecemasan, depresi, atau stres, sering kali memiliki hubungan erat dengan penyakit kronis. Penelitian dari para peneliti menunjukkan bahwa individu dengan gangguan mental cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan atau memperburuk kondisi penyakit kronis. Beberapa penyakit kronis yang sering dikaitkan dengan gangguan mental antara lain: penyakit jantung, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit paru obstruksi kronis, dan penyakit autoimun. Hasil penelitian Gonzalez-Chica, D. A., (2023) gangguan mental berhubungan dengan peningkatan insiden penyakit jantung dan diabetes mellitus. Studi lain oleh (Li, L., Zhang, L., & Liu, 2022) menyelidiki gangguan mental (depresi dan kecemasan), ditemukan berhubungan dengan penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes mellitus tipe 2 yang terjadi pada orang dewasa usia 45 tahun keatas. Liu, S., Zhang, X., & Zhou, (2020) mengkaji hubungan antara stres psikologis dengan insiden dan kematian akibat penyakit kronis, hasilnya menunjukkan bahwa stres kronis meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan kanker. (Herman, A. P., 2021) menemukan ada hubungan antara depresi dan berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung serta dampaknya terhadap kualitas hidup pasien.

Tabel 3
 Tingkat Resiliensi Subjek (CD-RISK)

Tingkat	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Resiliensi Tinggi (>30)	7	23,3
Resiliensi Sedang (20-29)	15	50,00
Resiliensi Rendah (0-19)	8	26,7
Jumlah	30	100

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar subjek tingkat resiliensinya sedang sebanyak 15 orang (50%). Ketahanan adalah adaptasi positif setelah kita menghadapi situasi penuh tekanan dan kapasitas seseorang dalam proses adaptasi terhadap perubahan, melawan dampak negatif dari pemicu stres dan terjadinya disfungsi sangat berbeda-beda. Ketahanan mengacu pada kemampuan untuk mengatasi ancaman tersebut. Semakin tinggi ketahanannya, semakin rendah pula kerentanan dan resiko penyakitnya. Individu yang resilien cenderung optimis, memiliki kecenderungan untuk melihat segala sesuatu sebagai pengalaman yang berguna, fokus pada kekuatan dan kualitas pribadi, menggunakan kritik yang membangun, mengembangkan hubungan dekat dengan orang lain, mengembangkan keterampilan sosial, dan sadar secara emosional. Tinggi rendahnya tingkat resiliensi pada pasien penyakit kronis, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesehatan, penyakit, proses pengobatan dan penyembuhan (Romana. B, Mario. B, Pejana R, Marina C, Josip Š, Kaja M, 2020). Hasil penelitian dari 55 pasien

menunjukkan 47 pasien (85%) memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi dan delapan pasien (15%) memiliki tingkat resiliensi tinggi (Rikarda. O, 2019). Dinamika resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor eksternal seperti keluarga serta komunitas dan faktor internal seperti kognitif, emosional dan spiritual. Karakteristik resiliensi *meaningful life* mendukung penyandang hipertensi untuk menemukan tujuan hidupnya, *equanimity* mendukung penyandang hipertensi untuk menerima kondisinya dan *self reliance* mendukung penyandang hipertensi untuk mengatasi hambatan dalam hidupnya. Resiliensi juga dapat dicapai bila penyandang hipertensi mampu memaknai hipertensi yang dialaminya (Ekoutomo. N.R Y, 2018). Hasil sistematik review terhadap sejumlah hasil penelitian menemukan masih rendahnya ketahanan pada pasien dengan penyakit kronis (stroke, gagal jantung, dan penyakit jantung koroner) terhadap stres (Mary F L, Geri L Wood, Diane W. W, Jennifer E S, 2021).

Tabel 4
Tingkat Pengetahuan Subjek

Tingkat	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Baik (76-100)	7	23,3
Cukup (56-76)	15	50.00
Kurang (0-55)	8	26,7
Jumlah	30	100

Tabel 4 menunjukkan menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki pemahaman yang cukup mengenai penyakit kronis, resiliensi dan gangguan kesehatan mental-emosional meskipun mungkin masih ada beberapa area di mana mereka kurang informasi atau pemahaman, sebagian kecil subjek menunjukkan pemahaman yang baik tentang penyakit kronis. Ini bisa berarti bahwa kelompok ini memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai penyakit kronis, gangguan kesehatan mental-emosional dan resiliensi serta subjek yang memiliki pengetahuan kurang tidak sepenuhnya menyadari bahwa pengetahuan tersebut perlu dimiliki. Edukasi lebih lanjut perlu diberikan kepada subjek yang memiliki pengetahuan kurang atau cukup agar mereka dapat lebih memahami pentingnya pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis. Terutama untuk mereka yang memiliki pengetahuan kurang, yang mungkin tidak sepenuhnya menyadari faktor risiko atau konsekuensi dari penyakit kronis. Chaudhary, S., & Tiwari, (2023) pendidikan kesehatan dikomunitas dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang penyakit kronis, dan pengelolaan kondisi tersebut. Wilson, E. R., & Abraham, (2020), intervensi edukasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman orang dewasa tentang manajemen penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Penelitian (Rano K. S, et al. 2017) sebanyak 56,7% dari responden memiliki tingkat pengetahuan baik, 40% dari responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 3,3% dari responden memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang hipertensi. Ahmad. J, (2019) dari 80 subjek pasien Diabetes tipe 2 ditemukan 56,2% memiliki pengetahuan yang baik tentang manajemen DM, 43,8% memiliki pengetahuan yang kurang. (Justinho S, et al, 2021) dengan sampel 30 pasien hipertensi ditemukan pengetahuan tentang penyakitnya; pengetahuan baik delapan orang (26,7%), pengetahuan cukup jumlah 12 orang (40,0%), dan pengetahuan kurang berjumlah 10 orang. Kemampuan subjek dalam menguasai keterampilan *positive self talk*, relaksasi lima jari, dan yoga, didisajikan dalam tabel 5.

Tabel 5
Kemampuan Subjek Dalam Mengusai Keterampilan Meningkatkan Resiliensi.

Uraian	Pre test		Post tes	
Positive self talk				
Bisa melakukan sendiri	0	0	11	36,7
Bisa melakukan dengan bantuan	22	73,3	19	63,3
Tidak bisa melakukan	8	26,7	0	0
Jumlah	30	100	30	100
Berpikir positif				
Bisa melakukan sendiri	5	16,7	26	86,7
Bisa melakukan dengan bantuan	25	83,3	4	13,3
Tidak bisa melakukan	0	0	0	0
Jumlah	30	100	30	100
Relaksasi lima jari				
Bisa melakukan sendiri	0	0	0	0
Bisa melakukan dengan bantuan	0	0	23	76,7
Tidak bisa melakukan	30	100	7	23,2
Jumlah	30	100	30	100
Yoga				
Bisa melakukan sendiri	9	30	20	66,7
Bisa melakukan dengan bantuan	21	70	10	33,3
Tidak bisa melakukan	0	0	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa keterampilan subjek pada pre test tentang positive self talk sebagian besar bisa melakukan dengan bantuan sebesar 22 orang (73,3%), berpikir positif sebagian besar bisa melakukan dengan bantuan sebesar 25 orang (83,3 %), relaksasi lima jari semua belum bisa melakukan sendiri sebesar 30 orang (100%) dan yoga sebagian besar bisa melakukan dengan bantuan sebesar 21 orang (70%). Pada post test, untuk keterampilan positive self talk sebagian besar bisa melakukan dengan bantuan sebesar 19 orang (63,3%), berpikir positif sebagian besar bisa melakukan sendiri sebesar 26 orang (86,7%), kemampuan relaksasi lima jari bisa melakukan dengan bantuan sebesar 23 orang (76,7%) dan kemampuan dalam melakukan yoga sebagian besar subjek bisa melakukan dengan bantuan sebesar 10 orang (33,3%).

Positive self talk adalah cara kita berdialog dengan diri sendiri (*inner voice*) saat menghadapi berbagai macam situasi. Ini merupakan strategi psikologis yang diyakini dapat membantu membangun kepercayaan. *Self talk* dapat melatih mental dengan tujuan untuk meregulasi emosi, perilaku dan penampilan. Penelitian Yuniar (2019) *positive self talk* dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien PJK dengan nilai signifikans 0,001. Keterampilan Berpikir positif dapat membantu pasien penyakit kronis dalam membangun resiliensi dan mengatasi stres. Hasil penelitian (Yesiana D.M.W, Nia, 2024) berpikir positif dapat menjadi kekuatan pasien kanker untuk bertahan dalam situasi sulit, karena berpikir positif dapat meningkatkan penerimaan diri, sehingga pasien menjadi lebih mudah beradaptasi dan memiliki resiliensi yang tinggi, dengan skor rata-rata berpikir positif $32.89 + 4.18$, sedangkan pada

resiliensi $75.91 + 13.49$. Uji regresi linear didapatkan *p value* 0.003, *R square* 0.229, *R* 0.479 yang berarti berpikir positif memberikan pengaruh yang kuat dan bermakna terhadap resiliensi pasien kanker, dengan besarnya pengaruh 22.9%. Relaksasi lima jari dapat membantu mengatasi masalah psikologis yang timbul pada pasien penyakit kronis. Penelitian Sumirta, Candra, (2018) menemukan ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) dengan nilai signifikansi 0,012. Teknik yoga juga sangat berdampak terhadap kesehatan mental emosional dan resiliensi pada penyakit kronis. Penelitian terhadap pasien PPOK dengan pemberian yoga pranayama dapat meningkatkan kualitas hidup pasien karena teknik yoga dapat meningkatkan pengaruh positif dalam pikiran untuk memicu rasa rileks, sehingga memengaruhi sistem saraf simpatik dan para simpatik untuk mengirimkan rasa rileks ke seluruh tubuh melalui kelenjar endokrin (Lestari, Y, Intan, 2022). Latihan yoga memengaruhi kualitas hidup lansia yang menderita Diabetes mellitus tipe 2, *p value* 0,000 (Puspita, D. D, et al 2023).

D. SIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dari sebagian besar skor kurang 20 orang (66,7%), meningkat dalam kategori baik setelah diberikan penyuluhan sebesar 17 orang (56,7%), masalah kesehatan mental emosional (SRQ-20) sebagian besar skor subjek ≥ 7 sebanyak 19 orang (63,3%), tingkat resiliensi sebagian besar tingkat sedang 15 orang (50%), dan kemampuan melakukan self talk positive dari tidak bisa melakukan sebanyak 22 orang (73,3%) menjadi sebagian bisa melakukan sebanyak 19 orang (63,3), berpikir positif dari sebagian besar bisa melakukan dengan bantuan sebesar 25 orang (83,3%) menjadi sebagian besar bisa melakukan sendiri sebesar 2 orang (86,7%), teknik relaksasi dari semua tidak bisa melakukan menjadi sebagian besar bisa melakukan dengan bantuan 23 orang (76,7%), dan teknik yoga dari sebagian besar bisa melakukan dengan bantuan sebesar 21 orang (70%) menjadi sebagian besar bisa melakukan sendiri sebesar 20 orang (66,7%). Terbentuknya kelompok lansia dengan penyakit kronis yang resiliens yang sudah menyatu dengan kelompok PROLANIS.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Puskesmas IV Denpasar Selatan atas kerjasama dan fasilitas yang diberikan, Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan dana yang diberikan. Semua pihak yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad J, (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Tentang Manajemen Diabetes Mellitus. Journal Article Media Keperawatan DOI: <https://dx.doi.org/10.32382/jmk.v10i2.1334> dalam <https://www.neliti.com/publications/316491/gambaran-tingkat-pengetahuan-pasien-diabetes-mellitus-tipe-2-tentang-manajemen-di>
- Australian Institute of Health and Welfare, Australian Institute of Health and Welfare (2024). Chronic disease dalam <https://www.aihw.gov.au/reports-data/health-conditions-disability-deaths/chronic-disease/overview>.

- Azevedo, M. L., et al. (2021). "Mental health and cardiovascular diseases: Exploring the bidirectional relationship." *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, 2021, 1-9.
- Bouchard V, Ribitaille A, Perreault.S, Cyr M.C, Tardif J.C, Busseuil, Antono B.D. Psychologicval Distress, Social Support an Use of Outpatient care among Adult men and women with coronary artery disease or other non cardiovascular chronic disease (2023), *Journal of Psychosomatic Research* <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111131> dalam <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399922004160?via%3Dihub>.
- Chaudhary, S., & Tiwari, A. (2023). "Impact of health education on awareness and management of chronic diseases in rural communities." *Journal of Health Education Research & Development*, 41(2), 234-240.
- Ekoutomo. N.R Y, Hasanat N.U (2018) *Dinamika Resiliensi Penyandang Hipertensi dalam* <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/159360>
- Gonzalez-Chica, D. A., et al. (2023). "Mental health conditions and the incidence of chronic diseases: A longitudinal cohort study in an urban population." *Journal of Affective Disorders*, 317, 223-230.
- Herman, A. P., et al. (2021). "Depression and its relationship with chronic diseases: A review of recent findings." *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 28(3), 346-355.
- Hidayat, D., Jumaini, & Hasneli Yesi. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe II Selama Pandemi COVID-19*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 8(2).
- Justinho S, Domingos S, Alfonsa I L. Seran, Mariance E. L, Marni (2021) *Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Terkait Penyakit Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan GSH Vol 10 No 1 Januari 2021*, p.27-32.
- Lestari, Y, Intan, S (2022) *Pengaruh Yoga Pranayama terhadap Kualitas Hidup Penderita PPOK di Rumah Sakit Umum Sanjiwani Gianyar*, Manuju: *Mahayati Nursing Journal*, Vol \$ Nomor 12 Desember 2022 p; 3335-3346
- Li, L., Zhang, L., & Liu, X. (2022). "Depression, anxiety, and their association with chronic disease burden in middle-aged and older adults in China." *Journal of Affective Disorders*, 298, 313-318.
- Liu, S., Zhang, X., & Zhou, R. (2020). "Psychological stress and its association with chronic disease incidence and mortality: A systematic review." *Journal of Psychosomatic Research*, 135, 110-118.
- Mahmul R.S (2018). *Resiliensi pasien yang Mengalami Penyakit Kronis di RSUP H Adam malik Medan*. *Talenta Conference Series: Topical medicine*, p; 67-74
- Mary F L, Geri L Wood, Diane W. W, Jennifer E S, Beauchamp (2021) *Resilience and associated psychological, social/cultural, behavioural, and biological factors in patients with cardiovascular disease: a systematic review* dalam <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34223625/>
- Morton PG, Et All (2012). *Keperawatan Kritis Pendekatyan Asuhan Holistik*. Jakarta: EGC
- Paweł Wańkowicz,* Aleksandra Szylińska, and Iwona Rotter(2021). *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Psychological Health and Insomnia among People with Chronic Diseases*, Michele Roccella, Academic Editor, *Jurnal of Clinical Medicine*PMCID: PMC7998391, PMID: 33799371.
- Purbaningsih, E. S. (2018). *Hubungan Penyakit Kronis Dengan Masalah Psikososial Pada Pasien Di RSUD Gunung Jati Cirebon*. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 5(1), 42–48. <https://doi.org/10.54867/jkm.v5i1.36>
- Puspita, D. D, Herliawati, Rahmawati, F (2023). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Kualitas Hidup Pada Lansia awal Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang Mengikuti*



- Kegiatan Prolanis. Proceeding Seminar Nasional keperawatan Vol 9, No 1.dalam <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/2883>.
- Ramya. M. S. & Prasanth.C.B, Subramanian, C (2022). Psychological Well-Being and Quality of Life Among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. Jurnal of Positive School Psychologi. Vol.6 No.4, dalam <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/2346>.
- Rosuli, A, Talita A.S, Harlan.H, Diana.K, Rudyanto (2021). Resiliensi dan pertumbuhan Pasca Trauma pada Penderita Gagal Ginjal kronik di Hemodialisa, Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdatul Ulama Tuban, Vol.6, No.1, Bulan Juni, p; 35-40.
- Siregar, E. et al. (2018). The Impact of Psychological Support on Mental Health and Quality of Life in Chronic Illness Patients. Journal of Psychosomatic Medicine.
- Sumirta, Candra, Inlamsari D (2018) Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada ODHA dalam file:///C:/Users/Hare/Downloads/255-762-1-PB.pdf
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15(3). <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Rano K. S, Bryan J. S , Adit T , Dika P. D, Irma M. P, Keri L, Ajeng D, (2017) Pengukuran Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Kota Bandung: Sebuah Studi Pendahuluan Jurnal Farmasi Klinik Indonesia, Desember 2017 Vol. 6 No. 4, hlm 290–297
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway books.
- Rikarda. O, Henni K (2019) Gambaran tingkat resiliensi pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialise. Jurnal Departemen Ilmu keperawatan dalam http://eprints.undip.ac.id/79182/3/RIKARDA_OGETAI_ARTIKEL.pdf
- Romana. B, Mario. B, Pejana R, Marina Č, Josip Š, Kaja M, Katica P (2020). Resilience in Health an Illness dalam <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32970640/>
- Wardani K (2022) Mengenal gangguan jiwa yang sering dialami pasien gagal ginjal, dalam https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1830/mengenal-gangguan-jiwa-yang-sering-dialami-pasien-gagal-ginjal.
- Wilson, E. R., & Abraham, C. (2020). "Understanding health literacy and chronic disease management in older adults: The role of educational interventions." Journal of Geriatric Nursing, 41(1), 45-52.
- Yesiana D.M.W, Nia, N.S (2024). Dampak Berpikir Positif Terhadap Resiliensi Pasien Kanker. Mahayati Nursing Jurnal, Vol.6, No. 7 (2024) dalam <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/12504>
- Yuniar, M.W.R (2019). Pengaruh Positive Self-Talk Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang. UMSurabaya Repository dalam <https://repository.um-surabaya.ac.id/7510/>