

**SOSIALISASI PENERAPAN MODEL *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN
PENGERTAHUAN DALAM UPAYA MENINGKATKAN *IMUNITAS* TUBUH ORANG
DENGAN HIV DAN AIDS****I Made Raka¹, Oktovina Mobalen², Vera Iriani Abdullah^{3*}**¹⁻³Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: verabdullah1977@gmail.com

Disubmit: 18 Desember 2023

Diterima: 07 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13425>**ABSTRAK**

Salah satu upaya pengendalian yang dilakukan pada orang dengan HIV dan AIDS adalah dengan meningkatkan imunitas tubuh, pentingnya imunitas tubuh sebagai komponen yang mampu melawan Covid-19, Imunitas merupakan sistem daya tahan tubuh terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita. Angka kejadian HIV-AIDS terus meningkat, baik secara nasional maupun secara global data dari WHO, data yang di peroleh dari komisi Penanggulangan AIDS dan Dinas Kesehatan Provinsi Papua Barat tahun 2019 tercatat sebanyak 7.234 terdiri dari kabupaten Manokwari. Tujuan ini untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Model *Self Management* terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Orang dengan HIV dan AIDS di masa pandemic COVID 19 di Kota Sorong. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan memberikan kuesioner, sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil diberikan pelatihan metode Model *Self Management* terdapat peneingkatan pengetahuan sasaran. \ Model *Self Management* efektif dalam meningkatkan imunitas tubuh.

Kata Kunci: Kecemasan, Pola Hidup dan Manajemen Diri**ABSTRACT**

One of the control efforts carried out for people with HIV and AIDS is to increase the body's immunity, the importance of the body's immunity as a component that is able to fight Covid-19. Immunity is the body's immune system against attacks by foreign substances that are exposed to our bodies. The incidence of HIV-AIDS continues to increase, both nationally and globally, according to data from WHO, data obtained from the AIDS Commission and the West Papua Provincial Health Service. IN 2019, it was recorded at 7,234, consisting of Manokwari district. This aim is to determine the effect of implementing the Self Management Model on increasing the body's immunity for people with HIV and AIDS during the COVID 19 pandemic in Sorong City. The method used in this activity is counseling by providing questionnaires, before and after the intervention. The results of training on the Self Management Model method showed an increase in target knowledge. Conclusion: The Self Management Model is effective in increasing the body's immunity.

Keywords: Anxiety, Lifestyle and Self-Management

1. PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 umat manusia di gemparkan dengan munculnya wabah penyakit yang disebut Covid-19. Corona Virus 19 ini mulai merebak di Wuhan, Cina. Tidak disangka sudah 213 negara di dunia di jangkau oleh virus tersebut, termasuk Indonesia, dan situasi ini sangat berdampak sampai dengan di masa pandemic, semua orang merasa takut, cemas dan selalu berupaya agar tidak terpapar dengan Virus Corona 19 ini (Abdullah, 2022).

Penyebaran virus corona ini sangat cepat data WHO tahun 2021 didapatkan penyakit ini sudah menginfeksi sekitar hampir 2 juta orang dengan kematian mencapai lebih dari 100 ribu kasus, Data yang dilaporkan Kementerian Kesehatan melalui Satuan Tugas Penanganan Covid-19, yang dihimpun dalam 24 jam terakhir tanggal 22 April 2021 jumlah terinfeksi Corona Virus sebanyak 1.626.812 orang, 44.172 di antaranya meninggal dunia (Abdullah, 2021).

Bila dilihat, kematian akibat virus ini lebih banyak terjadi pada pasien dengan komorbid dan kelompok rentan. Salah satu kelompok rentang terhadap virus corona 19 adalah orang dengan HIV dan AIDS. Penyakit HIV dan AIDS yang menyerang sistem imun manusia membuat tubuh tidak mampu untuk sembuh dari penyakit oportunistik dan mengarah ke kematian (Cabecinha & Saunders, 2022).

Angka kejadian HIV-AIDS terus meningkat, baik secara nasional maupun secara global data dari WHO. Dari jumlah data kasus yang dilaporkan, lebih dari 97% HIV terjadi karena hubungan seks yang tidak aman. Faktor resiko lain adalah penularan dari ibu kepada bayinya. Perempuan usia reproduksi adalah salah satu kelompok yang rentan tertular HIV. Sebagian dari mereka terinfeksi hanya karena ketidaktahuan dan keterbatasan informasi (Kemenkes RI, 2019)

Kasus HIV /AIDS di Kota Sorong ibarat fenomena gunung es, saat ini Kota Sorong masuk dalam kawasan epidemis meluas dengan Kasus HIV/AIDS tertinggi di Papua Barat. Data dari Dinas Kesehatan Kota Sorong 2018 untuk Kota Sorong penderita HIV dan AIDS sebanyak 2.307 kasus, sedangkan yang meninggal karena HIV/AIDS sebanyak 318 Kasus. Berdasarkan kelompok usia tertinggi pada usia 20 - 29 tahun yaitu sebanyak 833 kasus, usia 50 - 59 tahun sebanyak 110 kasus dan usia diatas 60 tahun sebanyak 101 kasus, usia di bawah 1 tahun sebanyak 7 kasus, usia 1 - 4 thun sebanyak 24 kasus, usia 5 - 14 tahun sebanyak 34 dan usia 15 - 19 tahun sebanyak 138 kasus (Sorong, 2018)

Cakupan layanan HIV di Kota Sorong tahun 2018, orang yang datang berkunjung ke layanan baik Rumah Sakit maupun Puskesmas untuk memeriksakan diri sebanyak 6563 orang. Sementara orang yang mau dites HIV sebanyak 5130 orang, yang HIV positif sebanyak 102 orang. Kemudian ibu hamil yang dites HIV sebanyak 2503 orang dan bumil yang positif HIV sebanyak 16 orang (SORONG, 2018). Salah satu upaya pengendalian yang dilakukan pada orang dengan HIV dan AIDS adalah dengan meningkatkan imunitas tubuh, pentingnya imunitas tubuh sebagai komponen yang mampu melawan Covid-19, Imunitas merupakan sistem daya tahan tubuh terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita. Substansi asing tersebut bisa berasal dari luar maupun dalam tubuh sendiri. Pada saat pandemi sekarang ini, hal yang paling tepat untuk meningkatkan imunitas dan mengurangi angka penyebaran infeksi Covid-19 ini adalah dengan cara mengatur pola hidup diri sendiri atau istilah lainnya yaitu self management (Wion & Miller, 2021).

Tri dharma perguruan tinggi tidak lepas dari tugas seorang dosen, yang salah satunya adalah melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Untuk membantu pemerintahan kota sorong melalui kelurahan, maka tim pengabmas merencanakan kegiatan Sosialisasi Model Self Manajemen Terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Orang dengan HIV Dan AIDS Di Puskesmas Remu Kota Sorong.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kota Sorong memiliki 10 Distrik dan 41 kelurahan dengan fasilitas pelayanan kesehatan rumah sakit pemerintah dan swasta, Klinik dan Puskesmas. Kasus HIV /AIDS di Kota Sorong ibarat fenomena gunung es, saat ini Kota Sorong masuk dalam kawasan epidemis meluas. Menurut kepala Yayasan Sorong sehat salah satu Yayasan yang mengelolah ODHA di Kota Sorong pada saat memperingati hari HIV/ AIDS di Kota Sorong pada tanggal 1 Desember 2021 mengatakan dengan adanya COVID 19 kegiatan dan pertemuan koordinasi menjadi tertutup pada ODHA , padahal data HIV / AIDS pada tahun 2019 - 2020 masih tinggi angka penularan, dan menjadi urutan satu di Papua barat khususnya di Kota Sorong dengan kelompok rentang adalah ibu Rumah tangga, kelompok swasta dan perusahaan.

Salah satu kelompok yang rentang terhadap virus corona di masa pandemic ini adalah penyakit HIV/AIDS. Penyakit HIV dan AIDS yang menyerang sistem imun manusia membuat tubuh tidak mampu untuk sembuh dari penyakit oportunistik dan mengarah ke kematian. Salah satu upaya pengendalian yang dilakukan pada orang dengan HIV dan AIDS adalah dengan meningkatkan imunitas tubuh. Imunitas tubuh merupakan system daya tahan tubuh terhadap substansi asing yang terpapar ke tubuh manusia, dengan meningkatkan imunitas tubuh orang dengan HIV dan AIDS maka akan meningkatkan umur harapan hidup. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh salah satunya adalah dengan adanya kesadaran dari ODHA untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan cara mengatur pola hidup diri sendiri

Untuk Mewujudkan Salah Satu Tridharma Perguruan Tinggi Dalam Penanganan Peningkatan Imunitas ODHA Tim Dosen Akan Melaksanakan Pengabdian Masyarakat Yaitu Sosialisasi Dan Pendampingan Tentang Penerapan Model Self Management Terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Orang Dengan Hiv Dan Aids Di Masa Pandemi Covid 19 Di Kota Sorong .

3. KAJIAN PUSTAKA

Teori dan konsep self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien (Elvina, 2019).

Self management melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Self management atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku

seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Self management berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Isnaini, 2016).

Imunitas adalah resistensi terhadap penyakit terutama penyakit infeksi. Secara umum, imunitas merupakan respon tubuh terhadap bahan asing baik secara molekuler maupun seluler yang mekanismenya terbagi menjadi innate immunity dan adaptive immunity. Sistem imun ini merupakan sistem imun yang memang sudah ada dalam tubuh. Sistem imun ini mendeteksi semua mikroorganisme yang masuk ke dalam tubuh, oleh karena itu dinamakan non spesifik (Gumantan et al., 2020).

Imunitas atau kekebalan adalah kemampuan organisme multisel untuk melawan mikroorganisme berbahaya atau pertahanan pada organisme untuk melindungi tubuh dari pengaruh biologis luar dengan mengenali dan membunuh patogen. Kekebalan melibatkan komponen spesifik dan nonspesifik. Komponen nonspesifik bertindak sebagai penghalang atau membunuh patogen atau melepaskan susunan antigeniknya. Komponen lain dari sistem kekebalan menyesuaikan diri dengan setiap penyakit baru yang ditemui dan dapat menghasilkan kekebalan khusus patogen (Narayan, 2019).

4. METODE

Metode atau cara pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah dengan pemberdayaan masyarakat dalam bentuk Sosialisasi penerapan model self management terhadap peningkatan imunitas tubuh orang dengan HIV Aids Kota Sorong. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 30 orang. Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini terdiri dari 2 tahap yaitu Tahap Persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan dilaksanakan pada tanggal 6-8 juli 2023, yang akan dilakukan meliputi :Koordinasi dengan pihak Dinas Kesehatan Kota Sorong dan puskesmas wilayah kerja kota Sorong, Survey lokasi, pemantapan dan penentuan lokasi, menyiapkan sasaran (ODHA), penyusunan media bahan dan pelatihan berupa materi, dan leaflet. Sedangkan Tahap Pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 9 juli 2023 meliputi memberikan penjelasan Sosialisasi Model Self management terhadap peningkatan imunitas tubuh ODHA, memberikan penjelasan tentang Model Self management untuk peningkatan Imunitas Tubuh orang dengan HIV/ AIDS, serta memberikan sosialisasi dan pelatihan tentang model self management untuk peningkatan Imunitas tubuh orang dengan HIV/ AIDS.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini di laksanakan di puskesmas remu kota dorong. Lebih jelasnya dapat dilihat foto lokasi pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Evaluasi Kegiatan PKM menggunakan kuesioner Imunitas Jiwa dan Psikososial *pretest* dan *posttest* yang berisi pertanyaan tentang karakteristik responden seperti Usia, Jenis Kelamin, dan terdiagnosis AIDS sejak tahun kapan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Pre Test*

No.	Pengetahuan	N	%
1	Kurang	30	100
2	Baik	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 Pengetahuan pretest peserta PKM sebelum pelatihan seluruhnya berpengetahuan kurang sebanyak 30 orang (100%). Evaluasi Awal, hampir seluruh peserta pelatihan belum mengetahui tentang Penerapan Model Self Management Terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh orang dengan HIV dan AIDS di Masa Pandemi Covid-19.

Evaluasi Proses, seluruh peserta sebanyak 30 orang hadir 100%. Dalam 3 hari kegiatan. Acara PKM dapat berlangsung sesuai dengan waktu yang telah ditentukan serta berjalan dengan penuh semangat. Seluruh peserta berperan aktif dan antusias saat mengikuti pemaparan materi. Sebelum pemaparan materi seluruh peserta pelatihan sudah dibagikan materinya dalam bentuk foto copi. Selama kegiatan pemaparan materi, para peserta berinteraksi dan antusias untuk bertanya mengenai materi yang disampaikan oleh narasumber pertama dan kedua. Selama kegiatan berlangsung tidak ada peserta yang meninggalkan tempat pertemuan sebelum acara berakhir.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

No.	Usia	N	%
1	Remaja (≤ 18 tahun)	10	33
2	Dewasa (19 - 59 tahun)	20	67
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 Usia peserta PKM Remaja (≤ 18 tahun) 10, (33%), dan Dewasa (19-59 tahun) 20 (67%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki - laki	16	53
2	Perempuan	14	47
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 3 jenis kelamin dimana laki-laki 40%, perempuan 60%

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Terdiagnosis AIDS

No	Tahun Terdiagnosis	N	%
1	2005 - 2010	10	33
2	2011 - 2015	13	43
3	2016 - 2023	7	23
	Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 4 yang terbanyak terdiagnosis HIV-AIDS di tahun 2011-2015 (60%), yang paling sedikit terdiagnosis ditahun 2000-2005 (13%)

b. Pelaksanaan

Meningkatnya pengetahuan peserta tentang Penerapan Model *Self Management* Terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Orang dengan HIV dan AIDS di Masa Pandemi Covid -19, begitu pula dengan diberikannya Buku Saku pada setiap peserta yang hadir, juga dilakukan monitor evaluasi selama 2 minggu dari tanggal 10 April sampai dengan 17 April 2023, langsung dengan penanggung jawab program HIV-AIDS di Puskesmas dan di Yayasan Sahati, Hal ini ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Post Test*

No.	Pengetahuan	N	%
1	Kurang	2	7
2	Baik	28	93
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 5 Pengetahuan *Posttest* pada peserta Pengabdian Kesehatan Masyarakat (PKM) seluruhnya adalah pengetahuannya baik yaitu sebanyak 28 orang (93%), yang kurang 2 orang (7%).

c. Pembahasan

Sebagaimana telah diketahui, definisi HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia lalu menimbulkan AIDS. AIDS (*Acquired Immuno Deficiency Sindrom*) adalah kumpulan gejala penyakit yang disebabkan oleh virus HIV

yang merusak sistem kekebalan tubuh (Croxford et al., 2022). *Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immune Deficiency Syndrome* (HIV/AIDS), merupakan salah satu penyakit menular seksual yang sampai saat ini belum ditemukan obat untuk menyembuhkannya. Adapun dampak yang terasa pada orang dengan HIV dan AIDS adanya Stigma negative sehingga mengakibatkan mengalami gangguan psikososial mengakibatkan mereka merasa dirinya tidak berguna lagi (Mahamboro et al., 2020).

ODHA merupakan suatu yang berat dalam hidup, dimana permasalahan yang kompleks selalu dihadapi setiap hari, bukan hanya berurusan dengan kondisi penyakit, tetapi kondisi penyakit yang disertai dengan stigma sosial yang diskriminatif. Hal ini yang menyebabkan menurunnya semangat hidup ODHA yang kemudian membawa efek dominan menurunnya kualitas hidup ODHA (Maharani et al., 2022). Hasil evaluasi proses dan akhir menunjukkan dimana Usia peserta PKM remaja (≤ 18 tahun) sebanyak 10 orang (33 %), dewasa (19 - 59 tahun) sebanyak 30 orang (67%), jenis kelamin laki - laki lebih banyak menderita HIV/AIDS 16 (53%) dibandingkan perempuan 14 orang (47%) Dan pengetahuan Posttest peserta PKM seluruhnya adalah baik yaitu sebanyak 28 orang (93%), sedangkan yang kurang 2 orang (3%).

Pengetahuan pasien dapat diartikan sebagai hasil tahu dari pasien mengenai penyakitnya, memahami penyakitnya, cara pencegahan, pengobatan dan komplikasinya. Pengetahuan memegang peranan penting dalam penentuan perilaku yang utuh karena pengetahuan akan membentuk kepercayaan yang selanjutnya dalam mempersepsikan kenyataan, memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dan menentukan perilaku terhadap objek tertentu sehingga akan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku (Lusa Rochmawati et al., 2022).

Terbentuk suatu perilaku baru terutama pada orang dewasa dimulai pada domain kognitif dalam arti subyek tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang berupa materi atau obyek di luarnya, sehingga menimbulkan pengetahuan baru dan akan terbentuk dalam sikap maupun tindakan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan penentuan sikap serta perilaku adalah Pendidikan.

6. KESIMPULAN

Metode Model *Self Management* Terhadap dapat meningkatkan Peningkatan pengetahuan sasaran dalam Upaya meningkatkan Imunitas Tubuh Orang Dengan Hiv Dan Aids. Saran untuk puskesmas agar dapat mengembangkan metode *Self Management* sebagai Upaya alternatif Tindakan non farmakologi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Covid-19 Melalui Kuliah Kerja Lapangan Terpadu Metode Daring Dan Luring. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*.
- Abdullah, V. I. (2021). Peran Perempuan Dalam Pemutusan Mata Rantai Covid-19 Melalui Gerakan Pembagian 1 Juta Masker. *Jurnal Ilmiah Abdi Mas Tpb Unram*. <https://doi.org/10.29303/Amtpb.V3i1.59>

- Cabecinha, M. A., & Saunders, J. (2022). Hiv Prevention Strategies. In *Medicine (United Kingdom)*.
<https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2022.01.007>
- Croxford, S., Stengaard, A. R., Brännström, J., Combs, L., Dedes, N., Girardi, E., Grabar, S., Kirk, O., Kuchukhidze, G., Lazarus, J. V., Noori, T., Pharris, A., Raben, D., Rockstroh, J. K., Simões, D., Sullivan, A. K., Van Beckhoven, D., & Delpech, V. C. (2022). Late Diagnosis Of Hiv: An Updated Consensus Definition. *Hiv Medicine*.
<https://doi.org/10.1111/Hiv.13425>
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123.
<https://doi.org/10.29240/Jbk.V3i2.1058>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science And Education Journal*, 1(2), 18-27. <https://doi.org/10.33365/Ssej.V1i2.718>
- Isnaini, F. (2016). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 33-42.
- Kemendes RI. (2019). Situasi Tbc Di Indonesia. <https://tbindonesia.or.id>.
- Lusa Rochmawati, L. R., Prabawati, S., & Nuranani, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Hiv-Aids Pada Remaja Melalui Media Leaflet “Aku Bangga Aku Tahu.” *Jurnal Kebidanan Indonesia*. <https://doi.org/10.36419/Jki.V13i1.559>
- Mahaboro, D. B., Fauk, N. K., Ward, P. R., Merry, M. S., Siri, T. A., & Mwanri, L. (2020). Hiv Stigma And Moral Judgement: Qualitative Exploration Of The Experiences Of Hiv Stigma And Discrimination Among Married Men Living With Hiv In Yogyakarta. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*.
<https://doi.org/10.3390/Ijerph17020636>
- Maharani, D., Hardianty, R., Ikhsan, W. M. N., & Humaedi, S. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*. <https://doi.org/10.24198/Focus.V4i2.36798>
- Narayan, R. (2019). *Encyclopedia Of Biomedical Engineering*.
- Sorong, D. K. K. (2018). *Data Dinas Kesehatan*.
- Wion, R. K., & Miller, W. R. (2021). The Impact Of Covid-19 On Hiv Self-Management, Affective Symptoms, And Stress In People Living With Hiv In The United States. *Aids And Behavior*.
<https://doi.org/10.1007/S10461-021-03335-4>