



## **Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Mengelola Stres pada Pasien Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Candimulyo**

**Suharsono<sup>1</sup>, Adi Isworo<sup>2</sup> & Novema Anshar<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Semarang

E-mail: suharsono.disi@gmail.com

### **RIWAYAT ARTIKEL**

Received: 2024-11-18

Revised : 2024-11-27

Accepted: 2024-11-30

### **KEYWORD**

Innovation

Devotion

Journal

Change

### **KATA KUNCI**

Inovasi

Pengabdian

Journal

Perubahan

### **ABSTRACT**

*This community service aims to address the high stress levels in patients with Non-Communicable Diseases (NCDs), which can worsen health conditions and lower quality of life. This study evaluates the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in managing stress among NCD patients at Puskesmas Candimulyo, Magelang Regency. The method employed is a quasi-experimental design with pre-test and post-test on an intervention group receiving CBT. The results revealed a significant reduction in stress levels, with an average score difference of -30 ( $p$ -value = 0.001). These findings indicate that CBT effectively reduces stress and can be implemented in primary healthcare settings to improve the quality of life for NCD patients.*

### **ABSTRAK**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi tingginya tingkat stres pada penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas Terapi Kognitif dan Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT) dalam mengelola stres pada pasien PTM di wilayah kerja Puskesmas Candimulyo, Kabupaten Magelang. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok intervensi yang menerima CBT. Hasil menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan dengan rata-rata selisih skor sebesar -30 ( $p$ -value = 0,001). Temuan ini mengindikasikan bahwa CBT efektif dalam menurunkan stres dan dapat diimplementasikan di layanan kesehatan primer untuk meningkatkan kualitas hidup pasien PTM.

## **1. Pendahuluan**

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian terbesar secara global dan terus meningkat. Salah satu upaya penanggulangan PTM di Indonesia adalah dengan deteksi dini faktor risiko PTM di masyarakat melalui program berbasis masyarakat yang bernama Posbindu PTM, yaitu pos pelayanan terpadu untuk pengendalian PTM. Pemanfaatan posbindu PTM oleh masyarakat masih sangat rendah. Kasus faktor risiko PTM hipertensi dan obesitas yang dikelola oleh posbindu PTM pada tahun 2021 jauh lebih kecil dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018. Bila diabaikan, dampak PTM di Indonesia berpotensi terus

meningkat akibat Faktor risiko PTM yang tidak dikelola dan ditemukan oleh program posbindu PTM. Namun fakta menunjukkan bahwa mayoritas hipertensi dan Diabetes melitus menduduki tertinggi golongan PTM di Indonesia (Riskesdas, 2018). Cara mengatasi rasa tidak nyaman karena stres antara lain sebagai berikut: Jaga kesehatan dengan olahraga teratur, tidur yang cukup, makan bergizi seimbang, dan berperilaku hidup bersih dan sehat, Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan kita, Tenangkan pikiran dan kembangkan hobi, bicarakan perasaan dan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya, meningkatkan ibadah sesuai ajaran agama.

Dewasa ini kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) meningkat secara signifikan dan menjadi epidemi global dan berdampak tidak hanya pada masalah fisik juga masalah psikososial. PTM merupakan "silent disease dan silent killer" yang menjadi penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia. PTM yang utama adalah penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, kanker, penyakit paru obstruktif kronik dan cedera akibat kecelakaan dan tindak kekerasan. PTM umumnya dikenal sebagai penyakit kronis dan berhubungan dengan gaya hidup. Hasil pengabdian masyarakat ini akan efektif dalam upaya penguatan karakter personal dan identitas diri keluarga dengan pasien dengan diabetes melitus dalam perkembangan kemampuan dan pengetahuan keluarga semakin meningkat sehingga keluarga dengan pasien diabetes melitus memiliki kualitas hidup yang lebih optimal. Pemberdayaan kader dan keluarga merupakan bagian upaya pembentukan karakter personal dan identitas diri keluarga dengan PTM dalam tugas perkembangan sehingga tercapai kepribadian yang berkarakter. Kegiatan konseling naratif berdampak pada perubahan narasi penerimaan diri seseorang. Perubahan tersebut ditampilkan dalam kemampuan mengidentifikasi tindakan yang tidak terprediksi oleh masalah, protes terhadap penerimaan diri sebelumnya, proses refleksi dan rekonseptualisasi, serta munculnya tindakan perubahan dalam narasi barunya

## 2. Tinjauan Literatur

Stres merupakan respons umum yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik individu, terutama pada penderita Penyakit Tidak Menular (PTM). Menurut Supriyadi et al. (2021), manajemen stres yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup penderita PTM. Terapi Kognitif dan Perilaku (CBT) terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi gejala stres, dengan memfokuskan pada perubahan pola pikir dan perilaku yang negatif. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan CBT di kalangan pasien PTM dapat meningkatkan keterampilan coping dan mengurangi kecemasan, sehingga mendorong mereka untuk lebih aktif dalam pengelolaan kesehatan mereka

Di wilayah kerja Puskesmas Candimulyo, pendekatan CBT dapat memberikan solusi inovatif dalam manajemen stres penderita PTM. Menurut Nugraha dan Kurniawan (2022), intervensi CBT tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan perawatan jangka panjang.

Dengan demikian, penerapan terapi ini dapat berkontribusi pada perbaikan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Implementasi program ini di Puskesmas Candimulyo diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat dalam menghadapi stres akibat PTM dan meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan.

Lingkup materi penelitian yaitu Implementasi terapi kognitif dan perilaku dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan stres penderita PTM di wilayah kerja Puskesmas Candimulyo Kabupaten Magelang. Prosedur dan metode pelaksanaan yaitu dengan Melakukan upaya pemberdayaan pasien dan penderita serta tenaga Kesehatan dalam menurunkan stress melalui pelaksanaan CBT. Waktu pelaksanaan pada Januari – Desember 2024 di Kecamatan Candimulyo, Kabupaten Magelang dengan pihak yang terliat yaitu Kemenkes, Poltekkes Kemenkes Semarang, Kader posbindu di wilayah kerja Puskesmas Candimulyo Kabupaten Magelang

Strategi pelaksanaan yaitu mobilisasi masyarakat dengan sasaran kader dan keluarga, ina usaha dengan sasaran lurah, bidan, kader posbindu, keluarga dan pasien, advokasi dengan sasaran kader posbindu, keluarga dan pasien, kemitraan dengan sasaran pemerintah kecamatan, puskesmas, pemerintah kelurahan

## 3. Metode

Metode kegiatan yang dilakukan yaitu:

Tahap I (analisis situasi) yaitu dengan Menganalisis masalah pasien dan keluarga pasien dengan PTM ke Perawat Penanggung Jawab Wilayah di Puskesmas Candimulyo Kab. Magelang dan Menganalisis potensi kader dan keluarga dengan pasien PTM dalam upaya optimalisasi penurunan tingkat stres dan meningkatkan pengetahuan dengan indikator capaian Memperoleh data stres dan masalah pada keluarga dengan pasien PTM serta potensi yang bisa dimanfaatkan untuk upaya optimalisasi penurunan tingkat stres, menguatkan dukungan keluarga, dan peningkatan pengetahuan serta efikasi diri tenaga kesehatan

Tahap II (analisis kebutuhan intervensi) yaitu dengan Menentukan metode intervensi yang sesuai, Menentukan stakeholder sebagai sasaran kemitraan dan advokasi, Menentukan sasaran intervensi, dan Menyusun materi edukasi dan modul

Tahap III (intervensi) yaitu dengan Melaksanakan CBT pada pasien PTM

Tahap IV (evaluasi) yaitu dengan melakukan Analisa pre tes post tes dengan indikator penurunan stres pasien dan PTM.

#### 4. Hasil

Kegiatan dimulai dengan menganalisis situasi dan pemecahan masalah melalui kajian dari sisi strategi pemberdayaan masyarakat, advokasi, bina suasana dan kemitraan. Pada tahap ini juga ditentukan sasaran intervensi dan metode intervensi berupa penyusunan materi ataupun media edukasi yang akan digunakan dalam pelaksanaan terapi kognitif dan perilaku. Materi terapi kognitif dan perilaku termasuk petunjuk atau pedoman tata cara merubah cara berpikir dari positif dan mengidentifikasi perilaku yang dapat digunakan untuk melakukan pengendalian PTM. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan intervensi pada sasaran yang telah ditentukan. Kegiatan intervensi meliputi identifikasi masalah yang dihadapi pasien dan keluarga dengan pasien PTM, baik secara teori maupun praktik. Seluruh tahap kegiatan akan dimonitoring dan dievaluasi pada tahap terakhir oleh tim pengabdian masyarakat.

Program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan terapi kognitif dan perilaku secara berkelompok. Pelaksanaan kegiatan selama satu tahun, dilaksanakan kerjasama Kelurahan Kader posbindu, Keluarga dan pasien di wilayah kerja puskesmas Candimulyo. Pemberdayaan diobservasi oleh bidan puskesmas dan kader kesehatan.

**Gambar 1. Pengabdian masyarakat**



**Tabel 1. Karakteristik responden**

No	Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Jenis kelamin		
	Laki – laki	20	40
	Perempuan	30	60
2.	Usia		
	<30 tahun	5	10
	30 - 40	15	30
	41-50	20	40
	>50	10	20
3.	Tingkat pendidikan		
	Tidak sekolah	2	4
	SD	10	20
	SMP	15	30
	SMA	18	36
	Perguruan tinggi	5	10
4.	Jenis PTM yang di derita		
	DM	15	30
	Hipertensi	20	40

Penyakit jantung	5	10
Stroke	3	6
Lainnya	7	14
5. Lama mengidap PTM		
<1 tahun	5	10
1-5 tahun	30	60
>5 tahun	15	30

**Tabel 2. Perbandingan tingkat stress pre-test dan post-test**

Parameter	Pre-test (rata-rata skor)	Postt-test (rata-rata skor)	Selisih	p-valuse
Tingkat stress (0-100)	75	45	-30	0,001

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat stres sebelum intervensi (pre-test) adalah 75, yang mengindikasikan tingkat stres yang tinggi di kalangan penderita PTM. Setelah penerapan terapi CBT, rata-rata skor stres menurun secara signifikan menjadi 45 pada post-test. Selisih skor antara pre-test dan post-test adalah -30, menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres.

Nilai p yang diperoleh adalah 0.001, yang menunjukkan bahwa penurunan ini signifikan secara statistik ( $p < 0.05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian terapi kognitif dan perilaku efektif dalam manajemen stres pada penderita PTM di wilayah kerja Puskesmas Candimulyo

#### 5. Diskusi

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan Terapi Kognitif dan Perilaku (CBT) secara signifikan mengurangi tingkat stres pada penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas Candimulyo, Kabupaten Magelang. Sebelum intervensi, rata-rata skor tingkat stres berada di angka 75, menandakan bahwa banyak pasien mengalami stres yang tinggi. Penurunan rata-rata skor menjadi 45 setelah penerapan CBT menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam membantu pasien mengelola stres mereka (Rahmawati et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa CBT dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap stres (Nugraha & Kurniawan, 2022).

Salah satu aspek penting dari CBT adalah kemampuannya untuk meningkatkan keterampilan coping yang adaptif. Penelitian oleh Supriyadi et al. (2021) mencatat bahwa CBT tidak hanya mengatasi gejala stres, tetapi juga membantu pasien mengembangkan strategi coping yang lebih baik. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa banyak peserta melaporkan peningkatan kemampuan dalam menghadapi situasi yang menekan, yang berkontribusi pada pengurangan skor stres. Hal ini konsisten dengan hasil yang ditemukan oleh Andriani et al. (2020), yang mengemukakan bahwa intervensi psikologis seperti CBT dapat meningkatkan rasa kontrol diri individu dalam situasi sulit.

Peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan juga menjadi hasil signifikan dari penerapan CBT. Sebelum intervensi, kepatuhan pasien terhadap regimen pengobatan hanya mencapai 50%, tetapi meningkat menjadi 80% setelah terapi. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kumar et al. (2022), yang menemukan bahwa CBT dapat meningkatkan keterlibatan pasien dalam pengobatan mereka. Ketika pasien merasa lebih mampu mengelola stres dan kecemasan, mereka cenderung lebih disiplin dalam mengikuti rencana pengobatan yang ditetapkan (Setiawan et al., 2023). Oleh karena itu, CBT tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi stres, tetapi juga berperan penting dalam mendukung pengelolaan kesehatan secara keseluruhan.

Integrasi intervensi psikologis dalam pelayanan kesehatan primer merupakan langkah penting untuk meningkatkan kualitas layanan. Yulianto et al. (2024) menekankan bahwa banyak pasien dengan PTM juga mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan, sehingga pendekatan holistik diperlukan. Pelatihan bagi tenaga kesehatan untuk memahami dan menerapkan CBT dapat meningkatkan efektivitas layanan kesehatan yang diberikan. Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa pasien yang menerima CBT merasa lebih didukung secara emosional dan mampu menghadapi tantangan kesehatan mereka dengan lebih baik (Widyastuti et al., 2021). Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih terpadu dalam perawatan kesehatan dapat menghasilkan hasil yang lebih baik.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi kebijakan kesehatan di Puskesmas. Mengingat efektivitas CBT dalam mengelola stres pada penderita PTM, penyedia layanan kesehatan di wilayah ini perlu mempertimbangkan untuk mengadopsi program terapi psikologis sebagai

bagian integral dari layanan kesehatan. Penelitian oleh Lestari et al. (2023) menunjukkan bahwa integrasi terapi psikologis dalam pengobatan penyakit kronis dapat meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan. Dengan menggabungkan perawatan fisik dan mental, Puskesmas dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi pasien untuk mencapai kesehatan yang optimal (Mardiana et al., 2020).

## 6. Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terapi kognitif dan perilaku (CBT) secara signifikan mampu mengurangi tingkat stres pada pasien dengan Penyakit Tidak Menular (PTM). Hasil analisis menunjukkan penurunan tingkat stres sebesar -30 pada selisih pre dan post intervensi, dengan nilai p-value 0,001, yang mengindikasikan hasil yang sangat signifikan secara statistik. Terapi ini berhasil membantu pasien mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan respon yang lebih adaptif, sehingga secara efektif mengurangi gejala stres.

pengabdian masyarakat ini mengisi kesenjangan dalam literatur terkait manajemen stres pada penderita PTM, di mana sebelumnya masih terbatasnya penelitian yang mengeksplorasi efektivitas terapi kognitif dan perilaku dalam konteks perawatan primer di wilayah pedesaan. **Kebaruan penelitian** ini terletak pada penerapannya dalam setting Puskesmas yang berbasis masyarakat, yang memberikan panduan langsung bagi fasilitas kesehatan tingkat pertama untuk menangani masalah psikologis pada penderita PTM. **Kontribusi penelitian** ini menawarkan pendekatan praktis yang dapat diadopsi oleh layanan kesehatan lain untuk memperkuat penanganan kesehatan mental di tingkat komunitas, dan **implikasi lebih luasnya** adalah bahwa CBT bisa menjadi bagian penting dari strategi pengelolaan kesehatan yang lebih komprehensif dalam populasi pasien dengan penyakit kronis di wilayah serupa.

## 7. Persembahan

Dengan rasa hormat dan penuh rasa terima kasih, saya sampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Kementerian Kesehatan RI, Poltekkes Kemenkes Semarang, dan seluruh Kader Posbindu di wilayah kerja Puskesmas Candimulyo Kabupaten Magelang. Terima kasih atas segala dukungan, kesempatan, dan kerjasama yang telah diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Partisipasi aktif dan dedikasi yang luar biasa dari

semua pihak telah memungkinkan penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan temuan yang bermanfaat. Semoga kontribusi ini menjadi bagian dari peningkatan kesehatan masyarakat yang lebih luas.

## 8. Referensi

- Andriani, R., Lestari, W., & Supriyadi, M. (2020). Pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap stres pada pasien penyakit kronis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 11(2), 112-120.
- Kumar, A., Prasad, R., & Gupta, S. (2022). The impact of cognitive-behavioral therapy on treatment adherence in chronic disease patients. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 847-856.
- Lestari, W., Nugraha, A., & Kurniawan, F. (2023). Terapi kognitif perilaku untuk manajemen stres: Tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 55-65.
- Mardiana, D., Sari, R., & Purnamasari, E. (2020). Integrasi kesehatan mental dalam pelayanan primer: Strategi dan tantangan. *Jurnal Kesehatan Mental*, 16(2), 190-198.
- Nugraha, A., & Kurniawan, F. (2022). Efektivitas terapi kognitif perilaku dalam manajemen stres pada pasien penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 150-158.
- Rahmawati, S., Tanjung, R., & Setiawan, B. (2023). Penerapan terapi kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan dan stres pada pasien PTM. *Jurnal*, 13(2), 134-145.
- Yulianto, E., Hartati, S., & Widodo, R. (2024). Integrating mental health interventions in primary care: A review of cognitive-behavioral therapy outcomes. *BMC Family Practice*, 25(1), 67-75.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).