



EFEKTIVITAS TERAPI SELF-INSTRUCTION TERHADAP TINGKAT KECEMASAN KELUARGA PADA PASIEN CEDERA KEPALA

Masdayani*, Muhammad Riduansyah, Rian Tasalim

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin Tim., Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

*masdayani1234@gmail.com

ABSTRAK

Cedera kepala menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena menyebabkan kecacatan hingga kematian. Populasi remaja di Indonesia yang tinggi ternyata menimbulkan kekhawatiran, hal ini karena mayoritas kejadian cedera kepala dialami oleh kelompok usia kerja (15-24 tahun). Dampak terjadi pada keluarga yaitu masalah psikologis saat keluarga mendapati informasi terjadi cedera kepala pada keluarganya. Self-Instruction memiliki keuntungan untuk dapat menggantikan pandangan negatif individu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas Self-Instruction terhadap penurunan tingkat kecemasan keluarga pada pasien cedera kepala di IGD RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh. Penelitian kuantitatif ini menggunakan pra-experimental one group pre post test design. Populasi penelitian ini adalah keluarga pasien dengan cedera kepala di IGD. Jumlah sampel adalah 30 yang diambil dengan teknik purposive sampling. Uji analisa menggunakan Paired T-Test. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner HARS yang telah valid (r hitung $>$ r tabel (0,361) dan reliable dengan nilai r 0,942. Hasil penelitian sebelum pemberian intervensi didapatkan mayoritas kecemasan keluarga dalam kategori sedang (76,7%), sedangkan setelah pemberian intervensi didapatkan mayoritas mengalami kecemasan ringan (80%). Hasil uji diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan antara variable awal dan akhir. Maka dapat disimpulkan adanya efektifitas pemberian teknik Self-Instruction terhadap penurunan tingkat kecemasan keluarga pada pasien cedera kepala.

Kata kunci: cedera kepala; efektifitas terapi self-instruction; tingkat kecemasan

EFFECTIVENESS OF SELF-INSTRUCTION THERAPY ON THE LEVEL OF FAMILY ANXIETY IN HEAD INJURY PATIENTS

ABSTRACT

Head injury is a health problem that needs special attention because it causes disability and death. The high population of adolescents in Indonesia raises concerns, this is because the majority of head injuries are experienced by the working age group (15-24 years). The impact occurred on the family, namely psychological problems when the family found information that a head injury had occurred in their family. Self-Instruction has the advantage of being able to replace negative views of individuals. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Self-Instruction in reducing family anxiety levels in head injury patients in the Emergency Room of RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh. This quantitative study used a pra-experimental one group pre post test design. The population of this study was the families of patients with head injuries in the emergency department. The number of samples is 30 taken by purposive sampling technique. Test analysis using the Paired T-Test. The research instrument used the HARS questionnaire which was valid (r count $>$ r table (0.361) and reliable with an r value of 0.942. The results of the study before giving the intervention found that the majority of family anxiety was in the moderate category (76.7%), while after the intervention it was found that the majority experienced anxiety mild (80%). The test results show that the significance value (2-tailed) is $0.000 < 0.05$ indicating a difference between the initial and final variables. So it can be concluded that there is an effectiveness of giving the Self-Instruction technique to reducing family anxiety levels in injured patients head.

Keywords: effectiveness of self-instruction therapy; head injury; level of anxiety

PENDAHULUAN

Meningkatnya mobilitas penduduk di era globalisasi akan berdampak pada peningkatan cedera kepala. Menurut Indarwati, kejadian trauma kepala di Indonesia sangat tinggi, 132-367 per 100.000 penduduk per tahun, dengan kelompok usia kerja (15-24 tahun) paling berisiko, penyebab utamanya adalah kecelakaan bermotor sehingga berakibat cedera kepala dan munculnya respon cemas. Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering terjadi pada seseorang. Kecemasan yang muncul dapat terlihat dengan tanda dengan munculnya perasaan tegang, cemas, khawatir, yang dapat dirasakan atau dikaji dengan naiknya tekanan darah, detak jantung yang cepat, serta pernapasan yang cepat (Aprelia, Asrifudin, & Kandou, 2019). Kecemasan disebabkan oleh rangsangan yang berlebihan sehingga menyebabkan orang melebihi kapasitasnya untuk mengatasi rangsangan tersebut (Samosir & Sri Megawati 2020). Tingkat kecemasan dalam keluarga pasien berkisar dari ringan sampai berat. Faktor yang mempengaruhi kecemasan keluarga meliputi factor internal dan eksternal seperti usia, kedewasaan jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi dan sistem pendukung lingkungan (Laely & Anna, 2019).

Apabila ada anggota keluarga yang sakit maka anggota keluarga lainnya juga akan merasakan masalah yaitu muncul kecemasan yang merupakan salah satu wujud dari gangguan emosional (Sulaeman, Basra, Muhajirah, Hasanuddin, & Purnama, 2021). Perasaan itu dapat membuat keluarga pasien khawatir dan cemas karena melihat kondisi anggota keluarga pasien cedera kepala di IGD yang memerlukan pertolongan segera. Pada saat ini keluarga dapat berespon seperti kelelahan atau ada masalah gangguan fisik, cemas, ketidakberdayaan atau masalah psikologis lainnya, serta (Widyastuti & Yuli, 2015). Kondisi yang terjadi pada keluarga pasien cedera kepala ini memungkinkan keluarga memperoleh tantangan yang merupakan faktor kecemasan atau rasa kekhawatiran yang tidak jelas sehingga menimbulkan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Sulistiyowati, Aprilianti, & Tjondronegoro, 2019).

Terapi *self-instruction* dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan. Terapi ini dapat menggantikan pandangan negatif menjadi positif pada individu. Teknik ini didasarkan pada pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting untuk perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku serta pandangan yang lebih baik (Chusna & Nursalim, 2019). Melihat hal ini maka intervensi juga harus diberikan pada keluarga pasien yang sedang mengalami masa kritis, agar tidak semakin menambah beban hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *Self-Instruction* terhadap penurunan tingkat kecemasan keluarga pada pasien cedera kepala di IGD RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh.

METODE

Penelitian ini dilakukan di IGD RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin pada bulan Juni 2022. Responden penelitian ini adalah keluarga pasien yang mengalami cedera kepala di IGD RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. Desain penelitian ini menggunakan metode pra-experimental dengan one group pretest-posttest design. Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah sebanyak 30 orang, yang diambil dengan teknik purposive sampling. Berdasarkan penilaian yang sesuai dengan kriteria inklusi dari keluarga pasien yang didapatkan adalah terdiri dari istri/suami, anak pasien, saudara kandung yang berusia 20 tahun keatas. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah di modifikasi dari kuesioner HARS tentang kecemasan. Kuesioner dibuat langsung oleh peneliti dengan menggunakan sampel uji sebanyak 30 orang. Hasil uji validitas nilai r hitung lebih besar dari rtabel (0,361), sedangkan reliabilitas didapatkan nilai r11 0,942 yang artinya item kuesioner ini valid dan reliable. Penelitian ini telah lolos etika

dari Komite Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin pada tanggal 2 Juni 2022 dengan No. 181/KEP-UNISM/V/2022. Analisa data menggunakan uji statistic *Paired T-Test*.

HASIL

Berikut data demografi responden yang di sajikan dalam bentuk tabel

Tabel 1.

Karakteristik Subjek Penelitian (n=30)

Data Demografi Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	19	63,3
Laki-laki	11	36,7
Usia		
26-35 tahun	18	60
36-45 tahun	7	23,3
46-55 tahun	4	13,3
56-65 tahun	1	3,3
> 65	0	0
Klasifikasi Cedera Kepala		
Cedera Kepala Ringan	14	46,6
Cedera Kepala Sedang	9	30
Cedera Kepala Berat	7	23,3

Tabel 1 didapatkan hasil mayoritas jenis kelamin 63,3%, dengan usia 26-35 (60%), dengan klasifikasi cedera kepala mayoritas adalah cedera kepala ringan (46,6%).

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Keluarga Sebelum Perlakuan (Pretest&Postest) (n=30)

Rentang Kecemasan	f	%
Tidak Mengalami Cemas (Normal)	0	0
Kecemasan Ringan	2	6,7
Kecemasan Sedang	23	76,7
Kecemasan Berat	5	16,7
Tidak Mengalami Cemas (Normal)	2	6,7
Kecemasan Ringan	24	80
Kecemasan Sedang	4	13,3
Kecemasan Berat	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil dari pretest terendah pada kecemasan normal sebesar 0% dan terbanyak pada kecemasan sedang sebesar 76,7%., Hasil posttest di dapatkan hasil terendah pada kecemasan berat sebesar 0%, dan hasil terbanyak pada kecemasan ringan 80%.

Tabel 3.

Uji Statistic Paired T-Test (n=30)

Paired Samples Statistics

	Mean	f	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig(2-tailed)
Pair 1 pretest	9,97	30	1,650	0,301	0.000
posttest	5,57	30	1,888	0,345	

Tabel 3 hasil uji statistic Paired T-Test didapatkan nilai signifikasi (2-tailed) yaitu 0,000<0,05. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang dignifikan antara variabel awal dan akhir. Dalam

pengambilan kesimpulan adanya efektifitas self-instruction terhadap penurunan tingkat kecemasan keluarga pada pasien cedera kepala di IGD RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini di dapatkan data bahwa keluarga pada pasien cedera kepala mengalami kecemasan. Peneliti menemukan bahwa adanya kecemasan keluarga yang di alami ketika salah satu anggota keluarga nya masuk rumah sakit dan mengalami cedera kepala. Sampel yang telah di dapatkan, Berdasarkan jenis kelamin, responden yang mengalami kecemasan adalah 53,3% perempuan. Hal ini dikarenakan wanita lebih sensitif dan lebih menggunakan emosinya serta terlalu banyak berpikir tentang berbagai hal, sedangkan pria akan berpikir lebih logis dan fokus pada penyebab masalah yang dihadapinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahrianti & Nurmina (2021), yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang lebih tinggi ada pada wanita karena berbagai faktor seperti wanita menjadi lebih sensitif dan memikirkan tentang ketidakmampuannya terhadap sesuatu hal, sedangkan pria akan berpikir lebih logis dan akan fokus pada penyebab masalah yang ada. dihadapkan.

Karakteristik responden yang berdasarkan usia didapatkan hasil bahwa rentan usia responden yang lebih dominan mengalami kecemasan yaitu pada usia 26-35 tahun dengan persentase 60%. Rata-rata kecemasan yang terjadi pada penelitian ini adalah pada usia dewasa awal, seiring bertambahnya usia seseorang akan merasa kesehatannya tidak seimbang dan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya, seperti kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Padila & Dhea Septeah (2021) yang menemukan bahwa lebih banyak orang mengalami kecemasan di masa dewasa lebih awal daripada remaja. Cara mengukur tingkat kecemasan keluarga pada pasien yang menderita kasus cedera kepala di IGD RSUD Dr. H. Ansari Saleh Banjarmasin dilakukan dengan meminta responden mengisi kuesioner dan melakukan sedikit tanya jawab. Selanjutnya terapi *Self-Instruction* dilakukan dengan menuntun seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya. Teknik *self instruction* sendiri adalah suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan yaitu mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat menggunakan untuk mengarah perilaku dirinya (Setiawan, Solehuddin & Hafina, 2019), (Meichenbaum & Goodman, 2017).

Dari hasil penelitian nilai yang sebelum atau pretest diberikannya perlakuan atau intervensi. Terdapat 24 responden yang mengalami kecemasan sedang 80%. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa yang membuat keluarga merasa cemas yaitu karena melihat kondisi keluarganya terbaring tidak sadarkan diri dan bingung harus berbuat apa, kemudian keluarga pasien mengungkapkan bahwa setelah adanya penjelasan dokter bahwa keluarganya mengalami cedera kepala, keluarga semakin cemas akan keadaan pasien sehingga berpikir apakah keluarganya akan terus menerus berada dirumah sakit dan apakah keluarganya akan lama untuk sembuh. Intervensi pemberian teknik *Self-Instruction* adalah salah satu teknik yang menggunakan mode bahasa diri untuk memodifikasi teori perilaku kognitif. Dimana teknik pengarahan diri dimana keluarga mampu untuk mengatur dirinya sendiri dengan memberikan pikiran positif dan berusaha menghindari pikiran negatif (Setiawan, Solehuddin & Hafina, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Kristyaningrum & Rochwidowati (2020). Mengatakan bahwa adanya berpengaruh atau perubahan dalam memberikan teknik *self-instruction training* ibu hamil menghadapi persalinan, teknik ini membantu mereka menangani masalah yang sulit mereka hadapi sendiri, strategi yang digunakan dalam hal ini adalah berpikir positif dan *self-talk* positif untuk membimbing seseorang melalui proses mengatasi masalah. Selain itu juga diberikan stimulus positif agar merubah pikiran menjadi nyaman, rileks, tenang, bersemangat dan termotivasi serta kecemasan berkurang.

Hasil pada penelitian ini didapatkan bahwa adanya pengaruh antara kecemasan sebelum pemberian intervensi dan sesudah intervensi pemberian teknik *Self-Instruction* pada keluarga pasien yang mengalami kecemasan. Efektifitas *terapi Self-Instruction* terhadap penurunan kecemasan terlihat dari hasil uji statistik $p\text{-value} < 0,05$. Pengaplikasian intervensi tersebut memberikan pengaruh yaitu membuat pikiran responden yang awalnya memiliki pikiran negatif terkait kondisi keluarga mereka pun berubah menjadi pikiran positif dengan hasil instrument kardiovaskuler memiliki nilai terendah 2,5% dan responden menyatakan bahwa sudah tidak merasakan jantungnya berdetak lebih kencang dan sudah mulai berkurang rasa khawatir serta takut terhadap keadaan keluarganya yang sedang terbaring di rumah sakit. Apabila keluarga pasien mengalami kecemasan berat maka tindakan selanjutnya harus mendapatkan obat farmakologis yang sesuai resep dokter. Menurut Wells *et al.* (2017) dalam kasus yang berat, untuk menangani kecemasan tersebut harus menggunakan pengobatan dimana yang memiliki gejala lebih berat diantaranya gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif dan kejadian PTSD (post-traumatic stress disorder). Penanganan kecemasan dapat pula menggunakan pengobatan farmakologis harus dengan menggunakan resep dokter. Metode *Self-Instruction* menurut Nasir (2015) adalah mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, dan pikiran positif didasarkan pada pikiran yang dapat membimbing diri sendiri pada saat yang sama, teknik membimbing perilaku ini didasarkan pada pemikiran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner dan sedikit tanya jawab serta melakukan pemberian intervensi terkait teknik self-instruction terhadap tingkat kecemasan keluarga pada pasien cedera kepala diperoleh bahwa responden mengalami kecemasan saat keluarganya mengalami kecelakaan dan masuk ke IGD. Karakteristik responden didapatkan hasil rata-rata mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu 80%. Dengan uji hasil dengan menggunakan uji statistic SPSS yaitu uji Paired T-Test dengan hasil nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, dari hasil tersebut dapat dikatakan H_a dalam penelitian ini diterima, maka dapat disimpulkan adanya efektifitas pemberian teknik Self-Instruction terhadap penurunan tingkat kecemasan keluarga pada pasien cedera kepala.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprelia, D., Asrifudin, A., & Kandou, G. D. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Anggota Keluarga Terhadap Penularan Tb Paru Di Wilayah Kerja Puskesmas Girian Weru Kota Bitung. *Kesmas*, 8(7), 33–40.
- Chusna, M., & Nursalim, M. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. *Bk UNESA*, 10(1), 143–148.
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297–1302.
- Kristyaningrum, N. N., & Rochwidowati, N. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self Instruction Training Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 1(2), 46–57.
- Meichenbaum, & Goodman. (2017). *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy: A Personal and Professional*.
- Nasir, N. (2015). Self Instruction Training (Sit) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Kehamilan Pada Ibu Primigravida. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(2), 1–20.

- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- SAMOSIR, S. M. R. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Anggota Keluarga Pada Penularan Tuberkulosis Paru Di Poli Paru H. Adam Malik Kota Medan Tahun2019. *Poltekes Kemenkes Medan*.
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>
- Sulaeman, Basra, Muhajirah, Hasanuddin, I., & Purnama, J. (2021). Pengaruh Edukasi Terhadap Kecemasan Keluarga Pada Pasien Menjelang Ajal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(1).
- Sulistiyowati, M. A., Aprilianti, R. E., & Tjondronegoro, P. (2019). Hubungan Response Time Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Instalasi Gawat Darurat RSUD Ambarawa. *Jurnal Smart Keperawatan*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.34310/jskp.v6i1.217>
- Wells, B. G., DiPiro, J. T., Schwinghammer, T. L., & DiPiro, C. V. (2017). *Pharmacotherapy Handbook. McGraw-Hill Companies* (10th ed.). United States of America: Mc Graw Hill Education.
- Widyastuti, & Yuli. (2015). Gambaran Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur Di RS Ortopedi PROF. Dr. R. Soeharso Surakarta. *Urnal Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah*, 12(2).