Nerspedia
Received Desember 2023, Accepted April 2024
@Nerspedia 2024
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444

Implementasi *Tapas Acupressure Techniques* (TAT) pada Pasien Cemas Pasca Banjir di Desa Sungai Rangas

Tio Yulia Margaretha[1], Dhian Ririn Lestari[2*]

[1,2] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan adalah perasaan takut yang muncul secara berlebih yang ditimbulkan oleh rasa takut tidak nyata ataupun nyata yang mengakibatkan menurunnya kemampuan psikologis seseorang. Terdapat berbagai cara dalam mengatasi cemas, salah satunya dengan menggunakan *Tapas Acupressure Techniques* (TAT). Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada penurunan skala kecemasan pada klien dengan gangguan cemas setelah diberikan intervensi *Tapas Acupressure Techniques* (TAT). Penelitian ini menggunakan observasional deskritif dengan desain penelitian studi kasus. Responden berjumlah 1 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner untuk memperkirakan kecemasan seseorang yaitu dengan *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSRAS). Penerapan *Tapas Acuppresure Technique* (TAT) efektif diberikan pada klien dengan gangguan kecemasan karena sebelum penerapan TAT dilakukan pengukuran terkait kecemasan klien menggunakan *Zung Self Rating Anxiety Scale Instrument* dan didapatkan hasil skor 60 (kecemasan sedang) dan setelah pemberian *Tapas Acuppresure Technique* (TAT) selama 3 hari diukur kembali menggunakan kuesioner ZSRAS didapatkan hasil skor 50 (kecemasan ringan).

Kata Kunci: Banjir, Kecemasan, *Tapas Acuppresure Technique* (TAT)

ABSTRACT

Anxiety is a fear that appears excessively caused by real fear or unrealistic fear which results in disruption of one's psychological function. There are various ways to deal with anxiety, one of which is by using the Tapas Acupressure Techniques (TAT). The purpose of this study was to find out whether there was a decrease in the anxiety scale in clients with anxiety disorders after being given the Tapas Acupressure Techniques (TAT) intervention. This study uses descriptive observation with a case study research design. Respondents amounted to 1 person. The research instrument is a questionnaire to measure a person's anxiety, namely the Zung Self Rating Anxiety Scale. The application of Tapas Acuppresure Technique (TAT) is effective given to clients with anxiety disorders because, prior to applying TAT, measurements related to client anxiety were carried out using the Zung Self Rating Anxiety Scale Instrument and obtained a score of 60 (moderate anxiety) and after giving Tapas Acuppresure Technique (TAT) for 3 days were measured again using the Zung Self Rating Anxiety Scale Instrument to get a score of 50 (mild anxiety).

Keywords*: Anxiety, Flood, Tapas Acupressure Techniques (TAT)*

Cite this as: Margaretha TY dan Lestari DR. (2024). Implementasi *Tapas Acupressure Techniques* (TAT) pada Pasien Cemas Pasca Banjir di Desa Sungai Rangas. Nerspedia; 6(3): 402-408.

PENDAHULUAN

Menurut Ramsar, Lahan basah ialah payau, rawa, perairan dan atau lahan gambut, tetap /sementara, dengan air yang menggenang ataupun mengalir, asin dan tawar. Termasuk wilayah perairan laut yang kedalamannya tidak lebih dari enam meter pada waktu surut (1). Menurut laporan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), kejadian bencana alam di Indonesia pada tahun 2022 ada sebanyak 3.531 kejadian. Banjir adalah bencana yang sering terjadi, denganjumlah kejadian 1.524. Setara dengan 43,1% dari bencana nasional (2).

Pasca bencana ialah kondisi daerah yang terdampak bencana yang sedang dalam proses pemulihan (3). Meskipun sebagian besar tidak selalu terkena

dampak buruk dalam jangka panjang, sejumlah besar korban bencana mengalami gangguan kesehatan mental yang terus-menerus, termasuk gangguan stres pascatrauma (PTSD), depresi berat, kecemasan, atau hasil psikiatri lainnya (1).

Kesehatan mental adalah hal yang paling utama dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang stabil menjadikan seseorang mengetahui potensinya, menyelesaikan tekanan hidup dengan perilaku adaptif, aktif dalam kegiatan sehari-hari, serta memberikan sumbangsih pada masyarakat sekitarnya (4). Menurut Nevid, kecemasan adalah perasaan khawatir, yang mengeluhkan akan terjadinya sesuatu peristiwa yang tidak disukai. Calhoun dan Acocella mengatakan kecemasan selaku rasa khawatir, baik rasa khawatir yang nyata ataupun rasa khawatir yang tidak nyata yang berakibat terhadap kenaikan respon psikologis (5).

Berdasarkan hasil pengkajian kepada Ny. X didapatkan bahwa klien mengalami gangguan cemas. Klien sering merasa cemas setiap melihat langit mulai mendung atau terlihat tanda-tanda hujan Ny. X khawatir rumahnya akan kebanjiran lagi, karena setiap musim penghujan atau saat air sungai pasang maka rumah Ny. X yang bertempat di pinggiran sungai akan terendam banjir. Selain itu hasil pengkajian cemas dengan memakai kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale Instrument* pada Ny. X didapatkan hasil kecemasan sedang dengan skor 60. Terdapat berbagai cara dalam mengatasi cemas, salah satunya dengan menggunakan *Tapas Acupressure Techniques* (TAT).

TAT dipilih menjadi terapi yang diberikan kepada Ny. X dikarenakan TAT merupakan terapi yang tidak membutuhkan biaya dan mudah dilakukan oleh Ny. X, mengingat Ny. X dan keluarga berpenghasilan rendah dan juga Ny. X yang juga sibuk bekerja maka terapi ini dianggap dapat diterapkan pada pasien oleh penulis karena hanya memakan waktu 20 menit dalam setiap sesi terapinya. Selain itu Ny. X dan keluarga lebih menyukai pengobatan tradisional dalam mengatasi keluhan fisik yang sering dirasakan mereka, contohnya: membawa keluarga ke tempat pijat tradisional apabila ada keluarga yang sakit (demam, flu/batuk, dll) karena menurut mereka pijat adalah pengobatan yang lebih cepat terasa manfaatnya karena sehabis pijat badan terasa lebih nyaman.

Setelah didiskusikan bersama, Ny. X mengatakan menyetujui terapi tersebut karena mudah dan juga murah menurutnya. Selain itu, manfaat dari TAT adalah dapat merangsang neurotrasmitter yang memicu rasa bahagia dan juga hormon dopamine yang menimbulkan rasa tenang oleh karena manfaat itu TAT dapat digunakan sebagai terapi nonfarmaklogi untuk mengatasi cemas. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian oleh Khotimah dkk, yang mendapatkan hasil *Tapas Acupressure Techniques* (TAT) yang dilakukan 20 menit per hari dapat menurunkan kecemasan pada warga pasca banjir (6).

Berdasarkan kasus yang didapatkan oleh peneliti di lapangan didapatkan bahwa ada salah satu warga yang mengalami gangguan kecemasan pasca banjir. Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang dan kasus yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada salah satu warga tersebut sebagai upaya untuk membantu menyelesaikan masalah psikologis yang sedang dialaminya di lingkungan lahan basah melalui

intervensi *Tapas Acupressure Techniques* (TAT).

METODE PENELITIAN

Penelitian memakai observasional deskritif dengan desain penelitian studi kasus. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah seorang warga Desa Sungai Rangas yaitu Ny. X. Instrumennya adalah kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur kecemasan yaitu *Zung Self Rating Anxiety Scale*. Peengkajian dimulai pada tanggal 2-3 Mei 2023 dan implementasi dilakukan pada tanggal 5-8 Mei 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di desa Sungai Rangas yang merupakan cakupan wilayah kerja puskesmas Martapura Barat Kabupaten Banjar, Kalimantan selatan. Pengkajian dilakukan pada tanggal 2 dan 3 Mei pada pukul 09.00 dan 3 Mei 2023 jam 10.30 WITA di rumah Ny. X. Proses pengumpulan data memakai format untuk pengkajian keperawatan yang telah ditentukan. Data didapatkan dengan wawancara langsung bersama klien dan observasi yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. X (46 tahun) di desa Sungai Rangas didapatkan data bahwa klien mengalami gangguan kecemasan saat ini. Klien mengatakan sering kepikiran bagaimana jika air sungai tiba-tiba naik dan merendam rumahnya, oleh karena itu Ny.X selalu gelisah apabila hujan atau mendengar suara angin yang kencang. Klien juga mengeluhkan jadi sulit tidur dan sering tebangun pada malam hari karena rasa cemasnya itu.

Hal tersebut dikarenakan seringnya terjadi banjir di kawasan pemukiman klien yang sebagian besar wilayahnya adalah lahan basah. Klien mengatakan bahwa banjir yang merendam rumahnya pada Januari 2023 baru saja surut pada awal bulan April 2023. Seringnya hujan turun waktu musim penghujan merupakan pemicu terjadinya banjir di kawasan pemukiman Ny. X.

Klien mengatakan saat terjadi banjir perabotan serta barang elektronik yang ada di dalam rumah Ny. X rusak, serta suami Ny. X yang merupakan tulang punggung keluarga saat itu tidak dapat melakukan pekerjaannya sebagai petani karena banjir merendam sawah. Fakta ini sejalan dengan penelitian Rahman pada tahun 2018 yang menyebutkan bahwa bencana alam dapat menimbulkan kerugian dan kesedihan pada korbannya (7).

Salah satu gangguan psikologis yang dapat disebabkan oleh bencana banjir adalah gangguan kecemasan, kesulitan mempertahankan tidur, ataupun keduanya (8) Terkadang korban bencana juga mengalami pengulangan ingatan terkait bencana tersebut yang kemudian dapat berkembang menjadi masalah yang bisa berupa perasaan takut dan waspada seperti yang dialami oleh Ny. X hingga dapat menyebabkan gangguan tidur. Dampak psikologis dapat terjadi pasca bencana adalah terjadinya keadaan traumatik ditandai rasa khawatir, takut, kecemasan yang dirasakan bisa menimbulkan keadaan bimbang tidak sanggup mengawali tugas yang simpel, sehingga membutuhkan manajemen penindakan pasca bencana (9).

Adanya dampak yang dirasakan akibat banjir tersebut, Ny. X sebagai salah satu warga yang terdampak tak jarang menampakan kegelisahannya apabila terjadi banjir kembali. Terdapat cara sederhana untuk mengatasi terkait kecemasan yang dialami oleh klien yaitu dengan *Tapas Acupressure Techniques* (TAT). Salah satu manfaat dari terapi ini adalah adalah dapat merangsang neurotrasmitter akibatnya memicu

perasaan senang dan juga hormon dopamin yang menimbulkan rasa tenang.

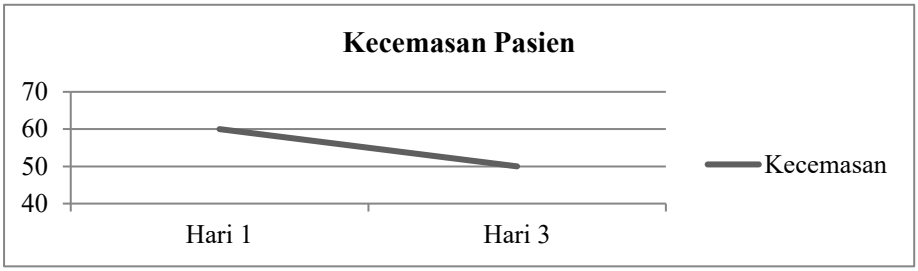
Berdasarkan permasalah tersebut, mengatasi kecemasan yang dialami oleh Ny. X adalah sesuatu yang sangat penting karena apabila tidak ditangani maka akan berdampak negatif pada fisik klien, seperti munculnya penyakit psikis taupun terganggunya psikologis klien (9).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. X (46 tahun) didapatkan hasil bahwa klien mengalami gangguan kecemasan saat ini, klien juga mengatakan sulit tidur dan sering tebangun pada malam hari. Klien mengatakan merasakan perasaaan cemas jika sering hujan karena takut akan memicu debit dan arus air meningkat. Saat dikaji klien mengatakan tidak ada keluhan sakit pada fisiknya. Berdasarkan analisis diatas, didapatkan masalah Kecemasan atau Ansietas pada Ny. X, klien juga mengatakan susah tidur dan terkadang dapat terbangun saat malam hari terlebih saat hari hujan. Klien khawatir rumahnya akan terendam bajir lagi.

Stuart 2016 mengatakan kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas ataupun menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak tentu serta tidak berdaya dan tidak mempunyai objek yang khusus. Kecemasan dirasakan secara subjektif serta dikomunikasikan secara interpersonal. Akibat yang diakibatkan oleh kecemasan adalah terganggunya penciptaan hormon serotonin serta adrenalin, usus mengirimkan pesan ke otak yang membuat rasa khawatir serta menimbulkan mual . Dikala merasa takut menimbulkan banyak tekanan didalam perut seperti asam lambung yang mengalami kenaikan, perihal ini bisa pengaruhi terhadap proses pencernaan penyerapan air dalam badan (10). Apalagi akibat yang sangat serius apabila seorang mengalam kecemasan yang terjadi secara terus menerus dalam kurun waktu yang lama menimbulkan sistem imun badan yang tidak sanggup melawan virus, kuman serta mikroorganisme yang yang lain sehingga berbahaya sehingga menghadapi penyaki-penyakit beresiko semacam asma, artitis, sakit kepala, tukak lambung serta penyakit jantung (11) .

Demur 2018 mengatakan faktor lingkungan dan psikologis berpengaruh terhadap kecemasan seseorang. Faktor lingkungan adalah keadaan lingkungan di rumah ataupun di sekitarnya. Faktor psikologis adalah perasaan cemas yang dirasakan klien. Kejadian ini sejalan dengan keadaan dialami Ny. X yang kecemasan yang disebabkan oleh perasaan khawatirnya terkait turunnya hujan karena takut akan terjadi banjir seperti sebelumnya yang mengakibatkan rusaknya alat elektronik, prabotan rumah hingga hilangnya mata pencaharian suami Ny. X (12).

Salah satu cara untuk menanggulangi masalah kecemasan adalah dengan TAT. TAT merupakan cara baru, simpel dan efektif yang dapat menimbulkan perasaan rileks, damai, dan bugar dalam waktu cepat. TAT adalah contoh terapi dalam ilmu *energy psychology* yang sedang sangat serkembang (13). Cara melakukan terapi ini adalah menyentuh ringan titik-titik akupunktur yang berada pada kepala, sembar memfokuskan pikiran pada masalah yang dihadapi (7 cara melakukan TAT yaitu, berbicara dengan diri sendiri, berdoa, berbicara dengan Tuhan, bersyukur, proses penyembuhan, visualisasi dan memaafkan). Menekan titik *acupressure* dengan ringan menimbulkan berkurangnya cemas, pikiran dan perasaan yang negatif pun menjadi lebih baik, terlebih sehabis melewati kejadian yang traumatis (14).



Grafik 1. Grafik Efektivitas Penerapan Terapi TAT Terkait Kecemasan Klien

Berdasarkan intervensi yang dilakukan kepada Ny. X dengan gangguan kecemasan hasilnya membuktikan bahwa terapi relaksasi TAT dapat menurunkan kecemasan klien. Pada saat dilakukannya pretest sebelum pemberian intervensi TAT pada klien skor kecemasan klien adalah 60, namun setelah diberikan perlakuan terapi TAT selama 3 hari berturut-turut selama 3x sehari terjadi perubahan skor menjadi 50 (kecemasan ringan). Fakta ini berkatan dengan penemuan yang oleh Khotimah yang menyebutkan bahwa melakukan terapi TAT selama 20 menit sehari dengan kurun waktu 3 hari dapat menurunkan nilai cemas bagi warga penyintas bencana banjir yang dapat dilihat dari tingkat kecemasan dan juga penilaian sebelum dan sehabis diterapkannya TAT (15).

KETERBATASAN

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan berupa tidak adanya kelompok kontrol pada implementasi TAT yang telah dilakukan selama 3 hari.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *informed consent* secara lisan dan telah disetujui oleh klien untuk diberikan intervensi berupa TAT. Peneliti menerapkan aspek legal berupa *autonomy* yaitu klien memiliki kebebasan untuk memilih, *beneficience* yaitu hal yang bermanfaat dan *nonmalaficience* yakni tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya konflik kepentingan pada responden dan tempat penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih yang sebesarnya kepada Tuhan Yesus, orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan dukungan moril dan materil. Kepada responden dan rumah yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini. Kepada pembimbing Dhian Ririn Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing dalam penelitian ini. Semua teman-teman kelompok F dan teman seperjuangan di Ners Angkatan 2023.

PENUTUP

Ny. X (46 tahun) warga Desa Sungai Rangas mengalami kecemasan (skor Zung 60/kategori sedang) dan gangguan pola tidur akibat takut banjir. Diagnosis keperawatan utama adalah ansietas berhubungan dengan ancaman status terkini. Intervensi yang diberikan adalah *Tapas Acupressure Technique* (TAT) selama 4 kali pertemuan. Setelah 3 hari intervensi, skor kecemasan menurun menjadi 50 (kategori kecemasan ringan).

Klien memahami dan mampu mempraktikkan TAT secara mandiri.

Disarankan bagi klien untuk menerapkan TAT secara rutin sebagai terapi nonfarmakologi, bagi perawat agar menggunakan TAT sebagai intervensi sederhana mengatasi kecemasan, dan bagi puskesmas untuk menjadikan TAT sebagai tambahan referensi program kesehatan jiwa di Puskesmas Martapura Barat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ramsar Convention Secretariat. *The fourth Ramsar strategic plan* 2016-2024. *Ramsar handbooks for the wise use of wetlands. 5th ed*. Vol. 2. Gland, Switzerland: Ramsar Convention Secretariat; 2016.
2. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). Data informasi bencana Indonesia (DIBI) [Internet]. Jakarta: BNPB; 2020. *Available from*: https://bnpb.cloud/dibi/laporan5a
3. Nursalam, Efendi F. Pendidikan dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
4. Fitri A, Fitriani W. Efektifitas rasional *emotive behavior therapy* dalam menanggulangi berbagai kecemasan. J KOPASTA. 2020;7(1).
5. Ayuningtyas D, Misnaniarti, Rayhani M. Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. J Ilmu Kesehat Masy. 2018 Mar;9(1):1-11.
6. Cho Y, Joo JM, Kim S, Sok S. *The effect of meridian acupressure on stress, fatigue, anxiety, and self-efficacy of shift work nurses in South Korea.* Int J Environ Res Public Health. 2021;18(8):4199. doi:10.3390/ijerph18084199
7. Khotimah NI, Feriansyah C, Muliani R. *Tapas acupressure technique* (TAT) 20 menit per hari dapat menurunkan tingkat kecemasan korban pasca banjir. J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung. 2020;12(2).
8. Prasetya D, Anisia H. Analisis kesesuaian lahan kawasan lahan basah (*wetland*) untuk perencanaan tata guna lahan berkelanjutan di Kabupaten Tulang Bawang. J Sci Appl Technol. 2021;5(1):58-67.
9. Purwastuty I. Kecemasan masyarakat terhadap bencana banjir bandang di Desa Batuganda Kecamatan Lasusua Kabupaten Kolaka Utara. J Mimbar Kesejahteraan Sos. 2019;2(1).
10. Soliyanti, Pertiwiwati E, Rizany I. Gambaran handover pada pelaksanaan model tim di ruang rawat inap RSUD Ratu Zalecha Martapura. Nerspedia. 2019;2(1):7-15.
11. Maslim R. Buku saku diagnosis gangguan jiwa rujukan ringkas dari PPDGJ-III. Cetakan ke-1. Jakarta; 2001.
12. Nursalam. Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
13. Demur DR. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada pasien terpasang infus di ruang rawat inap interne RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. J Kesehat Perintis. 2018;5(2).
14. TATLife, Inc. *What is Tapas Acupressure Technique (TAT)?* [Internet].[cited 2023 May 1]. *Available from*: https://tatlife.com/what-is-tat/about/
15. Fleming T. *TAT professional's manual* [Internet]. CA: TATlife.com; 2007. Available from: http://realfaq.ru/uploads/TapasFle

ming-TAT-ProfessionalManual.pdf

16. Pancaningrum. Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja perawat pelaksana di ruang rawat inap dalam pencegahan infeksi nosokomial di RS Haji [tesis]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2011.
17. Zung WWK. *Rating anxiety for anxiety disorder psychosomatic*. USA: Mosby Company; 1997.