

PENERAPAN TELENURSING PADA KLIEN DENGAN HARGA DIRI RENDAH SITUASIONAL: STUDI KASUS DESKRIPTIF

Retyan Rahmi Kuntari^{1*}, Aat Sriati², Iceu Amira DA³

¹Program Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

²⁻³Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: retyan15001@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 24 Agustus 2023

Diterima: 30 November 2023

Diterbitkan: 01 Januari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i1.11799>

ABSTRACT

Situational low self-esteem is a type of negative self-evaluation in response to the current situation. Unresolved situational low self-esteem can cause clients to experience chronic low self-esteem. To overcome the problem of situational low self-esteem, telenursing can be used as a strategy. Telenursing is the use of information and communication technology to provide and support individual health care. A 20-year-old client experienced dating violence by her ex-boyfriend. This made her insecure. This condition is exacerbated by the loss of the client by his current boyfriend. As a result of this incident, the client experienced a decrease in appetite which caused the client to faint and was taken to the health center. One strategy that can be used by a nurse is telenursing. The purpose of telenursing is to make it easier for nurses to carry out nursing care. With the use of telenursing strategies, clients are more open about their conditions. Researchers can also easily follow up on conditions and intervene to deal with stress and low self-esteem disorders experienced by clients. Telenursing can be done to make it easier for nurses to carry out nursing care, but nurses must also have the ability to assess the condition of clients who require visits or referrals to health services.

Keywords: Dating Violence, Situational Low Self-Esteem, Telenursing

ABSTRAK

Harga diri rendah situasional adalah jenis evaluasi diri negatif dalam menanggapi situasi saat ini. Harga diri rendah situasional yang tidak teratasi dapat menyebabkan klien mengalami harga diri rendah kronis. Untuk mengatasi masalah harga diri rendah situasional, *telenursing* dapat digunakan sebagai salah satu strategi. *Telenursing* merupakan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi untuk menyediakan dan mendukung perawatan kesehatan individu. Seorang klien berusia 20 tahun pernah mengalami kekerasan dalam pacaran yang dilakukan oleh mantan kekasihnya. Hal tersebut membuat dirinya tidak percaya diri. Kondisi ini diperparah dengan ditinggalkannya klien oleh kekasihnya saat ini. Akibat dari kejadian ini, klien mengalami penurunan nafsu makan yang menyebabkan klien pingsan dan dibawa ke puskesmas. Salah satu strategi yang dapat digunakan oleh seorang perawat adalah *telenursing*. Tujuan dari dilakukannya *telenursing* ini adalah mempermudah perawat dalam melakukan

asuhan keperawatan. Dengan penggunaan strategi *telenursing*, klien lebih terbuka dengan kondisinya. Peneliti juga dengan mudah dapat melakukan *follow up* mengenai kondisi dan melakukan intervensi untuk mengatasi stres dan gangguan harga diri rendah yang dialami oleh klien. *Telenursing* dapat dilakukan untuk mempermudah perawat dalam melakukan asuhan keperawatan, namun perawat juga harus memiliki kemampuan untuk menilai kondisi klien yang membutuhkan kunjungan atau rujukan ke pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Harga Diri Rendah Situasional, Kekerasan Dalam Pacaran, *Telenursing*

PENDAHULUAN

Kekerasan merupakan perbuatan berupa penganiayaan ataupun pemukulan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami cedera atau kematian. Kekerasan dapat terjadi dalam beberapa bentuk dilihat dari pengaruh serta akibat terhadap korban. Kekerasan seksual merupakan perilaku kekerasan yang bermakna seksual, termasuk bentuk pemaksaan hubungan seksual atau yang disebut tindakan perkosaan (Harnoko, 2010). Menurut WHO, sebanyak 27% perempuan usia 15-49 tahun telah menerima kekerasan baik fisik hingga seksual dari pasangannya (Díaz-Aguado et al., 2022). Menurut KemenPPPA (2023), terdapat 9.862 kasus kekerasan dengan jumlah korban perempuan sebanyak 8.818 korban dan 1.893 korban laki-laki. Dari 9.862 kasus kekerasan, 4.377 kasus merupakan kasus kekerasan seksual dan 1.977 pelaku merupakan teman atau pacar korban.

Akibat dari kekerasan yang didapatkan, masalah-masalah yang mungkin muncul pada korban dapat berupa gangguan kognisi, emosional, maupun perilaku (As' ad, 2020). Gangguan kognisi disini berupa gangguan pada pola pikir korban yang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi pada korban yang menyebabkan korban akan sering melamun. Gangguan emosional meliputi gangguan pada emosi yang tidak stabil yang dapat

mengakibatkan ketidakstabilan emosi yang menyebabkan gangguan pada mood korban atau sering disebut juga mood-swing. Gangguan perilaku berupa gangguan yang terlihat pada perubahan perilaku korban ke arah yang negatif, seperti malas yang berlebihan. Dampak psikologis tidak sesederhana yang dipikirkan oleh masyarakat pada umumnya. Psikologi korban akan dipengaruhi dan pikiran korban perlahan berubah dan dipengaruhi oleh beberapa faktor hingga menyebabkan ketidakstabilan emosi bahkan depresi. Efek psikologis dan emosional yang negatif dari kekerasan seksual antara lain kemarahan, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, mimpi buruk, kecemasan, penghinaan, ketakutan, kurangnya kepercayaan diri dan harga diri, depresi, keputusan, dan bunuh diri (Hardt et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zahra & Yanuvianti, 2017) mengemukakan bahwa harga diri korban kekerasan seksual dalam pacaran akan semakin rendah jika tingkat kekerasan yang dilakukan oleh pasangan semakin tinggi.

Harga diri adalah penilaian atau evaluasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Hal ini mencakup keyakinan individu tentang kemampuan, nilai, dan keberhasilan mereka dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan,

hubungan, dan kesehatan mental dan fisik (Burke & Stets, 2022). Harga diri juga dapat mempengaruhi perilaku individu, termasuk cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan mengatasi tantangan dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Harga diri rendah situasional adalah jenis evaluasi diri negatif dalam menanggapi situasi saat ini (Hamid et al., 2020). Harga diri rendah yang dialami oleh seseorang dimulai ketika terjadi peristiwa yang tidak menyenangkan, yang dianggap sebagai stres dan tidak dapat dikelola dengan baik. Hal ini membuat orang tersebut merasa berbeda, tidak mampu, tidak berhasil, dan memiliki penilaian negatif terhadap kemampuannya (Budiarto et al., 2021).

Untuk mengatasi harga diri rendah situasional pada klien, asuhan keperawatan dilakukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal bagi klien. Hal-hal yang dapat dilakukan oleh perawat antara lain, mengkaji tanda dan gejala harga diri rendah situasional klien, menjelaskan mengenai proses terjadinya harga diri rendah, hingga melatih diri klien untuk meningkatkan harga diri klien (Keliat, dkk., 2019).

Perawat memainkan peran penting dalam memastikan kesehatan fisik dan mental. Telenursing, yang berarti penggunaan teknologi informasi dan komunikasi untuk menyediakan dan mendukung perawatan kesehatan individu, menjadi praktik penting bagi perawat (Imkome, 2022). Konseling menggunakan teknologi jarak jauh, dengan cepat muncul sebagai bentuk baru penyampaian layanan dalam analisis perilaku terapan, telemedicine, yang mengacu pada pengiriman layanan kesehatan yang memungkinkan untuk dilakukan menggunakan teknologi. Konsultasi jarak jauh

dapat ditawarkan dalam mode real-time dan/atau asinkron. Interaksi real-time dapat dilakukan melalui perangkat lunak konferensi video, aplikasi telepon seluler, platform obrolan video (mis. Skype/Facetime), mode audio seperti panggilan telepon, dan metode berbasis teks seperti menggunakan aplikasi berbasis obrolan, situs web dan sistem online lain yang relevan dan/atau platform komunikasi/teks/obrolan bersama (seperti WhatsApp, Google Hangouts, dll). WHO merekomendasikan agar semua profesional kesehatan dilatih untuk mengenali dan mengatasi beban psikososial yang terkait dengan semua bentuk kekerasan terhadap perempuan, anak-anak dan orang dewasa yang lebih tua (Vranda & Cicil, 2022). Pemberi layanan kesehatan memainkan peran penting dalam respons terhadap kekerasan dalam pacaran, termasuk skrining, identifikasi mereka yang pernah mengalami kekerasan atau berisiko mengalami kekerasan, rujukan yang tepat ke layanan khusus, dan tindak lanjut komunitas.

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul pertanyaan penelitian berupa "apakah telenursing dapat diterapkan pada klien dengan masalah keperawatan harga diri rendah situasional?" dengan tujuan untuk mengetahui penggunaan telenursing dapat pada klien dengan masalah keperawatan harga diri rendah situasional.

TINJAUAN PUSTAKA

Harga diri rendah mengacu pada penilaian negatif terhadap diri sendiri dan kurangnya kepercayaan pada kemampuan atau nilai yang ditandai dengan perasaan tidak mampu, keraguan diri, dan persepsi diri negatif. Orang dengan harga diri rendah cenderung peka terhadap

kritik, menghindari situasi yang dapat mengancam harga diri mereka, dan cenderung menyembunyikan pikiran dan perasaan mereka dari orang lain. Mereka mungkin juga menunjukkan kurangnya spontanitas, rasa malu, dan perasaan kesepian dan keterasingan (Sowislo & Orth, 2013). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang antara lain, pengalaman masa kecil yang negatif, hinaan, kritik, penolakan yang dilakukan oleh sosial, ketidakmampuan untuk mencapai tujuan, membandingkan diri dengan orang lain, kurangnya dukungan dari orang lain, ketidakpuasan terhadap penampilan, pengaruh budaya dan media, serta masalah kejiwaan yang sedang dialami oleh seseorang (Sowislo & Orth, 2013).

Menurut Hamid et al. (2020), intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri rendah situasional antara lain:

1. Melakukan pengkajian mengenai tanda dan gejala harga diri rendah situasional yang dialami oleh klien
2. Menjelaskan kepada klien mengenai proses terjadinya harga diri rendah situasional
3. Melatih klien untuk meningkatkan harga dirinya dengan cara
 - a) Klien membuat daftar aspek positif yang dimilikinya
 - b) Klien memberi penilaian terhadap aspek tersebut yang masih dapat dilakukan oleh klien serta berikan *self-inforcement* berupa pujian-pujian kepada klien
 - c) Membantu klien untuk memilikih kemampuan dan aspek positif yang dimilikinya untuk dilatih
 - d) Aspek positif yang telah dipilih klien kemudian dilatih secara bertahap

- e) Membuat jadwal untuk melatih kemampuan klien

Telenursing didefinisikan sebagai penyediaan, pengelolaan dan koordinasi perawatan dan layanan yang diberikan melalui teknologi informasi dan telekomunikasi (Souza-Junior et al., 2016). Ini melibatkan penggunaan teknologi seperti *smartphone*, internet, dan sistem konferensi audio-video untuk memberikan asuhan keperawatan dari jarak jauh. *Telenursing* memungkinkan profesional kesehatan untuk berkomunikasi dengan pasien, meningkatkan efisiensi staf medis dan mengurangi biaya perawatan pasien. Ini dapat diterapkan di berbagai spesialisasi medis (Poreddi et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, yaitu suatu bentuk penelitian yang melibatkan kajian intensif terhadap individu dan/atau unit sosial, dengan melihat secara menyeluruh semua variabel penting dalam perkembangan individu atau unit sosial, dalam penelitian ini dimungkinkan untuk menemukan hal-hal yang tidak terduga (Hidayat, 2021). Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah klien dengan masalah keperawatan harga diri rendah situasional. Pengumpulan data diperoleh dari observasi serta wawancara dengan klien.

Deskripsi Kasus

Klien seorang perempuan berusia 20 tahun dibawa ke IGD Puskesmas X akibat penurunan kesadaran. Setelah dikaji klien mengatakan bahwa ia memiliki riwayat gastritis, sehingga ketika dikaji terdapat nyeri tekan pada epigastrium. Klien mengatakan bahwa beberapa bulan terakhir ia

memngalami penurunan nafsu makan. Menurut klien, penurunan nafsu makan ini terjadi akibat ia sedang mengalami stres. Kemudian peneliti melakukan pengkajian menggunakan SRQ (Self-Report Questionnaire) dan ditemukan hasil jawaban 'Ya' pada 13 butir pertanyaan pada SRQ.

Pada awalnya, rasa ketidakberhargaan ini dirasakan oleh klien akibat dirinya pernah mengalami kekerasan seksual yang dilakukan oleh mantan kekasihnya yang terjadi pada tahun 2021. Klien dipaksa untuk melakuakn hubungan intim yang membuat ia menilai dirinya sudah rusak dan tidak utuh lagi. Setelah kejadian ini, klien memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol dan mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Klien selalu menganggap dirinya akan ditolak dan dicap buruk oleh orang lain. Setelah kejadian tersebut, klien menolak untuk menjalin hubungan asmara, namun pada akhirnya ia kembali memutuskan untuk menjalin hubungan asmara pada awal tahun 2022. Klien menceritakan seluruh pengalaman asmara yang membuat dirinya merasa tidak berharga kepada kekasihnya, namun kekasihnya tetap menerima keadaan klien saat ini. Setelah menjalin hubungan asmara, tiba-tiba kekasih klien menghilang dan membuat klien memiliki pikiran bahwa alasan kekasihnya meninggalkan dirinya akibat dirinya yang sudah tidak lagi utuh sebagai perempuan.

Saat pengkajian, klien pada awalnya menolak untuk menyebutkan masalah psikologis yang sedang dialaminya. Klien memiliki kepribadian yang tertutup dan sulit untuk menceritakan masalahnya kepada orang lain. Jika klien memiliki masalah, klien memilih untuk berdiam diri di kamarnya dan menangis. Dalam 5

bulan ini menurut klien, dirinya sudah mengalami penurunan berat badan sebesar 8kg.

Jika klien sedang banyak masalah, ia memilih untuk bercerita ke teman dekatnya. Ia jarang menceritakan masalah-masalahnya ke keluarganya. Keluarganya mendukung seluruh proses pengobatan klien sebab keluarga ingin klien dapat beraktivitas seperti biasanya. Keluarga sudah mencurigai bahwa klien memiliki masalah psikologis, namun klien benar-benar menolak untuk bercerita ketika ada keluarganya didekatnya.

Intervensi Keperawatan

Dalam mengatasi masalah harga diri rendah situasional terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan yang dibagi kedalam 5 tahapan untuk melatih meningkatkan harga diri klien. Dalam prosesnya, peneliti membagi kedalam 4 pertemuan yang mulai dilakukan dari tanggal 31 Agustus 2022 hingga 2 September 2022. Intervensi dilakukan melalui telepon dan juga chat dan dilakukan selama minimal 45 menit. Dalam pelaksanaan intervensi keperawatan, peneliti memanfaatkan teknologi telenursing, yaitu praktik keperawatan yang menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk memberikan perawatan jarak jauh kepada pasien. Telenursing dipilih sebab saat itu klien masuk ke IGD Puskesmas yang mana saat itu klien direncanakan pulang hari itu ketika kondisi fisik klien sudah membaik.

Pada pertemuan pertama, peneliti melakukan pengkajian mengenai masalah psikososial yang terjadi pada pasien dengan mengguankan instrumen SRQ (Self-Report Questionnaire). Setelah mengetahui bahwa terdapat masalah psikososial pada diri klien, peneliti melakukan pengkajian lanjutan

mengenai, identitas klien, masalah psikologis yang dikeluhkan, faktor predisposisi dan presipitasi, persepsi dan harapan klien dan keluarga, koping klien dan keluarga, pemeriksaan fisik, serta psikososial klien meliputi konsep diri, hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan, gaya hidup, serta budaya klien. Setelah melakukan pengkajian seputar hal tersebut, peneliti meminta nomor telepon yang bisa dihubungi untuk menindaklanjuti masalah psikososial yang dirasakan oleh klien.

Sesi kedua sampai keempat dilakukan menggunakan telepon dan aplikasi chat sebab klien mengatakan akan lebih mudah untuk dirinya berdiskusi melalui telepon dan aplikasi chat. Intervensi yang dilakukan pada sesi kedua meliputi latihan relaksasi napas dalam dan membantu klien untuk menentukan kemampuan klien yang dapat dilatih. Selanjutnya sesi ketiga, peneliti membantu klien untuk menurunkan stres yang dirasakan dengan teknik hipnosis lima jari serta menyarankan klien untuk melatih kembali kemampuan dalam dirinya secara mandiri. Pada sesi terakhir klien bersama peneliti membuat jadwal untuk latihan secara rutin guna melatih kemampuan yang dimiliki oleh klien.

HASIL PENELITIAN

Pada saat pertama kali bertemu, klien tidak mampu menceritakan mengenai dirinya. Klien terlihat tertutup baik pada peneliti maupun pada keluarga. Sehingga peneliti memutuskan untuk meminta nomor telepon untuk menghubungi klien lebih lanjut. Klien setuju dan memberikan nomor teleponnya. Selanjutnya peneliti memperkenalkan diri melalui salah satu aplikasi chatting dan klien juga memperkenalkan dirinya. Peneliti

meminta izin untuk menelepon klien, namun klien menolak. Lalu klien menceritakan masalah yang sedang ia hadapi melalui chat. Klien terlihat lebih terbuka ketika peneliti melakukan pengkajian dan intervensi melalui chat. Ketika diminta untuk menyebutkan aspek positif atau kemampuan yang dimiliki klien, klien merasa kebingungan, namun ketika klien ditanya mengenai hobi, klien menyebutkan hobi klien adalah memasak. Selain itu klien merasa kesulitan untuk menyebutkan kelebihan yang ada pada dirinya.

Pada sesi kedua klien terlihat lebih terbuka, klien menceritakan alasan mengapa dirinya merasa tidak berharga, kemudian peneliti meminta izin untuk menelepon klien lalu klien mengizinkan. Pada sesi telepon yang berlangsung selama 30 menit, klien terdengar sedih, oleh karena itu peneliti membantu menenangkan klien dengan teknik relaksasi napas dalam. Setelah tenang, peneliti membahas mengenai kemampuan yang dimiliki oleh klien yang kira-kira klien mampu untuk mengembangkannya, lalu klien menjawab ia memilih untuk melatih kemampuan memasaknya. Sesi pertemuan kedua diakhiri dengan pemilihan kemampuan klien yang klien ingin latih.

Pada sesi ketiga, peneliti hanya mampu untuk melakukan follow up terkait latihan memasak yang dilakukan oleh klien. Klien mengatakan belum sempat untuk melatih kembali kemampuannya untuk memasak. Ia masih merasakan penurunan nafsu makan dan masih merasa stres akan masalah yang dihadapinya. Klien masih menganggap bahwa dirinya tidak berharga. Peneliti menganjurkan klien untuk mengonsumsi makanan sedikit tapi sering sehingga menurunkan risiko penurunan berat

badan pada klien secara terus menerus. Klien mengatakan bahwa ia tetap memikirkan masalah yang sedang ia hadapi. Ketika peneliti meminta izin untuk melakukan kunjungan rumah, klien menolak dengan alasan bahwa masalahnya tidak perlu diketahui oleh keluarganya. Peneliti hanya mampu untuk membimbing hipnosis lima jari secara jarak jauh dan mencoba menenangkan klien. Setelah membimbing hipnosis lima jari, klien tampak lebih tenang dan peneliti memberikan video mengenai hipnosis lima jari dan berharap klien mampu melakukannya secara mandiri.

PEMBAHASAN

Harga diri rendah situasional merupakan keadaan dimana seseorang memaknai dirinya secara negatif sebagai respon terhadap situasi yang dialaminya saat ini (NANDA-I dalam Hamid et al., 2020). Pada hasil pengkajian pada pasien ditemukan data bahwa klien selalu merasa dirinya tidak berharga, merasa malu akibat kejadian yang pernah menyimpannya pada tahun 2021, sulit mengungkapkan hal positif yang dimiliki, serta menolak berinteraksi secara langsung dengan orang-orang sekitar. Hal tersebut sesuai dengan tanda gejala harga diri rendah situasional yang diungkapkan oleh Hamid et al. 2020, yaitu penilaian negatif terhadap dirinya, perasaan malu dan bersalah, sulit untuk menerima penilaian positif mengenai diri sendiri, gaya bicara yang lirih dan pelan, sulit untuk berinteraksi dengan orang lain, dan gaya berjalan yang menunduk.

Menurut (Burke & Stets, 2022) penyebab harga diri rendah dapat bervariasi dan kompleks serta dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan harga diri rendah

Pada sesi keempat, peneliti menanyakan keadaan klien terlebih dahulu. Klien mengatakan ia merasa lebih baik, sehingga pertemuan dilanjutkan dengan membuat jadwal untuk melatih kemampuan memasak klien. Hasilnya terbentuk jadwal latihan memasak yang akan dilakukan oleh klien sebanyak seminggu dua kali. Latihan memasak ini akan dilakukan oleh klien dibantu oleh bibi klien. Klien mengatakan ia akan berusaha untuk pelan-pelan mencari keterampilan yang ia ingin kembangkan. Klien pun mengatakan akan mencoba lebih untuk mengembangkan dirinya untuk lebih baik dari saat ini.

termasuk pengalaman traumatis atau negatif sebelumnya seperti pelecehan, penolakan atau kegagalan berulang, masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan atau gangguan makan, dan perbandingan sosial yang tidak sehat, berada di sekitar orang lain yang dianggap lebih sukses atau lebih bahagia, kondisi fisik yang tidak memuaskan seperti obesitas atau kebotakan, kondisi lingkungan yang merugikan seperti lingkungan keluarga yang tidak stabil atau lingkungan kerja yang tidak nyaman, kritik atau makian dari orang lain seperti caci maki atau caci maki, kegagalan, tidak mencapai tujuan atau harapan yang diinginkan, ketidakmampuan untuk memecahkan masalah atau memenuhi tantangan hidup, kurangnya pengakuan atau penghargaan atas prestasi atau kontribusi, merasa tidak aman atau tidak dihargai dalam hubungan (Arsandaux et al., 2023). Dalam kasus ini harga diri rendah yang dialami oleh klien diakibatkan oleh pengalaman traumatis berupa kekerasan seksual yang pernah

diterima dari mantan kekasihnya dan kemudian saat ini klien ditinggal oleh kekasihnya.

Harga diri rendah dapat berdampak negatif pada seseorang. Beberapa dampak yang timbul akibat harga diri rendah antara lain (Sowislo & Orth, 2013) :

1. Rasa cemburu berlebih, kesepian, kecemasan, bahkan depresi
2. Lebih sensitifnya persepsi mengenai penolakan
3. Mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat dan mempertahankan persahabatan
4. Risiko yang lebih tinggi untuk mengalami masalah psikologis dan perilaku yang tidak sehat
5. Kecenderungan untuk bergabung dalam kelompok-kelompok devian
6. Mengalami peningkatan dalam resiko gangguan makan.

Menurut kasus yang diuraikan diatas, klien jadi memiliki kebiasaan yang tidak sehat, yaitu untuk menenangkan diri, klien mengonsumsi minuman beralkohol. Selain itu, klien menjadi mengalami masalah dalam sistem pencernaannya. Klien mengatakan terdapat penurunan nafsu makan, yang menyebabkan dirinya dibawa ke IGD Puskesmas. Selain itu akibat ditinggal oleh kekasihnya saat ini, kejadian kekerasan seksual yang pernah dialami oleh klien kembali teringat, hal tersebutlah yang membuatnya cemas berlebihan dan berpikiran bahwa kekasihnya yang saat ini meninggalkan dirinya akibat dari kekerasan seksual yang pernah diterima klien.

Dalam kasus ini, pada awalnya peneliti mengalami kesulitan untuk melakukan pengkajian secara langsung kepada klien. Pengungkapan diri jarang terjadi selama pemeriksaan kesehatan/kesehatan mental oleh

karena itu peneliti memilih untuk memanfaatkan teknologi berupa menggunakan aplikasi obrolan dan telepon untuk melakukan intervensi keperawatan (Toffoletto & Tello, 2020; Vranda & Cicil, 2022) . Telenursing merupakan praktik keperawatan yang menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk memberikan perawatan jarak jauh kepada pasien. Hal ini dapat mencakup pemantauan pasien, konsultasi, edukasi, dan manajemen penyakit kronis melalui telepon, video konferensi, atau aplikasi kesehatan. Telenursing dapat membantu meningkatkan aksesibilitas perawatan kesehatan, mengurangi biaya perawatan, dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Toffoletto & Tello, 2020). Dalam hal ini, peneliti menggunakan aplikasi berbasis obrolan dan telepon untuk melakukan asuhan keperawatan. Menurut Toffoletto & Tello (2020) telepon dominan sebagai teknologi informasi dan komunikasi jarak jauh.

Setelah pandemi COVID-19 dimulai, modalitas penyampaian layanan psikososial telah bergeser dari intervensi tatap muka ke intervensi online. Pada pertemuan pertama peneliti berfokus kepada membangun hubungan saling percaya dan terapeutik sehingga klien dapat lebih terbuka kepada peneliti. Tahap awal terapi harus berfokus pada membangun hubungan terapeutik dan menawarkan bantuan psikologis lini pertama segera untuk meringankan penderitaan korban kekerasan (Vranda & Cicil, 2022). Terapis harus membantu korban kekerasan untuk mengidentifikasi perilaku dan sifat pelaku yang timbul akibat kekerasan di masa lalu, selain stresor seperti kesulitan hubungan, kurangnya privasi, peningkatan penyalahgunaan zat, kehilangan pekerjaan, dan masalah keuangan (Vranda & Cicil, 2022). Pada awalnya

peneliti lebih berfokus pada masalah harga diri rendah yang dialami oleh klien, namun pada saat dilakukan pengkajian dan intervensi masalah yang sedang dialami oleh klien adalah klien mengatakan ia sedang mengalami stres berat yang membuat dirinya mengalami gangguan tidur dan penurunan nafsu makan. Oleh karena itu, pertemuan berikutnya peneliti lebih berfokus kepada masalah yang sedang dialami oleh klien.

Peneliti membantu mengurangi stres yang dirasakan oleh klien sebab stres yang tidak terkendali dapat menyebabkan risiko bunuh diri (Aborisade & Paul Musco, 2023). Peneliti memilih cara membantu membimbing teknik relaksasi napas dalam dan teknik hipnosis lima jari dengan menggunakan media telepon untuk mengurangi rasa stres yang sedang dialami oleh klien. Teknik relaksasi dalam adalah teknik relaksasi yang melibatkan pengaturan pernapasan menjadi lebih dalam, lebih lambat, dan lebih teratur. Tujuan dari teknik ini adalah untuk meredakan ketegangan dan kecemasan serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Pada teknik ini, orang tersebut diminta untuk duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman, kemudian tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan napas sejenak dan hembuskan perlahan melalui mulut. Teknik relaksasi mendalam dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan terapis. Teknik ini sering digunakan sebagai bagian dari terapi relaksasi dan terapi perilaku kognitif untuk mengobati gangguan kecemasan, stres, dan gangguan tidur. (Aborisade & Paul Musco, 2023). Teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan melalui telepon menggunakan aplikasi atau layanan telepon yang menawarkan instruksi dan latihan relaksasi mendalam. Aplikasi atau layanan ponsel

biasanya memberikan panduan suara yang menginstruksikan pengguna untuk menarik napas dalam-dalam, menahan napas sejenak, dan menghembuskan napas perlahan untuk membantu pengguna lebih rileks. Dalam pengaplikasian teknik relaksasi napas dalam menggunakan telenursing pada kasus ini, klien mengatakan bahwa ia dapat dengan mudah mengikuti instruksi yang diberikan sehingga klien mengatakan dengan teknik relaksasi napas dalam klien merasa lebih tenang. Namun, penting untuk diingat bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam melalui telepon tidak selalu efektif untuk semua orang dan bukan merupakan pengganti terapi atau konseling dari psikolog (Aborisade & Paul Musco, 2023).

Five Finger Hypnosis atau hipnosis lima jari adalah terapi berorientasi komunikasi yang dilakukan melalui bimbingan verbal, memfokuskan dan menenangkan pikiran pada suatu masalah tertentu, dan pengendalian diri dengan melibatkan saraf parasimpatis. Tujuannya untuk mengurangi kerja jantung, menurunkan tekanan darah. Ketegangan otot, mengurangi kecemasan dan stres (Rahman et al., 2022). Pada penelitian Rahman, dkk (2022) mengatakan bahwa teknik Five Finger Hypnosis dan teknik Thought Stopping dengan pendekatan Telenursing dapat menurunkan tingkat kecemasan. Sesuai dengan intervensi yang dilakukan kepada klien, setelah melakukan teknik hipnosis lima jari klien mengatakan bahwa klien menjadi lebih tenang dan pikirannya menjadi lebih fokus.

Setelah menenangkan klien, peneliti tetap berusaha untuk meningkatkan harga diri pasien dengan cara berusaha untuk menggali keahlian dan nilai positif yang dimiliki oleh klien. Kemampuan positif adalah keterampilan atau

aspek-aspek positif yang dimiliki individu untuk mengenali keterampilan yang ada dalam diri individu tersebut sehingga klien dapat memilih aktivitasnya sesuai dengan keterampilannya (Atmojo & Purbaningrum, 2021). Menurut Fazriyani & Mubin (2021), untuk meningkatkan harga diri rendah pada klien yang mengalami penurunan harga diri salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah latihan kemampuan positif. Peneliti tidak menemukan penelitian yang menyebutkan manfaat telenursing untuk meningkatkan harga diri pada klien dengan harga diri rendah. Namun telenursing dapat digunakan sebagai media untuk melakukan konsultasi kepada klien dengan masalah psikososial (Vranda & Cicil, 2022).

Dalam pemanfaatan telenursing sebagai media konsultasi pada klien korban kekerasan terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan diantaranya (Vranda & Cicil, 2022):

1. Keamanan digital dan fisik: Risiko terhadap privasi, kerahasiaan, dan keamanan digital dan fisik harus dipertimbangkan.
2. Keterampilan yang dibutuhkan: Penyediaan dukungan psikososial dengan pemanfaatan teknologi untuk korban kekerasan memerlukan prasyarat tertentu dibandingkan dengan pertemuan tatap muka tradisional. Oleh karena itu, tenaga kesehatan harus dilatih khusus untuk memberikan layanan konseling jarak jauh.
3. Strategi keamanan dan intervensi: Saat memberikan layanan konseling jarak jauh, strategi untuk mengidentifikasi dan menanggapi masalah yang saat

itu sedang dialami oleh klien perlu dipertimbangkan.

4. Ketersediaan layanan: Fasilitas kesehatan harus memiliki kebijakan dan kerangka kerja untuk menerapkan intervensi *telenursing* bagi klien dengan masalah psikososial. Namun, kesenjangan digital, di mana mayoritas orang tidak mampu membeli dan menggunakan layanan *telenursing*, perlu diatasi.

Manfaat penggunaan telenursing yang dirasakan oleh peneliti adalah kemudahan akses oleh peneliti dan klien sehingga beberapa intervensi keperawatan dapat tetap dilakukan melalui telepon atau aplikasi obrolan. Telenursing juga dapat mengurangi biaya perawatan dan biaya klien untuk mengakses pelayanan kesehatan. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Vranda & Cicil (2022) dan Toffoletto & Tello (2020), terdapat beberapa manfaat dalam penggunaan telenursing, diantaranya adalah kemudahan klien untuk mengakses layanan kesehatan dalam jarak jauh, penghematan waktu dan biaya perjalanan klien untuk mengakses fasilitas pelayanan kesehatan, kemudahan akses layanan kesehatan di waktu yang fleksibel, kemudahan klien untuk berkomunikasi dengan tenaga kesehatan profesional, mengurangi risiko infeksi yang mungkin di dapatkan saat berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan, serta penghematan biaya perawatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa kekurangan yang dirasakan dalam penggunaan telenursing, salah satunya adalah peneliti tidak dapat secara langsung memeriksa keadaan klien. Menurut Vranda & Cicil (2022), keterbatasan interaksi sosial merupakan salah satu keterbatasan dalam penggunaan telenursing,

dimana telenursing tidak dapat mengganti interaksi sosial tatap muka yang penting dalam memberikan dukungan psikososial. Selain itu, terkadang koneksi internet yang digunakan baik oleh peneliti maupun klien terkadang terputus sehingga, waktu untuk melakukan intervensi bertambah. Selain itu keterbatasan diagnosa seperti kondisi medis atau psikologis yang mungkin memerlukan pemeriksaan fisik atau tes laboratorium.

KESIMPULAN

Penerapan *telenursing* dapat dilakukan sebagai media konsultasi pada klien dengan masalah harga diri rendah situasional, untuk memudahkan klien dalam mendapatkan dukungan psikososial dan perawat untuk melakukan asuhan keperawatan. Kekurangan dari penerapan *telenursing* dalam mengatasi masalah psikososial pada kasus ini antara lain, kurangnya interaksi langsung/ tatap muka antara klien, dan juga keterbatasan peneliti untuk melakukan terapi spesialis. Oleh karena itu, diharapkan *telenursing* ini dapat diaplikasikan oleh tenaga spesialis sehingga masalah-masalah yang memerlukan tenaga profesional spesialis dapat langsung ditangani dan perlu adanya standar operasional sehingga perawat dapat mengetahui klien yang perlu rujukan ke pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aborisade, O. O., & Paul Musco, S. (2023). *The Effect Of Meditation And Deep Breathing Exercise On Adult Females' Anxiety Related To The Coronavirus Pandemic A Clinical Scholarly Project By.*
- Arsandaux, J., Boujut, E., Salamon, R., Tzourio, C., & Galéra, C. (2023). Self-Esteem In Male And Female College Students: Does Childhood/Adolescence Background Matter More Than Young-Adulthood Conditions? *Personality And Individual Differences, 206*, 112117.
- As' Ad, M. (2020). Perilaku Kekerasan. *Buletin Psikologi, 8*(1).
- Atmojo, B. S. R., & Purbaningrum, M. A. (2021). Peningkatan Harga Diri Rendah Pada Klien Yang Mengalami Skizofrenia. *Nursing Science Journal (Nsj), 2*(1), 55-62.
- Budiarto, E., Rahayu, R., & Ratnawati, R. (2021). Situasional Low Self Esteem Penyintas Covid-19: Studi Deskriptif. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6*(4).
- Burke, P. J., & Stets, J. E. (2022). *Identity Theory: Revised And Expanded.* Oxford University Press.
- Díaz-Aguado, M. J., Martínez-Arias, R., & Falcón, L. (2022). Typology Of Victimization Against Women On Adolescent Girls In Three Contexts: Dating Offline, Dating Online, And Sexual Harassment Online. *International Journal Of Environmental Research And Public Health, 19*(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811774>
- Fazriyani, G. Y., & Mubin, M. F. (2021). Peningkatan Harga Diri Pada Pasien Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah Dengan Menggunakan Terapi Latihan Kemampuan Positif. *Ners Muda, 2*(3), 159. <https://doi.org/10.26714/Nm.V2i3.6229>
- Hamid, A. Y. S., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2020). *Asuhan*

- Keperawatan Jiwa*. Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Hardt, S., Stöckl, H., Wamoyi, J., & Ranganathan, M. (2022). Sexual Harassment In Low-And Middle-Income Countries: A Qualitative Systematic Review. *Trauma, Violence, And Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380221127255>
- Harnoko, B. R. (2010). Dibalik Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan. *Muwazah*, 2(1), 181-187.
- Hidayat, A. A. (2021). *Metodologi Keperawatan Untuk Pendidikan Vokasi* (Vol. 1). Health Books Publishing.
- Imkome, E. (2022). Nursing Care For Schizophrenic Clients: Recent Advances And Client-Centred Nursing Care Perspectives. *Schizophrenia-Recent Advances And Patient-Centered Treatment Perspectives*.
- Poreddi, V., Bidadi Veerabhadraiah, K., Reddy, S., Narayana, M., Channaveerachari, N., & Badamath, S. (2021). Nursing Interns' Perceptions Of Telenursing: Implications For Nursing Education. *Telehealth And Medicine Today*. <https://doi.org/10.30953/Tmt.V6.258>
- Rahman, S., Mohtar, M. S., & Herawati, A. (2022). Efektifitas Thought Stopping Technique Dan Five Finger Hypnosis Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Masyarakat Penerima Vaksin Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1221-1230.
- Souza-Junior, V. D., Mendes, I. A. C., Mazzo, A., & Godoy, S. (2016). Application Of Telenursing In Nursing Practice: An Integrative Literature Review. *Applied Nursing Research*, 29, 254-260.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does Low Self-Esteem Predict Depression And Anxiety? A Meta-Analysis Of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/A0028931>
- Toffoletto, M. C., & Tello, J. D. A. (2020). Telenursing In Care, Education And Management In Latin America And The Caribbean: An Integrative Review. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 73(suppl 5)(Suppl 5), E20190317. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0317>
- Vranda, M. N., & Cicil, V. R. (2022). Tele-Consultation For The Survivors Of Intimate Partner Violence: Guidelines For Mental Health Professionals. In *Indian Journal Of Psychological Medicine* (Vol. 44, Issue 4, Pp. 349-353). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/02537176221098772>
- Zahra, G. P., & Yanuvianti, M. (2017). Hubungan Antara Kekerasan Dalam Berpacaran (Dating Violence) Dengan Self Esteem Pada Wanita Korban Kdp Di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 303-309.