

Plant Therapy Sebagai Resiliensi Stres Bagi Pasien Covid-19

Shinta Ath-Thariq Apriari^{1*}, Mohammad Salehudin²

¹²Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris

*Corresponding author, e-mail: o704036@gmail.com

Received Juli 05, 2022;

Revised Juli 20, 2022;

Accepted Agustus, 2022;

Published Online Agustus, 2022

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2017 by author

Abstract: *Such significant changes due to the emergence of Covid-19 can have an impact on increasing stress levels for Covid-19 patients undergoing isolation. Isolation that limits space for movement and coupled with difficulty in adapting creates pressure that leads to stress for Covid-19 patients. Resilience is present as a shield in the face of stress during isolation by utilizing plant therapy media (plant therapy). Plant therapy has a number of psychological and physical benefits as well as ecological sustainability. This study uses a qualitative method through a descriptive approach. The data collection technique for this research was through telephone interviews, WhatsApp chat and google forms with long answers for Covid-19 patients undergoing isolation. The analysis used in this study is the analysis of Miles & Huberman. This study aims to determine the benefits of plant therapy (plant therapy) as a tool that forms the resilience of Covid-19 patients in dealing with stress during isolation. It is hoped that this research can contribute to developing stress resilience and also maintaining ecological sustainability.*

Keywords: *Isolasi, Covid-19, Plant Therapy, Resiliensi, Stress*

Abstrak: Perubahan signifikan akibat munculnya Covid-19 tersebut dapat berdampak pada meningkatnya tingkat stres pasien Covid-19 yang menjalani isolasi. Isolasi yang membatasi ruang gerak dan ditambah dengan kesulitan beradaptasi menciptakan tekanan yang berujung pada stres bagi pasien Covid-19. Resiliensi hadir sebagai tameng dalam menghadapi stres selama isolasi dengan memanfaatkan media terapi tanaman (plant therapy). Terapi tanaman memiliki sejumlah manfaat psikologis dan fisik serta keberlanjutan ekologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data untuk penelitian ini adalah melalui wawancara telepon, chat WhatsApp dan google form dengan jawaban panjang untuk pasien Covid-19 yang menjalani isolasi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Miles & Huberman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat terapi tanaman (plant therapy) sebagai alat pembentuk ketahanan pasien Covid-19 dalam menghadapi stres selama isolasi. Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam mengembangkan ketahanan terhadap stres dan juga menjaga kelestarian ekologi.

Kata kunci: *Isolasi, Pasien Covid-19, Plant Therapy, Resiliensi, Stres.*

How to Cite: Shinta Ath-Thariq Apriari^{1*}, Mohammad Salehudin². 2022. Plant Therapy Sebagai Resiliensi Stres Bagi Pasien Covid-19. JBKI, 7 (2): pp. 00-00, https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk

Pendahuluan

Pada awal bulan Maret 2020, Indonesia dihebohkan dengan kemunculan Covid-19 (Corona Virus Disease) yang berasal dari Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina (Peter, 2002). Covid-19 merupakan virus yang menyerang saluran pernapasan manusia dan penularannya melalui droplet (percikan batuk/bersin) orang yang terpapar Covid-19 (Joko, 2022). Oleh karena itu, pemerintah menghimbau masyarakat untuk selalu melakukan 5M (Memakai masker, Menjaga jarak minimal 5 meter, Mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer, Menghindari kerumunan dan Mengurangi mobilitas yang tidak perlu) serta wajib mengikuti vaksinasi dosis pertama hingga booster.

Dengan adanya regulasi pembatasan kegiatan massa untuk berkumpul tersebut merupakan suatu bentuk ikhtiar memutus mata rantai penyebaran Covid-19, pasalnya lonjakan kasus baru pada tanggal 1 Maret mencapai angka hampir mencapai 5.600.000 kasus dibandingkan dengan kasus pada bulan Januari dan Februari 2022 (Satuan, 2022). Adanya informasi sebaran covid-19 yang labil menimbulkan stresor seperti perasaan cemas dan takut. Selain daripada itu, cuaca yang tidak menentu pada bulan Februari lalu memicu kesehatan masyarakat terganggu diantaranya terserang flu dan batuk, radang tenggorokan, dan demam. Gejala-gejala tersebut adalah gejala umum terinfeksi covid-19 (Razdkanya, 2022).

Dampak yang signifikan dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat tak terhindarkan bagi orang yang telah menjalani perjalanan ke luar negeri. Sebagaimana mengacu pada UU Nomor 6 Tahun 2018 Tentang Keekarantinaan Kesehatan (UU No 6, 2018). Durasi menjalani karantina selama 7 hari, apabila sebelumnya belum pernah atau baru hanya vaksin dosis pertama sedangkan bagi yang sudah vaksin kedua akan menjalani karantina selama 5 hari terhitung sejak hari kedatangan (Satuan, 2022). Setelah menjalani karantina terakhir, tahap selanjutnya akan diperiksa menggunakan test PCR jika menunjukkan hasil negatif maka diperbolehkan untuk pulang. Sebaliknya, maka tetap menjalani isolasi hingga sembuh.

Meski pemerintah telah memfasilitasi pemberlakuan isolasi, menurut penelitian sebelumnya para penyintas covid-19 yang menjalani isolasi rentan mengalami permasalahan mental yakni gangguan kecemasan (anxiety disorder), emosional yang labil, psikosomatis dan gangguan kesehatan mental lainnya karena menurunnya tendensi kepada Tuhan, keterbatasan interaksi dan kurangnya motivasi dalam diri (Widyawati, 2022). Dampak dari kesehatan mental yang terganggu dapat berimbas secara langsung pada tubuh dalam proses penyembuhan, sejalan dengan ungkapan "*Mens sana in corpore sano*" (Ade Herawati, 2019).

Dalam arus kehidupan individu yang dinamis, seyogiannya setiap diri memiliki kemampuan resiliensi yang baik (Hepi Wahyuningsih, 2008). Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan kendali atas keadaan psikis dan fisiknya. Pada realitas kehidupan saat ini sangat dibutuhkan resiliensi yang tinggi guna membantu proses penyembuhan dari dalam (internal) diri. "*Tiada penyakit yang tiada penawarnya*" begitu bunyi peribahasa yang merefleksikan bahwa penyintas covid-19 dapat sembuh baik secara fisik maupun psikis nya melalui media terapi tumbuhan (plant therapy) ruang terbuka hijau sekaligus menjadi coping stress.

Penelitian ini bertujuan untuk menumbuhkan resiliensi bagi para pasien covid-19 dengan menggunakan media terapi tanaman (plant therapy) ruang terbuka hijau. Penulis memilih kegiatan terapi tanaman dimaksudkan agar tidak hanya meningkatkan hormon serotonin yang didapatkan dari pencahayaan sinar matahari langsung saja juga diharap bisa ikut berkontribusi dalam memelihara kelestarian alam dan makhluk hidup. Pada penelitian-penelitian sebelumnya secara umum menampilkan terapi tumbuhan (plant therapy) untuk menangani pasien penyakit kronis yang berfokus pada penyembuhan secara fisik. Berbeda dengan penelitian ini yang menitikberatkan pada kesembuhan fisik melalui pembentukan resiliensi stres.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian yang digunakan deskriptif yang merupakan pemaparan dari situasi yang mencakup suatu objek, fenomena, lingkungan sosial yang terjadi lalu dibuat tulisan secara naratif dengan kajian ilmiah (Albi, 2018). Adapun pada penelitian ini teknik pengumpulan data melalui wawancara dikarenakan meningkatnya kasus covid-19. Oleh karena nya, wawancara dilakukan melalui platform goggle form dengan membagikan link kepada pasien covid-19.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis Miles & Huberman menurut Sugiyono dalam penelitian sebelumnya data yang telah ditemukan kemudian diklasifikasikan selaras dengan objek penelitian lalu dijelaskan dan yang terakhir menarik kesimpulan agar dapat dipahami (R Wahyuni, 2021). Adapun teknik analisis yang digunakan (1) Pengumpulan data, (2) reduksi/kondensasi data, (3) penyajian data, dan (4) penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Interaksi pasien Covid-19 selama menjalani isolasi sangat terbatas melihat kenaikan kasus positif yang dinamis, suka atau tidak suka harus patuh terhadap regulasi yang sudah ditetapkan. Wawancara bersama pasien CFA, seorang mahasiswi yang menjalani isolasi selama 9 hari menyatakan dalam wawancara berikut:

Gejala awal, sakit tenggorokan terutama ketika ingin nelan. Aku ngerasa sedih karena sulit untuk akses keluar, dan sesak nafas di kebanyakan waktu.

Selanjutnya wawancara bersama pasien SA, seorang Ibu rumah tangga yang sedang hamil, sebagaimana hasil wawancara yang didapat sebagai berikut:

Saya merasakan gejala demam, menggigil, bapil, nyeri dipersendian. Diawal isolasi, lebih banyak tidur karena kondisi masih lemas, cemas karena sedang hamil, kurang bergerak karena nyeri dipersendian. Saya terganggu banget karena memang kondisinya tidak nyaman, terlebih lagi harus dijalani dalam keadaan hamil besar.

Selain itu, wawancara bersama pasien AA, seorang pedagang sembako yang mengungkapkan pengalamannya menjalani isolasi dalam wawancara sebagai berikut:

Gejala yang saya alami itu hilang bau penciuman, hilang perasa, sakit badan, meriang. Jujur, perasaan saya takut dan cemas karena orang yang terkena covid bisa jadi aib, dijauhi. Apalagi kami punya warung, takut warung kami ditutup petugas.

Berdasarkan hasil wawancara terkait apa saja yang dialami selama isolasi mulai dari gejala awal yang dialami hingga kaitan antara perasaan yang mereka alami dengan rutinitas sehari-hari menunjukkan bahwa adanya emosi negatif yang disebabkan pembatasan interaksi, stereotip sosial hingga kondisi kehamilan sang ibu tadi.

Lebih dalam lagi stres selama isolasi juga disinyalir berasal dari kemampuan resiliensi yang rendah (Fatimah, 2017). Resiliensi yang secara singkat telah didefinisikan pada pembahasan sebelumnya mengenai cara mempertahankan diri dari ancaman, gangguan mental yang dapat berimbas pada kualitas hidup seseorang. Resiliensi yang kokoh dapat ditunjang oleh penguatan yang berasal dari luar diri (external) dengan melakukan gaya hidup sehat seperti salah satunya melakukan kegiatan kebugaran jasmani (Umi, 2012), berkebun. Kegiatan berkebun dapat menjadi medium dalam memberi stimulus akan kemampuan seseorang dalam hal sensorik, motorik dan juga kognitif serta mengembangkan perilaku sosialnya (Nurul, 2021).

Pada dasarnya beragam macam dari terapi konseling yang dapat dilakukan seperti terapi moral, terapi sosial, terapi psikologis, terapi budaya, terapi rekreasi, terapi kreasi seni (art therapy), terapi hewan (pet therapy), dan terapi tumbuhan (plant therapy). Berbeda dengan jenis terapi lainnya, terapi tumbuhan menggunakan instrumen yang dianggap paling ekonomis dari segi perawatan (treatment), intensitas terkena paparan sinar matahari di pagi hari lebih sering dan dapat meningkatkan rasa empati pada lingkungan serta meningkatkan kepekaan panca indera akan stimulus (Michael, 2014).

Terapi tumbuhan jika dilihat dari sisi ruangnya, memiliki ruang hijau yang bebas polusi dan memiliki kontribusi dalam upaya melestarikan alam. Alam yang terawat memiliki urgensi dalam meningkatkan emosi positif seperti hubungan sosial yang terjalin baik, menekan stres, bersemangat dan berkepribadian hangat. Oleh karena itu, kemanfaatan dari kegiatan berkebun (plant therapy) dapat menjadi acuan sebagai bagi pasien Covid-19 dalam membangun resiliensi stres selama menjalani isolasi.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan kesimpulan nya bahwa stres yang dialami timbul dari tekanan stereotip sosial bahwa Covid-19 adalah tuntutan beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan isolasi

membatasi interaksi sosial secara langsung. Resiliensi merupakan proses individu dalam menghadapi permasalahan hidup, bagaimana ia memandang suatu masalah. Apakah menjadi beban atau malah menjadi pelajaran berharga baginya. Oleh karena itu penting adanya resiliensi dalam menghadapi stres selama menjalani isolasi melalui terapi tumbuhan (plant therapy) yang memanfaatkan sinar matahari sebagai sarana meningkatkan hormon serotonin, menumbuhkan emosi positif pasien Covid-19 dan upaya dalam melestarikan alam

Ucapan Terimakasih

Terima kasih saya ucapkan atas bimbingan dan support serta doa kedua Orang Tua, Guru-Guru dan Ibu Bapak dosen khususnya Bapak Dr. Mohammad Salehudin, S. Pd.I, M.Pd selaku dosen pengampu mata kuliah Metodologi Penelitian Kualitatif. Dengan adanya tugas Ujian Tengah Semester maka saya diharapkan dapat menerbitkan hasil temuan dan juga dapat memberikan kontribusi keilmuan khususnya pasca pandemi Covid-19 ini bagi masyarakat luas.

Referensi

- Anggito, Albi, and Johan Setiawan. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Ella Deffi Lestari. Cetakan Pe. Sukabumi: CV. Jejak, 2018.
- Ardiyanto, Asep, Veryliana Purnamasari, Sukamto Sukamto, and Ekasari Setianingsih. "Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Status Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD." *Jendela Olahraga* 5, no. 2 (2020): 131–40. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>.
- Azzahra, Fatimah. "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5, no. 1 (2017).
- Covid-19, Satuan Tugas Penanganan. "Karantina Dan Isolasi Bentuk Pengendalian COVID-19 Akibat Ancaman Eksternal Dan Internal." covid19.go.id, 2022. <https://covid19.go.id/artikel/2022/02/04/karantina-dan-isolasi-bentuk-pengendalian-covid-19-akibat-ancaman-eksternal-dan-internal>.
- . "Peta Sebaran." covid19.go.id, 2022. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>.
- Davies, Peter D.O. "Multi-Drug Resistant Tuberculosis." *CPD Infection* 3, no. 1 (2002): 9–12.
- Djiantoro, Michael Isnaeni, and Yolanda Demetrius. "Penggunaan Tanaman Hias Untuk Meningkatkan Fasilitas Terapi Anak." *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications* 5, no. 1 (2014): 75–84.
- Fitriah, Nurul, Elfarisna Elfarisna, Dessy Iriani Putri, Sukrianto Sukrianto, Naswandi Nur, Puspita Dini Kurnia Vitasari, and Dini Kismawati. "Pengenalan Aktivitas Berkebun Sebagai Media Pembelajaran Terhadap Perkembangan Kognitif (Pengenalan Sains) Pada Anak." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* 1, no. 1 (2021): 1–6.
- Ramadhanty, Razdkanya. "Jangan Diabaikan, Ini 5 Gejala Awal Terinfeksi Omicron." *DetikHealth*. 2022. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5941042/jangan-diabaikan-ini-5-gejala-awal-terinfeksi-omicron>.
- Rohmah, Umi. "Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Post Traumatic." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 6, no. 2 (2012): 312–30. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.348>.
- Sahputri, Ade Herawati. "Stress Masyarakat Di Masa Pandemi." *Jurnal Psiko* 1, no. 1 (2019): 22–34.
- Tri Atmojo, Joko, Dewi Arradini, Aris Widiyanto, and Aquartuti Tri Darmayanti. "Resusitasi Jantung Paru Di Era Pandemi Covid-19." *Journal.Stikeskendal.Ac.Id* 12, no. 3 (2020): 355–62.
- Tri Sulastri, and Muhammad Jufri. "Resiliensi Di Masa Pandemi: Peran Efikasi Diri Dan Persepsi Ancaman Covid-19." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 1 (2021): 25–32. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.531>.
- Undang Undang Nomor 6 tahun 2018 tentang Keekarantinaan Wilayah. "Undang Undang Nomor 6 Tahun 2018 Tentang Keekarantinaan Wilayah." *National Standardization Agency of Indonesia*, 2018, 31–34.
- Wahyuni, R, Khojir, Mohammad Salehudin, and ... "Pembelajaran Berbasis Multimedia (Tinjauan Perencanaan Dan Pengorganisasian Pada Manajemen Kinerja Guru)." *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Teknologi* 8, no. 2 (2021): 172–98.

Wahyuningsih, Hepi. "Religiusitas, Spiritualitas, Dan Kesehatan Mental: Meta Analisis." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 13, no. 25 (2008). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol13.iss25.art6>.

Weir, Kirsten. "Natured by Nature." *Monitor on Psychology* 51, no. 3 (2020).

Widayati. "Lebih Banyak Pasien COVID-19 Isoman, Pemerintah Tingkatkan Layanan Telemedisin." *Rokom*. Jakarta, April 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220210/1239293/lebih-banyak-pasien-covid-19-isoman-pemerintah-tingkatkan-layanan-telemedisin/>.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Apriari > <2022>

First Publication Right: JBKI Undiksha

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

