

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan salah satu negara yang berpotensi terjadinya bencana gempa bumi, hal ini dikarenakan posisi wilayah Indonesia yang secara geografis dan demografis terletak diantara 3 lempeng tektonik yang saling menyusun lempeng bumi Indonesia. Indonesia disusun oleh lempeng Eurasia yaitu lempeng Indonesia-Australia dan lempeng pasifik. Diperkirakan 135 gempa bumi terjadi setiap tahun di dunia ini, gempa bumi yang terjadi ditahun 2019 ini yaitu gempa bumi bermagnitudo 6,3 skala richer yang melanda Gutad, Filipina Tengah dilaporkan 8 orang meninggal dunia, gempa bumi bermagnitudo 6,2 skala richer mengguncang wilayah Semenanjung Nemuro yang membentang dipantai timur Hokkaido Jepang, gempa bumi bermagnitudo 7,1 skala richer mengguncang Peru bagian selatan. (Augesti, 2019).

Menurut data statistik Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Angka kejadian bencana gempa bumi di Indonesia yang menonjol yang mengakibatkan korban jiwa dan rumah rusak sepanjang tahun 2021 adalah Gempa Bumi Mamuju di Sulawesi Barat mengakibatkan 107 meninggal dunia, 11.123 luka-luka dan 60.505 mengungsi. Di Jawa Tengah jumlah gempa bumi di sepanjang tahun 2018 sampai 2020 sebanyak 10 kali, dimana 1.320 luka-luka, mengungsi 204.734 serta kerusakan properti puluhan ribu. (BNPB, 2021). Di Yogyakarta gempa bumi pada tahun 2006 gempa tersebut menyebabkan 4 warga Boyolali meninggal dunia, 300 warga mengalami luka-luka, 715 rumah warga hancur dan 825 rumah rusak, meskipun dampaknya tidak separah di Kabupaten Bantul dan sekitarnya, dan gempa bumi juga menyisakan luka bagi warga yang ada di daerah tersebut. (Lestari, Susilowati, dan Hermawati, 2020).

Gempa bumi tidak hanya mengakibatkan kerusakan dalam berbagai aspek fisik, akan tetapi menelan korban jiwa dan trauma yang berkepanjangan bagi masyarakat terdampak gempa. Trauma ini hampir dirasakan bagi sebagian besar masyarakat dan secara konsistensi terbukti berhubungan dengan masalah kesehatan

mental seperti depresi dan gangguan stress-pasca trauma segera setelah bencana. Kondisi tersebut akan semakin memburuk bila tidak ditangani dengan baik, hal ini akan memunculkan gangguan kecemasan dan gangguan stress yang ditandai dengan kegelisahan, dan khawatir yang berlebihan dan tidak rasional dalam suatu peristiwa kehidupan sehari-hari, hal ini dikenal dengan gangguan stres pasca trauma (PTSD). (Shalahuddin *et al*, 2022).

Saat ini *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) masih menjadi masalah global. Data badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) Mencatat dari total 68.894 responden, ditemukan 70,4% responden mengalami trauma seumur hidup, gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) berlangsung rata-rata 6 tahun, dan wanita lebih mungkin mengembangkan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) daripada pria. (Suprataba, Saleh, dan Tahir, 2021). Angka Kejadian *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) di Indonesia pada anak dan remaja korban bencana alam didapatkan 859 orang anak dan remaja yang berusia 8 tahun sampai dengan 17 tahun sebagai sampel penelitian dan sejumlah 485 orang partisipan (56,5%) berasal dari Jawa Tengah dan 374 orang partisipan (43,5%) menunjukkan hasil memiliki kriteria diagnosis PTSD. (Ernawati *et al*, 2020). Di Yogyakarta yang paling parah mengalami kerusakan adalah daerah Desa Berbah Kecamatan Kalasan dan Kecamatan Prambanan, dengan kunjungan kesehatan jiwa masih jauh dari target namun kasus gangguan mental dan perilaku selama dua tahun meningkat dari 8.612 kasus (2018) menjadi 11.198 dengan prevalensi 9,68% pada akhir oktober 12,44%, sehingga gempa bumi yang terjadi di Yogyakarta memberikan pengalaman yang berharga bagi kualitas hidup masyarakat yang diakibatkan bencana gempa bumi yang dihubungkan dengan gangguan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). (Idris *et al*, 2020).

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami kecemasan. Prevalensi kecemasan di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020, menunjukkan sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Di Yogyakarta pada korban pasca gempa menunjukkan

bahwa sebanyak 85,2% mengalami gejala neurosis, 29,5% mengalami gejala psikotik, dan 64,7% korban mengalami gejala PTSD, dan pada korban anak ditemukan 85,11% mengalami kecemasan normal dan 14,89% mengalami kecemasan berat. (Thoyibah *et al*, 2019).

Berdasarkan penelitian Nurmalitasari, (2020). Hasil observasi lapangan di Wilayah Bantul, kecamatan Jetis dan Bambanglipuro sebanyak 50 responden perempuan difabel korban gempa masih belum menerima bahwa dirinya menjadi difabel. Rata-rata responden mengalami gejala pasca trauma, masih malu untuk keluar rumah, merasa rendah diri, sedih dengan kondisi yang dialami, dukungan keluarga yang masih kurang, konflik yang muncul menimbulkan trauma tersendiri. wanita sebanyak 31 orang (68,78%) pada masa dewasa tengah dengan usia 36-60 tahun adalah 41 orang (80,39%) dan tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan baik dewasa ataupun remaja mengalami kecemasan dan trauma pasca bencana yang sama.

Berdasarkan penelitian Wiliasih dan Salsabila, (2017). Hasil observasi yang dilakukan di Kabupaten Bantul adalah wilayah yang rawan bencana tanah longsor, banjir, dan salah-satunya gempa. dengan penilaian kualitas hidup objektif, Dari 27 responden sebanyak 7 responden atau sekitar 10,94% mengaku masih sering mengalami kecemasan akibat trauma terhadap getaran-getaran seperti halnya gempa bumi.

Apabila masalah gangguan kecemasan dan gangguan stress pasca trauma tidak diatasi dengan baik, kondisi tersebut akan membawa dampak buruk dalam jangka pendek sampai dampak buruk jangka panjang. Dampak jangka pendek yang masih dapat dilihat dengan jelas meliputi rasa takut dan cemas yang akut, rasa sedih dan bersalah yang kronis, serta munculnya perasaan hampa. Pada sebagian orang perasaan-perasaan ini akan pulih seiring berjalannya waktu, Namun pada sebagian yang lain dampak emosional bencana dapat berlangsung lebih lama berupa trauma dan problem penyesuaian pada kehidupan personal, interpersonal, sosial, dan ekonomi pasca bencana. (Nurfathiyah, 2019).

Masalah psikososial pasca bencana dapat diatasi dengan intervensi psikologis. Salah Satu intervensi psikologis yang dapat diberikan adalah terapi *Emotional*

*Freedom Technique* (EFT) adalah terapi psikologis yang diterapkan berdasarkan teori yang mengatakan bahwa emosi yang berlebihan pada dasarnya bersifat negatif. Untuk membebaskan dari berbagai faktor emosional, EFT memberikan metode penyembuhan bernama *tapping*, yaitu dengan mengetuk-ngetuk pada titik-titik energi meridian pada tubuh. Untuk alasan ini EFT adalah pilihan yang paling tepat untuk dijadikan sebagai metode dalam penyembuhan bagi yang mengalami sakit yang berlebihan karena masalah emosional (Sastra, 2019).

Dari hasil penelitian Wijaya dan Wardani, (2021). Berdasarkan hasil yang diperoleh, bahwa ada pengaruh *Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan cemas pada *Post Traumatic Stress Disorder* Bencana Gempa Bumi di Desa Jenggala Kecamatan Tanjung. Dibuktikan dengan hasil tindakan *Emotional Freedom Technique* (EFT) Selama 2 kali seminggu, 5 sampai 10 menit setiap latihan dan dilakukan selama 2 minggu.

Studi pendahuluan dilakukan tanggal 16 Agustus 2022 diperoleh hasil sebanyak 54 Warga Kasihan mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada wilayah puskesmas Kasihan I Bantul, terdapat sebanyak 25 warga *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang mengalami kecemasan. Peneliti melakukan wawancara kepada 3 Masyarakat yang mengalami trauma dengan gejala cemas di Desa Ngestiharjo, Kasihan, Bantul sering terjadi 12 kali bencana gempa bumi. Warga mengatakan belum mengetahui tentang teknik kebebasan emosional atau *Emotional Freedom Technique* untuk mengurangi kecemasan, Ketiga warga tersebut mengatakan masih mengalami trauma (tidak mau mengingat peristiwa gempa bumi maupun bencana alam lainnya) dan ketika terjadi gempa bumi kecil mereka akan merasa was-was, bingung, dan takut, cemas, dan gelisah sampai mengalami insomnia, ketika rasa cemas datang kembali yang dilakukan warga pertama hanya duduk disudut ruangan sampai anggota keluarga lainnya datang untuk menenangkan, warga kedua hanya berdoa dan mengurung diri didalam kamar, dan warga ketiga tidak mau keluar rumah, gelisah dan tidak ingin makan.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk memberikan KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) dengan jenis media buku saku “Edukasi *Emotional Freedom*

*Technique (EFT) Sebagai Upaya Penurunan Kecemasan pada Post Traumatic Stress Disorder Pasca Bencana Gempa Bumi*”. Alasan penulis memilih menggunakan luaran buku saku yaitu buku saku dapat digunakan sebagai media atau alat belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah dan praktis karena bisa dibawa kemana-mana, kata yang digunakan pada buku saku tidak berbelit-belit ditambah terdapat gambar yang dapat mempermudah pemahaman dan sangat sederhana sehingga masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari buku saku dengan mudah.

Tujuan dari media buku saku yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan pendidikan kesehatan mengenai penurunan kecemasan pasca bencana gempa bumi. Manfaat bagi relawan dalam menggunakan luaran buku saku adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan secara optimal dalam melaksanakan pendidikan kesehatan kepada masyarakat yang mengalami pasca bencana gempa bumi. Manfaat dari media buku saku *Tips Jitu Mengatasi Cemas Pasca Bencana Dengan Teknik Kebebasan Emosional Sebagai Upaya Optimalisasi Penurunan Kecemasan Pada Post Traumatic Stress Disorder Pasca Bencana Gempa Bumi*. Bagi masyarakat yaitu sebagai informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengurangi tingkat kecemasan pasca bencana gempa bumi serta dapat mengurangi dampak negatif bencana segi psikologis. Dengan demikian buku saku lebih efektif untuk dapat digunakan sebagai media informasi dengan keinginan mampu menarik perhatian masyarakat untuk membaca terkait dengan buku saku “*Tips Jitu Mengurangi Cemas Pasca Bencana Gempa Bumi Dengan Teknik Kebebasan Emosional*”.