

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) TERHADAP PENGETAHUAN DALAM PENCEGAHAN PADA INDIVIDU RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER

Dwi Agustian Faruk Ibrahim¹, Titin Andri Wihastuti¹, Emi Wuri Wuryaningsih²
Universitas Brawijaya, Indonesia¹, Universitas Jember, Indonesia²
Email: farukibrahim13@gmail.com, diktitin@yahoo.com,
emiwuryaningsih.unej@gmail.com

Abstrak

Objective: Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya perubahan pengetahuan individu dalam pencegahan risiko PJK setelah diberikan CBT **Background:** PJK merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mematikan. Salah satu penyebab terjadinya PJK adalah kurang pengetahuan individu terhadap faktor risiko PJK yang ada pada dirinya. CBT merupakan terapi yang berfokus pada rekonstruksi pikiran untuk menghasilkan pikiran yang benar dalam menghadapi suatu hal. **Study design and methods:** penelitian ini menggunakan quasi eksperimen non equivalent control group dengan 36 respon yang dibagi menjadi dua yaitu kelompok yang mendapat terapi dan kelompok yang tidak mendapat terapi **Result:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang ditandai perbedaan yang sangat tinggi antara kelompok yang diberi CBT dan kelompok yang tidak diberi CBT **Conclusion:** CBT sangat baik digunakan dalam meningkatkan pengetahuan individu untuk dalam tindakan pencegahan. Individu yang mendapat CBT dapat mengetahui lebih detil masalah yang terjadi pada dirinya. **Implication for research, policy, and practice:** saat seorang individu mengalami kesulitan dalam melakukan pencegahan risiko dari suatu penyakit makan CBT merupakan salah satu pilihan yang tepat.

Kata Kunci: PJK; CBT; pengetahuan

Abstract

Objective: This study aims to determine the changes in individual knowledge in preventing CHD risk after being given CBT. Background: CHD is one of the deadly non-communicable diseases. One of the causes of CHD is a lack of individual knowledge of the risk factors for CHD that exist in him. CBT is a therapy that focuses on reconstructing the mind to produce the right thoughts in dealing with things. Study design and methods: this study used a quasi-experimental non-equivalent control group with 36 responses divided into two groups, namely the group receiving therapy and the group not receiving therapy. Result: The results of this study showed an increase marked by a very high difference between the groups given CBT and the group that was not given CBT Conclusion: CBT is very well used in increasing individual knowledge for preventive actions. Individuals who receive CBT can find out in more detail the problems that occur to them.

Implication for research, policy, and practice: when an individual has difficulty in preventing the risk of an eating disease, CBT is one of the right choices.

Keywords: PJK; CBT; knowledge

Pendahuluan

Penelitian bertujuan membuktikan adanya perubahan perilaku seseorang dengan adanya peningkatan pengetahuan pada individu dengan risiko PJK. Pengetahuan memiliki peranan dalam menentukan sikap dan mengambil keputusan pada individu, dalam sebuah penelitian dikemukakan bahwa semakin tinggi pengetahuan maka semakin sadar individu akan pencegahan sekunder PJK (Indrawati, 2014).

PJK merupakan salah satu penyebab kematian di dunia, data WHO tahun 2015 PJK menyumbang 45% kematian dari semua penyakit tidak menular. PJK dapat dihindari dengan mencegah terjadinya faktor risiko. Dengan memodifikasi gaya hidup antara lain melakukan aktivitas fisik secara teratur, tidak mengkonsumsi rokok dan alkohol, mengontrol kolesterol, mencegah hipertensi dan diabetes sebanding dengan menggunakan obat dalam penanganan PJK (Timmis, 2015).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan sebuah terapi dengan pendekatan konseling. Proses CBT menitik beratkan pada restrukturisasi *Cognitive* yang menyimpang akibat dari kejadian yang dirasakan merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Strategi pelaksanaan CBT bertujuan meningkatkan aktivitas, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, meningkatkan kepuasan, dan mencapai keterampilan sosial. Penerapan CBT diawali dengan cara restrukturisasi kognitif guna meluruskan penalaran yang salah dan selanjutnya membantu mengetahui perilaku yang salah sehingga dapat memilih perilaku yang benar (Stuart, 2012).

Metode Penelitian

Studi ini menggunakan desain Quasi Experiment Non Equivalent Control Group. Penelitian ini dilakukan pada individu dengan risiko PJK yang berjumlah 36 orang. Responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang diberi terapi CBT dan kelompok yang tidak mendapat CBT. Penelitian dilakukan selama 5 sesi dengan waktu tatap muka 30 – 45 menit dengan jarak 3 hari untuk setiap pertemuannya.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Variabel	n	Mean Rank	Sum of Rank	p value
Pengetahuan				
K. Intervensi	18	26,92	484,50	0,000
K. Kontrol	18	10,08	181,50	
Total	36			

Uji statistik menggunakan mann whitney didapatkan hasil perbedaan yang signifikan pada pengetahuan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah dilakukan terapi pada kelompok intervensi.

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian didapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden yang mendapatkan CBT. CBT merupakan pendekatan konseling yang memfokuskan pada restrukturisasi kognitif, pendekatan CBT diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak (Muqodas, 2011). CBT merupakan salah satu bentuk konseling untuk menambah pengetahuan individu sebagai langkah awal dalam pencegahan suatu penyakit (Weisberg & Magidson, 2014). Peneliti selama proses terapi berupaya untuk meningkatkan pengetahuan responden dengan mengarahkan responden sendiri yang harus menyadari masalah yang ada pada dirinya. Masalah yang harus diidentifikasi responden bukan hanya terkait apa saja risiko PJK yang ada pada dirinya melainkan kenapa masalah itu ada pada dirinya dan kenapa masalah tersebut tidak dihindari. Masalah tersebut bermula dari pikiran – pikiran negatif responden yang akhirnya memunculkan pikiran otomatis negatif. Selama terapi berlangsung responden berhasil mengidentifikasi 2 masalah yang berhubungan dengan risiko PJK antara 1 sampai 2 sesi. Peneliti pada pelaksanaan terapi sesi 1 dan 2 melakukan diskusi dengan cara mengajukan pertanyaan – pertanyaan terbuka sehingga dapat terjalin kedekatan dan adanya hubungan saling percaya antara terapis dan responden. Peneliti mengajukan pertanyaan sanggahan kepada responden jika responden masih belum mengetahui pikiran negatifnya yang terus berlanjut sampai responden paham terhadap pikiran negatif dan juga otomatis negatifnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dapat ditingkatkan dari hasil diskusi maupun tanya jawab yang terstruktur (Burger, Pretorius, Fourie, & Schutte, 2016). Keingintahuan seseorang tentang penyakit yang dapat membahayakan bahkan mengancam nyawanya mendorong individu tersebut untuk mencari tahu lebih lanjut (Cajanding, 2016). Dengan berusaha membangkitkan rasa ingin tahu secara mandiri dengan diskusi terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Blake et al., 2017).

Kesimpulan

CBT sangat membantu dalam proses pencegahan risiko penyakit jantung coroner. CBT membantu individu dalam meningkatkan pengetahuannya dengan cara membimbing individu untuk mengetahui pikiran negative yang menyebabkan individu tersebut melakukan kegiatan yang salah dan selanjutnya membimbing individu melakukan perlawanan dengan membangkitkan pikiran positif agar individu dapat memilih kemudian melakukan kegiatan yang sesuai.

BIBLIOGRAFI

- Blake, Matthew J., Snoep, Lian, Raniti, Monika, Schwartz, Orli, Waloszek, Joanna M., Simmons, Julian G., Murray, Greg, Blake, Laura, Landau, Elizabeth R., & Dahl, Ronald E. (2017). A cognitive-behavioral and mindfulness-based group sleep intervention improves behavior problems in at-risk adolescents by improving perceived sleep quality. *Behaviour Research and Therapy*, 99, 147–156.
- Burger, Adele, Pretorius, Ronel, Fourie, Carla M. T., & Schutte, Aletta E. (2016). The relationship between cardiovascular risk factors and knowledge of cardiovascular disease in African men in the North-West Province. *Health Sa Gesondheid*, 21, 364–371.
- Cajanding, Ruff Joseph Macale. (2016). The effectiveness of a Nurse-Led cognitive–behavioral therapy on the quality of life, self-esteem and mood among Filipino patients living with heart failure: a randomized controlled trial. *Applied Nursing Research*, 31, 86–93.
- Indrawati, Lina. (2014). Hubungan antara pengetahuan, sikap, persepsi, motivasi, dukungan keluarga dan sumber informasi pasien penyakit jantung koroner dengan tindakan pencegahan sekunder faktor risiko (studi kasus di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta). *Jurnal Ilmiah Widya*, 1(1).
- Muqodas, Idat. (2011). Cognitive-behaviour therapy: Solusi pendekatan praktek konseling di Indonesia. *Alumni Magister Bimbingan Dan Konseling Sekolah Pascasarjana UPI*.
- Stuart, Gail W. (2012). *Principles and practice of psychiatric nursing, ed 10*, St. Louis.
- Timmis, Adam. (2015). Acute coronary syndromes. *Bmj*, 351.
- Weisberg, Risa B., & Magidson, Jessica F. (2014). Integrating cognitive behavioral therapy into primary care settings. *Cognitive and Behavioral Practice*, Vol. 21, pp. 247–251. Elsevier.

Copyright holder:

Dwi Agustian Faruk Ibrahim, Titin Andri Wihastuti, Emi Wuri Wuryaningsih (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

