

Edukasi Kesehatan Holistik Perempuan dengan *Autoimun* sebagai Solusi Pemahaman Kesehatan pada Komunitas “Cantik2Autoimun” di Bandung, Jawa Barat

Mufti Fauzi Rahman*¹, Nadia Ushfuri Amini², Ermilda³, Dedeh Dahliah⁴, Nur Rakhmanto Heryana⁵

^{1,2,4}Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

^{3,5}Prodi Psikologi, Fakultas Sosial, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

*e-mail: mufti.fauzi@bku.ac.id¹, nadia.ushfuri@bku.ac.id², ermilda@bku.ac.id³

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan solusi holistik melalui edukasi, pelatihan, dan pemberdayaan komunitas. Program ini mencakup pelatihan penerimaan diri, mindfulness, komunikasi terapeutik, serta pengembangan kewirausahaan berbasis komunitas. Metode Participatory Rural Appraisal (PRA) diterapkan untuk menganalisis masalah dan kebutuhan komunitas secara partisipatif. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, penerapan keterampilan baru, dan peningkatan partisipasi komunitas, meskipun terdapat kendala dalam memahami materi kompleks seperti teknik relaksasi. Komunitas Cantik2Autoimun (C2A) menghadapi berbagai tantangan, termasuk stigma sosial, penerimaan diri, dan kemandirian ekonomi. Pelatihan berhasil memberikan nilai tambah nyata terhadap penerimaan diri, pengurangan stigma, dan kemandirian ekonomi anggota komunitas. Program ini menegaskan pentingnya pendekatan multidisiplin yang holistik dalam memberdayakan komunitas penyintas autoimun untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: Autoimun, Mindfulness, Pemberdayaan Komunitas, Pelatihan Terapeutik, Stigma

Abstract

This community service program aims to provide holistic solutions through education, training, and community empowerment. The program includes self-acceptance training, mindfulness, therapeutic communication, and community-based entrepreneurship development. The Participatory Rural Appraisal (PRA) method was applied to analyze the community's issues and needs in a participatory manner. Results showed increased participant knowledge, application of new skills, and enhanced community participation, despite difficulties understanding complex materials such as relaxation techniques. The Cantik2Autoimun (C2A) community faces various challenges, including social stigma, self-acceptance, and economic independence. The training successfully added tangible value in improving self-acceptance, reducing stigma, and fostering economic independence. This program underscores the importance of a multidisciplinary and holistic approach to empowering autoimmune survivors to achieve a better quality of life.

Keywords: Autoimmune, Community Empowerment, Mindfulness, Therapeutic Training, Stigma

1. PENDAHULUAN

Penyakit autoimun adalah sekelompok kondisi medis di mana sistem kekebalan tubuh menyerang jaringan tubuh sendiri, mengakibatkan kerusakan pada berbagai organ dan sistem tubuh. Penyakit ini bisa sangat bervariasi, baik dari segi gejala, tingkat keparahan, maupun dampaknya terhadap kualitas hidup penderitanya (M. F. Rahman & Dahliah, 2024). Contoh penyakit autoimun yang paling umum meliputi lupus, *rheumatoid arthritis*, *multiple sclerosis* dan penyakit *celiac*. Salah satu tantangan besar bagi penyintas penyakit autoimun adalah penerimaan sosial, kurangnya pemahaman masyarakat, serta kebutuhan untuk terus-menerus mengkonsumsi obat demi mengelola gejala. Menurut Waluyo & Marhaendra (2014), Secara normal, sistem imun kita memproduksi protein yang disebut antibodi yang memproteksi serangan tubuh dari serangan penyakit. Sedangkan autoimun berarti sistem imun kita tidak dapat membedakan antara si penyerang dan jaringan sehat tubuh.

Ketika autoimun terjadi, sistem imun ini kehilangan kemampuan untuk membedakan mana antigen asing dan mana sel atau jaringan tubuhnya sendiri, akibatnya antibody yang

terbentuk menyerang sel atau jaringan tubuh sendiri dan menyebabkan berbagai kelainan, tergantung bagian tubuh mana yang diserang, bisa di susunan syaraf, jantung, paru-paru, ginjal, kulit maupun sendi. Kelainan yang ditimbulkan bisa berupa nyeri, peradangan, ataupun kerusakan jaringan (Amanda, 2020).

Studi berbasis populasi yang melibatkan 22 juta orang menunjukkan bahwa gangguan autoimun sekarang memengaruhi sekitar 1 dari 10 orang. Faktor lingkungan atau perubahan perilaku dinilai berkontribusi terhadap kondisi ini. Hasil riset yang dipublikasikan di The Lancet edisi Mei 2023 menyoroti perbedaan sosial ekonomi, musim, dan regional yang penting untuk beberapa gangguan autoimun dan memberikan petunjuk baru tentang kemungkinan penyebab di balik penyakit ini (ARIF, 2023).

Kemudian, Hasil studi baru yang dipublikasikan di Rheumatology menunjukkan bahwa lebih dari 50 persen orang dengan penyakit autoimun juga mengalami depresi dan gangguan kecemasan. Menurut siaran buletin Health pada Minggu (31/3), sekitar 13 persen perempuan dan tujuh persen pria mengalami kelainan autoimun dan hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh orang dengan penyakit autoimun jarang atau tidak pernah menyampaikan gangguan mental yang mereka alami ke penyedia layanan Kesehatan (Hanifa, 2024).

Langow (2022) menyebutkan Penyebab pasti terjadinya autoimun masih belum dapat diketahui. Namun, faktor genetik dianggap memiliki peran penting dalam kemunculan kondisi ini. Beberapa teori medis lainnya menyebutkan bahwa infeksi bakteri dan virus dapat memicu autoimunitas, begitu pula dengan paparan terhadap bahan kimia tertentu.

Pada waktu yang bersamaan, penyakit autoimun sering kali disertai dengan rasa kelelahan fisik dan mental, serta kondisi kesehatan yang fluktuatif. Penyintas mengaku mengalami perasaan putus asa dan terpuruk, terutama karena minimnya pemahaman diri serta dukungan dari orang-orang di sekitar mereka (Candrasari & Kurniasari, 2021). Selain itu, beban ekonomi yang disebabkan oleh pengobatan jangka panjang sering kali menjadi tantangan berat bagi penyintas autoimun. Pendapat ini pun dikuatkan oleh Benedict et al. (2021) bahwa Penyakit ini akan sangat mengganggu aktivitas seseorang (orang dengan autoimun) dikarenakan kondisi autoimun ini tidak bisa disembuhkan dan mengharuskan pasien selalu mengkonsumsi obat. Menurut para ahli kesehatan, penyakit ini belum bisa dipastikan penyebabnya namun biasanya karena faktor genetik atau keturunan, lingkungan atau gaya hidup dan pola.

Orang dengan autoimun mengakui mengalami perasaan terpuruk, terlebih karena situasi ini tidak dipahami oleh diri mereka sendiri dan kebanyakan orang. Kesadaran masyarakat dan informasi tentang autoimun memang masih sangat minim. Salah satu komunitas yang aktif mendukung penyintas autoimun adalah "Cantik2autoimun" (C2A). Komunitas ini terbentuk di Bandung dan terdiri dari para penyintas *Multiple Sclerosis* (MS) serta penyakit autoimun lainnya. C2A tidak hanya berfokus pada memberikan dukungan emosional dan sosial, tetapi juga membantu anggotanya dalam menjalankan usaha mikro seperti menjual makanan ringan sebagai bagian dari upaya kemandirian ekonomi. Komunitas ini aktif berbagi informasi dan dukungan melalui platform media sosial seperti WhatsApp dan TikTok (@cantik2autoimun).

Komunitas "Cantik2Autoimun" (C2A) berawal dari pertemuan beberapa pasien *Multiple Sclerosis* (MS) di lantai 5 Poli Saraf Rumah Sakit Hasan Sadikin, Bandung. Melalui pertemuan tersebut, mereka merasakan kedekatan emosional dan dorongan untuk saling mendukung. Hal ini kemudian mendorong terbentuknya komunitas C2A, yang menjadi ruang bagi para penyintas autoimun, terutama mereka yang menderita *Multiple Sclerosis*, untuk saling berbagi, mendukung, dan menginspirasi satu sama lain.

C2A bertujuan untuk memberikan semangat kepada penyintas penyakit autoimun agar tetap produktif dan tidak merasa sendirian dalam menjalani kehidupan dengan kondisi kronis. Dukungan yang diberikan oleh komunitas ini meliputi aspek emosional, edukasi tentang penyakit, serta motivasi untuk terus menjalani kehidupan secara positif. Komunitas ini aktif melalui grup WhatsApp, di mana para anggotanya saling berbagi pengalaman, serta melalui akun TikTok @cantik2autoimun yang digunakan untuk menyebarkan edukasi dan cerita inspiratif.

Selain fokus pada dukungan moral, komunitas ini juga mengembangkan kegiatan ekonomi untuk membantu anggotanya mencapai kemandirian finansial. Mereka memproduksi dan menjual berbagai makanan ringan non-MSG, seperti basreng (bakso goreng), cheesestick, kacang goreng, bawang goreng, salad, dimsum, tom yum, nasi liwet, dan jus. Upaya ini tidak hanya bertujuan untuk membantu anggota komunitas mendapatkan penghasilan tambahan, tetapi juga untuk menopang biaya pengobatan yang harus mereka jalani secara rutin.

Namun, anggota komunitas ini masih menghadapi tantangan besar, terutama terkait stigma sosial dari masyarakat, penerimaan diri terhadap kondisi autoimun, serta kemandirian ekonomi untuk mendukung biaya pengobatan. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan solusi praktis dan berkelanjutan bagi komunitas ini dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut.

Berdasarkan hasil analisis situasi dan interaksi dengan komunitas Cantik2Autoimun, terdapat beberapa permasalahan utama yang menjadi prioritas untuk diselesaikan, yaitu, (1) Penerimaan Diri orang dengan Autoimun, hal ini seringkali menghadapi kesulitan dalam menerima kondisi mereka. Penyakit yang kronis, gejala yang tidak stabil, serta kebutuhan pengobatan yang berkelanjutan membuat penerimaan diri menjadi tantangan besar. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, yang pada akhirnya memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup sehari-hari. (2) Stigma Negatif, masyarakat umum cenderung memiliki pemahaman yang terbatas tentang penyakit autoimun. Hal ini menyebabkan munculnya stigma negatif terhadap penyintas, yang sering kali dianggap "berpenyakit" atau "tidak normal". Stigma ini memperparah isolasi sosial yang dialami oleh penyintas autoimun, dan bahkan bisa mempengaruhi peluang mereka dalam berwirausaha atau mencari pekerjaan. (3) Kemandirian Wirausaha. Menghadapi biaya pengobatan yang tidak sedikit, banyak penyintas autoimun berusaha mencari alternatif untuk menopang biaya tersebut melalui kegiatan wirausaha. Namun, keterbatasan akses terhadap pelatihan, modal, dan pasar menjadi kendala utama bagi mereka untuk mengembangkan usaha yang dapat menopang pengobatan dan meningkatkan kemandirian ekonomi.

Hal inilah yang mendorong untuk diselenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memfasilitasi daya juang komunitas. Selain itu, pentingnya pemberdayaan komunitas dalam konteks kesehatan autoimun dan relevansinya dengan tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) di SDGS 3 yakni kesehatan yang baik dan kesejahteraan.

2. METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra (komunitas Cantik2Autoimun), beberapa solusi yang dapat diimplementasikan secara sistematis, yaitu: (1) Program Edukasi Terkait penyakit autoimun. Hal ini dimaksudkan agar orang dengan autoimun mendapatkan motivasi untuk tetap produktif meski mengalami kondisi autoimun. (2) Program Pelatihan Penguatan Penerimaan Diri dan Kesehatan Mental Solusi untuk masalah penerimaan diri dapat diwujudkan melalui program pelatihan kesehatan mental berbasis dukungan sebaya dan konseling psikologis. Melalui kegiatan ini, penyintas akan diajarkan keterampilan untuk menerima kondisi mereka, mengelola emosi, serta menjaga kesehatan mental secara lebih baik. Psikoedukasi yang diberikan bisa mencakup Pelatihan mindfulness dan coping strategies untuk menghadapi penyakit kronis. (3) penguatan Komunikasi interpersonal melalui komunikasi terapeutik untuk mengatasi stigma negatif di masyarakat, diperlukan kampanye edukasi yang komprehensif mengenai penyakit autoimun. Solusi ini bisa diwujudkan dengan (3) Pengembangan Wirausaha Berbasis Komunitas untuk membantu kemandirian ekonomi anggota komunitas, solusi yang dapat ditawarkan adalah pelatihan kewirausahaan dan pengelolaan bisnis. Program ini mencakup Pelatihan manajemen bisnis, digital marketing, dan pengelolaan keuangan sederhana dan Pendampingan dalam pengembangan produk dan perluasan pasar, termasuk strategi promosi melalui media sosial.

Program-program di atas diimplementasikan dalam bentuk seminar dan pelatihan yang dirangkai selama satu bulan dari persiapan hingga pelaksanaan. Adapun metode

pelaksanaannya menggunakan pendekatan *Participatory Rural Appraisal* (PRA). Secara umum PRA adalah sebuah metode pemahaman lokasi dengan cara belajar dari, untuk dan bersama masyarakat. Hal ini untuk mengetahui, menganalisa, dan mengevaluasi hambatan dan kesempatan melalui multi-disiplin dan keahlian untuk menyusun informasi dan pengambilan keputusan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Terdapat empat Tahap dalam Melakukan PKM ini, yaitu Tahap *To know*, Tahap *To Understand*, Tahap *To Plan*, Tahap *To Act* dan Tahap *to Change* (Nur'aeni et al., 2024).

Pertama, Pada tahap *To Know*, yaitu mengetahui riel Mitra. Dalam Hal ini, tim PKM melakukan proses belajar untuk menemukan problem sosial. Pada tahap ini, masih mencari gambaran keadaan apa adanya secara detail, menyeluruh dan mendalam terkait komunitas cantik2autoimun. Kedua, *Tahap to Understand*, yaitu memahami masalah mitra. Tim PKM mensistematiskan masalah-masalah yang terjadi yang ada pada mitra. Ketiga, *tahap to plan*, tahap yang dilakukan untuk mempersiapkan aksi pemecahan masalah yang mitra hadapi. Keempat, tahap *to act* yaitu Melakukan Program Aksi Pemecahan Masalah yang merupakan implementasi program yang di rencanakan sebelumnya. Dan terakhir, yaitu tahap Tahap *to Change* yaitu membangun Kesadaran untuk perubahan dan keberlanjutan. Pada tahap ini, dilakukan upaya untuk evaluasi hasil dari tahap sebelumnya, kemudia hasil evaluasi ini dijadikan perbaikan untuk program selanjutnya(Rahman, 2023)

Adapun pada teknis kegiatan pelaksanaan dibagi menjadi tiga bagian yaitu: Persiapan, Pelaksanaan, Evaluasi, pengendalian dan peningkatan. Adapaun implementasinya sebagai berikut:

Pada bagian persiapan ini diantaranya yaitu pembentukan tim Pengabdian Kepada Masyarakat, Survei dan analisis situasi berpotensi menjadi mitra Pengabdian Kepada Masyarakat. Setelah tahap tersebut, langkah selanjutnya menganalisis masalah dan potensi yang dapat dikembangkan pada mitra. Kemudian, penyusunan draft proposal Pengabdian Kepada Masyarakat, Koordinasi antar anggota Pengabdian Kepada Masyarakat untuk merancang program selama 3 Minggu ke depan, Koordinasi dengan pihak Mitra sebagai sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat dan pihak-pihak lain yang mendukung pelaksanaan program tersebut, Sosialisasi program yang akan diadakan untuk memberikan informasi mengenai tentang Pengabdian Kepada Masyarakat, Penentuan acara pembinaan dan penyuluhan, penentuan lokasi kegiatan, Pemateri, MC serta moderator, Pembuatan *Term Of Reference* (TOR) untuk Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat, Mempersiapkan administrasi absen dan lain-lain (Rahman, 2023)

Pada bagian pelaksanaan ini diantaranya yaitu pelaksanaan dilakukan secara Hybrid (Luring dan Daring), dengan alasan peserta tidak hanya di Bandung, namun diluar bandung. Pelaksanaan dilaksanakan tiga minggu di mana di minggu Pertama, analisis permasalahan dan kebutuhan Mitra atau komunitas. Selanjutnya pada minggu kedua, pelaksanaan secara hybrid di Aula Universitas Bhakti kencana. Pelaksanaan ini menghadirkan 3 narasumber kunci yaitu dr. Andri Reza Rahmadi SpPD-KR, M.Kes, Ermilda., S.Psi., M.Psi., Psikolog. Dan Nadia Ushfuri Amini, S.I.Kom., M.I.Kom. Dan Terakhir pada minggu Ketiga, Materi tambahan terkait pembinaan wirausaha dengan metode *design thinking*. Dari pelaksanaan ini, tim PKM memberikan *pre-test* dan *post-test*. Jika acara selesai, pelaksanaan pengisian berita Acara Kegiatan.

Pada bagian Evaluasi yaitu mengevaluasi Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat serta membuat aporan pengabdian Masyarakat. Kemudian, Pada bagian pengendalian yaitu Memantau perkembangan komunitas cantik2autoimun. Pada bagian terakhir Tahap Peningkatan (Pengmas Tahun Selanjutnya) berencana menyelenggarakan ulang kegiatan sesuai yang dibutuhkan oleh mitra.

Adapun kriteria peserta merupakan Anggota Komunitas Cantik-cantik autoimun dan beberapa peserta orang dengan autoimun secara umum. Keberhasilan program ini ditinjau dari keterselenggaran acara serta hasil-pretes dan post-test (Lihat gambar 8).

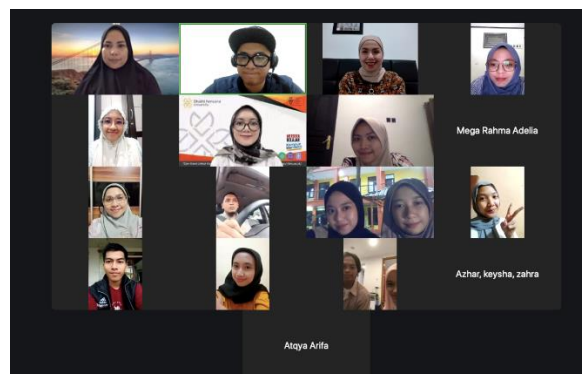
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bertujuan memberikan nilai tambah nyata bagi komunitas Cantik2Autoimun, baik dari segi perubahan perilaku, peningkatan kapasitas individu, maupun kontribusi terhadap kemandirian ekonomi komunitas. Melalui serangkaian seminar dan pelatihan yang terintegrasi, program ini berfokus pada pemberian edukasi, pelatihan praktis, serta pemberdayaan komunitas dalam menghadapi berbagai tantangan yang dialami oleh penyintas autoimun.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan diukur melalui indikator pencapaian seperti peningkatan pengetahuan peserta, penerapan keterampilan baru, dan antusiasme dalam mengikuti program. Seluruh kegiatan dirancang untuk mendukung komunitas dalam meningkatkan penerimaan diri, mengurangi stigma sosial, dan mengembangkan wirausaha berbasis komunitas. Pembahasan berikut menguraikan hasil dari masing-masing pelatihan yang telah dilaksanakan, termasuk dampak yang dihasilkan dan evaluasi terhadap keberhasilan program. Hasil Pre-test dan post-test dengan

3.1. Edukasi Psikologis dan Pelatihan Komunikasi Terapeutik Bagi Perempuan dengan Autoimun

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Seperti yang disebutkan di atas, pada pertemuan pertama, dilakukan analisis kebutuhan mitra atau komunitas secara daring pada tanggal 16 Oktober 2024 secara daring melalui media Zoom. Hal ini dilaksanakan sebagai analisis masalah dan potensi yang terjadi di mitra.



Gambar 1. Analisis Kebutuhan Mitra Terkait Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Pertemuan Sesi kedua, merupakan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digelar pada hari Selasa, 19 November 2024 secara hybrid (Daring dan Luring). Ada tiga pelatihan yang diselenggarakan dalam sesi ini, 3 tema tersebut yaitu: (1) Cara Merawat Diri dan Memahami Penyakit Autoimun yang disampaikan Oleh dr. Andri Reza Rahmadi SpPD-KR, M.Kes, FINASIM, (2) Pelatihan *Mindfulness* untuk menghadapi penyakit kronis yang disampaikan oleh Ermilda., S.Psi., M.Psi., Psikolog. (3) Pelatihan Komunikasi Terapeutik untuk Penyintas Autoimun: Cara Mendukung dan Memberdayakan yang disampaikan oleh Nadia Ushfuri Amini, S.I.Kom., M.I.Kom.

3.2. Pelatihan Cara Memahami dan Merawat Diri dan Penyakit Autoimun

Pada materi ini membahas tentang penyakit autoimun yang disampaikan oleh dr. Andri Reza Rahmadi SpPD-KR, M.Kes, FINASIM, menurutnya autoimun yang merupakan gangguan sistem kekebalan tubuh yang dapat mempengaruhi berbagai organ. Menurut dr. Andri Reza Rahmadi SpPD-KR, M.Kes, FINASIM, Penyakit ini terjadi akibat reaksi kekebalan yang tidak normal, di mana tubuh memproduksi antibodi yang menyerang jaringan sehat. Faktor penyebabnya meliputi genetik, hormon, dan lingkungan, seperti sinar ultraviolet, stres, dan infeksi. Gejala yang muncul sangat bervariasi, mulai dari ruam kulit, nyeri sendi, hingga gangguan fungsi organ seperti ginjal dan paru-paru.

Manifestasi penyakit autoimun dapat terlihat pada kulit dengan ruam malar, lesi discoid, dan rambut rontok. Selain itu, gangguan pada ginjal dapat menyebabkan pembengkakan dan adanya darah atau protein dalam urin. Gejala lain yang sering muncul adalah nyeri sendi, sesak napas, dan masalah pada sistem saraf, seperti kejang dan depresi. Gejala-gejala ini sering kali tidak spesifik, seperti kelelahan, penurunan berat badan, dan demam, yang membuat diagnosis menjadi tantangan.



Gambar 2. Pemaparan materi Oleh dr. Andri Reza Rahmadi SpPD-KR, M.Kes, FINASIM, Terkait Memahami merawat diri penyakit autoimun

Pengobatan penyakit autoimun melibatkan pendekatan multidisiplin, termasuk edukasi pasien tentang penyakitnya, pengelolaan stres melalui meditasi atau dukungan kelompok, serta penggunaan obat-obatan untuk mengontrol gejala. Perubahan gaya hidup juga sangat penting, seperti menjaga pola makan yang sehat, cukup tidur, dan menghindari pencetus seperti rokok dan bahan kimia. Dengan pengelolaan yang tepat, pasien dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kesimpulannya, menurut dr. Andri Reza Rahmadi SpPD-KR, M.Kes, FINASIM, penyakit autoimun adalah kondisi kompleks yang memerlukan perhatian khusus. Dengan memahami penyebab, gejala, dan pengobatan yang tepat, pasien dapat mengelola kondisi ini dengan lebih baik. Dukungan dari tenaga medis dan komunitas juga sangat penting untuk membantu pasien menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh penyakit ini.

3.3. Pelatihan *Mindfulness* untuk menghadapi Penyakit kronis

Pelatihan *Mindfulness* untuk menghadapi Penyakit kronis disampaikan oleh Ermilda, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Materi ini sangat relevan dengan kondisi peserta yang baru mengalami dan yang masih proses perawatan. *Mindfulness* adalah praktik kesadaran penuh yang membantu individu untuk fokus pada pengalaman saat ini, baik secara mental maupun fisik. Dalam materi ini, pemateri, Ermilda, S.Psi., M.Psi., Psikolog, menjelaskan pentingnya *mindfulness* dalam meningkatkan kualitas hidup dan mengelola stres. Dengan menerapkan *mindfulness*, seseorang dapat lebih hadir dalam momen dan mengurangi dampak negatif dari stres.



Gambar 3. Pelatihan *Mindfulness* untuk menghadapi penyakit kronis yang disampaikan oleh Ermilda, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Ada lima cara untuk menerapkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, yaitu: (1) Fokus pada Lingkungan Sekitar, Peserta harus perhatikan apa yang Anda lihat, dengar, cium, rasa, atau rasakan. Ini membantu meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan dan pengalaman saat ini. (2) Pernapasan Dalam, Ambil napas dalam-dalam dan hitung setiap kali Anda bernapas masuk dan keluar. Ini dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh. (3) Kasih Sayang pada Diri Sendiri, peserta menunjukkan belas kasih kepada diri sendiri dengan berpikir positif. Ini penting untuk membangun kepercayaan diri dan mengurangi kritik diri. (4) Pikirkan Seseorang atau Tempat yang Membawa Kebahagiaan, peserta disarankan meluangkan waktu untuk memikirkan orang atau tempat yang membuat Anda bahagia. Ini dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan rasa nyaman. (5) Memukan Aktivitas Tenang, peserta disarankan mencari aktivitas yang membuat Anda merasa tenang dan memungkinkan Anda untuk fokus, seperti membaca, menggambar, atau meditasi.

Kesimpulannya, menurut Ermilda *mindfulness* adalah alat yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Dengan menerapkan teknik-teknik ini, individu dapat belajar untuk lebih menghargai pengalaman sehari-hari dan mengelola stres dengan lebih baik. Penulis menekankan bahwa kesadaran dan perhatian terhadap diri sendiri adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

3.4. Pelatihan Komunikasi Terapeutik untuk Penyintas Autoimun : Sebuah Dukungan Terapeutik

Pemateri ketiga yaitu Pelatihan Komunikasi Terapeutik untuk Penyintas Autoimun: Cara Mendukung dan Memberdayakan yang disampaikan oleh Nadia Ushfuri Amini, S.I.Kom., M.I.Kom. Dukungan terapeutik adalah proses yang melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan dalam memberikan perhatian, mendengarkan, dan membantu individu untuk memahami serta mengelola kondisi mereka. Dalam konteks penyakit autoimun, dukungan ini sangat penting untuk membantu pasien menghadapi stigma dan dampak dari penyakit yang mereka alami. Keluarga berperan sebagai sumber dukungan emosional dan keterlibatan mereka dalam keputusan medis dapat memperkuat proses penyembuhan. Komunikasi yang empatik dan efektif juga menjadi kunci dalam menciptakan hubungan yang mendukung, yang dapat membantu pasien dalam mengatasi tantangan fisik dan mental.



Gambar 4. Pelatihan Komunikasi Terapeutik untuk Penyintas Autoimun : Sebuah Dukungan Terapeutik Disampaikan oleh Nadia Ushfuri Amini, M.I.Kom



(a)



(b)



(c)

Gambar 5. Antusiasme Peserta dalam praktik (a) Praktik Komunikasi Terapeutik (b) diskusi dengan pemateri (c) diskusi aktif

Materi ini juga menekankan pentingnya *self-therapeutic*, di mana individu dapat memberikan dukungan kepada diri sendiri melalui prinsip-prinsip seperti empati, pengungkapan diri, dan refleksi internal. Ini adalah bentuk pemberdayaan diri yang memungkinkan seseorang untuk menjadi pendukung utama dalam perjalanan penyembuhannya. Namun, jika tantangan yang dihadapi terlalu berat, dukungan profesional tetap diperlukan untuk melengkapi proses ini. Selain itu, penting untuk mengubah stigma menjadi edukasi, sehingga masyarakat lebih memahami kondisi autoimun dan tidak menganggap remeh gejala yang dialami pasien.

Kesimpulannya, dukungan terapeutik sangat penting dalam pengelolaan penyakit autoimun. Melalui komunikasi yang baik, dukungan keluarga, dan pemberdayaan diri, pasien dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Saran praktis yang dapat diterapkan termasuk latihan public speaking, keterlibatan dalam acara kesehatan, dan pelatihan *self-therapeutic* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengelola stigma. Dengan pendekatan yang holistik, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi dampak negatif dari penyakit autoimun.

Selanjutnya, Pertemuan pada sesi ketiga, merupakan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digelar pada hari Minggu, 24 November 2024 secara luring. Ada dua pelatihan yang diselenggarakan dalam sesi ini, ada 2 tema tersebut yaitu: (1) Membangun Ekosistem Usaha UMKM dengan metode *Design Thinking* Oleh Dedeh Dahlih., M.I.Kom (2) Membuat Konten Tulisan Inspiratif: Berbagi perjalanan Hidup Melalui Tulisan Digital Oleh Mufti Fauzi Rahman M.I.Kom.



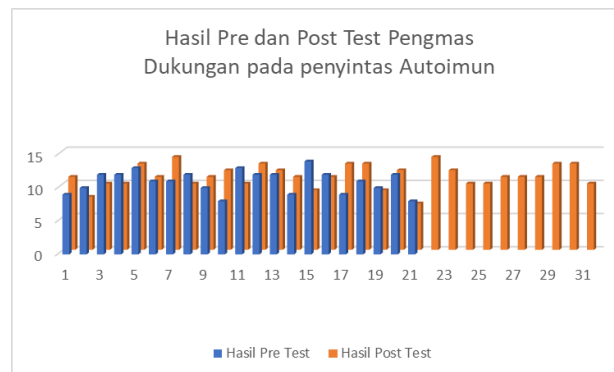
Gambar 6. Pelatihan Pertemuan 3, Pengabdian Masyarakat untuk perempuan dengan Autoimun, Minggu 24 November 2024



Gambar 7. Pelatihan Pertemuan 3 Terkait menulis, Pengabdian Masyarakat untuk perempuan dengan Autoimun, Minggu 24 November 2024

Kedua Materi di atas sebagai tambahan materi untuk para peserta. Seperti Membangun Ekosistem Usaha UMKM dengan metode *Design Thinking*, diberikan karena analisis dan kebutuhan mitra atau komunitas dalam pemberdayaan mitra tersebut yang membutuhkan penguatan kemandirian wirausaha. Kemudian, seperti materi kedua Membuat Konten Tulisan Inspiratif: Berbagi perjalanan Hidup Melalui Tulisan Digital Oleh Mufti Fauzi Rahman M.I.Kom sebagai lanjutan juga dalam *mindfulness* bahwa menulis sebagai terapi dan meringankan beban. Kemudian, diharapkan peserta bisa menghasilkan karya dari tulisan-tulisan ini.

Ketercapaian seluruh pematerian dalam Kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah berhasil dan mencapai tujuan. Indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan dari program ini bisa dilihat dari Pre-test dan Post-test yang dibagikan kepada peserta. Berikut Hasilnya yang tercantum pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Hasil test kemampuan dasar (%) peserta pelatihan yang diuji pada awal dan akhir kegiatan pengabdian

Pre-test diikuti oleh 21 peserta, sedangkan pada post-test jumlah peserta meningkat menjadi 31 orang, menunjukkan adanya kenaikan partisipasi sebesar 47,6%. Peningkatan ini mencerminkan minat yang lebih besar terhadap program. Pre-test dirancang untuk mengukur pengetahuan dasar peserta mengenai autoimun, dukungan sosial, mindfulness, dan komunikasi terapeutik. Sedangkan post-test menilai pemahaman yang lebih mendalam, termasuk intervensi berbasis dukungan psikososial dan teknik manajemen stres. Meskipun jumlah peserta bertambah, nilai rata-rata pada post-test justru menurun dari 11,76 menjadi 10,52. Penurunan ini kemungkinan dipengaruhi oleh beragamnya kemampuan peserta baru atau karena materi yang diuji lebih kompleks.

Sebagian besar peserta merasa kesulitan dengan soal-soal yang membahas definisi stres, teknik relaksasi, dan peran dukungan psikososial. Materi-materi ini membutuhkan pemahaman teoritis sekaligus kemampuan aplikatif yang mungkin sulit dicapai dalam waktu pelatihan yang hanya satu jam. Meskipun pemahaman dasar peserta meningkat, materi lanjutan masih memerlukan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti simulasi atau role play, agar lebih mudah dipahami.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat untuk komunitas “Cantik2Autoimun” berhasil meningkatkan kesadaran dan memberikan pelatihan yang bermanfaat terkait pemahaman diri, pengelolaan stres, dan penguatan wirausaha bagi perempuan dengan autoimun. Kegiatan ini mencakup edukasi tentang penyakit autoimun, mindfulness, komunikasi terapeutik, hingga pengembangan UMKM dengan metode design thinking. Hasilnya, meskipun terdapat tantangan dalam memahami konsep yang lebih kompleks, seperti teknik relaksasi dan peran dukungan psikososial, sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan peningkatan pemahaman dasar.

Keunggulan dari program ini adalah pendekatan yang partisipatif dan menyeluruh, mencakup aspek psikologis, sosial, dan ekonomi, serta penggunaan metode hybrid yang memungkinkan partisipasi lebih luas. Namun, durasi pelatihan yang terbatas menjadi kekurangan utama, sehingga beberapa materi sulit dipahami secara mendalam. Selain itu, variasi kemampuan peserta turut memengaruhi rata-rata hasil evaluasi.

Evaluasi untuk ke program kedepannya, durasi pelatihan sebaiknya diperpanjang menjadi 2-3 jam agar peserta memiliki waktu lebih untuk mendalami materi. Pendekatan seperti simulasi teknik relaksasi atau pembahasan studi kasus juga dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta. Evaluasi berkala dapat dilakukan untuk memastikan materi yang

disampaikan benar-benar dipahami dan diterapkan dengan baik. Kemudian, perlu sarana prasarana yang ramah difabel untuk pelaksanaan acara ini karena beberapa memakai tongkat dan kursi roda. Kemudian, metode pembelajaran yang lebih interaktif seperti simulasi dan role play, serta evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak berkelanjutan dari kegiatan ini terhadap kesejahteraan komunitas. Dengan perbaikan ini, program diharapkan dapat lebih efektif dalam memberdayakan penyintas autoimun secara holistik.

Rekomendasi untuk perbaikan program di masa depan terkait orang dengan autoimun perlu bekerja sama dengan Yayasan yang sudah berkiprah di ranah tersebut, seperti Yayasan Syamsi dhuha atau Yayasan multiple Scleriosis. Kemudian, perlunya sponsorship terkait dukungan dana tambahan untuk pengembangan usaha komunitas agar bisa berkembang dan bertumbuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat (DRPM) universitas Bhakti Kencana yang telah memberi dukungan moril dan materil terhadap pengabdian ini. Kemudian penulis juga mengucapkan terima kasih kepada komunitas cantik2autoimun yang telah bekerja sama dalam penyelenggaraan program ini,

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda. (2020). KOMUNIKASI ANTARPRIBADI DENGAN ODAPUS (Orang Dengan Penyakit Lupus). *Journal of Advertising*, 1(1), 117–124.
- ARIF, A. (2023). Satu dari 10 Orang Mengalami Gangguan Autoimun. *Kompas.Id*.
- Benedict, A., Azzahra, A., & Nilam F Hia, dan F. (2021). *Psikoedukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Dengan Autoimun (Komunitas Odai)*. 1277–1282.
- Candrasari, S., & Kurniasari, N. (2021). Strategi Komunikasi Kampanye Kesehatan Marisza Cardoba Foundation (MCF) pada Program Nasional Senyum Indonesiaku. *AGUNA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 1–15. <http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>
- Hanifa, P. (2024, April 1). Sebagian penderita penyakit autoimun juga hadapi depresi dan kecemasan. *Antara News*.
- Langow, S. S. (2022). *A To Z Penyakit Rematik Autoimun*. Elex Media Komputindo.
- Nur'aeni, S., Hakim, A. F., Rahman, M. F., Pertiwi, N. I., Albuchori, R. F., Saputra, D. K., & Hudaya, S. (2024). *Penguatan Komunikasi Organisasi Bagi Organisasi Dakwah Perempuan*. 1. 5(2), 389–396.
- Rahman, M. F. (2023). *PHARMACOLOGICAL THERAPY AS A PREVENTION EFFORT FOR COVID-19 FOR HIGH SCHOOL/SMK STUDENTS IN WEST JAVA AND LAMPUNG IN DEALING WITH NEW HABITS AND FACE TO FACE*. 02(01), 1–14.
- Rahman, M. F., & Dahliah, D. (2024). *MAKNA AUTOIMUN BAGI PEREMPUAN SEBAGAI KONTEN KREATOR PADA TIKTOK @ CANTIK2AUTOIMUN*. 17(2), 163–177. <https://doi.org/10.32897/techno.2024.17.2.3834>
- Rahman, M. fauzi. (2023). Training In Content Creation for Dakwah as Community Service of Faculty of Social Sciences in Women's Dakwah Organizations PC. Pemuda Persis Rancaekek and PC. Persistri Rancaekek In Bandung Regency. *Inaba of Community Services Journal*, 2(2), 74–78. <https://doi.org/10.56956/inacos.v2i02.236>
- Waluyo, S., & Marhaendra, B. (2014). *Penyakit-penyakit Autoimun: Tidak Menular Tapi Bisa Mematikan* (pp. 2–3).