

SOSIALISASI SEHAT MENTAL MENJALANI PERAWATAN PCOS

Fransisca Iriani Roesmala Dewi¹, Cindy Arlinda Christanty²

¹Program studi Magsiter Psikologi Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

²Program studi Magsiter Psikologi Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: cindyarlinda.ca@gmail.com

ABSTRACT

PCOS is one of the leading causes of infertility, hirsutism, and oligomenorrhea in women. Women who experience PCOS have a high potential to experience physical and mental health problems. The impact of PCOS on physical health has been widely discussed by experts in the medical field. However, the impact of PCOS on the mental health of women with PCOS is still very limited and needs to be followed up. In this outreach activity, the mental health of women with PCOS will focus on discussing the importance of resilience and grit to encourage women with PCOS to bounce back from the situation they face and be able to move consistently in undergoing PCOS treatment, especially in undergoing a healthy lifestyle treatment program where women with PCOS often finds it difficult to stay consistent with the program.

Keywords: PCO, mental health, grit, resilience

ABSTRAK

PCOS merupakan salah satu penyebab utama infertilitas, hirsutisme, dan oligomenorea pada perempuan. Perempuan yang mengalami PCOS memiliki potensi yang tinggi untuk mengalami masalah kesehatan fisik dan kesehatan mental. Dampak PCOS terhadap kesehatan fisik telah cukup banyak dibahas oleh para ahli yang bergerak di bidang medis. Akan tetapi, dampak PCOS bagi kesehatan mental perempuan dengan PCOS masih sangat terbatas dan perlu ditindaklanjuti. Pada kegiatan sosialisasi ini, kesehatan mental perempuan dengan PCOS akan difokuskan pada pembahasan mengenai pentingnya resiliensi dan grit untuk mendorong perempuan dengan PCOS bangkit kembali dari situasi yang dihadapinya dan mampu bergerak secara konsisten dalam menjalani perawatan PCOS terutama dalam menjalani program perawatan pola hidup sehat dimana perempuan dengan PCOS seringkali merasa kesulitan untuk tetap konsisten menjalani program tersebut.

Kata kunci: PCO, sehat mental, grit, resiliensi

1. PENDAHULUAN

Kondisi sakit yang umum terjadi pada perempuan di masa produktif yaitu *polycystic ovary syndrome* (PCOS). PCOS merupakan gangguan yang terjadi pada sistem reproduksi perempuan dan dapat berdampak pada kesehatan mental individu yang mengalaminya. Perempuan yang didiagnosa memiliki gangguan PCOS mempunyai kecenderungan mengalami tekanan psikologis yang tinggi (Moghadam et al, 2018), tekanan tersebut diakibatkan karena pemberian informasi yang tidak memadai setelah diagnosa diberikan. Perempuan hanya mengetahui dampak fisik dan mental yang diakibatkan dari PCOS tanpa mengetahui informasi lebih lengkap mengenai gangguan yang dialaminya sehingga individu merasa frustrasi terhadap kondisinya (Ko et al., 2016).

Perasaan frustrasi perempuan dengan PCOS terjadi karena individu belum beradaptasi dengan kondisi baru, oleh karena itu individu terdapat 3 proses yang dapat dilakukan individu untuk bangkit kembali yaitu menghadapi peristiwa yang membuat stress, mengarahkan diri sendiri ke hasil yang positif, terlibat dalam upaya untuk mengatasi kejadian stress (Smith et al, 2015). Perempuan dengan PCOS dapat bangkit kembali dari situasi yang menekannya dengan mencari informasi, perawatan yang sesuai kebutuhan, dan dukungan dari profesional dan sosial.

Perawatan PCOS membutuhkan proses yang cukup panjang (Williams et al., 2016), individu membutuhkan ketekunan dan semangat untuk mencapai kesembuhan dalam jangka panjang, ketekunan dan semangat individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan disebut grit (Duckworth et al., 2019). Individu dengan tingkat grit yang tinggi menunjukkan sikap kepatuhan

terhadap program perawatan yang dijalani (Pena et al., 2019). Tingkat grit yang dimiliki individu dipengaruhi oleh resilience (Karaman et al., 2019).

Pada pengabdian kepada masyarakat terhadap perempuan dengan PCOS, resilience dikaitkan dengan kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi tertekan setelah menerima diagnosa dari dokter. Sementara grit dikaitkan dengan ketekunan perempuan dengan PCOS untuk menjalani perawatan khususnya dalam melakukan program modifikasi gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat merupakan tantangan tersendiri bagi perempuan dengan PCOS khususnya yang tinggal di perkotaan.

Kondisi sakit yang umum terjadi pada perempuan di masa produktif yaitu *polycystic ovary syndrome* (PCOS). PCOS merupakan gangguan yang terjadi pada sistem reproduksi perempuan dan dapat berdampak pada kesehatan mental individu yang mengalaminya. Perempuan yang didiagnosa memiliki gangguan PCOS mempunyai kecenderungan mengalami tekanan psikologis yang tinggi (Moghadam et al, 2018), tekanan tersebut diakibatkan karena pemberian informasi yang tidak memadai setelah diagnosa diberikan. Perempuan hanya mengetahui dampak fisik dan mental yang diakibatkan dari PCOS tanpa mengetahui informasi lebih lengkap mengenai gangguan yang dialaminya sehingga individu merasa frustrasi terhadap kondisinya (Ko et al., 2016).

Perasaan frustrasi perempuan dengan PCOS terjadi karena individu belum beradaptasi dengan kondisi baru, oleh karena itu individu terdapat 3 proses yang dapat dilakukan individu untuk bangkit kembali yaitu menghadapi peristiwa yang membuat stress, mengarahkan diri sendiri ke hasil yang positif, terlibat dalam upaya untuk mengatasi kejadian stress (Smith et al, 2015). Perempuan dengan PCOS dapat bangkit kembali dari situasi yang menekannya dengan mencari informasi, perawatan yang sesuai kebutuhan, dan dukungan dari profesional dan sosial.

Perempuan dengan PCOS cenderung kurang mengetahui bagaimana untuk dapat bangkit kembali dari diagnosis yang telah diberikan oleh dokter dan cara melakukan *coping* untuk mengatasi permasalahan mereka sehingga mereka dapat melakukan perawatan dengan tekun dan konsisten untuk mencapai target tertentu berupa berkurangnya simptom PCOS yang cukup mengganggu, memiliki emosi yang stabil, dan termotivasi untuk menjalani program hamil.

Permasalahan Mitra

Dampak PCOS terhadap kesehatan fisik telah cukup banyak dibahas oleh para ahli yang bergerak di bidang medis. Akan tetapi, dampak PCOS bagi kesehatan mental perempuan dengan PCOS masih sangat terbatas dan perlu ditindaklanjuti. Kesehatan mental sendiri merupakan komponen yang penting untuk mendukung program perawatan PCOS. Perempuan dengan PCOS mengalami kesulitan untuk mengontrol emosi mereka sehingga emosi tersebut membuat perempuan dengan PCOS mengalami gangguan psikologis seperti stress, cemas, dan depresi yang membuat kualitas hidup perempuan dengan PCOS menjadi lebih rendah. Perempuan dengan PCOS cenderung kurang mengetahui bagaimana untuk dapat bangkit kembali dari diagnosis yang telah diberikan oleh dokter dan cara melakukan *coping* untuk mengatasi permasalahan mereka sehingga mereka dapat melakukan perawatan dengan tekun dan konsisten untuk mencapai target tertentu berupa berkurangnya simptom PCOS yang cukup mengganggu, memiliki emosi yang stabil, dan termotivasi untuk menjalani program hamil.

Mengingat permasalahan pada perempuan yang menjalani perawatan PCOS, disusun kegiatan berupa webinar dengan tujuan (a) memberikan pemahaman terkait pentingnya kesehatan mental terutama terkait dengan resiliensi dan grit; (b) memberikan informasi mengenai dampak dari PCOS terhadap kondisi psikologis perempuan dengan PCOS; (c) memberikan motivasi untuk dapat menjalani program perawatan PCOS dengan maksimal, dan (d) memberikan cara-cara praktis untuk menjaga kesehatan mental

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat pelaksanaannya terdiri dari langkah-langkah/tahapan meliputi:

1. Menghubungi pihak mitra PCOS Fighter Indonesia untuk membicarakan kerjasama PKM berupa webinar.
2. Setelah mendapatkan persetujuan, pihak mitra memiliki tugas untuk menyediakan poster kegiatan PKM dan menyebarkannya melalui sosial media PCOS Fighter Indonesia.
3. Tim PKM menyediakan tempat dan materi yang akan disampaikan di dalam webinar yang akan diselenggarakan.
4. Sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, tim melakukan pendaftaran peserta dan survey melalui *google form* untuk mengetahui tingkat kesehatan mental dan tantangan yang dihadapi oleh perempuan dengan PCOS dalam menjalani program perawatan PCOS dengan maksimal.
5. Setelah itu dilakukan penyusunan materi sesuai dengan kebutuhan perempuan dengan PCOS. Berdasarkan hasil survey, dapat disimpulkan bahwa perempuan dengan PCOS mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi yang tidak stabil akibat hormon maupun tekanan stressor dari lingkungan seperti teman dan keluarga.

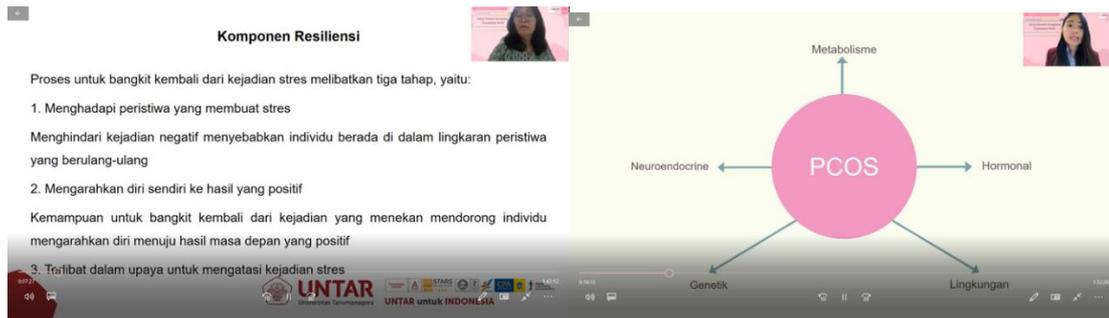
Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PKM dilakukan pada tanggal 25 November 2021. Kegiatan yang dilakukan yaitu webinar dengan topik Sehat Mental Menjalani Perawatan PCOS. Kegiatan pertama yang dilakukan dalam webinar yaitu moderator memperkenalkan kegiatan PKM yang bekerjasama dengan mitra PCOS Fighter Indonesia dan memperkenalkan pembicara yang akan menyampaikan materi. Setelah itu moderator mempersilahkan ketua tim untuk memberikan kata sambutan sebelum memulai acara.

Setelah kata sambutan, ketua tim menyampaikan materi pertama terkait dengan resiliensi dan grit dan setelah itu anggota tim sebagai pembicara kedua menyampaikan materi terkait dengan gangguan PCOS yang dikaitkan dengan kesehatan mental. Ketika kedua pembicara telah selesai menyampaikan materi, moderator mempersilahkan para peserta webinar untuk memberikan pertanyaan kepada kedua pembicara. Setelah kegiatan tanya jawab selesai, moderator mempersilahkan peserta untuk mengisi form evaluasi dan kemudian memberikan souvenir berupa voucher dana elektronik kepada peserta yang berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan yang tidak kalah menarik dari webinar ini dapat dikemukakan bahwa para peserta mendapatkan motivasi dan memperoleh pemahaman terkait dengan kesehatan mental dalam menjalani perawatan PCOS. Peserta menjadi lebih sadar mengenai pentingnya kesehatan mental untuk mengatasi keluhan yang dihadapi seperti stress, cemas, dan depresi. Para peserta juga mendapatkan cara-cara untuk menghadapi situasi tertekan baik yang terjadi di dalam diri sendiri yang disebabkan oleh hormon, motivasi yang rendah, kesulitan untuk beradaptasi dengan PCOS, sampai dengan cara mengatasi tuntutan sosial yang membuat kondisi kesehatan psikologis perempuan dengan PCOS menjadi lebih rendah.



Komponen Resiliensi

Proses untuk bangkit kembali dari kejadian stres melibatkan tiga tahap, yaitu:

1. Menghadapi peristiwa yang membuat stres
 Menghindari kejadian negatif menyebabkan individu berada di dalam lingkaran peristiwa yang berulang-ulang
2. Mengarahkan diri sendiri ke hasil yang positif
 Kemampuan untuk bangkit kembali dari kejadian yang menekan mendorong individu mengarahkan diri menuju hasil masa depan yang positif
3. Terlibat dalam upaya untuk mengatasi kejadian stres

The diagram shows a central pink circle labeled 'PCOS' with arrows pointing to five related terms: Metabolisme (top), Hormonal (right), Lingkungan (bottom right), Genetik (bottom left), and Neuroendocrine (left).

Kesan dari peserta dapat dirangkum antara lain: (a) bagus sekali materinya, (b) jika diadakan lagi dapat menambah durasi, (c) karena memberikan motivasi, Saya mengucapkan terima kasih semoga dengan webinar ini mental saya kuat dalam menghadapi pertanyaan di lingkungan masyarakat; (d) penyampaiannya materinya sudah baik dan menarik tetapi agak terganggu karena ada beberapa peserta yg belum diunmute, (e) saran pembawa materi sangat baik dalam memberi semangat bunda-bunda pejuang dalam menghadapi mental yang berubah-ubah; (f) terima kasih atas ilmunya sangat bermanfaat bagi saya dalam hal teori maupun dengan cara praktiknya; (g) Pembawa acara sangat memotivasi, senangnya, terima kasih; (h) Mungkin bisa dibuat batch2, dan (i) Senang sekali boleh *sharing* dengan pembawa materi dan teman-teman semua.

Dalam pelaksanaan kegiatan juga terdapat beberapa saran untuk perbaikan kegiatan selanjutnya antara lain: (a) sebaiknya diawal presentasi materi sudah diberitahu lingkup materi yg akan dibahas di webinar, poin-poin pentingnya; dan (b) Cara menerangkannya lebih diupgrade agar lebih menarik.

Berdasarkan hasil kesan dari para peserta kegiatan webinar Sehat Mental Menjalani Perawatan PCOS dapat dikatakan kegiatan ini membawa dampak yang sangat positif bagi anggota komunitas PCOS Fighter Indonesia. Sebagian besar peserta mendapatkan motivasi dalam menjalani tantangan selama perawatan, dan pertanyaan atau pandangan kurang baik dari teman, maupun saudara mengenai kehamilan yang belum terjadi Melalui kegiatan ini peserta webinar dapat saling berbagi dan bertukar pikiran dengan sesama PCOS. Selain itu, kegiatan ini pun dapat meningkatkan kepercayaan diri para peserta. Demikian pula dari beberapa pertanyaan yang diajukan selama webinar.

Perempuan yang sedang menjalani perawatan PCOS sangat membutuhkan dukungan sosial baik dukungan sosio emosional dan dukungan informasi. Hal ini sejalan dengan temuan Percy et al.(2009). Dukungan pada perempuan dengan PCOS untuk menjalani perawatan yang maksimal dengan memberikan intervensi psikologis terkait dengan resilience, grit, dan hope. Meningkatkan resiliensi, grit, dan *hope* membantu perempuan dengan PCOS mencapai kesembuhan yang diinginkan dengan jangka waktu yang lebih singkat. Hasil menggambarkan bahwa perempuan dengan PCOS yang memiliki tingkat resilience yang tinggi akan tekun dan bersemangat dalam menjalani perawatan yang membutuhkan proses waktu cukup lama. Individu yang resilient memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dan menemukan cara untuk mengatasi kondisi kritis yang dialaminya saat ini (Dewi et al., 2020).

Secara umum, apalagi bagi masyarakat atau budaya Timur, bagi pasangan yang telah menikah selalu muncul keinginan untuk segera memiliki anak atau keturunan, untuk melanjutkan generasi berikutnya. Hal tersebut sejalan pernyataana Pandanwati dan Suprapti (dalam Iskandar et al., 2019) bahwa anak sangat diharapkan bagi keluarga, ketidakhadirannya berdampak kehampaan bagi pasangan suami istri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil PKM yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan webinar dengan judul Sehat Mental Menjalani Perawatan PCOS berjalan dengan sangat baik dan sesuai dengan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Kegiatan webinar tersebut memberikan banyak sekali pemahaman terkait dengan PCOS dan kesehatan mental, memberikan motivasi kepada para peserta untuk menjadi perempuan yang resilient dan dapat menjalani program perawatan dengan tekun, serta memberikan cara praktis untuk memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga para peserta dapat melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu perlu diadakannya kolaborasi antara tim yang bergerak di kesehatan mental dan tim medis serta nutritionist dalam upaya membantu perempuan dengan PCOS sehingga para peserta mendapatkan pemahaman dari sisi psikologis dan medis dengan lebih mendalam.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) mengucapkan banyak terima kasih kepada mitra yaitu PCOS Fighter Indonesia dan LPPM Universitas Tarumanagara, serta semua pihak yang mendukung kegiatan PKM ini.

REFERENSI

- Dewi, F. I. R., Idulfiastris, R. M., Sari, M. P. (2020). *Pemodelan resiliensi pada kualitas kehidupan remaja Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Duckworth, A. L., Quirk, A., Gallop, R., Hoyle, R. H., Kelly, D. R., Michael, D. (2019). Cognitive and non-cognitive predictors of success. *PNAS*, 116(52). DOI: 10.1073/pnas.1910510116.
- Iskandar, A.M., Kasim,H.,& Halim .H (2019). Upaya pasangan suami istri yang tidak mempunyai anak dalam mempertahankan harmonisasi keluarganya *Society*,7(2) 146-162
- Moghadam, Z. B., Fereidooni, B., Saffari, M., & Montazeri, A. (2018). Polycystic ovary syndrome and its impact on Iranian women's quality of life: a population-based study. *BMC Women Health*, 164(2018), 1-8. DOI: 10.1186/s12905-018-0658-1.
- Karaman, M.A., Cavazos Vela, J., Aguilar, A.A. *et al.* Psychometric properties of u.s.-spanish versions of the grit and resilience scales with a Latin population. *Int J Adv Counselling*, 41, 125–136 (2019). DOI:10.1007/s10447-018-9350-2.
- Ko H., Teede H., Moran L. Analysis of the barriers and enablers to implementing lifestyle management practices for women with PCOS in Singapore. *BMC Research Notes*. 311(2016). DOI: 10.1186/s13104-016-2107-2
- Pena, P. A., Diaz, I. P., Ayala, A. K., Landa, H. K. O., Navarro, J. M. L., Duckworth, A. L. & Jena, A. B. (2019). Association of grit scores with treatment adherence and biomarkers in patients with type 2 diabetes. *JAMA Network Open*, 2(9), 1-3. DOI:10.1001/jamanetworkopen.2019.11476.
- Percy C.A., Gibbs T., Potter I. & Boardman S. (2009) Nurse-led peer support group: experiences of women with polycystic ovary syndrome. *Journal of Advanced Nursing* 65(10),2046-2055. doi: 10.1111/j.1365-2648.2009.05061.x
- Williams, T., Mortada, R., & Porter, S. (2016). Diagnosis and treatment of polycystic ovary syndrome. *American Family Physician*, 94(2), 106 – 113.
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., Kay, V. S. (2015). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 166-176. DOI:10.1080/17439760.2010.482186.

(halaman kosong)