



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat



Pencegahan Stres Pada Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Ciamis

Ima Sukmawati¹, Yuyun Rahayu¹, Sri Utami Asmarani¹, Al Syifa Rosna Anggraini¹, Heni Marliany¹, Dini Nurfauziyah¹

¹STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Ima Sukmawati

Email: imasukma90@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 081214958445

Submitted: 10 Nov 2023, Revised: 30 Nov 2023, Accepted: 20 Des 2023, Published: 31 Des 2023

DOI: doi.org/10.52221/daipkm.v1i2.386.



Daarul Ilmi is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Having a child with special needs can be challenging for parents, especially mothers. Maternal stress can have a negative impact on the quality of life of children with special needs. Mothers with high stress tend to be authoritarian, abusive and interact negatively. High levels of stress can affect mothers' mental and physical health, so efforts need to be made to reduce these stress levels.

Objective: The purpose of this activity is to prevent and reduce stress levels in mothers of children with special needs.

Method: This community service activity was carried out on 25 August 2023, located at SLB Negeri Ciamis, with 25 mothers who have children with special needs as respondents. Methods in this counselling with 1) Identification of mothers who have children with special needs 2) Counselling 3) Evaluation and demonstration.

Result: Based on the evaluation results in counselling activities regarding stress prevention in mothers who have children with special needs, it is found that mothers have understood the material provided by evaluating being able to answer the questions given and can demonstrate benson therapy independently.

Conclusion: Respondents are enthusiastic and understand the material provided, where respondents are able to answer questions given and are able to demonstrate benson therapy independently.

Keywords: mothers with children with special needs, prevention stress levels

Latar Belakang

Menurut data statistik yang dipublikasikan Kemenko PMK pada Juni 2022, angka kisaran disabilitas anak usia 5-19 tahun adalah 3,3%. Sedangkan jumlah penduduk pada usia tersebut adalah 66,6 juta jiwa. Dengan demikian jumlah anak usia 5-19 tahun penyandang disabilitas berkisar 2.197.833 jiwa (Rahayu & Ramadhanty, 2022). Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Barat tercatat Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) sebanyak 20.000 yang bersekolah di SLB dan berdasarkan data Dinas Pendidikan Kabupaten Ciamis tercatat ABK sebanyak 772 anak bersekolah di SLB.

Memilik ABK dapat memberikan tantangan tersendiri bagi orang tua, terutama ibu. Ibu yang memiliki ABK seringkali mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak tanpa kebutuhan khusus. Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu, sehingga perlu dilakukan upaya untuk menurunkan tingkat stres tersebut. Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa ibu dengan ABK memiliki tingkat stres lebih tinggi (Gilson et al., 2018). Ibu ABK menampilkan berbagai macam gejala psikologis termasuk depresi, kecemasan dan pesimis (Hardi & Sari, 2019). Stres ibu terhadap kualitas hidup anak ABK akan berdampak negatif. Ibu dengan stres tinggi cenderung menjadi otoriter, kasar, dan berinteraksi secara negative (Putri, 2019). Stres ini menyebabkan kurangnya kualitas relasi antara ibu-anak, terutama berdampak terhadap kehidupan sosial si anak. Tindakan penuh emosional yang dilakukan ibu akan memengaruhi cara pandang dan kepercayaan ABK terhadap orang-orang disekitarnya (Al-Gamal & Long, 2013); (Gilson et al., 2018).

Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres adalah terapi Benson. Relaksasi Benson adalah salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tingkat stres. Manfaat relaksasi benson yaitu mengurangi nyeri, mengatasi gangguan tidur (insomnia) serta mengatasi kecemasan (Pardede & Tarigan, 2020). Terapi Benson dapat membantu penurunan stres fisik dan psikologis, yang secara konseptual mengurangi epinefrin, menurunkan kortisol serta hormon stres lainnya (Anasari et al., 2015). Teknik relaksasi benson dilakukan dengan duduk diam dalam posisi yang nyaman, menutup mata, mengendurkan semua otot secara mendalam, mulai dari kaki, berlanjut ke wajah, menjaganya tetap rileks, dan bernapas melalui hidung (Cahyati et al., 2022).

Survey pendahuluan yang dilakukan di SLBN Ciamis didapatkan bahwa 3 dari 5 ibu mengatakan sering tidak bisa tidur nyenyak, mudah marah, tidak tenang ketika tidak berada di dekat anak dan sering menangis tanpa alasan yang jelas. Ibu juga mengatakan tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika hal tersebut ibu alami. Wawancara dengan kepala sekolah didapatkan selama ini belum pernah dilakukan penyuluhan terkait pencegahan stres pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLBN Ciamis. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, menjadi dasar untuk dilakukan pengabdian masyarakat di SLN Ciamis dengan topik “ Pencegahan Stres Pada Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Negeri Ciamis”.

Tujuan

Tujuan dari Pengabdian Masyarakat yang dilakukan adalah untuk Pencegahan Stres Pada Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Ciamis.

Metode

Partisipan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu yang memiliki ABK. Metode dalam pengabdian masyarakat menggunakan metode promosi kesehatan, dimulai dari melakukan indentifikasi ibu yang memiliki ABK, dilanjutkan dengan sosialisasi materi yang terdiri dari pengertian stres, tanda bahaya stres, pencegahan stres, dan penanganan stres dengan terapi Benson. Setelah selesai pemberian materi dilanjutkan dengan evaluasi lisan, dengan tujuan melihat tingkat keberhasilan pemahaman materi yang telah diberikan. Evaluasi terkait terapi Benson adalah dengan demonstrasi mandiri. Metode penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi dengan pemberian leaflet, metode ceramah, tanya jawab serta demonstrasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berkolaborasi dengan mahasiswi S1 keperawatan dan pihak SLBN Ciamis. Tahap awal yang dilakukan oleh team yaitu perizinan dengan pihak SLBN Ciamis, setelah itu melakukan kontrak waktu untuk pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2023, bertempat di SLB Negeri Ciamis, dengan 25 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebagai responden dari pengabdian masyarakat.

Hasil dan Diskusi

Stres adalah perasaan yang umumnya di rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi (Callanan et al., 2021). Stres adalah respon penyesuaian yang disebabkan oleh tindakan eksternal (lingkungan), situasi, atau peristiwa yang memberikan tuntutan psikologis atau fisik yang tidak semestinya pada individu (Sujaritha, 2022). Stres dipengaruhi oleh manajemen yang dilakukan. Beberapa faktor yang mempengaruhi adalah tingkat pendidikan dan pendapatan. Selain itu, stigma sosial yang terkait dengan pendidikan rendah dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang dapat memperburuk tingkat stress (Bhopti et al., 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari tahap pengenalan, penyampaian materi dan ditutup dengan evaluasi dan demontarsi mandiri. Tahap pengenalan diawali dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari pencegahan stres pada ibu yang memiliki ABK. Tahap penyampaian materi dimulai dari penjelasan pengertian stres, pencegahan stres, tanda bahaya stres dan pencegahan stres dengan terapi Benson. Terakhir tahap evaluasi dengan memberikan pertanyaan secara random terkait materi yang sudah diberikan serta demonstrasi mandiri terkait terapi Benson.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yaitu melalui kata-kata yang menenangkan sesuai dengan kepercayaan yang dianut pasien. Didukung oleh (Parmar & Tiwari, 2021) terapi Benson telah terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut jantung, dan mengurangi gejala fisik yang terkait dengan stres, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Hal ini didukung dari procedural Terapi Benson dimana, responden diinstruksikan agar tenang dan mengendorkan otot tubuh dari ujung kaki sampai otot wajah sehingga responden merasa rileks. Ini dapat membantu mengurangi tegangan fisik yang dapat terkumpul akibat stres kronis. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahman et al., 2019) didapatkan bahwa terapi Benson dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Berlatih teknik relaksasi dapat membantu seseorang tidur lebih nyenyak dan bangun lebih segar. Salah satu keuntungan Terapi Benson adalah bahwa tekniknya dapat dipraktikkan kapan saja dan di mana saja. Tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat diakses dengan mudah.

Selama kegiatan, responden terlihat antusias serta kooperatif. Ditandai dengan banyaknya responden yang bertanya terkait materi yang diberikan terutama terapi Benson. Serta responden mampu menjawab pertanyaan yang diberikan serta mampu mendemonstrasikan terapi Benson. Kegiatan dari awal sampai akhir sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan, terlihat dari hasil penyuluhan terdapat adanya peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stres dengan terapi Benson.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 25 responden dengan Ibu yang memiliki ABK. Responden antusias serta memahami materi yang diberikan, dimana responden mampu menjawab pertanyaan yang diberikan serta mampu mendemonstrasikan terapi benson secara mandiri.

Daftar Pustaka

- Al-Gamal, E., & Long, T. (2013). Psychological distress and perceived support among Jordanian parents living with a child with cerebral palsy: A cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(3), 624–631. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2012.01071.x>
- Anasari1, T., S., A. E., & Trisnawati, Y. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Effectiveness of Therapy Benson To Decrease the Level of Anxiety in the Elderly in

Village Karang Klesem , South. *Jurnal Kebidanan*, VII(02), 176–184.

- Bhopti, A., Brown, T., & Lentin, P. (2020). Opportunities for participation, inclusion and recreation in school-aged children with disability influences parent occupations and family quality of life: A mixed-methods study. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(4), 204–214. <https://doi.org/10.1177/0308022619883480>
- Cahyati, Y., Rosdiana, I., & Setiawan, H. (2022). The effect of swallowing exercises in combination with Benson relaxation on swallowing ability in stroke patients. *Kontak*, 24(2), 163–169. <https://doi.org/10.32725/kont.2022.012>
- Callanan, J., Signal, T., & McArchie, T. (2021). What is my child telling me? Reducing stress, increasing competence and improving psychological well-being in parents of children with a developmental disability. *Research in Developmental Disabilities*, 114(November 2020), 103984. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103984>
- Gilson, K. M., Davis, E., Johnson, S., Gains, J., Reddihough, D., & Williams, K. (2018). Mental health care needs and preferences for mothers of children with a disability. *Child: Care, Health and Development*, 44(3), 384–391. <https://doi.org/10.1111/cch.12556>
- Hardi, N. F., & Sari, F. P. (2019). Parenting Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 21–36. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-02>
- Pardede, J. A., & Tarigan, I. (2020). The Anxiety Level of Mother Presectio Caesar with Benson's Relaxation Therapy. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5801>
- Parmar, R., & Tiwari, A. (2021). Effect of Benson's Relaxation Therapy on Post Caesarean Section Pain and Stress: A Pilot Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(3), 1–4. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2021/48029.15020>
- Putri, A. A. H. (2019). Konseling Kelompok Realitas Untuk Menurunkan Stres Pada Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *PROCEDIA Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(1), 25–36. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12978>
- Rahayu, W. E., & Ramadhanty, R. D. (2022). Penerimaan Ibu Sebagai Kunci Penting Interaksi Ibu-Anak Pada Anak Berkebutuhan Khusus. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan ...)*, 9, 164–176.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Sujaritha, J. (2022). Stress and Stress Management: A Review. *Researchgate.Net*, July.