

# PENYULUHAN GANGGUAN PSIKIATRIK TERHADAP SISTEM PENCERNAAN PADA MASYARAKAT DISEKITAR AL-HIDAYAH NGAWI, JAWA TIMUR

**dr. Dayu Satriya Wibawa, Sp.B**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, [satriya\\_day@yahoo.com](mailto:satriya_day@yahoo.com)

**Hafid Algristian, dr., Sp.KJ**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, [dr.hafid@unusa.ac.id](mailto:dr.hafid@unusa.ac.id)

## Abstrak

Permasalahan psikologis yang menimbulkan dampak penyakit fisik oleh para klinisi disebut dengan gangguan psikosomatis. Berdasarkan PPDGJ III (1993) psikosomatis dapat mengenai setiap sistem atau bagian tubuh yang mana pun, tetapi yang paling lazim adalah yang mengenai keluhan gastrointestinal. Kegiatan sehari-hari dipondok pesantren memang sangat padat sehingga seringkali membuat santri mengerjakan tugas sekolah secara terburu-buru yang menyebabkan badan menjadi pegal-pegal. Beban pikiran ini seringkali menjadi sebuah "bibit" untuk penyakit psikosomatis, karena bila tidak segera ditanggapi maka beban pikiran tersebut akan semakin kuat berada di pikiran bawah sadar, yang perlahan-lahan mulai menunjukkan gejala-gejala sakit secara fisik. Berdasarkan analisis situasi diatas, peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gangguan psikosomatisasi sangat diperlukan untuk mencegah dan menurunkan jumlah penderita gangguan psikosomatis dilingkungan sekitar pondok pesantren. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan kepada masyarakat sekitar pondok pesantren. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dihadiri oleh 99 orang masyarakat sekitar pondok pesantren. Kegiatan berjalan dengan lancar. Para peserta antusias untuk bertanya dan berdiskusi mengenai materi penyuluhan yang disampaikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang ingin disampaikan oleh kami berhasil ditangkap oleh peserta. Program ini diharapkan dapat dilakukan secara berkala sehingga terus menambah wawasan masyarakat mengenai gangguan psikosomatisasi.

**Kata Kunci:** psikosomatis, pondok pesantren, gangguan gastrointestinal.

## Abstract

Psychological problems that cause physical illness by clinicians are called psychosomatic disorders. Based on PPDGJ III (1993) psychosomatic can affect any system or any part of the body, but the most prevalent are those concerning gastrointestinal complaints. The daily activities of pesantren are very crowded so that often makes students do school work in a hurry that causes the body becomes sore. This mental burden often becomes a "seed" for psychosomatic illness, because if not responded immediately the burden of the mind will be stronger in the subconscious mind, which slowly begins to show symptoms of physical pain. Based on the above situation analysis, the increase of public knowledge about psychosomatization disorder is needed to prevent and decrease the number of psychosomatic disorder sufferers around the boarding school. Community service is done by extension methods to the community around the boarding school. Implementation of community service program was attended by 99 people around the boarding school. The activity went smoothly. The participants are enthusiastic to ask questions and discuss about the extension material presented. It shows that the knowledge we want to convey is successfully captured by the participants. This program is expected to be done periodically so as to continue to increase community insight about psychosomatization disorders.

**Keywords:** psychosomatic, boarding school, gastrointestinal disorder.

## PENDAHULUAN

Permasalahan psikologis yang menimbulkan dampak penyakit fisik oleh para klinisi disebut dengan gangguan psikosomatis. Psikosomatis (yang sekarang lebih dikenal sebagai penyakit Psikofisiologis), merupakan penyakit fisik yang gejalanya disebabkan oleh proses mental dari penderitanya. Jika dalam sebuah pemeriksaan medis, tidak ditemukan penyebab fisik atas gejala-gejala yang muncul

atau jika penyakit ini muncul sebagai akibat dari kondisi emosional, seperti stres, depresi, rasa bersalah, maka penyakit ini dapat diklasifikasikan sebagai penyakit psikosomatis.

Berdasarkan PPDGJ III (1993) psikosomatis dapat mengenai setiap sistem atau bagian tubuh yang mana pun, tetapi yang paling lazim adalah yang mengenai keluhan gastrointestinal, gejala klinis dapat berupa perasaan sakit pada perut, kembung, muntah, mual dan sebagainya.

Fenomena terjadinya kecenderungan psikosomatis juga dialami oleh remaja dimana masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Menurut Hall (dalam Fatimah, 2006) masa remaja sebagai masa “Storm and Stress”. Ia menyatakan bahwa selama masa remaja, banyak masalah yang dihadapi karena remaja berupaya menemukan jati dirinya (identitasnya), kebutuhan aktualisasi diri dalam rangka meningkatkan percaya diri pada remaja.

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang diselenggarakan oleh masyarakat yang mana dalam perkembangannya sudah banyak pondok pesantren yang menyelenggarakan pendidikan formal (selain pendidikan non formal pada pembelajaran keagamaan), baik dalam bentuk madrasah maupun sekolah umum (Mansur, 2004).

Kegiatan sehari-hari dipondok pesantren memang sangat padat mulai dari sebelum subuh hingga malam hari. Padatnya kegiatan di dalam pondok pesantren ini yang seringkali membuat santri mengerjakan tugas sekolah secara terburu-buru yang menyebabkan badan menjadi pegal-pegal. Beban pikiran ini seringkali menjadi sebuah “bibit” untuk penyakit psikosomatis, karena bila tidak segera ditanggapi maka beban pikiran tersebut akan semakin kuat berada di pikiran bawah sadar, yang perlahan-lahan mulai menunjukkan gejala-gejala sakit secara fisik. Perlu diketahui bahwa pikiran dapat menyebabkan gejala fisik. Sebagai contoh, ketika seseorang takut atau cemas dapat memacu detak jantung yang cepat, jantung berdebar, merasa sakit, gemetar (tremor), berkeringat, mulut kering, sakit dada, sakit kepala dan bernafas cepat (Kartini & Kartono, 2002).

## **GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN**

Pondok Pesantren Al-Hidayah didirikan pada tahun 1997 dan terletak di Desa Sondriyan Desa Majasem, Kecamatan Kendal, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Pondok pesantren Al Hidayah merupakan salah satu pondok pesantren yang didirikan oleh KH.Khoiril Anam Mu'min SH, MHI yang berasal dari Bojonegoro, Jawa Timur. Penyuluhan persepsi mengenai gangguan psikosomatis sangat perlu diberikan di pondok ini untuk mencegah dan menurunkan jumlah penyakit dikalangan para santri.

## **METODE**

Kegiatan diawali dengan sambutan dari ketua pondok pesantren Al-Hidayah dan dokter Abraham dari UNUSA. Peserta mendapatkan pengayaan bahan ajar berupa pamflet/brosur materi penyuluhan untuk selanjutnya

diberikan pemaparan materi oleh Pembicara dalam kelompok-kelompok kecil. Kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab dan pengisian kuesioner yang sudah dipersiapkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2018 bertempat bertempat di ruang pondok pesantren Al-Hidayah Ngawi. Peserta penyuluhan berjumlah 99 orang, yaitu masyarakat di sekitar pondok pesantren Al-Hidayah Ngawi.

Hasil yang didapatkan sangat memuaskan, peserta aktif bertanya dan berdiskusi. Mereka juga saling menceritakan pengalaman dan masalah yang sudah pernah mereka hadapi terkait psikosomatisasi. Dilihat dari *feedback* peserta, dapat dikatakan kegiatan ini berhasil.

Dari hasil evaluasi tim, kegiatan berjalan dengan lancar dari pukul 09.00 hingga pukul 12.00. Tim tidak mengalami kendala yang berarti selama pelaksanaan program pengabdian masyarakat, hanya saja mengalami sedikit keterlambatan memulai kegiatan.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang gangguan psikosomatisasi terhadap saluran pencernaan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat sudah diterima dengan baik oleh para peserta. Peserta mengerti dan memahami masalah dan dapat menghindari gangguan psikosomatisasi terhadap saluran pencernaan.

## **REFERENSI**

- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Kartini kartono. (2002). *Hygiene mental*. Bandung.: Mandar Maju.
- Mansur. (2004). *Moralitas Pesantren*. Yogyakarta: Safiria Insania Press.