



**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN NERS**

DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL

(Manjemen Pelayanan Keperawatan Jiwa Dikondisi Bencana)

AHMAD GUNTUR ALFIANTO, S.KEP., NERS, M. KEP
DEPARTEMEN KEPERAWATAN JIWA

CAPAIN PEMBELAJARAN

- **Mampu menganalisa pelayanan keperawatan jiwa pada situasi bencana**

PENDAHULUAN

- PERISTIWA TRAUMATIS
- MENIMBULKAN DAMPAK YANG MERUGIKAN BAGI MANUSIA DAN LINGKUNGANNYA.
- AKIBAT DARI BENCANA DAPAT MENIMBULKAN KEHILANGAN NYAWA, HARTA BENDA DAN MENIMBULKAN MASALAH KESEHATAN JiWA.
- PERLU DIPAHAMI MASALAH KESEHATAN JiWA YANG TERJADI AKIBAT BENCANA DAN CARA PENANGGULANGANNYA

MASALAH KESEHATAN JIWA AKIBAT BENCANA

NO	KESEHATAN JIWA	TANPA BENCANA (RISKESDAS, 2007)	AKIBAT BENCANA (WHO, 2005)
1	GANGGUAN JIWA BERAT	0.46 %	3-4 %
2.	GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL	11.6 %	15 – 20 %
3	STRES RINGAN - BERAT	-	20 – 50 %



**APA YANG SAUDARA
BAYANGKAN?**

BENCANA

Kejadian yang menyebabkan kerusakan fungsi masyarakat :

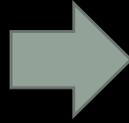
- ▶ **Hilangnya nyawa dan fungsi tubuh manusia**
 - ▶ Kerusakan sarana dan prasarana
- ▶ Terganggunya perekonomian masyarakat,
 - ▶ Gangguan ekologi kehidupan
 - ▶ Segala dampaknya



Masyarakat yang terkena tidak sanggup mengatasinya sendiri.

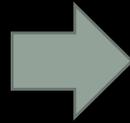
MACAM-MACAM BENCANA

BENCANA ALAM



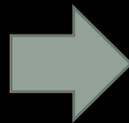
GEMPA BUMI
TANAH LONGSOR
TSUNAMI
BANJIR
BANJIR BANDANG
KEKERINGAN DAN ANGIN TOPAN

BENCANA NON ALAM



KECELAKAAN MASAL
WABAH PENYAKIT
KEGAGALAN TEKNOLOGI/RADIASI
KEBAKARAN

BENCANA SOSIAL



TERORIS
KONFLIK ANTAR SUKU AGAMA RAS
PEMBUNUHAN MASAL

10 Bencana Alam Paling Mematikan di Dunia Sepanjang 2018

Data didapat dari Centre for Research on the Epidemiology of Disasters, Belgia.



Sebaran Beberapa Kejadian Bencana Tahun 2018



BENCANA TAHUN 2018

BNPB 1 JANUARI 2018 - 14 DESEMBER 2018

Data bencana tahun 2018 dengan jumlah 2.426 kejadian bencana (14/12/2018). Bencana hidrometeorologi mendominasi kejadian bencana tahun 2018, Puting Belang menenggal unitas pertama diikuti banjir & tanah longsor. Bencana tahun ini menyebabkan hampir 10 juta jiwa meninggal dan menenggal 4.231 jiwa serta merusak lebih dari 374 ribu unit rumah.

TOTAL BENCANA TAHUN 2018
1 Januari 2018 - 14 Desember 2018

2.426



KERUSAKAN AKIBAT BENCANA TAHUN 2018

374 Ribu RUMAH RUSAK

1.928 FASILITAS PENDIDIKAN RUSAK

110 FASILITAS KESEHATAN RUSAK

1.120 FASILITAS PERIBADATAN RUSAK

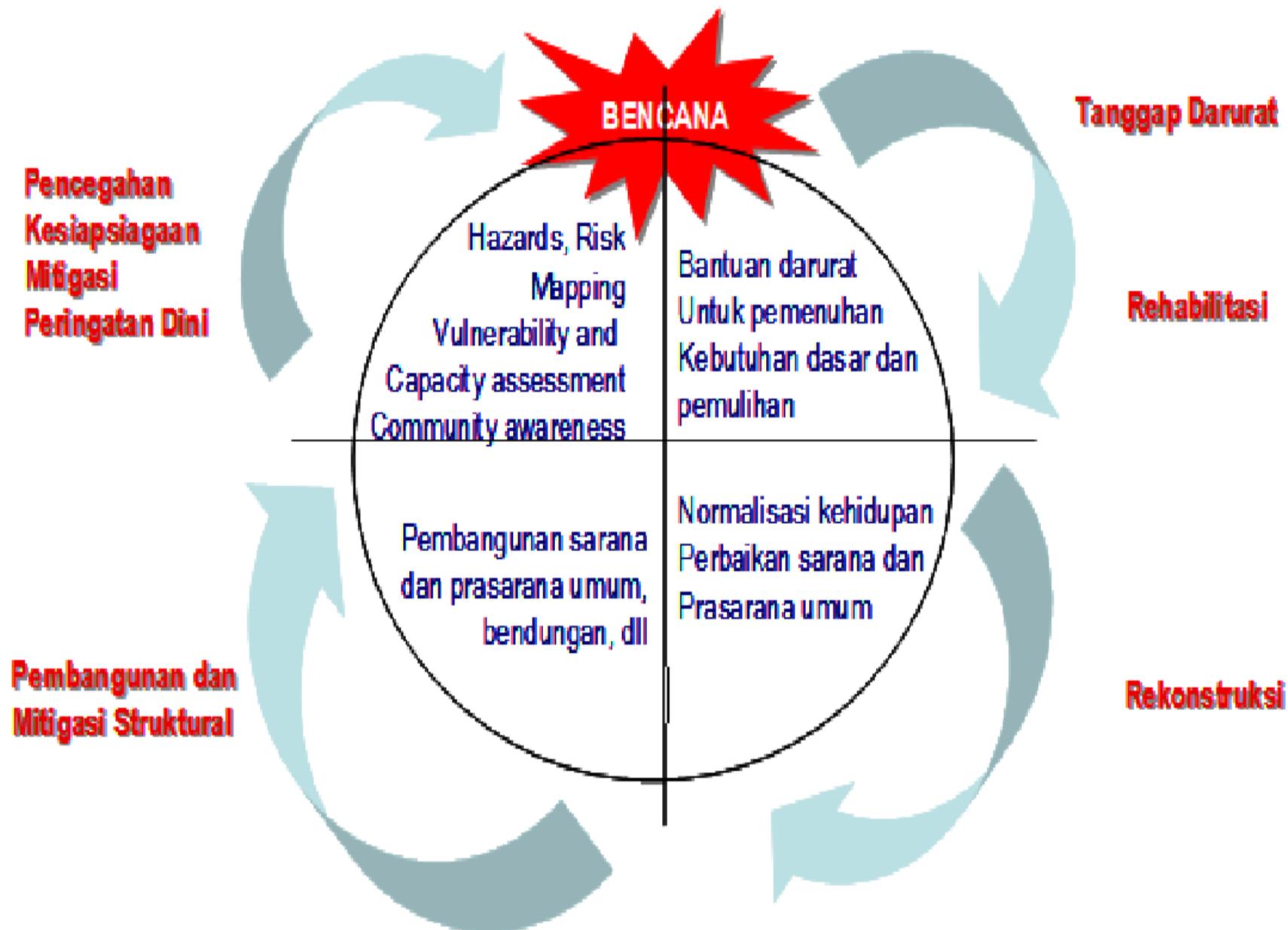
DAMPAK BENCANA TAHUN 2018: 4.231 JIWA MENINGGAL DUNIA & HILANG 9,956 Juta JIWA MENDERITA & MENGUNGSI

1 Januari 2018 - 14 Desember 2018

Bencana tahun 2018 yang Minimbulkan Korban Jiwa Cukup Besar (Gempa NTB, Sulawesi Tengah dan Tsunami Selat Sunda)

Bencana	Meninggal Dunia	Hilang	Luka-luka	Mengungsi	Rumah Rusak	Kerusakan dan Kerugian
Gempa NTB	564		1.886	11.510	149.715	Rp. 17,13 Trilyun
Gempa & Tsunami Sulteng	2.101	1.373	4.438	221.450	68.451	Rp. 18,47 Trilyun
Tsunami Selat Sunda	429	154	1.485	16.082	913	Masih dalam pendataan

Siklus Bencana



TAHAPAN SAAT BENCANA

Tahapan *impact* adalah 0 - 48 jam setelah terjadi bencana

Tahapan *rescue* adalah 0 - 1 minggu setelah terjadi bencana

Tahapan *recovery* adalah 1 - 4 minggu setelah terjadi bencana

PENGELOLAHAN BENACAN DALAM KEERAWATAN

TINDAKAN
KEPERAWATAN

Program antisipatif untuk kondisi pra bencana

Tindakan segera untuk kondisi segera setelah bencana

Pemulihan untuk kondisi pasca bencana.

A. PROGRAM ANTISIPASI

- DITINGKATAK PADA INDIVIDU DAN MASYARAKAT (TANGGUH BENCANA)
- BILA TERJADI GEMPA APA YANG DILAKUAN?

A. SEGERA BERLINDUNG DIBAWAH MEJA

B. JIKA DI DALAM GEUDNG LARI KE ATAS

BILA TERJADI TSUNAMI APA YANG DILAKUKAN?

TANDA TANDA TSUNAMI

A. TERJADI GEMAPA

B. BAU BELERANG/GARAM YANG SANGAT KUAT

C. AIR SURUT DENGAN CEPAT DAN IKAN IKAN KELUAR

B. TINDAKAN SEGERA SETELAH BENCANA

TINGKAT I

- Perlu bantuan emergensi medik, kepolisian, pemadam kebakaran, SAR dari lokal. Misalnya kebakaran pada satu rumah, tenggelam, kecelakaan lalu lintas.
- Misalnya kebakaran pada satu rumah, tenggelam, kecelakaan lalu lintas.

TINGKAT II

- Perlu bantuan dengan cakupan yang lebih luas; biasanya melibatkan tim kesehatan, SAR, kepolisian satu propinsi karena lokasi bencana yang lebih luas
- Misalnya kecelakaan atau bom di satu gedung atau area khusus.

TINGKAT III

- Penanganan bencana sudah membutuhkan bantuan dari berbagai unsur di masyarakat yang melibatkan satu negara,
- seperti gempa bumi, angin ribut, banjir bandang, air bah.

LANJUTAN

- Korban-korban dengan kondisi mental yang berat (gangguan orientasi realita; halusinasi, waham, bicara kacau) segera rujuk ke pelayanan kesehatan (puskesmas, RSUD, RS) agar memperoleh perawatan atau pengobatan yang lebih tepat oleh perawat kesehatan jiwa masyarakat, psikolog dan psikiater.
- Bentuk tindakan keperawatan lain : melatih para korban untuk mengatasi rasa berdukanya atau penyuluhan massal tentang manajemen stress.

C. TINDAKAN PEMULIHAN

PERBAIKAN, PENATA KEMABLI DAN MITIGASI

PEMBANGUNAN FISIK,

PELAYANAN BERSIFAT PENCEGAHAN PRIMER
(MASALAH PISKOSIAL, GANGGUN JIWA

FASE INFRASUKTRUR DAN MEMBANGUN
KEMBALI

MITIGASI MERENCANAKAN AKTIVITAS UNTUK MASA
DEPAN DAN MEMINIMLAKAN DAMPAK BENCANA

RESPON INDIVIDU SETELAH BENCANA

24 JAM
PERTAMA

Cemas, panik, terpaku, linglung,
gembira, menangis, menarik diri

1. Tindakan pertolongan segera untuk fisik
2. Pemenuhan kebutuhan dasar
3. Melakukan support system

MINGGU
PERTAMA
SAMPAI
KETIGA

Ketakutan, khawatir,
wasapada, sedih, reaksi
positif menatap masa depan

1. Dukung informasi terkait akses bencana
2. Dukung keluarga
3. Aktivitas kelompok
4. Informasikan terkait reaksi psikologis
5. Informasikan reaksi stress

LEBIH DARI
TIGA MINGGU

Kelelahan, merasa
panik, kesedihan berlanjut,
malas beraktivitas, isolasi
sosial, menarik diri, cemas

Terapi aktivitas kelompok dan
pendampingan kepada individu untuk ke
masyarakat

PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS

PFA Action Principles

Prepare

- Learn about the crisis event.
- Learn about available services and supports.
- Learn about safety and security concerns.

Look



- Observe for safety.
- Observe for people with obvious urgent basic needs.
- Observe for people with serious distress reactions.

Listen



- Make contact with people who may need support.
- Ask about people's needs and concerns.
- Listen to people and help them feel calm.

Link



- Help people address basic needs and access services.
- Help people cope with problems.
- Give information.
- Connect people with loved ones and social support.

PERTOLONGAN PERTAMA KESEHATAN JIWA

Mental Health First Aid **ACTION PLAN**



- A**pproach, assess and assist with any crisis
- L**isten non-judgmentally
- G**ive support and information
- E**ncourage appropriate professional help
- E**ncourage other supports

DUKUNGAN KESEAHATAN JIWA DAN PISKOSOSIAL

KEGIATAN TEMPAT
PENGUNGSIAN

KELOMPOK BESAR
KELOMPOK KECIL
KELUARGA DAN INDIVIDU

KEGIATAN DI
PENGUNGSIAN

KELOMPOK SEHAT
KELOMPOK RISIKO
KELOMPOK GANGGUAN

KEMBALI DARI
PENGUNGSIAN KEDESA

PEMBENTUKAN DSSJ

Kriteria kasus yang perlu dirujuk

Kasus-kasus gangguan mental yang telah diketahui sebelumnya

Korban dengan gejala-gejala psikologis yang tidak memperlihatkan perubahan setelah 3 minggu dilakukan tindakan oleh perawat

Korban yang mengalami disfungsi

Korban yang berniat bunuh diri

Penyalahgunaan alkohol / obat-obatan

Kekerasan fisik dalam keluarga

Kelompok resiko tinggi

Posko Sub Klaster DKJPS Kemenkes

Gempa dan Tsunami Pasigala 2018



Kegiatan DKJPS Kelompok Besar

Bencana Gempa Lombok 2018



Kegiatan DKJPS Kelompok Kecil (Anak)

Balaroa, Palu 2018



PRAKTIKUM

TEKNIK PENANGGULAN MASALAH PSIKOSOSIAL MASALAH PADA BENCANA

- ▶ **PENDEKATAN KELOMPOK BESAR**
- ▶ **PENDEKATAN KELOMPOK KECIL**
- ▶ **PENDEKATAN KELUARGA &
INDIVIDU**

MANAJEMEN STRESS

**GANGGUAN
MENTAL
EMOSIONAL**

STRESS

STRES

Stres adalah perubahan hidup yang memerlukan penyesuaian

- ▶ Realita kehidupan setiap hari
- ▶ Disebabkan oleh perubahan
 - negatif
 - positif
- Memerlukan adaptasi
 - Adaptif
 - Maladaptif

Sumber Stres (Stressor)

1. Lingkungan: Cuaca, Hubungan antar manusia,
Suara , Peraturan

2. Fisik : Tumbuh & Kembang

Proses menua

Proses penakit

Gizi buruk

3. Pikiran : Persepsi terhadap masalah

Prakiraan yang akan datang

Pengalaman yang lalu

SLOGAN

**“ BOLEH TINGGAL DI
PENGUNGSIAN
TAPI
TETAP SEHAT”**

3. CARA MENGATASI STRES

- ▶ Self Assessment

- ▶ Manajemen

- ▶ Fisik
- ▶ Pikiran
- ▶ Sosial
- ▶ Spiritual

- ▶ Latihan

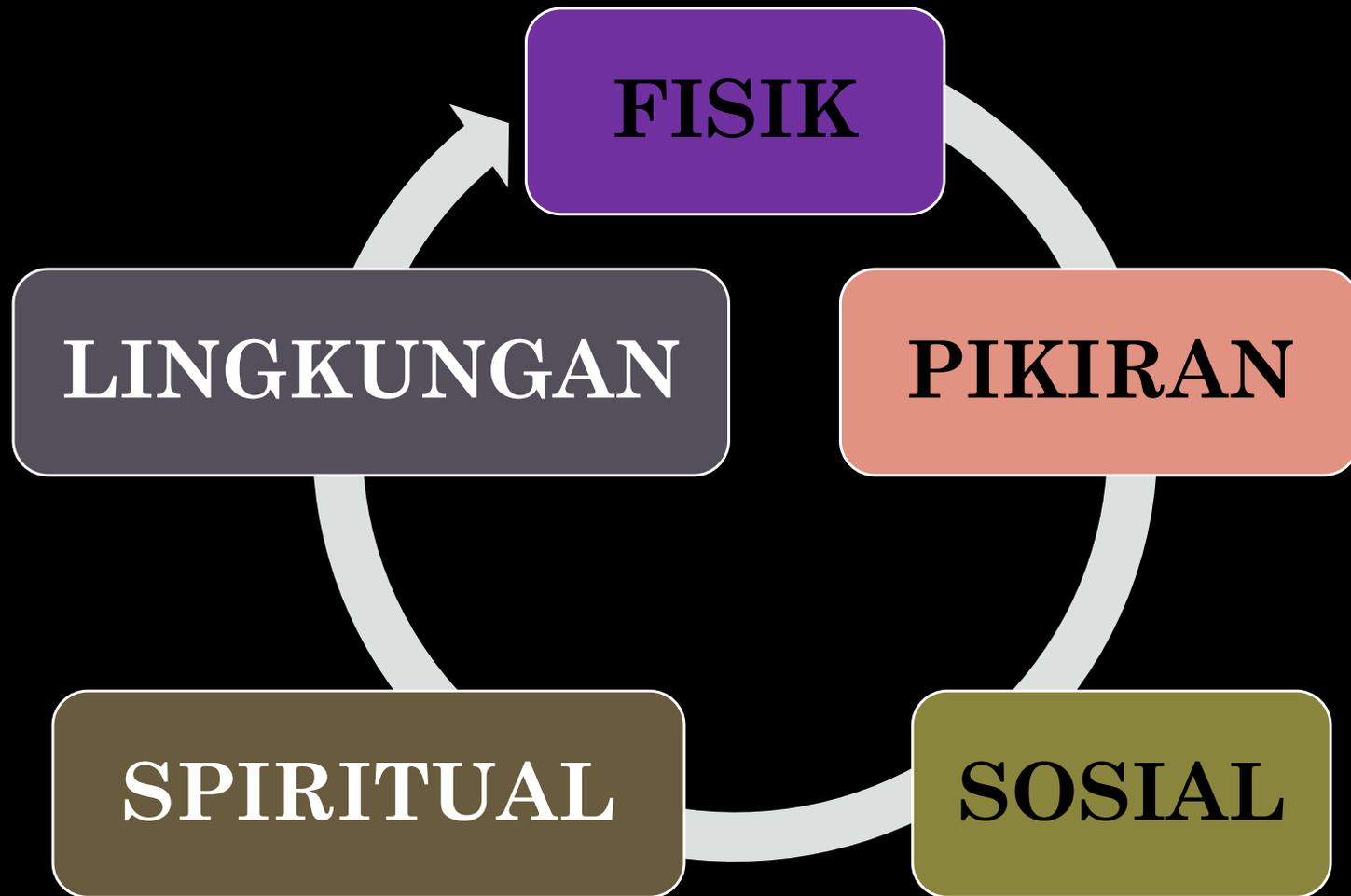
**SELF
ASSESSMENT:
Self Reported
Question**

Latihan Assessment

MANAJEMEN STRES

- ▶ **Coba cek tanda dan gejala yang kita rasakan**
- ▶ **Pilih cara yang sesuai:**
 - Cara Fisik
 - Cara pikiran
 - Cara lingkungan
 - Cara Spiritual

PENDEKATAN KELOMPOK BESAR: *Manajemen Stres*



CARA FISIK MENANGANI STRES

- Relaksasi Progresif
- Latihan Nafas

Tahap DKJPS Kelompok Besar (1)

- Orientasi
 - Salam
 - Evaluasi
 - Validasi
 - Kontrak : Topik, waktu dan tempat

Tahap DKJPS Kelompok Besar (2)

- ▶ **Kerja**
 - ▶ **Slogan**
 - ▶ **Asessment**
 - ▶ **Latihan napas dalam**
 - ▶ **Latihan relaksasi progresif**
 - ▶ **Latihan berfokus pada lima jari**
 - ▶ **Latihan menghentikan pikiran**
 - ▶ **Latihan membangun Hubungan sosial**
 - ▶ **Bercakap-cakap**
 - ▶ **Ibadah bersama**
 - ▶ **Peran serta kegiatan sosial**

▶ **Latihan Nafas Dalam**

- ▶ Gejala yang dialami : cepat marah, cepat tersinggung, tegang dan lelah

Cara Melakukannya

- ▶ Duduk atau berdiri tegak
- ▶ Tarik napas dari hidung tahan 3 detik
- ▶ Keluarkan nafas melalui mulut
- ▶ Ulangi 5 – 10 kali

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

- ▶ Mata dan kening
- ▶ Pipi digembungkan
- ▶ Pipi dikempotkan
- ▶ Mulut nyengir
- ▶ Mulut mencucu
- ▶ Dagu tunduk ke dada
- ▶ Bahu diangkat menyentuh telinga

- ▶ Tangan ditekuk
- ▶ Tangan mendorong pintu
- ▶ Nafas dada
- ▶ Nafas perut
- ▶ Punggung kayang
- ▶ Bokong menjepit kertas
- ▶ Telapak kaki ditarik ke arah badan
- ▶ Telapak kaki menjauhi badan

CARA PIKIRAN MENANGANI STRES

- ▶ Hipnosis Lima Jari
- ▶ Stop Berpikir
(10 ribu kali berpikir sehari)
- ▶ Berpikir Positif

LATHAN HIPNOTIS LIMA

- 1. Tarik Nafas Dalam beberapa kali sampai rilek**
- 2. Tutup Mata dengan nafas biasa**
- 3. Kosongkan Pikiran**
- 4. Jempol Dengan Telunjuk**
 - ▶ Bayangkan saat badan sehat dan tidak ada gangguan apapun. Terasa segar dan kuat
 - ▶ Itu saja yang dibayangkan bukan yang lain
- 5. Jempol Dengan Jari Tengah**
 - ▶ Bayangkan orang yang saudara sayangi dan sangat perhatian pada saudara. Bayangkan betapa mereka peduli pada saudara
 - ▶ Itu saja yang dibayangkan bukan yang lain

LATIHAN HIPNOTIS LIMA JARI

6. Jempol Dengan Jari Manis

- ▶ Bayangkan saat saudara mendapat pujian atau saudara mendapat prestasi. Bayangkan betapa senangnya saudara
- ▶ Itu saja yang dibayangkan bukan yang lain

7. Jempol Dengan Jari Kelingking

- ▶ Bayangkan saudara berada ditempat yang saudara sukai. Misalnya di pinggir pantai dipagi hari. Saudara sedang berada disana dan saudara sangat senang
- ▶ Itu saja yang dibayangkan bukan yang lain

8. Tarik Nafas Dalam dan Buka Mata

PENGHENTIAN PIKIRAN (STOP BERPIKIR)

- 1. Buat Daftar Pikiran Yang Mengganggu dan Pilih Yang Paling Mengganggu**
- 2. Tarik Nafas Dalam beberapa kali sampai rilek**
- 3. Tutup Mata dengan nafas biasa**
- 4. Kosongkan Pikiran**
- 5. Saatnya memikirkan pikiran yang mengganggu yang telah dipilih sampai hitungan 5**
- 6. Katakan Stop pada hitungan 5**
- 7. Tarik Nafas Dalam dan Buka Mata**
- 8. Evaluasi Apa Yang muncul dalam Pikiran (biasanya Pikiran Positif)**

UPAYA KELUARGA MENGATASI STRES

1. Mencari dukungan sosial
 - teman, keluarga
2. Reframing
 - pikirkan ulang masalah
3. Mencari dukungan spiritual
 - kegiatan ibadah
4. Menggerakkan keluarga
 - mencari sumber di luar keluarga
5. Menangani secara pasif
 - olahraga, belanja, hobi

STRES

Cara diatas dapat mengatasi stres tetapi sumber masalah mungkin belum selesai

Lakukan langkah berikut:

1. Identifikasi penyebab stres
2. Identifikasi beberapa cara
3. Pilih dan laksanakan
4. Evaluasi

HASIL/ADAPTASI

1. Semua respons adaptif menghasilkan keseimbangan
2. Adaptasi secara total:
bio – psiko – sos – spiritual
3. Adaptasi perlu waktu
4. Kemampuan adaptasi berbeda
5. Respons adaptif memerlukan tenaga

Kegiatan kelompok KECIL

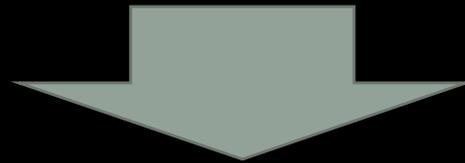
Tahap DKJPS Kelompok Kecil (3)

- Kelompok Dewasa
- Kelompok Remaja
- Kelompok Anak
- Kelompok Lansia
- Kelompok Ibu hamil

DEWASA

Bercakap-cakap tentang :

- perasaan,
- harapan,
- keinginan,
- hal positif yang masih dapat disyukuri



**Kelompok dukungan sosial
membangun harapan masa depan yang
realistis.**

LANSlA

Bercakap-cakap :

- tentang perasaan,
- berikan informasi tentang kegiatan yang dilakukan di pengungsian,
 - berbagi pengalaman masa lalu yang sukses,
- lakukan pendampingan untuk masalah dan kebutuhan lansia



Lansia merupakan kelompok yang butuh perhatian dan rentan

REMAJA

- Olah raga
- Musik, tari, bernyanyi
- Menulis
- Aktivitas sosial
- Latihan membangun percaya diri dan harga diri.

ANAK

- **Bermain**
- **Menggambar**
- **Musik, Bernyanyi, Menari**
- **Berceritra**
- **Olah raga**
- **Pemutarn film kartun atau film anak-anak.**

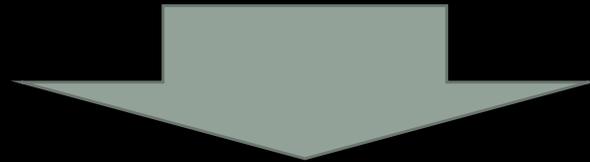
Kegiatan individu
atau keluarga

PENDEKATAN KELUARGA & INDIVIDU

- Kehilangan
- Penyakit fisik
- Penyakit jiwa

SUAMI - ISTRI

MEMBANGUN KELUARGA YANG HARMONIS



- KOMUNIKASI TERBUKA
- SALING MENGHARGAI (VIP)
 - SALING MENOLONG
- BERUBAH BUKAN MERUBAH
 - BERPIKIR POSITIF
 - PEDULI
 - SETIA

DKJPS INDIVIDU ATAU KELUARGA

- Lakukan Asuhan keperawatan
 - Ansietas
 - Gangguan citra tubuh
 - Ketidakberdayaan

TERIMA KASIH