

Post-Traumatic Growth (PTG) pada Pasien Pasca Stroke

Sutejo*, Mulya Virgonita dan Shinta Pratiwi

Universitas Semarang

sutejosft@gmail.com, yayaiswindari@usm.ac.id, shinta@usm.ac.id

Abstrak

Stroke merupakan penyakit serius yang menyerang otak dan dapat menyebabkan kematian atau disabilitas jangka panjang. Dampaknya beragam, mulai dari gangguan kognitif, kelumpuhan, masalah emosional, hingga kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pasien stroke dapat mengalami pertumbuhan psikologis positif (*Post-traumatic growth/PTG*) setelah mengalami peristiwa traumatis tersebut. Metode yang digunakan adalah Deskripsi Fenomenologi Individual (DFI), yaitu pendekatan kualitatif yang menganalisis pengalaman individu secara mendalam. Tiga pasien pasca stroke yang sedang menjalani rehabilitasi dipilih sebagai responden dengan metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien stroke dapat mengalami pertumbuhan psikologis positif yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, bimbingan spiritual, dan optimisme membantu mereka menemukan makna baru dalam hidup dan tumbuh secara positif.

Kata kunci: Deskripsi Fenomenologi Individual (DFI), post-traumatic growth, stroke

Pendahuluan

Stroke adalah kondisi yang menyerang area otak, berpotensi dan berbahaya karena otak adalah organ penting yang mengatur fungsi tubuh. Stroke dapat menyebabkan kematian atau disabilitas jangka panjang (Raudatussalamah & Putri, 2020). Efek dari stroke terhadap tubuh termasuk kelumpuhan anggota tubuh, defisit fungsi *kognitif*, rasa sakit, gangguan bicara, masalah dalam aktivitas sehari-hari dan gangguan emosional (Nuriyah dkk., 2023). Stroke adalah salah satu jenis penyakit *serebrovaskuler* yang sering terjadi dan dapat mengakibatkan kehilangan kemampuan mental. Berdasarkan data dari *World Stroke Organization* (WSO), setiap tahun terdapat sekitar 13,7 juta kasus stroke baru, dengan sekitar 5,5 juta kematian akibat stroke (Kaffatan dkk., 2022). Risiko stroke cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sekitar 60% kasus stroke terjadi pada orang yang berusia di bawah 70 tahun, dan sekitar 8% terjadi pada mereka yang berusia di bawah 44 tahun. Di Indonesia, pada tahun 2020, hasil riset kesehatan dasar mencatat adanya peningkatan jumlah kasus stroke yang mencapai 1,7 juta orang (Kusuma dkk., 2022). Stroke yang juga dikenal gangguan aliran darah pada otak (Kindermann dkk., 2023). Perawatan untuk stroke memerlukan waktu yang cukup lama dan memiliki dampak yang besar baik secara ekonomi, sosial, maupun emosional. Berdasarkan data yang dikumpulkan, diperkirakan sekitar 50% pasien yang telah mengalami stroke mengalami kehilangan sebagian atau seluruh

fungsi gerakan, 19% mengalami afasia, 26% mengalami ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, 30% tidak dapat berjalan tanpa bantuan, 46% mengalami gangguan kognitif, dan 35% mengalami gejala depresi (Widarti dkk., 2012).

Stroke yang datang tiba-tiba seringkali membuat penderitanya tidak siap menghadapi dampaknya. Perubahan besar dalam kehidupan pasca stroke dapat memicu respon emosional negatif seperti ketakutan, kesedihan, kemarahan, frustrasi, dan kecemasan (Thalib & Saleh, 2022). Kondisi ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan menimbulkan rasa putus asa, sehingga penderita stroke cenderung menghindari interaksi sosial. Hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Juni 2024 terhadap tiga responden menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mengatasi trauma pasca stroke.

Faktor risiko yang bisa memicu terjadinya stroke, mencakup faktor-faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, riwayat keluarga, penyakit jantung koroner dan jenis kelamin (Kusuma dkk., 2022). Sementara faktor yang dapat diubah meliputi penyalahgunaan alkohol, diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi, dan merokok. Kondisi seseorang setelah mengalami stroke disebut sebagai individu pasca stroke. Stroke dapat menyebabkan kelumpuhan dan menimbulkan perubahan psikologis (Izzah & Ariana, 2019). Kondisi kecacatan fisik juga dapat mengakibatkan perubahan gaya hidup bagi pasien pasca stroke. Karena kondisi fisik yang melemah, pasien mungkin tidak dapat bekerja akibatnya mereka kehilangan sumber penghasilan dan berdampak pada sosial ekonomi mereka.

Perubahan gaya hidup akibat kecacatan fisik menjadi faktor penyebab stres dalam masa penyesuaian pasca stroke (Putri, 2020). Pasien yang mengalami stroke sering mengalami berbagai jenis kecacatan, termasuk disabilitas kognitif seperti penurunan fungsi otak (*Dementia Vaskular*), gangguan dalam berkomunikasi seperti kesulitan dalam memahami bahasa, dan masalah memori jangka panjang atau pendek, tergantung pada area otak yang terkena. Selain itu, dampak stroke juga dapat berpengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis penderita (Laras & Setyawan, 2020). Pasien stroke sering mengalami perubahan emosi seperti kecemasan, depresi, kemarahan, dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi dengan tepat. Kondisi pasien terkena stroke juga dapat mengalami apati, ketakutan akan jatuh, stres setelah trauma, dan respons terhadap bencana. Depresi adalah masalah umum yang sering dialami oleh pasien stroke, baik pada fase akut dan fase kronis. Serangan stroke yang secara mendadak dapat mengakibatkan rasa cemas, melemahkan integritas mental atau fisik, dan mempengaruhi psikologis yang mendalam, menjadikannya sebagai peristiwa traumatik bagi pasien. Gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) akan terjadi setelah peristiwa yang mengganggu jiwa, antara lain stroke. Namun demikian, ada juga penemuan dampak positif pada pasien stroke (Huang dkk., 2021). Penelitian oleh Rachmawati (2016) menunjukkan bahwa beberapa pasien stroke mengalami perubahan positif dalam kehidupan mereka, seperti penemuan makna hidup baru fenomena ini dikenal sebagai PTG (Huang dkk., 2021).

Dengan perkembangan psikologi positif, semakin banyak individu yang menyadari bahwa peristiwa traumatis dapat menjadi pemicu untuk pertumbuhan positif yang disebut PTG. Menurut Calhoun dan Tedeschi (dikutip dalam Putri, 2020). PTG adalah pengalaman perubahan positif yang dialami individu sebagai hasil dari

perjuangan setelah mengalami krisis besar. Bagi pasien stroke, krisis yang terjadi selama proses pengobatan dan pemulihan dari dampak stroke menjadi pengalaman traumatis yang signifikan mempengaruhi kehidupan mereka. keluarganya secara keseluruhan. Helgeson (dikutip dalam Sherratt & Worrall, 2020). mencatat bahwa pertumbuhan pasca trauma tidak hanya terjadi setelah kejadian traumatis eksternal, tetapi juga terjadi pada individu yang menghadapi penyakit serius atau kronis. Penelitian yang dilakukan oleh Zhenxiang dan rekan-rekan (dikutip dalam Huang dkk., 2021), menunjukkan bahwa pertumbuhan pasca trauma muncul pada individu yang mengalami stroke, menandakan adanya perubahan positif pada individu tersebut.

PTG melibatkan perubahan dalam pandangan individu terhadap hubungan dengan orang lain, perubahan dalam cara individu melihat dirinya sendiri, serta perubahan dalam filosofi hidup individu. Individu yang mengalami trauma seringkali mengalami pertumbuhan signifikan setelah melewati berbagai perjuangan, termasuk meningkatnya hubungan interpersonal yang lebih bermakna dan merasa lebih diterima oleh orang lain. Pertumbuhan pasca trauma juga dipengaruhi oleh karakteristik emosional individu (Izzah & Ariana, 2019). Contohnya, individu dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung menunjukkan pengaruh positif terhadap PTG. Upaya untuk mengontrol emosi, dukungan sosial yang diterima, dan proses kognitif individu juga memainkan peran penting dalam munculnya PTG. Penelitian yang dilakukan oleh Gangstad dan timnya pada tahun 2009 (dikutip dalam Putri, 2020), menunjukkan adanya korelasi positif antara proses kognitif dan peningkatan PTG. Temuan ini menegaskan bahwa proses kognitif memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan pertumbuhan pasca trauma. PTG tidak muncul secara instan setelah individu mengalami peristiwa traumatis. Sebaliknya, itu adalah hasil dari perjuangan yang berkelanjutan untuk menyesuaikan diri dengan realitas kehidupan baru setelah mengalami krisis tersebut. Proses ini melibatkan beberapa perubahan positif yang mendalam, termasuk perkembangan spiritualitas, peningkatan kekuatan diri, peningkatan hubungan sosial, kemungkinan baru, dan perubahan dalam cara individu menghargai hidup (Putri, 2020).

Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif, yang menurut Denzin dan Lincoln (dikutip dalam Laras & Setyawan, 2020), bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan yang mendalam melalui penelitian langsung dan terlibat secara intensif dengan subjek penelitian. Pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologis, yang dikembangkan oleh Edmund Husserl, seorang ilmuwan Eropa. Fenomenologi merupakan model penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan makna dari pengalaman individu terhadap suatu konsep tertentu.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksplikasi data, yang dikembangkan oleh Von Eckartaberg, Wertz, dan Schweitzer (dikutip dalam Raudatussalamah & Putri, 2020). Tahapan dalam eksplikasi data meliputi: (1) Pemahaman data sebagai keseluruhan oleh peneliti, (2) Penyusunan Deskripsi Fenomena Individual (DFI), (3) Identifikasi episode-episode umum dalam setiap DFI, (4) Eksplorasi tema-tema yang muncul dalam setiap episode, dan (5) Sintesis dari penjelasan tema-tema tersebut.

Metode wawancara semi-terstruktur yang digunakan untuk mengumpulkan

data memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informasi mendalam dari subjek penelitian. Teknik analisis *Deskripsi Fenomenologi Individual* (DFI) memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara detail pengalaman responden terkait dengan fenomena yang diteliti.

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah penderita pasca stroke yang masih menjalani fisioterapi. Peneliti memilih tiga responden, yaitu AMN, DJO, dan RN, untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Dengan memeriksa pengalaman dan persepsi responden terhadap kondisi mereka dan proses fisioterapi yang mereka jalani, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan wawasan yang mendalam tentang kondisi yang dialami pada pemulihan pasien pasca stroke.

Pendekatan pengumpulan data yang digunakan adalah *fenomenologis*. Pendekatan *fenomenologis* memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memahami dan memaknai secara mendalam pengalaman subjek secara langsung. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan *fenomenologis* memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dinamika PTG pada penderita pasca stroke dan faktor-faktor yang mempengaruhinya melalui wawancara semi- terstruktur dengan responden.

Teknik analisis data yang digunakan adalah DFI. Dengan menggunakan DFI, peneliti dapat memahami dan mengidentifikasi episode-episode umum dalam pengalaman responden, serta mengeksplorasi tema-tema yang muncul dari episode-episode tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman responden dan proses *Post-Traumatic Growth* yang mereka alami. Melalui metode kualitatif ini, peneliti dapat mengeksplorasi aspek-aspek yang kompleks dan mendalam dari pengalaman pasien pasca stroke. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa dan konteks yang mungkin tidak terdeteksi melalui pendekatan kuantitatif. Ini memberikan pemahaman yang lebih holistik dan komprehensif tentang fenomena yang diteliti, yang dapat menjadi landasan yang kuat untuk pengembangan intervensi atau program rehabilitasi yang lebih efektif bagi pasien pasca stroke.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap PTG pada pasien pasca stroke, yaitu dampak positif yang muncul setelah individu mengalami trauma stroke. Fokus penelitian ini adalah menggambarkan PTG dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada pasien pasca stroke.

PTG merupakan konsep yang menggambarkan potensi individu untuk bertumbuh secara psikologis setelah mengalami peristiwa traumatis, seperti stroke. Meskipun stroke seringkali dianggap sebagai pengalaman yang menghancurkan, beberapa individu justru mengalami perubahan positif yang signifikan setelahnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan yang merupakan pasien pasca stroke mengalami berbagai perubahan signifikan dalam hidup mereka setelah mengalami stroke. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga responden, diketahui bahwa pasien stroke merasa stres ketika pertama kali mengalami stroke. Stres ini sering kali disebabkan oleh dampak fisik dan emosional dari stroke, termasuk disabilitas jangka pendek dan panjang serta lamanya proses pengobatan. Namun pada saat yang sama, perjuangan yang dialami pasien pasca stroke dalam

menghadapi penyakit mereka juga dapat menghasilkan dampak positif bagi pasien stroke dengan adanya perubahan dalam pandangan hidup. Ini menunjukkan bahwa meskipun pengalaman trauma seperti stroke dapat membawa kesulitan, tetapi juga dapat menjadi titik awal bagi pertumbuhan dan perubahan positif bagi individu.

Tabel 1. Episode PTG Stroke

| Episode | No | Tema |
|------------------------|----|-----------------------------|
| Sebelum Stroke | 1 | Prioritas hidup |
| | 2 | Nilai dan pola hidup |
| Masa Krisis Stroke | 3 | Awal serangan Stroke |
| | 4 | Akibat serangan stroke |
| | 5 | Rasa percaya diri berkurang |
| | 6 | Mengelola emosi negatif |
| | 7 | Penerimaan diri |
| Kehidupan Pasca Stroke | 8 | Usaha untuk sembuh |
| | 9 | Dukungan sosial |
| | 10 | Perubahan gaya hidup |
| | 11 | Peningkatan hubungan sosial |
| | 12 | Peningkatan kemandirian |
| | 13 | Peningkatan spiritual |
| | 14 | Optimisme |

Wawancara pada responden pertama yaitu AMN merupakan seorang bapak dengan usia 80 tahun yang mempunyai anak perempuan tunggal dan sudah menikah, hidup satu rumah dengan istri, anak dan menantu. AMN adalah seorang petani yang sangat rajin dan ulet, semangatnya dalam bertani menjadi contoh bagi anaknya. AMN mengalami serangan stroke pada bulan Februari 2024, ketika bangun tidur sekitar jam empat pagi tubuh merasakan lemah sebelah kiri dan sulit untuk digerakan. Awalnya AMN merasa sedih dengan kondisi fisiknya dan susah bicara dan susah untuk jalan yang menjadi pusat perhatian orang. AMN, seorang petani yang baru pulih dari sakit, mengalami pertumbuhan pasca trauma (PTG) saat menyadari kondisi kesehatannya membaik. Ia pun bersemangat untuk kembali bertani. Dukungan dan motivasi dari keluarga semakin menguatkan semangatnya dan mendorongnya untuk terus memperbaiki diri.

Peneliti selanjutnya mewawancarai responden kedua, yakni DRJ, seorang pria berusia 52 tahun dengan dua anak yang sedang kuliah di luar kota, bekerja sebagai PNS di Dinas Kehutanan di Bali. Pada bulan Desember 2023, sekitar jam 2 dini hari, DRJ terbangun dengan kepala terasa pusing dan kesulitan menggerakkan badan sebelah kanannya. Ia terserang stroke. Keluarga dan saudara DRJ terkejut dengan kondisinya. Awalnya, DRJ merasa gelisah dan mudah emosi saat menyadari dirinya terkena stroke. Namun, DRJ tetap bersemangat untuk melewati masa krisis ini dan berharap dapat beraktivitas kembali seperti sedia kala. DRJ mengalami post-traumatic growth (PTG), yaitu pertumbuhan pasca trauma. Kesadaran bahwa anak-anaknya yang masih kuliah membutuhkan peran orang tua menjadi motivasi terbesarnya untuk bangkit dan pulih. Ia bertekad untuk segera sembuh dari stroke.

Responden ketiga yaitu RN seorang ibu rumah tangga dengan usia 47 Tahun

yang mempunyai dua orang anak. Suami RN bekerja sebagai penjaga stadion olahraga sedangkan kedua anaknya sudah bekerja. Sebelum mengalami stroke RN sering merasakan sakit kepala, setiap sakit kepala merasa pusing yang sangat hebat RN selalu minum obat. pada bulan April 2024 RN merasa pusing dan muntah-muntah badan terasa lemas anggota gerak badan sebelah kanan susah digerakan, kondisi ini menjadikan RN merasa sedih, berat hidupnya dan mudah emosi karena sebagai ibu rumah tangga tugasnya sangat banyak. Proses PTG RN saat mulai menyadari akan peran seorang ibu bagi anak-anaknya yang sangat dibutuhkan dalam rumah tangga. RN berharap segera sehat agar bisa bekerja dan beraktivitas kembali bersama keluarga, saudara dan masyarakat di sekitar lingkungan.

Kesimpulan dan Saran

PTG pada pasien pasca stroke merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai bagaimana pasien pasca stroke dapat mengalami pertumbuhan positif dalam aspek psikologis dan spiritual. Hasil ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung proses pemulihan pasien pasca stroke.

Berdasarkan hasil analisis PTG pada pasien pasca stroke meliputi:

1. Perubahan perspektif hidup: Pasien melaporkan adanya perubahan dalam cara pandang mereka terhadap kehidupan, di mana mereka menjadi lebih menghargai waktu dan hubungan dengan orang-orang terdekat.
2. Peningkatan dukungan sosial: Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas memainkan peran penting dalam proses pemulihan dan pertumbuhan pasca trauma. Pasien yang merasa didukung cenderung menunjukkan tingkat optimisme yang lebih tinggi dan keinginan untuk pulih.
3. Pengembangan diri: Beberapa pasien menunjukkan adanya peningkatan dalam pengembangan diri, seperti mengambil hobi baru, belajar keterampilan baru, atau terlibat dalam aktivitas yang memberi makna.
4. Perubahan spiritual: Ada pasien yang melaporkan peningkatan dalam aspek spiritualitas mereka, merasakan adanya hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih besar, yang membantu mereka menemukan makna dalam pengalaman stroke yang mereka alami.

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun stroke dapat membawa dampak negatif yang signifikan, ada juga potensi untuk pertumbuhan pasca trauma pada pasien pasca stroke. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, perubahan perspektif hidup, dan peningkatan spiritualitas berperan penting dalam proses ini. Proses pertumbuhan kesejahteraan psikologis pasca trauma tidak hanya bergantung pada upaya individu, tetapi juga pada dukungan dari lingkungan sekitar.

Ucapan Terima Kasih

Sebagai rasa syukur dan hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Semarang atas dukungan dan kontribusi dalam penelitian ini, terutama atas bantuan, bimbingan, dan fasilitas yang telah disediakan.

Daftar Pustaka

Huang, X., Luo, W., Huang, H., & He, J. (2021). Trajectories of posttraumatic growth in young and middle-aged stroke patients and their predictive effects on mental

- health. *Annals of Palliative Medicine*, 10(9), 9435–9442. <https://doi.org/10.21037/apm-21-1879>
- Izzah, S. N., & Ariana, A. D. (2019). Gambaran makna hidup pada penyintas stroke. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 83–93. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.83-93>
- Jeong, Y. J., & Kim, H. S. (2019). Post-traumatic growth among stroke patients: Impact of hope, meaning in life, and social support. *Korean Journal of Adult Nursing*, 31(6), 605–617. <https://doi.org/10.7475/kjan.2019.31.6.605>
- Kaffatan, N. N. S., Suhariadi, F., & Sugiarti, R. (2022). Gambaran resiliensi pada pasien pasca stroke. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(2), 476–495. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i2.17102>
- Kindermann, D., Grosse-Holz, V. M., Andermann, M., Ringleb, P. A., Friederich, H. C., Rizos, T., & Nikendei, C. (2023). Coping strategies and posttraumatic growth following transient ischemic attack: A qualitative study. *Journal of Clinical Medicine*, 12(2), Article 575. <https://doi.org/10.3390/jcm12020575>
- Laras, Q., & Setyawan, I. (2020). Melawan sendu, memeluk asa: Studi fenomenologis mengenai post-traumatic growth pada pasien pasca stroke. *Jurnal Empati*, 8(3), 554–564. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26496>
- Putri, D. (2020). Family social support and post-traumatic growth in stroke survivors. *Journal of Family Support*, 1(2), 83–90. (Note: Missing DOI; please verify in original source)
- Raudatussalamah, R., & Putri, D. (2020). Dukungan sosial keluarga dan post-traumatic growth pada penyintas stroke. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 82–90. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i1.9035>
- Sherratt, S., & Worrall, L. (2020). Posttraumatic growth following aphasia: A prospective cohort study of the first year post-stroke. *Aphasiology*, 34(8), 1–23. <https://doi.org/10.1080/02687038.2020.1787945>
- Utama, Y. A., & Nainggolan, S. S. (2022). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian stroke: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 549–556. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1950>
- Widarti, L., Mahfoed, M. H., & Sudiana, K. (2012). Respons psikologis (kecemasan dan depresi) dan respons biologis (cortisol, IFN- γ dan TNF- α) pada pasien stroke iskemik dengan pendekatan model home care holistik. *Jurnal Ners*, 7(1), 1–12.