

PERAWAT DALAM KEPERAWATAN HOLISTIK DI MASA PANDEMI COVID-19

Mira Asmirajanti

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510

miraasmirajanti@esaunggul.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic that has hit the whole world has disrupted various aspects of human life, both physical, psychological, economic, and social. Nurses are one of the health workers on the front lines with the largest number and close contact with clients for 24 hours. Nurses feel fear and doubt in providing nursing care. Nurses must maintain the health and safety of themselves and their families. So that the problem found in partners is that nurses are health workers who are at the forefront, and are afraid and doubtful about providing nursing care. They are also worried about being carriers of the Covid-19 virus for their families. To overcome these problems, efforts need to be made to increase the ability of nurses in holistic nursing. The solution to this problem is collaborating with the Asian Lecturer Community (ALC) to conduct online seminars using zoom meeting media. The material presented is about nurses in holistic nursing. Nurses can apply holistic nursing to increase body immunity through meditation, doing Tai Chi exercises, Chiropractic massage, eating and a minimum of healthy herbs, and getting closer to the Creator. This activity was attended by 104 nurse participants and nursing students from Asian countries. From the results of this community service, it was found that nurses and nursing students in Asian countries better understand holistic nursing. They are expected to be able to apply holistic nursing, motivate their clients to increase their endurance, and speed up the recovery process for those affected by the Covid-19 virus.

Keywords: *pandemic, anxiety, nurses, holistic nursing*

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang melanda seluruh dunia menyebabkan gangguan pada berbagai aspek kehidupan manusia baik fisik, psikologis, perekonomian, maupun kehidupan sosial. Perawat adalah salah satu tenaga kesehatan di garis depan dengan jumlah terbanyak dan kontak erat dengan klien selama 24 jam. Perawat merasa takut dan ragu dalam memberikan asuhan keperawatan. Perawat harus menjaga kesehatan dan keselamatan diri dan keluarga. Sehingga ditemukan permasalahan pada mitra adalah perawat adalah tenaga kesehatan yang berada di garis depan, takut dan ragu dalam memberikan asuhan keperawatan. Mereka juga khawatir menjadi pembawa virus Covid-19 bagi keluarganya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan upaya untuk peningkatan kemampuan perawat dalam keperawatan holistik. Solusi untuk permasalahan tersebut yaitu bekerja sama dengan Asean Lecturer Community (ALC) melaksanakan seminar online menggunakan media zoom meeting Materi yang disampaikan tentang perawat dalam keperawatan holistik. Perawat dapat mengaplikasikan keperawatan holistik untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan cara meditasi, melakukan senam Tai Chi, pijatan Kiropraksi, memakan dan minimum herbal yang sehat dan terus mendekatkan diri ke Maha Pencipta. Kegiatan ini diikuti oleh 104 partisipan perawat dan mahasiswa perawat dari negara Asean. Dari hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan bahwa perawat dan mahasiswa perawat di negara Asean lebih memahami tentang keperawatan holistik. Mereka diharapkan dapat mengaplikasikan keperawatan holistik, memotivasi kliennya untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya dan mempercepat proses pemulihan bagi yang terkena virus Covid-19.

Kata kunci: pandemi, cemas, perawat, keperawatan holistik.

Pendahuluan

Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) bencana non alam (Keputusan Presiden RI, 2020) yang tengah melanda dunia dan Indonesia saat ini menyebabkan krisis kesehatan. Setiap orang terkena dampak, karena

penyebaran virus ini tidak mengenal batas. Kondisi ini menyebabkan gangguan pada berbagai aspek kehidupan manusia, baik fisik, psikologis, perekonomian, maupun kehidupan sosial. Masalah psikologis yang terjadi adalah stres karena kesepian, penolakan, kegelisahan,

panik, mengindar dari orang lain, dan takut mati (Pragholapati, 2020).

Angka kematian akibat Covid-19 di Indonesia berdasarkan data Satgas Covid-19 pada 4 Mei 2021 mencapai 100.636 orang (Ika, 2021). Penularan virus sangat cepat. Jumlah terkonfirmasi Covid-19 dari hari terus mengalami peningkatan. Jumlah yang dirawatpun terus bertambah, sehingga perlu kewaspadaan dari semua tenaga kesehatan. Jumlah tenaga kesehatan terinfeksi dan meninggal yang terus bertambah, termasuk perawat. Data WHO menjelaskan bahwa dari seluruh tenaga kesehatan di seluruh dunia yang meninggal, 21% (1706 dari 8096) adalah perawat (Chou et al., 2020).

Perawat memiliki resiko tinggi tertular karena merupakan salah satu tenaga kesehatan yang berada di garis depan dan jumlah terbanyak. Kontak erat dengan klien memberikan pelayanan tiada henti selama 24 jam. Tujuan pelayanan ini untuk memulihkan dan meningkatkan kemampuan diri pasien. Kemudian perawat juga terkadang makan bersama dengan rekan kerja yang memberikan perawatan kepada pasien terkonfirmasi di ruangan non isolasi.

Pandemi Covid-19 ini memberikan rasa takut dan ragu pada perawat ketika harus memberikan asuhan keperawatan. Para perawat juga harus meyakinkan diri bahwa jika sudah selesai memberikan pelayanan, mereka pulang ke rumah dengan tidak membawa virus. Perawat harus menjaga kesehatan dan keselamatan keluarga. Perawat harus selalu menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya agar dapat membantu memenuhi kebutuhan klien.

Dari analisis situasi didapatkan data bahwa perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang berada di garis depan dan jumlah terbanyak. Mereka memiliki perasaan takut dan ragu dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien. Mereka juga merasa khawatir menjadi sumber penularan bagi keluarganya, terutama jika mereka tinggal bersama anak-anak atau lansia. Sehingga mereka harus selalu meningkatkan daya tahan tubuhnya.

Berdasarkan permasalahan di atas perlu dilakukan upaya untuk peningkatan kemampuan perawat dalam keperawatan holistik. Solusi

untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan memberikan penyegaran tentang keperawatan holistik kepada perawat dan mahasiswa perawat dari negara Asean. Kami sebagai pelaksana pengabdian kepada masyarakat bekerja sama dengan Asean Lecturer Community (ALC) merancang seminar internasional secara daring. Adapun materi yang disampaikan pada penyegaran tersebut yaitu:

1. Konsep keperawatan holistik
2. Manfaat keperawatan holistik
3. Perbedaan keperawatan holistik dan konvensional

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 November 2021 dengan beberapa langkah berikut:

1. Koordinasi
 - a. Koordinasi dengan Mitra, yaitu penanggung jawab dari Asean Lecturer Community (ALC)
 - b. Menentukan tema dan sasaran pelaksanaan pengabdian masyarakat. Tema dari pengabdian masyarakat ini adalah Regenerative Health Post Covid 19: Treatment by Nursing, Healing and Pharmacy. Sasarannya adalah para mahasiswa tenaga kesehatan dan dosen tenaga kesehatan.
2. Sosialisasi Program
Sosialisasi Program adalah mensosialisasikan kegiatan yang akan dilakukan melalui media sosial, yaitu penyebaran flyer kegiatan ke berbagai grup whatsapp dan email sasaran.
3. Pelaksanaan Kegiatan
 - a. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk seminar online menggunakan media *zoom meeting* dengan Meeting ID: 858 4404 3772 dan Passcode: 482079 atau <https://us02web.zoom.us/j/85844043772?pwd=Nm9PdDZuTHlYdjRSNmlIZUerV05XUT09>
 - b. Materi yang disampaikan tentang Perawat dalam keperawatan holistik.
 - c. Kegiatan ini diikuti oleh 104 partisipan perawat dan mahasiswa perawat dari negara Asean

Hasil dan Pembahasan

Keperawatan holistik adalah tindakan keperawatan yang didasarkan pada keselarasan pikiran, tubuh, dan jiwa dimana mencakup dimensi fisiologis, psikologis, sosiokultural dan spiritual yang saling mempengaruhi. Keperawatan holistik merupakan ilmu dan seni merawat yang menyadari bahwa setiap individu adalah unik dalam mengekspresikan dirinya (Kalb & O'Conner-Von, 2019). Tujuan keperawatan ini adalah untuk meningkatkan kenyamanan dan kebahagiaan individu. Kunci dari keperawatan ini adalah kepedulian atau *caring*. Perawat yang akan memberikan pelayanan keperawatan secara holistik harus mempelajari dan menggunakan teknik komplementer.

Keperawatan holistik di masa pandemi Covid-19 memainkan peran krusial untuk mengaktifkan kekuatan penyembuhan dari dalam diri individu itu sendiri. Perawat berperan sebagai fasilitator dan memotivasi untuk mengaktifkan kekuatan penyembuhan. Keperawatan holistik ini dalam intervensinya menggunakan terapi komplementer seperti terapi pada tubuh dan pikiran, terapi dengan gerakan tubuh, terapi dengan sentuhan, terapi herbalisme dan terapi spiritual.

Terapi pada tubuh dan pikiran, seperti meditasi. Meditasi merupakan salah satu terapi yang dianjurkan di masa pandemi Covid-19 ini karena dapat menyeimbangkan pikiran, tubuh, dan jiwa. Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak orang yang mengalami stress. Meditasi adalah suatu tehnik latihan olah jiwa yang jika dilakukan individu akan memperlancar proses metabolisme tubuh, memperlancar peredaran darah, mengeluarkan kotoran, menurunkan stress, dan menurunkan tingkat egosentris (van Vliet, Jong, & Jong, 2018). Meditasi dapat meningkatkan hubungan antar manusia, mengurangi kecemasan, memudahkan pengendalian diri dan meningkat kesejahteraan.

Di masa pandemi Covid-19 hampir semua orang melakukan kegiatan di rumah, Tai Chi dapat dijadikan salah satu olah raga alternatif yang aman. Terapi dengan gerakan tubuh seperti senam Tai Chi. Senam Tai Chi merupakan salah satu olahraga yang banyak dilakukan terutama oleh para lanjut usia (Lansia) (Priana, 2017). Gerakan Tai Chi ini

selain untuk menjaga kebugaran tubuh, juga dapat membantu penyembuhan penyakit pada tubuh atau pada individu yang terkena virus Covid-19 dengan keluhan ringan sampai sedang, meredakan stres, meringankan rasa sakit pada persendian, meningkatkan keseimbangan dan kelenturan tubuh.

Adanya kebijakan untuk *work from home* (WFH) selama pandemi Covid-19 ini mengakibatkan banyaknya aktivitas dilakukan di depan komputer, laptop atau handphone sehingga menyebabkan otot dan sendi terasa kaku. Terapi dengan sentuhan seperti kiropraksi. Terapi kiropraksi adalah menormalkan kembali biomekanis pada otot, tulang, dan persendian (Walker et al., 2017). Tujuannya mengurangi gangguan yang dirasakan klien. Kiropraksi merupakan gabungan antara ilmu dan seni. Terapi ini harus dilakukan oleh terapi yang kompeten.

Terapi herbalisme. Prinsip utama terapi herbalisme adalah menggunakan ekstrak tumbuhan utuh, bukan isolasi atau tiruan zat tertentu yang mempunyai fungsi spesifik (Koc, Topatan, & Saglam, 2012). Di masa pandemi Covid-19 ini memakan dan meminum yang sehat dan memiliki anti oksidan tinggi sangat dianjurkan, seperti memakan sayuran dan buah-buahan secara cukup dan teratur. Tujuan terapi herbalisme adalah mengatasi defisiensi dan secara umum meningkatkan daya tahan tubuh, membantu penyembuhan secara alami dan bukan hanya menghilangkan gejala tetapi memulihkan kesehatan pasien.

Angka stress di masa pandemi Covid-19 ini cenderung meningkat, akibat banyak yang kehilangan pekerjaan dan penghasilan. Terapi spiritual dapat dijadikan alternatif untuk klien yang mengalami masalah psikologis (Abdulla, Hossain, & Barla, 2019). Terapi spiritual adalah suatu terapi penyembuhan untuk gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan pada konsep Al Quran dan As sunnah. Terapi ini dilakukan untuk membangun rasa penerimaan diri (*self acceptance*) sehingga klien dapat mengekspresikan perasaannya kepada kehidupan yang lebih baik dan merasa lebih nyaman. Kenyamanan hal yang diperhatikan keperawatan holistik agar dapat dirasakan kemanfaatannya.

Keperawatan holistik dapat memberikan manfaat bagi perawat dan seluruh tenaga kesehatan serta individu-individu yang mengalami masalah keseimbangan akibat dari pandemi Covid-19 ini. Seluruh individu menyadari bahwa dimensi pikiran, tubuh, dan jiwa adalah satu kesatuan yang tidak terpisahkan, sehingga jika salah satu dimensi bermasalah akan mempengaruhi dimensi yang lain. Setiap individu bertanggung jawab atas dirinya sendiri, dan memiliki kekuatan untuk menyelesaikan masalahnya dengan baik, yang berbeda dari keperawatan konvensional.

Keperawatan konvensional adalah tindakan keperawatan yang memandang tubuh manusia secara terpisah-pisah. Tindakan keperawatan umumnya lebih menyelesaikan pada masalah fisiologisnya saja. Gejala penyakit lebih diperhatikan daripada penyebab dari suatu masalah, tidak secara keseluruhan. Tindakan yang umum dilakukan pada keperawatan konvensional yakni terapi dan pembedahan. Keperawatan konvensional merupakan terapi yang sekarang umum dilaksanakan.

Perbedaan yang paling mendasar antara keperawatan holistik dan konvensional terletak pada cara menyelesaikan dan memahami suatu masalah. Terapi konvensional memandang penyakit hanya sebagai suatu kondisi biologis yang ditandai dengan kelainan pada fungsi organ-organ tertentu atau seluruh sistem organ. Sedangkan keperawatan holistik menganggap penyakit lebih dari itu selain biologis mereka juga melibatkan dimensi fisiologis, psikologis, sosiokultural dan spiritual.

Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan bahwa perawat dan mahasiswa perawat di negara Asean lebih memahami tentang keperawatan holistik. Perawat dan mahasiswa diharapkan dapat lebih mengaplikasikan keperawatan holistik dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Mereka dapat membantu dan memotivasi klien meningkatkan daya tahan tubuhnya serta mempercepat proses pemulihan pada klien yang terkena virus Covid-19.

Daftar Pustaka

Abdulla, A., Hossain, M., & Barla, C. (2019).

- Toward Comprehensive Medicine: Listening to Spiritual and Religious Needs of Patients. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 5, 2333721419843703. <https://doi.org/10.1177/2333721419843703>
- Chou, R., Dana, T., Buckley, D. I., Selph, S., Fu, R., & Totten, A. M. (2020). Epidemiology of and Risk Factors for Coronavirus Infection in Health Care Workers; A Living Rapid Review. *Annals of Internal Medicine*, 173(2), 120–136. <https://doi.org/10.7326/M20-1632>
- Ika. (2021). Angka Kematian Akibat Covid-19 Meningkat, Pemerintah Perlu Evaluasi Penanganan Covid-19, (May).
- Kalb, K. A., & O'Conner-Von, S. (2019). Holistic Nursing Education: Teaching in a Holistic Way. *Nursing Education Perspectives*, 40(3), 162–164. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000405>
- Keputusan Presiden RI. (2020). Keppres No 12 Tahun 2020 Tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 Sebagai Bencana Nasional. *Departemen Kesehatan RI*, (01), 1–2.
- Koc, Z., Topatan, S., & Saglam, Z. (2012). Use of and attitudes toward complementary and alternative medicine among midwives in Turkey. *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 160(2), 131–136. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2011.10.006>
- Pragholapati, A. (2020). Resiliensi Perawat Yang Bekerja Di Unit Gawat Darurat (Ugd) Rumah Sakit Al Islam (Rsai) Bandung, 1–8.
- Priana, A. (2017). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya). *Universitas Siliwangi*, 1(1), 32–39.
- van Vliet, M., Jong, M. C., & Jong, M. (2018). A Mind-Body Skills Course Among Nursing and Medical Students: A

Pathway for an Improved Perception of Self and the Surrounding World. *Global Qualitative Nursing Research*, 5, 2333393618805340.

<https://doi.org/10.1177/2333393618805340>

Walker, B. F., Armson, A., Hodgetts, C., Jacques, A., Chin, F. E., Kow, G., ... Wright, A. (2017). Knowledge, attitude, influences and use of complementary and alternative medicine (CAM) among chiropractic and nursing students. *Chiropractic & Manual Therapies*, 25, 29. <https://doi.org/10.1186/s12998-017-0160-0>