

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**SEMINAR BAGI KOMUNITAS ORANG DENGAN AUTOIMUN**  
**“*BEYOND SELF CARE*”**

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**

Mendengar diagnosis gangguan autoimun bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilalui. Berbagai pemeriksaan, diagnosis, rasa sakit, kesabaran dan kekuatan untuk melalui berbagai metode pengobatan pernah mereka jalani. Penyakit autoimun adalah kondisi system kekebalan tubuh seseorang yang menyerang tubuhnya sendiri. Lebih dari 80 jenis penyakit yang termasuk dalam kategori Auto imun ini. Komunitas Orang dengan Auto Imun (ODAI) adalah komunitas yang beranggotakan mereka yang mengalami berbagai tipe gangguan Auto Imun. Komunitas ini didirikan oleh ibu Ganis yang juga merupakan seorang *survivor* autoimun.

Untuk dapat mengendalikan keganasan penyakit autoimun ini, seseorang memerlukan banyak aspek yang mendukung kondisi tubuhnya dalam kondisi prima. Aspek-aspek tersebut adalah pengendalian diri, pengaturan gaya hidup sehat, pengelolaan stress, dan dukungan dari lingkungan terdekatnya. Salah satu yang diperlukan secara internal adalah kesadaran dan kepedulian terhadap faktor fisik dan psikologis pribadi untuk dapat bertahan menghadapi autoimun yang akut. *Self Care* merupakan hal penting yang perlu menjadi prinsip dasar mereka yang telah terdiagnosis autoimun.

Untuk menjadi pengingat bagi anggotanya, komunitas ODAI mengadakan seminar daring untuk membahas secara detil hal-hal apa saja yang diperlukan dalam mengelola diri dengan baik, khususnya pengelolaan diri secara psikologis. Komunitas ini mengundang psikolog dengan harapan dapat memberikan pembekalan dan pengingat agar para anggotanya semakin tangguh dan memiliki kepedulian lebih bagi diri sendiri.

## **BAB II**

### **METODE PELAKSANAAN**

Psikoedukasi ini diberikan dalam bentuk seminar daring melalui media daring ZOOM pada hari Rabu 3 Juni 2020 pukul 12.30 – 13.10 WIB. Seminar ini diikuti oleh para anggota Komunitas ODAI dan umum.

## **BAB III**

### **HASIL PKM**

Seminar ini diikuti oleh 54 orang, anggota komunitas ODAI dan masyarakat umum non anggota. Ada 6 orang yang mengajukan pertanyaan yang bagus dan mewakili peserta lainnya seputar tema seminar pentingnya *self care* bagi para penyintas autoimun. Hasil evaluasi umpan balik dari peserta seminar juga menunjukkan kepuasan terhadap materi dan penyampaiannya selama pelaksanaan seminar ini. Mereka menyatakan bahwa wawasan pengetahuan dan informasi menjadi semakin luas.

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN**

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan. Tanggapan peserta dan penyelenggara sangat positif. Pembahasan materi seminar ini sesuai dan mampu dipahami dengan mudah sehingga diharapkan mampu membekali para penyintas Autoimun dalam menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan secara fisik dan psikologis seumur hidup mereka. Acara rutin seperti ini diharapkan akan diadakan secara internal atau umum oleh Komunitas ODAI.