

**KOMPETISI ESSAY MESIN UDAYANA
2020**

**PARANGGAP (Empat Ruang *Cognitive Behavior Therapy*)
Berbasis Aplikasi Dalam Upaya Memperbaiki Psikosomatis pada
Remaja-Dewasa di Masa *New Normal***



Oleh:

Annisa Putri Zalsabila/NIM 182310101026/

Ilmu Keperawatan/2018

**UNIVERSITAS JEMBER
JEMBER
2020**

LEMBAR ORISINALITAS:

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

KOMPETISI ESSAY MAHASISWA 2020

Nama : Annisa Putri Zalsabila

Judul Essay : **PARANGGAP (Empat Ruangan *Cognitive Behavior Therapy*) Berbasis Aplikasi Dalam Upaya Memperbaiki Psikosomatis pada Remaja-Dewasa di Masa *New Normal***

Dengan ini saya menyatakan bahwa essay dengan judul seperti yang tertulis diatas adalah karya orisinal dan belum pernah diikutsertakan dalam perlombaan manapun serta belum pernah dipublikasikan.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan diatas, maka saya bersedia didiskualifikasi dari kompetisi ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan dan sebenar-benarnya.

Jember, 10 Oktober 2020



(Annisa Putri Zalsabila)

NIM.182310101026

RIWAYAT HIDUP :

CURRICULUM VITAE

1. Nama : Annisa Putri Zalsabila
2. Tempat/Tgl Lahir : Nganjuk, 09 Juni 1999
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Nomor Telepon/HP : 082264442461
5. Email : annisazalsa09@gmail.com
6. Program Studi : Ilmu Keperawatan
7. Kegiatan yang Sedang/Pernah Diikuti :

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1.	Seminar Nasional Fakultas Keperawatan Universitas Jember	Panitia	5 November 2019. Cempaka Hill Hotel Jember.
2.	National Science Competition of Nursing (NSCN)	Finalis lomba karya tulis ilmiah (KTI)	21 September 2020. Jember

8. Penghargaan yang pernah diraih :

No	Jenis Penghargaan	Tahun
1	Juara 3 <i>English Speech Contest</i> Poltekkes Kemenkes Surabaya	2019

Center of Disease Prevention and Control menyebutkan bahwa usia 20 sampai 44 tahun menduduki sepertiga orang yang terkena covid-19. *Survey Asosiasi Psikiatri* di Amerika menyatakan bahwa individu mengalami kecemasan akan terkena covid-19 (48%), kecemasan akan meninggal karena covid-19 (40%), dan kecemasan apabila keluarga nya terkena covid-19 (6%). Hal ini akan berpengaruh pada kesehatan psikosomatis, seperti pusing, perasaan cemas, dan konflik secara psikis. Teori *behavioristic* menyebutkan lingkungan berperan penting untuk mempengaruhi setiap tingkah laku dan kepribadian individu. Penelitian *Cognitive behavior therapy* atau CBT melalui pendampingan oleh psikolog dinilai berhasil mengurangi rasa cemas. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) berpusat pada bagaimana individu mampu mengubah kognisi, perilaku, dan emosi mereka yang semula negatif menjadi positif. Menurut (BNPB, 2020), belakangan ini sebanyak 554 informasi *hoax* terkait covid-19 tercatat telah menyebar lebih dari 1.209 sosial media, seperti *youtube*, *instagram*, dan *facebook*, sehingga menyebabkan individu dewasa (48,1%) mendapatkan respon negatif atas kondisi mental mereka dan berdampak pada kesehatan psikosomatis.

Penelitian jurnal *Frontiers Psychiatry*, Indonesia dengan individu dewasa muda 20 sampai 40 tahun telah kecanduan internet sebesar 14,4% selama pandemi dan *new normal*. Peningkatan stres dapat terjadi karena ruang gerak atau aktivitas mereka terbatas, ditambah dihadapkan oleh ketegangan menyerap informasi dalam sosial media selama masa pandemic dan *new normal*. Remaja mendapatkan tekanan untuk beradaptasi dengan sistem dunia perkuliahan dari yang sebelumnya belajar secara *offline* menjadi *online*. Perasaan tertekan, ketegangan, kecemasan, dan kepanikan dalam menghadapi situasi pandemi dan *new normal* akan membuat tubuh menghasilkan hormon adrenalin dari kelenjar adrenal sebagai pemicu terjadinya stres pada tubuh. CRF atau *corticotropin releasing factor* akan lepas dari hipotalamus yang terletak di otak untuk menuju ke aliran darah dan berakhir di kelenjar pituitary. ACTH atau hormon *adenocorticotrophin* akan dilepas oleh pituitary atas rangsangan CRF, lalu kelenjar adrenalin akan melepaskan berbagai hormon, salah satunya yaitu kortisol. Pelepasan hormon kortisol secara berlebihan saat seseorang mengalami stres dapat terjadi karena adanya kemampuan otak dalam mendeteksi terjadinya stres yang dibantu

oleh hormon HPA atau hipotalamus pituitary adrenal. HPA akan segera aktif sehingga peningkatan hormon kortisol terjadi. Kortisol bertindak sebagai mekanisme coping. Apabila individu mengalami stressor kuat, maka akan terjadi peningkatan kortisol oleh kelenjar adrenal sehingga terjadi gelisah, stres, cemas, hingga depresi.

Pemerintah Indonesia telah memberikan solusi berupa konseling gratis oleh psikolog secara online melalui aplikasi Halodoc. Fitur ini berisi *check* covid-19, tanya dokter, beli obat, rumah sakit dan cari dokter. PARANGGAP akan memanfaatkan kemudahan dalam mengakses aplikasi untuk memberikan informasi kesehatan ditambah dengan pengaplikasian secara nyata, berupa berdirinya bangunan dengan ruangan disebut *cognitive behavior therapy*. Pemerintah masih belum sepenuhnya memberikan pelayanan umum yang memadai dalam membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Kebijakan olahraga di lingkungan *outdoor* yang mengharuskan memakai masker membuat masyarakat merasa pengap dan gerah sehingga enggan melakukannya. Padahal, sampai bulan September 2020, warga negara Indonesia telah dilarang masuk ke 59 Negara karena khawatir akan menularkan virus corona. Hal tersebut dapat menjadi dasar bahwa sedang terjadi krisis kesehatan di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan sebuah inovasi baru yang dapat diterapkan oleh individu khususnya remaja-dewasa dalam menghadapi pandemi dan new normal, yaitu dengan adanya program “PARANGGAP (Empat Ruang *Cognitive Behavior Therapy*) Berbasis Aplikasi Dalam Upaya Memperbaiki Psikosomatis pada Remaja-Dewasa di Masa *New Normal*”.

Ruang *cognitive behavior therapy* didesain dengan tujuan mengoptimalkan kebijakan pemerintah sebelumnya untuk menangani upaya preventif, promotif, dan kuratif menghadapi *masa new normal*. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terapi CBT menunjukkan hasil bahwa remaja berperilaku lebih asertif dibanding yang tidak mendapatkan terapi. CBT akan membuat otak melakukan restrukturisasi secara kognitif, seperti bagaimana cara berpikir yang baik, bertindak, serta mengambil keputusan atas masalah yang memberikan efek negatif bagi psikis dan fisik individu. Penelitian lain menunjukkan bahwa dengan melakukan CBT, maka *self esteem score psychological* dari remaja akan meningkat disertai menurunnya emosi yang negatif.

PARANGGAP memiliki dua program utama, yang pertama yaitu menyediakan aplikasi untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, ditambah dengan ketersediaan fitur yang secara langsung dapat mengakses informasi mengenai ruangan di rumah PARANGGAP. Program kedua yaitu menyediakan rumah dengan 4 ruangan yang meliputi ruang *check up*, olahraga, meditasi, dan pendampingan psikolog. Empat ruangan akan dibangun di Kabupaten Jember dengan melibatkan kerjasama dari Dinas Pembanguna Daerah Kabupaten Jember yang berlandaskan pasal 5 ayat 1 Peraturan Daerah 2009 terkait izin mendirikan bangunan. Bentuk bangunan didesain menyerupai rumah dengan lokasi dekat dari taman kota untuk memudahkan akses jalan pada masyarakat.

Sebagai langkah awal, pengguna dapat *mendownload* aplikasi PARANGGAP melalui *playstore*. Selanjutnya pengguna harus *sign up* dengan memasukkan identitas berupa nama, tanggal lahir, dan email. Pengguna tidak perlu *sign up* apabila telah memiliki *account*. Aplikasi berisi beberapa fitur, seperti *check* ruangan rumah PARANGGAP, *booking* ruangan, *check covid-19*, tanya tenaga medis, beli obat, dan rumah sakit. Fitur “*check* ruangan” berisi informasi mengenai ruangan mana saja di rumah PARANGGAP yang dapat digunakan dan sampai jam berapa ruangan tersebut akan kosong. Hal tersebut sebagai upaya pencegahan agar pengguna dapat datang di waktu yang tepat dalam keadaan ruangan di rumah PARANGGAP belum *full*. Fitur “*booking* ruangan” mengharuskan pengguna mengisi nama, jumlah orang yang akan *booking*, dan jam berapa ruangan akan *dibooking*. Hasil *booking* akan diproses oleh sistem. Tenaga kerja dari PARANGGAP akan memastikan ruangan tersedia di jam tersebut. Fitur “*check covid-19*” akan berisi informasi kesehatan yang dibuat dalam bentuk berita dan video mengenai covid-19 yang akan terus *update*. Fitur tanya tenaga medis memudahkan pengguna konsultasi secara gratis dengan tenaga kesehatan yang ada di Indonesia. Fitur tersebut berisi nama-nama dokter di Indoensia serta pengguna dapat mencari sesuai yang diinginkan dengan klik “*search*”. Selanjutnya pengguna akan diarahkan ke room chat konsultasi. Fitur beli obat akan bekerjasama dengan apoteker terdekat dari lokasi individu agar obat dapat diantarkan ke tempat. Individu harus mengisi alamat tempat tinggal dan terdapat pilihan membayar obat melalui

rekening atau secara langsung. Pembayaran secara langsung akan diterima oleh pihak yang bertugas untuk mengantarkan pesanan obat ke rumah pemesan. Fitur rumah sakit memberikan informasi mengenai rumah sakit terdekat dari tempat tinggal pengguna, disertai nomor telepon rumah sakit.

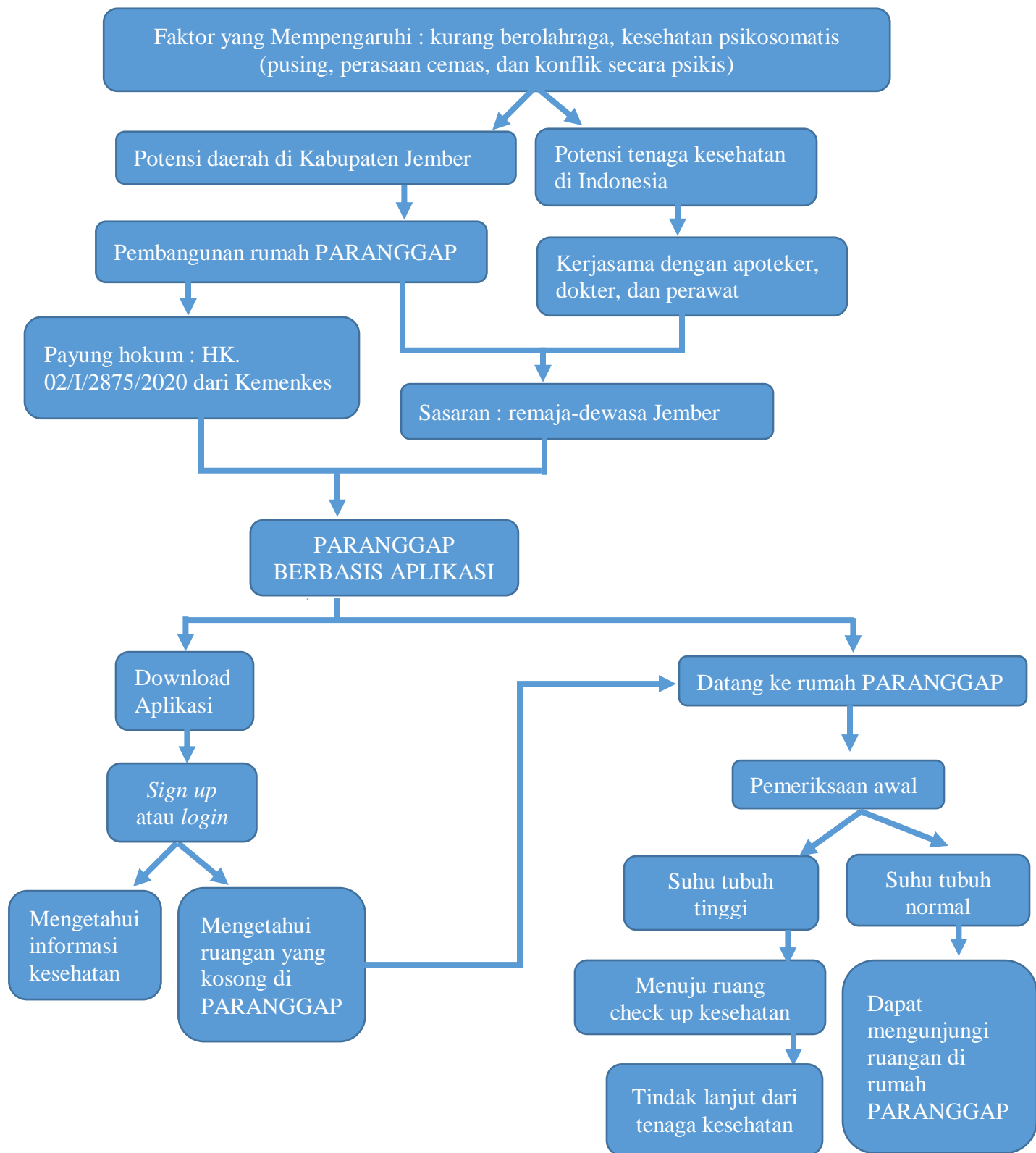
Program kedua yaitu rumah PARANGGAP. Sebelum memasuki, setiap individu diharuskan mencuci tangan dengan air yang tersedia di samping pos perawat jaga. Poster anjuran mencuci tangan dan memakai masker akan ditempel di sana. Perawat dengan memakai masker akan berjaga di sebelah pintu masuk untuk memeriksa suhu badan setiap individu dan menyemprotkan *hand sanitizier* ke tangan individu. Pos perawat tertutup oleh plastik yang sesuai dengan standar kesehatan, dengan lubang kecil untuk mengarahkan tangan perawat dalam memeriksa suhu dan menyemprotkan *hand sanitizier*. Individu dengan suhu yang aman, yaitu sekitar 36,5° sampai 37,5° diperbolehkan memasuki ruangan yang ingin dituju. Suhu di atas batas normal akan diarahkan menuju ruang *check up*. Ruang 1 yaitu *check up*, terdiri dari 1 orang dokter dan 1 perawat yang akan bertugas. Ruangan hanya dapat diisi 1 orang yang akan melakukan pemeriksaan maupun konsultasi kesehatan dengan penerapan protokol kesehatan (social distancing dan memakai masker). Tenaga kesehatan akan mencatat keluhan klien, menuliskan analisa data berdasarkan *assessment*, merumuskan diagnosa, intervensi kesehatan dan implementasi untuk mengetahui kesehatan klien.

Terdapat layanan rapid tes di ruang *check up* dengan tarif pembayaran yang disesuaikan surat edaran HK. 02/I/2875/2020 dari Kemenkes. Individu yang telah melakukan *check up* kesehatan dan dinyatakan sehat diperbolehkan apabila ingin mengunjungi ruangan lain di rumah PARANGGAP. Pada ruang 2 (olahraga fisik), terdapat 2 pasang barbel, 2 layar TV dengan ukuran 19 inch yang berisi video senam dengan letak di depan masing-masing matras, 2 tali *skipping*, dan 2 sepeda statis. Ruangan olahraga akan diberikan sekat tidak terlalu tinggi, agar individu tetap merasa adanya *privacy*. Menurut penelitian, olahraga barbel akan membuat otot-otot ekstremitas, punggung dan leher menjadi kuat dan tidak tegang, sehingga koordinasi tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, dan perasaan rileks dapat mencegah atau mengurangi psikosomatis. Senam bermanfaat untuk melancarkan serta mempercepat

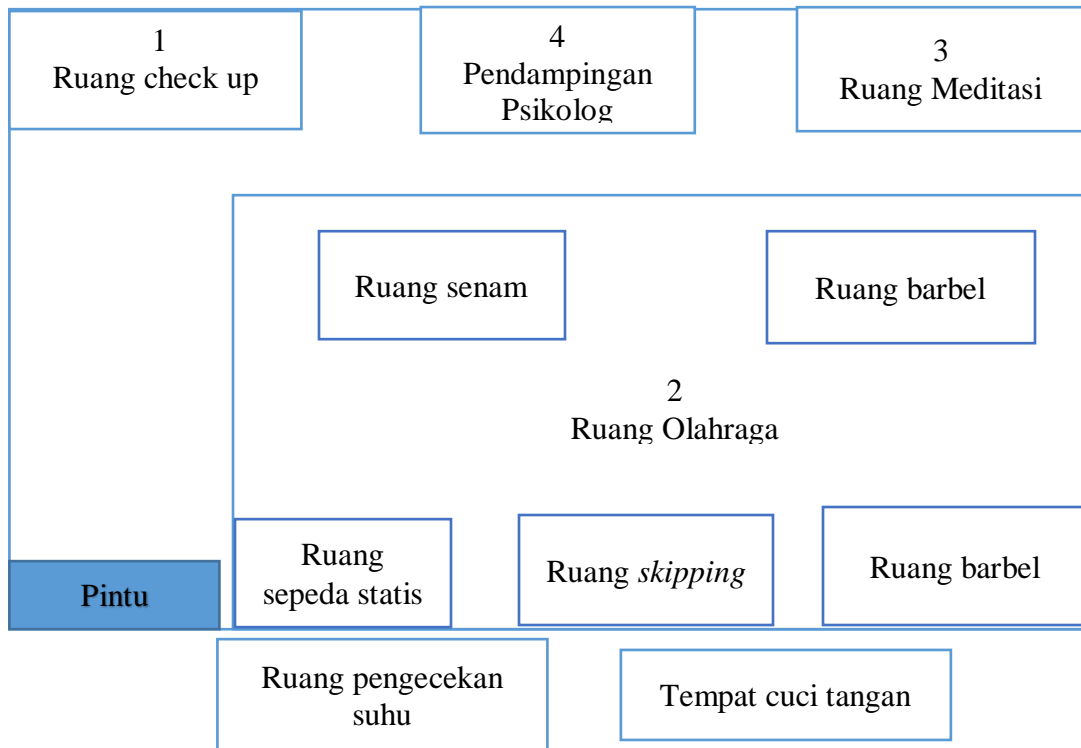
zat-zat pembuangan dalam sisa pembakaran, sehingga dapat memulihkan rasa lelah dengan cepat (Soekarman : 1987). *Skipping* dapat meningkatkan sirkulasi pada darah menuju otak karena membantu proses transfer bahan kimia dan nutrisi yang dibutuhkan oleh memori di otak, sehingga membantu dalam mengurangi depresi dan kecemasan. Apabila ruangan penuh, maka individu tidak boleh mengantri di luar, namun dapat melakukan *check* dan *booking* ruangan melalui aplikasi PARANGGAP. Setiap individu diberikan waktu sekitar 30 menit di dalam ruang olahraga, karena menurut *American Health Association*, olahraga yang baik dilakukan minimal 30 menit/hari.

Ruang 3 (meditasi) berisi seorang instruktur meditasi dengan proses kegiatan sekitar 30 menit. Ruangan hanya diisi 5 orang dengan jarak sekitar 1,5 meter. Meditasi akan mengeluarkan hormon kortisol, aldesteron, steroid, dan epinefrin sehingga denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi napas dapat meningkat. Enzim katekolamin, asetikolin, monoamine oksidase dan kolinesterase akan meningkat dengan cara kortisol di dalam plasma diturunkan. Ruang 4 (pendampingan psikolog) berisi 1 psikolog, 1 dokter jiwa, dengan 1 klien. Pendekatan secara *holistic* dilakukan agar pengkajian dan pemberian obat dapat berjalan seimbang. Individu akan diberikan terapi kognitif analitik, perilaku kognitif, psikoanalitik, interpersonal, sistemik, serta *humanistic*.

Sebagai kesimpulan, empat ruangan dengan basis (*Cognitive Behavior Therapy*) dapat memperbaiki psikosomatis individu baik secara fisik maupun psikis, dengan cara menekan peningkatan berlebihan pada hormon kortisol oleh kelenjar adrenal. Program aplikasi sebagai langkah *modern* menghadapi *new normal* akan mempermudah individu dalam mengakses rumah PARANGGAP berbasis aplikasi. Melalui kolaborasi empat ruangan dan aplikasi diharapkan insiden psikosomatis khususnya pada remaja dan dewasa di Indonesia dapat dicegah.



Gambar 1. Diagram Cara Kerja PARANGGAP Berbasis Aplikasi



Gambar 2. Denah PARANGGAP Berbasis Aplikasi



Gambar 3. Tampilan utama



Gambar 4. Menu aplikasi PARANGGAP

Daftar Pustaka

1. Adriansyah, Rahayu, Prastika. Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*. 2015;4(2)
2. Aini, D. Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*. 2019;39(1):70
3. Anderson. *Community as partner: Theory and practice in nursing, Community as Partner: Theory and Practice in Nursing*. 2014
4. Edmawati, M. Strategi Konseling Kelompok dengan Teknik CBT Berbasis Daring untuk Meningkatkan Psychological Well Being Siswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, (1989). 2020.
5. Fitria, Neviyarni, Netrawati, Karneli. *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*. 2020:23–29
6. Harlianty, R. Study on Awareness of COVID 19, Anxiety, and Compliance on Social Distancing in Indonesia During Coronavirus Disease 2019 (COVID 19) Pandemic, *Research Square*. 2020;1(1):1–16
7. Kemenkes RI. SE Batasan Tarif Tertinggi pemeriksaan rapidtest antibodi. 2020:2
8. Praghlapati, A. Self-Efficacy Of Nurses During The Pandemic Covid-19. 2020;1–7.
9. Sartik, Tjekyan, Zulkarnain. Risk Factors and the Incidence of Hipertension in Palembang', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2017;8(3):180–191