

**EDUKASI TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA KORBAN BENCANA
TANAH LONGSOR DI DESA SINARESMI KECAMATAN CISOLOK
KABUPATEN SUKABUMI**

***EDUCATION ON BENSON RELAXATION TECHNIQUES FOR LANDSLIDE VICTIMS
IN SINARESMI VILLAGE, CISOLOK DISTRICT,
SUKABUMI DISTRICT***

Rani Indriani Kusumah^{1*}

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
raniindrianikusumah@gmail.com

ABSTRAK

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat delapan Provinsi terpapar bencana pada 2016, Jawa Barat menempati peringkat ketiga. Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat, termasuk dalam daftar sepuluh daerah paling rawan bencana, khususnya tanah longsor. Desa Sinaresmi di Kecamatan Ciselok, Sukabumi, menjadi korban tanah longsor 2018, menimbulkan kerugian jiwa dan harta. Dampaknya melibatkan trauma, stres pasca bencana, dan PTSD. Untuk mengatasi ini, teknik relaksasi Benson diterapkan untuk mengurangi kecemasan dan stres pada korban. Metode non-formal melibatkan edukasi teknik relaksasi Benson untuk korban tanah longsor di Desa Sinaresmi. Instrumen wawancara digunakan, dan hasilnya menunjukkan pemahaman dan penerapan teknik relaksasi Benson oleh korban. Kegiatan berlangsung pada 8-10 Januari 2022, diikuti oleh 38 peserta dari Desa Sinaresmi. Kesimpulan menunjukkan pemahaman dan kemampuan partisipasi dalam menerapkan teknik relaksasi Benson secara mandiri. Pemerintah dan institusi terkait diharapkan memberikan penyuluhan dan pelatihan serupa di daerah rawan bencana untuk mengurangi risiko dampak bencana.

Kata kunci: Bencana; Relaksasi Benson; Tanah Longsor

ABSTRACT

The National Disaster Management Agency (BNPB) recorded eight provinces exposed to disasters in 2016, with West Java ranking third. Sukabumi District, West Java, is included in the list of the ten most disaster-prone areas, especially landslides. Sinaresmi village in Ciselok sub-district, Sukabumi, was the victim of the 2018 landslide, causing loss of life and property. The impact involves trauma, post-disaster stress and PTSD. To address this, the Benson relaxation technique was applied to reduce anxiety and stress in the victims. The non-formal method involved educating the Benson relaxation technique for landslide victims in Sinaresmi Village. Interview instruments were used, and the results showed the understanding and application of the Benson relaxation technique by the victims. The activity took place on January 8-10, 2022, attended by 38 participants from Sinaresmi Village. The conclusion showed the participants' understanding and ability to apply the Benson relaxation technique independently. The government and related institutions are expected to provide similar counseling and training in disaster-prone areas to reduce the risk of disaster impacts.

Keywords: Benson Relaxation; Disaster; Landslide

PENDAHULUAN

Negara Indonesia memiliki banyak sekali keindahan alam akan tetapi berpotensi pula terhadap peristiwa bencana alam (Safaat, 2020). Bencana adalah rangkaian peristiwa yang

mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (Mujahidah & Suwarningsih, 2021). Indonesia merupakan negara yang rawan terhadap berbagai bencana. Hal ini disebabkan letak geografis wilayah Indonesia terletak di daerah rawan bencana, Indonesia dilewati cincin api (*Ring of Fire*) serta terdapat lempeng Euroasia dan Indoaustralia. Secara umum, di Indonesia terdapat peristiwa bencana yang terjadi berulang kali setiap tahun, dan salah satu bencana yang sangat dekat dengan kita khususnya di wilayah perbukitan dan sungai yaitu longsor (Purwanto, 2017).

Tanah longsor merupakan salah satu bentuk hasil gerakan massa (*mass movement*) di sepanjang bidang luncur atau longSORan (Nasution, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya longsor yaitu jenis tanah. Jenis tanah pelapukan yang sering dijumpai di Indonesia adalah hasil letusan gunung api. Tanah ini memiliki komposisi sebagian besar lempung dengan sedikit pasir dan bersifat subur. Tanah pelapukan yang berada di atas batuan kedap air pada perbukitan/punggungan dengan kemiringan sedang hingga terjal berpotensi mengakibatkan tanah longsor pada musim hujan dengan curah hujan berkuantitas tinggi. Jika perbukitan tersebut tidak ada tanaman keras berakar kuat dan dalam, maka kawasan tersebut rawan bencana tanah longsor (Safaat, 2020). Selain itu kebanyakan tanah longsor di Indonesia terjadi sesudah hujan lebat atau hujan yang berlangsung lama. Kejadian bahaya longsor (gerakan massa tanah) sering terjadi pada banyak tempat di Indonesia terutama di daerah-daerah lereng curam atau terjal (Nasution, 2020).

Terjadinya bencana tanah longsor memiliki dampak yang sangat besar terhadap kehidupan, khususnya manusia. Tanah longsor yang terjadi pada wilayah dengan kepadatan penduduk yang tinggi, menimbulkan korban dalam jumlah besar, terutama bencana tanah longsor yang terjadi secara tiba-tiba tanpa adanya tanda-tanda akan terjadinya tanah longsor (Nasution, 2020). Bencana tanah longsor juga menimbulkan masalah kesehatan mental yang dampaknya dapat berlangsung selama beberapa bulan bahkan bertahun-tahun setelahnya. Masalah kesehatan mental bisa muncul karena bagi korban yang berada di tempat terjadinya bencana, kejadian yang tersebut berlangsung begitu cepat dan mengejutkan. Kondisi tersebut disebut sebagai kondisi yang chaos yang membuat shock dan tidak berdaya. Dalam hal ini tanah longsor menimbulkan ketakutan luar biasa (trauma) bagi yang mengalaminya, bukan hanya bagi orang dewasa tetapi juga bagi anak-anak yang dapat mengakibatkan stres dan penderitaan yang besar (Taliningsyas, 2017). Untuk mengurangi dampak

dari trauma yang diakibatkan oleh bencana alam tersebut diberikan terapi teknik relaksasi benson sebagai intervensi trauma sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang (Pramardika dkk., 2020).

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang disatukan dengan keyakinan yang dianut dengan memusatkan perhatian pada suatu fokus kata-kata zikir yang disebut dengan berulang-ulang. Teknik ini akan menghalangi aktivitas saraf simpatik yang bisa mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot tubuh akan rileks serta membuat hati tenang dan nyaman. Relaksasi Benson bisa mengurangi kecemasan, stress, rasa tidak nyaman atau nyeri dan kontraksi jantung dan melepas hormon epineprin. Selain itu relaksasi Benson adalah terapi sederhana yang mudah dipelajari, tidak membutuhkan biaya dan sangat mudah untuk diterapkan (Agustinia, 2020).

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sinaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi pada tanggal 8 - 10 Januari 2022. Sasaran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah korban bencana tanah longsor di Desa Sinaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi. Bentuk instrumen yang digunakan adalah dengan wawancara dan korban bencana tanah longsor mampu mempraktekan teknik relaksasi benson. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Dilakukan penyusunan program sosialisasi dan edukasi dalam bentuk program kerja agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*). Modul edukasi berisi tentang bencana tanah longsor, remaja, kesiapsiagaan bencana. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat edukasi dan penyuluhan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim dengan pihak Desa Sinaresmi.

2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang materi edukasi dan penyuluhan yang akan dilaksanakan. Sosialisasi ini dipermudah dengan pembagian modul edukasi.

3. Tahap Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana pada setiap kegiatan yang berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan edukasi pendidikan tentang teknik relaksasi benson telah dilaksanakan pada 8 Januari 2023 mulai pukul 09.00 WIB sampai 11.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 38 orang peserta yang merupakan perwakilan Masyarakat Desa Sirnaresmi. Penyuluhan ini dilaksanakan selama 1 hari terkait sosialisasi dan edukasi tentang teknik relaksasi benson.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test terlebih dahulu. Hasil tes menunjukkan seluruh masyarakat benar-benar tidak mengetahui dan paham tentang teknik relaksasi benson pada korban bencana alam khususnya bencana tanah longsor. Hasil karakteristik peserta berdasarkan usia diperoleh mayoritas peserta rata-rata usia responden adalah 33 tahun. Berdasarkan pendidikan peserta mayoritas berpendidikan SD yaitu sebanyak 30 orang (78,9%), sedangkan sebagian kecil lainnya berpendidikan SMA yaitu sebanyak 3 orang (7,9%). Jenis kelamin diperoleh bahwa peserta berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 orang (55,3%) dan perempuan sebanyak 17 orang (44,7%). Karakteristik peserta berdasarkan agama diperoleh seluruh peserta beragama islam.

Pada saat pelaksanaan Sosialisasi dan edukasi yang dilakukan tim pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pembukaan yang dilanjutkan dengan konsep bencana dan dampak bencana selanjutnya materi difokuskan kepada konsep relaksasi benson pada bencana yang dilakukan secara oral dan pada bagian terakhir adalah memperagakan langsung cara melakukan relaksasi benson. Pelaksanaan berlangsung dengan suasana yang santai dan cair serta menunjukkan bahwa peserta sangat antusias memperhatikan proses edukasi mengingat hal ini merupakan sesuatu yang benar-benar bermanfaat bagi peserta.

Kemudian pada saat setelah pelaksanaan kegiatan, para peserta diberikan beberapa pertanyaan sebagai parameter pengetahuan terkait Teknik relaksasi benson, pertanyaan yang

diberikan terkait pemahama, peragaan dan praktek secara sederhana oleh para peserta dengan melakukan cara teknik relaksasi benson. Dengan hasil sebagian besar responden mampu mempraktikan teknik relaksasi benson dengan baik.

Tanah longsor ialah salah satu bencana alam geologi yang dapat menimbulkan korban jiwa dan kerugian material yang sangat besar, seperti terjadinya pendangkalan, terganggunya jalur lalu lintas, rusaknya lahan pertanian, permukiman, jembatan, saluran irigasi dan prasarana fisik lainnya (Rahmanika dkk., 2018).

Bencana dapat berdampak secara emosional pada diri seseorang seperti rasa cemas dan stress pasca bencana atau baiasa disebut dengan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). PTSD adalah kecemasan patologis yang umumnya terjadi setelah seseorang mengalami atau menyaksikan trauma berat yang mengancam secara fisik dan jiwa orang tersebut (Yosep, 2016). PTSD didefinisikan sebagai suatu kejadian atau beberapa kejadian trauma yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian atau ancaman kematian, cedera serius, ancaman terhadap integritas fisik atas diri seseorang.

Edukasi teknik relaksasi benson ini dilaksanakan sebagai upaya untuk memberdayakan masyarakat agar dapat berperan aktif apabila terjadi bencana alam khususnya tanah lonsor, untuk dapat menangani dan mengurangi rasa cemas dan stress yang dialami pada saat pasca bencana. Edukasi ini merupakan awal bagi masyarakat untuk menilai risiko bencana di lingkungan lokal mereka terutama pada penanganan dampak psikologis pasca bencana.

Pengetahuan tentang teknik relaksasi benson ini sangat diperlukan untuk membentuk tindakan seseorang. Tindakan relaksasi benson tidak saja diukur dari pengetahuan tentang teknik relaksasi benson, tetapi juga ditentukan oleh penilaian dan pengawasan tindakan secara prosedur. Tujuan teknik relaksasi benson ini dilakukan untuk mencegah, menangani dan mengurangi rasa cemas dan stress akibat dari dampak bencana.

Teknik relaksasi benson ini dapat dilakukan secara sederhana oleh masyarakat pada korban bencana yang merupakan salah satu pertolongan pertama dalam mengatasi trauma pasca bencana alam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan terselenggaranya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai salah satu tugas dari Tridarma Pendidikan di Desa Sirnaresmi, didapatkan hasil sebagian besar partisipan kegiatan

edukasi teknik relaksasi benson pada korban bencana tanah longsor di Desa Sirnaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi memahami tentang relaksasi benson, mengetahui prosedur teknik relaksasi benson dan mampu melakukan teknik relaksasi benson secara mandiri.

Diharapkan pemerintah serta institusi terkait dapat memberikan penyuluhan serta pelatihan kepada masyarakat yang tinggal di daerah rawan bencana untuk meminimalkan risiko akibat dampak bencana

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dana, bimbingan, dan bantuan yang diberikan oleh pihak Desa Sirnaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi dan STIKes Sukabumi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinia, I. (2020). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. *Universitas Sumatera Utara*.
- Mujahidah, Z., & Suwarningsih, S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kehilangan dan Berduka Pada Korban Longsor dan Banjir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 120–128.
- Nasution, K. (2020). Pengetahuan Masyarakat Terhadap Penyebab dan Mitigasi Bencana Longsor di Kabupaten Dairi. *Universitas Sumatera Utara*.
- Pramardika, D. D., Hinonaung, J. S. H., Mahihody, A. J., & Wuaten, G. A. (2020). Pengaruh terapi bermain terhadap trauma healing pada anak korban bencana alam. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 85–91.
- Purwanto, F. S. (2017). UPAYA PENANGGULANGAN KORBAN BENCANA TANAH LONGSOR OLEH BPBD PACITAN DI KECAMATAN TEGALOMBO KABUPATEN PACITAN. *UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA*.
- Rahmanika, K., Pratiwi, D. W., Sari, H. N., Murtadlo, I. G., Toha, M. A., & Wardoyo, C. A. (2018). Pemetaan pengetahuan kesiapsiagaan siswa terhadap bencana gempa bumi dan tanah longsor sekolah muhammadiyah di Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Georafflesia: Artikel Ilmiah Pendidikan Geografi*, 3(2), 25–33.
- Safaat, M. S. (2020). *Upaya Penanggulangan Bencana Longsor Di Kecamatan Setu Kota Tangerang Selatan*.
- Taliningtyas, P. (2017). Pemulihan Trauma Terhadap Perilaku Emosi Anak Usia Dini Pasca Bencana Tanah Longsor Di Dusun Jemblung Desa Sampang Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara. *Universitas Negeri Semarang*.
- Yosep, I. (2016). Buku Keperawatan Jiwa edisi ketujuh. *Bandung: PT. Refika Aditama*.