

**MODUL LATIHAN**  
***Self-induced Unclassified Therapeutic Tremors (SUTT)***

Disusun Oleh:  
Rina Eko Widarsih  
Berdasarkan Panduan Pelaksanaan SUTT

## **A. Pengantar**

Modul ini digunakan sebagai panduan melaksanakan Latihan *Self-induced Unclassified Therapeutic Tremors* (SUTT) bagi pekerja sosial pendamping korban. SUTT adalah suatu latihan untuk meregangkan otot ujung kaki, paha, panggul, dan punggung bagian bawah, yang menimbulkan cukup kelelahan pada bagian bawah dan atas otot kaki, panggul, pantat, dan bagian bawah dada dan perut. SUTT terdiri atas 7 latihan yang dilakukan secara berurutan. Latihan tersebut telah diuji dapat memicu *tremor neurogenic*, yaitu tremor/gemetaran alami tubuh yang kemunculannya akan mengendurkan otot yang tegang karena stress sehingga menjadi kendur dan memanjang. Otot yang mengendur akan berimplikasi pada aktifnya system saraf parasimpatik yang menjadikan tubuh rileks.

Modul disusun berdasarkan panduan teknis pelaksanaan SUTT di buku berjudul *Tension and Trauma Releasing Exercises* yang ditulis oleh penemu metode SUTT yaitu David Berceci. Latihan menggunakan metode POD (Pendidikan Orang Dewasa).

## **B. Tujuan Latihan**

1. Memberikan pengetahuan singkat mengenai fisiologi dan psikologi terkait stress dan trauma.
2. Memberikan panduan latihan SUTT.

## **C. Hasil yang diharapkan diperoleh dari latihan**

1. Peserta memahami hubungan antara kondisi psikologis (pikiran, perasaan, perilaku) dengan reaksi fisiologis ketika terjadi stres dan trauma.
2. Peserta mampu melakukan latihan SUTT hingga muncul *tremor neurogenic*.

## **D. Metode Pelatihan**

- Diskusi partisipatif
- Ceramah dan presentasi
- Berlatih mempraktekkan secara langsung

## **E. Alat dan Bahan yang Dibutuhkan**

- Spidol
- Meta card
- Selotip kertas
- LCD
- Lembar pegangan untuk peserta
- Karpet/ matras yoga

## F. Peserta

Pelatihan ini untuk diikuti sebanyak 5-15 peserta, yaitu para pekerja yang memberikan pelayanan secara langsung kepada korban dengan trauma.

## G. Lama Latihan

Materi yang disampaikan dalam modul ini untuk dilatihkan selama 3 jam 45 menit dilakukan dalam satu hari.

## H. Isi modul

Sesi Pertama – Pengantar

Sesi Kedua – Stres dan Trauma Ditinjau secara Fisiologi dan Psikologi

Sesi Ketiga – Praktek SUTT

Sesi Keempat – Integrasi

Sesi Kelima – Penutup

## I. *Blue Print* Modul

No	Sesi	Tujuan	Metode	Proses	Target	Waktu
1.	Pengan tar	Memberikan penjelasan kepada peserta mengenai latihan yang akan dilakukan dan tujuannya	Paparan	a. Pembukaan dan pengenalan b. Menjelaskan tujuan kegiatan.	a. Terbangun suasana nyaman diantara peserta. b. Peserta memahami tujuan kegiatan yaitu latihan SUTT.	30'
2.	Stres dan Traum a secara Fisiologi dan Psikolo	Aspek Kognitif : Memberikan pemahaman mengenai hubungan psikologis	Ceramah	a. Pengenalan materi stres trauma ditinjau dari fisiologis dan psikologis. b. Tanya jawab	a. Peserta meningkat pengetahuannya mengenai hubungan dimensi psikologis dan reaksi fisiologis ketika stres dan trauma. b. Peserta aktif menyampaikan	30'

	gi	dan fisiologis ketika terjadi stress dan trauma			pendapat atau pertanyaan mengenai materi yang telah dibahas.	
3.	Praktek SUTT	<b>Aspek Perilaku:</b> Memberikan pelatihan kepada peserta mengenai cara melakukan SUTT dengan benar	Praktek	<p>a. Fasilitator menjelaskan mengenai latihan SUTT berikut langkah-langkahnya</p> <p>b. Fasilitator memberikan contoh dan instruksi gerakan.</p> <p>c. Setiap peserta melakukan 7 gerakan dengan bimbingan dan pengawasan fasilitator.</p>	<p>a. Peserta mengerti tujuan sesi.</p> <p>b. Peserta memahami cara melakukan setiap gerakan dengan benar.</p> <p>c. Peserta dapat melakukan 7 gerakan dengan benar di bawah bimbingan dan pengawasan fasilitator.</p>	120'
4.	Integrasi	<b>Aspek Afeksi:</b> Memberikan kesempatan peserta mengintegrasikan pengalaman selama praktek	Berbagi pengalaman	<p>a. Fasilitator memandu para peserta berbagi pengalaman selama dan setelah praktek SUTT.</p>	<p>a. Peserta berbagi pengalaman apa yang dirasakan tubuh, apa yang dipikirkan, dan perasaan selama dan setelah melakukan SUTT.</p>	35'

5.	Penutup	Memberi penjelasan mengenai perlu dan pentingnya praktek mandiri setiap hari.	Paparan	<p>a. Fasilitator menyampaikan bahwa peserta diminta melakukan latihan secara mandiri rutin setiap hari.</p> <p>b. Fasilitator menutup sesi.</p>	<p>a. Peserta memahami dan bersedia praktek mandiri selama 2 minggu.</p> <p>b. Acara latihan bersama fasilitator berakhir.</p>	10'
----	---------	-------------------------------------------------------------------------------	---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

---

## SESI PERTAMA

### Pengantar

Tujuan :

Memberikan penjelasan kepada peserta mengenai latihan yang akan dilakukan.

Waktu: 30 menit

Alat dan bahan: LCD, laptop, metaplan, perekat, plano

Langkah-langkah:

1. **Ucapkan selamat datang:** (musik Bond) Fasilitator mengucapkan selamat datang kepada peserta. *“Selamat pagi...selamat datang peserta Latihan Self-induced Unclassified Therapeutic Tremor dan observer, serta peneliti. Salam sejahtera untuk kita semua. Bagaimana kabarnya hari ini? Apakah semua sehat?”* (memberi jeda untuk mendengar respon peserta).
2. **Fasilitator memperkenalkan diri melalui tulisan di meta card:** Fasilitator memulai sesi 1 dengan memperkenalkan dirinya. Fasilitator memperlihatkan peserta Meta Card yang telah ditulis nama fasilitator. Fasilitator juga menjelaskan kekuatan yang dimilikinya yang ditulis pada Meta Card dibagian pojok kiri atas, lalu sesuatu yang tidak disukai oleh fasilitator yang ditulis pada bagian pojok kiri bawah.  
*“Baik, sebelum kita memulai acara hari ini, perkenalkan Nama saya Spy Mandrasari. Saya biasa dipanggil, Spy. Saya adalah psikolog klinis, yang pada pagi hingga siang nanti akan bersama para ibu dan mbak semua untuk menjadi fasilitator latihan SUTT. Latihan SUTT adalah latihan untuk memicu gemeteran agar tubuh menjadi rileks”.* Kemudian fasilitator menyematkan Metacard ke dada dengan solasi kertas.
3. **Fasilitator meminta peserta untuk memperkenalkan diri melalui tulisan di Meta card:** Fasilitator meminta peserta untuk menulis namanya di Meta Card seperti yang dicontohkan sebelumnya oleh fasilitator. Fasilitator meminta peserta untuk mengambil meta card dan spidol dari tengah ruangan. *“Sekarang saya ingin berkenalan dengan mbak dan ibu semua. Silakan memperkenalkan diri satu per satu dengan menuliskan dibagian tengah meta card lalu menuliskan kekuatan dirinya dibagian pojok kiri atas dari meta card, sesuatu yang tidak disukai oleh peserta dibagian pojok kiri bawah”.* Kemudian fasilitator mengundang peserta untuk membacanya satu per satu secara bergantian. Fasilitator mempersilahkan peserta yang lain untuk mengklarifikasi presentasi/ pemaparan yang tidak jelas.

*“Siapa yang akan memulai terlebih dahulu? Silakan. (setelah peserta pertama selesai memperkenalkan diri), fasilitator mengatakan “silakan siapa berikutnya” (jika tidak ada yang sukarela memperkenalkan diri) “silakan menunjuk teman lain untuk memperkenalkan diri”.* Termasuk teman-teman observer juga diminta memperkenalkan diri.

4. **Memperkenalkan pelatihan:** Fasilitator melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu memperkenalkan tentang Program Latihan yang berjudul “Latihan SUTT bagi Pekerja Sosial”. Jelaskan bahwa program latihan ini adalah bagian dari penelitian yang dilakukan oleh Rina Eko Widarsih bekerja sama dengan Rifka Annisa.
5. **Jelaskan latar belakang dan tujuan dari pelatihan:** Fasilitator menjelaskan bahwa sebagai pekerja sosial yang bekerja dengan korban kekerasan membutuhkan keterampilan khusus untuk mengurangi kelelahan atau meredakan stres. Karena dengan memiliki keterampilan ini kita dapat lebih baik dalam membantu korban. Jelaskan bahwa kita semua memiliki kemampuan alamiah untuk meredakan stres. Tanyakan pada peserta: Pernahkan anda tiba-tiba teringat pengalaman ketika konseling dengan korban? Pernahkan Anda kepikiran dengan cerita korban dan membuat Anda menghabiskan sebagian besar waktu Anda untuk memikirkan cara membantunya? Pernahkah Anda merasa sangat lelah dan tidak bersemangat ketika pulang ke rumah? Saya yakin kita semua pernah mengalaminya. Jelaskan bahwa dalam pelatihan ini kita akan belajar salah satu teknik mengurangi ketegangan dan kelelahan sehingga di masa mendatang kita dapat lebih baik lagi membantu/memberikan pelayanan bagi korban kekerasan.

Fasilitator kemudian membuka flipchart/mempresentasikan power point No.1.1 tentang Tujuan Pelatihan. Setelah membaca bersama dengan peserta tujuan dari pelatihan, fasilitator mengatakan bahwa untuk mencapai tujuan pelatihan, kita akan berdiskusi dan belajar tentang hubungan respon psikologis dengan reaksi fisiologis stres kemudian melatih teknik SUTT.

6. **Membacakan dan menjelaskan jadwal acara pelatihan:** Fasilitator membuka file tentang jadwal pelatihan dan mengatakan bahwa selama 4 jam kedepan inilah jadwal pelatihan yang kami usulkan. Fasilitator mengatakan diharapkan dengan jadwal ini kita dapat mencapai tujuan spesifik pelatihan. Membaca bersama peserta jadwal pelatihan tersebut. (Alokasikan 5 menit untuk tahap ini).
7. **Berbagi harapan dan kekhawatiran:** Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi harapan dan kekhawatiran tentang pelatihan ini. Undang setiap peserta untuk menuliskan

satu harapan dan satu kekhawatiran ke dalam meta card. (apabila diperlukan fasilitator dapat memberi contoh satu buah harapan dan satu buah kekhawatiran).

8. **Melihat hasil yang ditulis dalam meta card:** Fasilitator mengundang setiap peserta untuk menempel meta card ke depan. Fasilitator memimpin peserta untuk merangkum seluruh harapan dan kekhawatiran yang sering muncul. Fasilitator dan peserta dapat langsung merespon kekhawatiran saat itu atau meresponnya dalam langkah berikutnya tentang peraturan dasar pelatihan.
9. **Setuju dengan peraturan pelatihan:** Fasilitator mengajak peserta untuk menyetujui beberapa usulan peraturan pelatihan misalnya mengenai kerahasiaan, aktif, saling menghargai, dan HP silent. Sebagai contoh, fasilitator dapat mengatakan:  
*“Pertama, semua yang diceritakan pada latihan, akan menjadi rahasia kita, dan pembicaraan berhenti di ruangan ini. Bagaimana dengan poin ini, adakah yang keberatan?”*  
*Kedua, semua peserta aktif bertanya, berpendapat, dan berbagi pengalaman yang dirasakan tubuhnya dengan semangat saling menghargai pendapat orang lain.*  
*Ketiga, HP silent selama latihan berlangsung demi kelancaran dan kenyamanan proses.*  
*Jika semua sudah sepakat, bisa kita bungkus menjadi aturan selama latihan kita hari ini”.*
10. **Tempel flipchar peraturan pelatihan:** Fasilitator menempel peraturan pelatihan di tembok sehingga bisa selalu dilihat dan diingat oleh peserta.
11. **Ice breaking:** Fasilitator memimpin menyanyi sebagai tanda jeda berakhirnya Sesi 1 dan sebelum masuk Sesi 2. Lagu yang dibawakan yaitu Satu Jari Kanan Kiri.

**Pesan penting:**

- Peserta diharapkan ketika sesi ini berakhir segera mendapatkan suasana yang nyaman dalam pelatihan.
- Peserta diharapkan memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan dan proses dari pelatihan.
- Peserta menyadari bahwa mereka memiliki kebutuhan untuk meredakan kelelahan dan stres sehingga membuat layanan kepada korban lebih baik.

## SESI KEDUA

### Stress dan Trauma secara Fisiologis dan Psikologis

Tujuan:

Memberikan pemahaman mengenai hubungan psikologis dan fisiologis ketika terjadi stress dan trauma.

Waktu: 30 menit

Alat dan bahan: LCD, laptop

Langkah-langkah:

1. **Perkenalan:** Fasilitator menyampaikan tujuan sesi yaitu memberikan pemahaman stres dan trauma yang ditinjau dari fisiologis dan psikologis.
2. **Curah gagasan singkat:** Fasilitator menciptakan curah gagasan secara singkat dengan peserta mengenai apa itu stres dan mengapa orang menjadi stress, dan bagaimana stres dapat mempengaruhi orang.
3. **Membagikan Lembar pegangan peserta 2.1 dan penjelasan:** Fasilitator menjelaskan definisi mengenai stres dan bagaimana kadang-kadang kita mengalami stress secara terus menerus, dan bagaimana itu dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, tingkah laku dan hubungan sosial kita. Fasilitator mendistribusikan Lembar pegangan peserta 2.1: Stres.
4. **Berpindah ke topik trauma:** Fasilitator menjelaskan bahwa kadangkala penyebab stress (stressors) datang secara tidak diharapkan, tiba-tiba, dan di luar kendali seseorang, seperti; perampokan, perkosaan, tsunami, termasuk mendengar kisah-kisah traumatis dari korban. Penyebab stress ini akan sangat mengejutkan dan menyakitkan dirasakan dibanding jika mengalami situasi stress yang sehari-hari, seperti macet, marah, tidak punya uang, dll. Situasi stress yang diluar control, datang tiba-tiba dan dirasakan mengancam kehidupan kita ini disebut dengan stres yang traumatis. Reaksi stres akibat mengetahui pengalaman traumatis orang lain disebut stres trauma sekunder.
5. **Membagikan Lembar pegangan peserta 2.2 dan penjelasan:** Fasilitator mengajak peserta berpindah ke topik secondary traumatic stress. Fasilitator membagikan Lembar pegangan peserta: Stres Trauma Sekunder, dan mengajak peserta untuk mereview Lembar pegangan peserta dan menyediakan penjelasannya sejauh dibutuhkan.
6. **Berpindah ke topik cara mengurangi ketegangan (stres) – pengantar:** Fasilitator melanjutkan diskusi ke topik cara mengatasi stress (ketegangan) dan menjelaskan

maksudnya. Fasilitator menjelaskan bahwa karena stres mengaktifkan sistem saraf simpatis maka cara untuk mengurangi stress adalah dengan mengaktifkan sistem saraf para simpatis dan menonaktifkan sistem saraf simpatis. Salah satu cara untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis adalah dengan menggetarkan tubuh. Gemeteran akan aman jika gemeteran tersebut alami muncul dengan sendirinya oleh tubuh. Supaya gemeteran alami muncul, diperlukan latihan untuk memicu gemeteran tersebut yaitu melalui 7 latihan yang akan dipelajari pada sesi berikutnya.

7. **Tanya jawab:** Fasilitator membuka kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi.
8. **Kesimpulan:** Fasilitator merangkum sesi dengan menyampaikan point-point penting dalam sesi ini.

### **Pesan penting:**

Stres seringkali tidak terhindarkan. Stres atau ketegangan berpengaruh terhadap semua aspek dalam kehidupan kita. Setiap orang menggunakan cara-cara berbeda dalam mengatasi ketegangannya, sesuai dengan ciri-ciri kepribadiannya, pengalaman dan lingkungannya masing-masing. Salah satu teknik mengurangi ketegangan adalah dengan melakukan 7 latihan untuk memicu munculnya tremor alami tubuh.

## *Lembar pegangan peserta 2.1*

---

### Stres

#### Stres

Stres adalah reaksi terhadap situasi yang menyebabkan masalah. Saat orang merasa terancam, kita memiliki kecenderungan alamiah untuk membela dan melindungi diri atau untuk lari. Reaksi-reaksi ini dapat terlihat pada meningkatnya stress otot, nafas yang lebih cepat atau detak jantung yang lebih cepat.

#### Penyebab Stress (Stressor)

Beberapa contoh penyebab stress dapat berupa konflik di rumah, pinjaman yang harus dibayar, mencoba untuk memilih karir dan sebagainya.

**Stress dapat secara fisik:** terlalu banyak yang harus dikerjakan, kurang tidur, diet yang buruk dan juga efek dari sakit.

**Stress dapat juga secara mental:** saat khawatir mengenai uang, sakitnya orang yang dicintai, ujian, karir atau mengalami kejadian yang membuat Anda secara emosional tidak berdaya seperti kematian orang yang dicintai atau dipecat dari pekerjaan.

Orang akan bisa merasa santai, saat ia berpikir atau merasa bahwa stressnya (baik fisik maupun psikologis) sudah berakhir. Selama relaksasi ini, otot mereka menjadi lembut, detak jantung melambat dan mereka bernafas lebih pelan dan teratur. Mereka merasa tenang, dapat beristirahat dan mengembalikan energi mereka. Pada kebanyakan orang, reaksi-reaksi aktivitas dan relaksasi berada dalam kondisi yang seimbang.

Kadangkala, orang membawa stressnya selama beberapa waktu – bahkan saat sumber stress tersebut sudah tidak nyata lagi. Stress yang berkelanjutan selama periode waktu yang lama dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (tubuh, pikiran, tingkah laku dan hubungan sosial).

**Beberapa contoh bagaimana stress dapat mempengaruhi kita:**

<b>Terhadap Pikiran</b>	<b>Terhadap Tubuh</b>	<b>Terhadap tingkah laku</b>	<b>Terhadap hubungan</b>
Mood yang berubah-ubah	Nafsu makan kurang	Aktivitas berkurang	Kurang emosi
Konsentrasi yang buruk	Kelelahan	Sulit beristirahat	Suka menentang/berdebat
Merasa sedih	Anggota tubuh sakit	Penyalahgunaan zat aditif	Tergantung
Pemikiran yang konstan tentang suatu hal yang sama	Gangguan tidur	Seringkali menyendiri	Memukul anggota keluarga
Ketakutan	Berdebar-debar	Mudah tersinggung	Terisolasi
Rasa Bersalah	Mual	Tidak tertarik	Tidak menghargai orang
Meragukan diri sendiri	Kehilangan dorongan seksual	Pelupa	Meragukan Orang lain
Perasaan tidak berdaya	Sakit Kepala	Mudah menangis	Kasar
Marah/mudah tersinggung	Sakit perut	Banyak mengeluh	Apatis

## Trauma

Trauma disebabkan oleh **”kejadian yang sangat menekan dan melebihi pengalaman sehari-hari yang dialami manusia, dan kejadian itu sangat menegangkan bagi setiap orang”**. (sumber: DSM V).

Kejadian traumatis adalah sesuatu yang:

- Terjadi secara tiba-tiba dan tidak diharapkan
- Di luar kendali seseorang
- Mengancam hidup

Contoh kejadian traumatis:

- Penyiksaan
- Perkosaan
- Gempa bumi
- Perang
- Banjir
- Perampokan

### Stres Trauma Sekunder

Stres trauma sekunder adalah reaksi stress terhadap kejadian traumatis yang dialami orang lain sebagai akibat mendapatkan cerita pengalaman traumatis orang lain. Reaksi-reaksi stress yang kita bahas dalam lembar pegangan peserta sebelumnya, juga bisa muncul sebagai reaksi terhadap stres trauma sekunder. Selain itu, seorang pekerja sosial/konselor juga bisa mengalami:

- Mimpi buruk: mimpi-mimpi yang menyeramkan atau menegangkan seputar korban atau cerita korban
- Kilas balik/flashback: kumpulan bayangan-bayangan tentang kejadian traumatis yang dialami orang lain
- Ingin menghindar: keinginan untuk menghindari pikiran-pikiran, orang, tempat, simbol atau segala sesuatu yang mengingatkan pada kejadian traumatis yang berhubungan dengan mendampingi korban
- Hyper arousal: reaksi tubuh yang berlebihan bila teringat kejadian traumatis orang lain (korban)
- Hypervigilance: kemarahan berlebihan, berpikir bahwa kejadian bahaya akan terulang lagi

Reaksi-reaksi di atas merupakan reaksi normal terhadap situasi abnormal. Seorang pendamping perlu menyadari bahwa gejala tersebut merupakan reaksi normal.

## **Reaksi Fisiologi ketika Stres Traumatis**

Ingatan traumatis pada saat paparan stres akan meningkatkan ketidakseimbangan kerja sistem saraf individu. Sebelum membahas ketidakseimbangan kerja sistem saraf, kita kenali dulu bagian-bagian pengendali sistem saraf manusia. Sistem saraf terdiri dari dua bagian, yaitu:

- 1) Sistem saraf pusat/ *Central nervous system* (CNS): terdiri atas otak dan tulang belakang. Sistem memungkinkan untuk berpikir, belajar, mencari penyebab, dan memelihara keseimbangan.
- 2) Sistem saraf tepi/ *Peripheral nervous system*: berlokasi di luar otak dan tulang belakang, yaitu di bagian-bagian tubuh. Sistem ini membantu melakukan gerakan-gerakan disadari maupun tidak disadari, dan merasakan melalui indera. Sistem saraf tepi meliputi:
  - a) Sistem saraf otonom/ *Autonomic nervous system* (ANS): bertanggung jawab pada regulasi organ dan kelenjar internal; mengendalikan kerja-kerja tidak disadari. *Autonomic nervous system* bertanggung jawab pada fungsi sistem yang memelihara kerja di dalam tubuh seperti detak jantung, kecepatan pernafasan, produksi air liur, tekanan darah, keringat, dan diameter pupil. Oleh karena itu kecepatan detak jantung, suhu tubuh, aliran darah, dan diameter pupil seringkali dijadikan indikator tingkat ketegangan. *Autonomic nervous system* adalah sistem fungsional di dalam sistem saraf pusat dan tepi. Sistem ini terdiri atas dua sub-sistem.
    - i. Sistem saraf simpatis/ *sympathetic nervous system* (SNS): mengaktifkan respon *fight, flight, or freeze*. Pengaktifan respon *fight/flight* melibatkan otot psoas (otot yang terletak di area panggul menghubungkan antara panggul, tungkai, dan tulang belakang). Psoas adalah otot kunci yang berperan dalam respon *fight/flight*.
    - ii. Sistem saraf parasimpatis/ *parasympathetic nervous system* (PNS): menstimulasi aktifitas *the "rest and digest"*.

Ketika ada sumber stress (misalnya teringat akan klien), maka tubuh merespon dengan aktifnya sistem saraf simpatis dan sistem neurohormonal. Aktifnya sistem saraf simpatis mengaktifkan respon *fight, flight, or freeze*. Apabila sistem saraf simpatis aktif, maka sistem

saraf parasimpatis kurang aktif. System neurohormonal juga merespon stress dengan memproduksi hormon stres. Akibatnya otot psoas berkontraksi untuk siap lari/melawan; jika stress terlampau berat, maka responnya justru *freeze*. Energi diproduksi dan dikirim ke otot-otot besar untuk memberi tenaga respon *fight/flight*. Selama kondisi stress maka energi akan terus diproduksi.

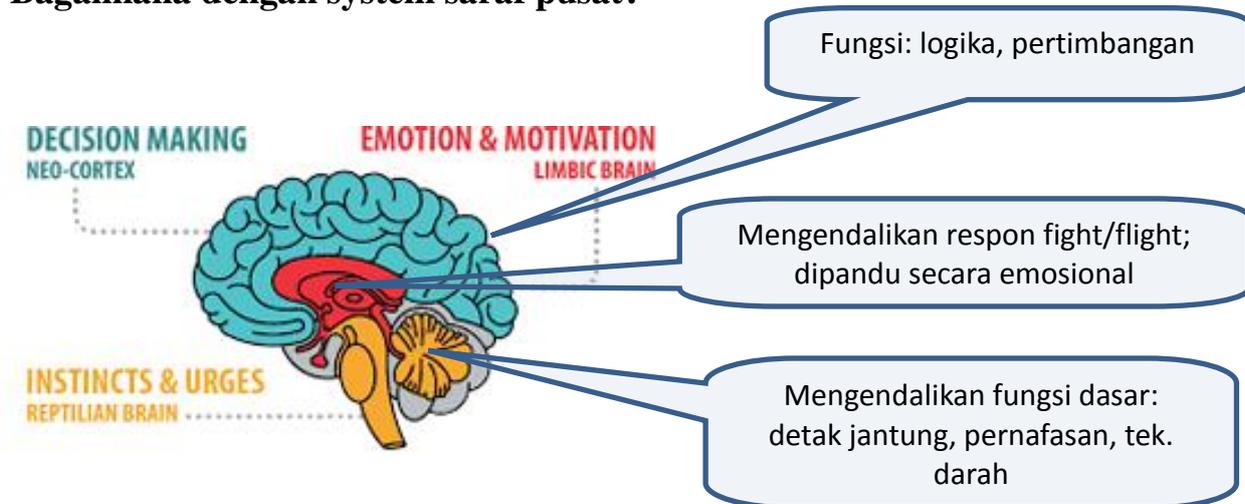
Stress → energi diproduksi → berada di otot dan Sistem Saraf Otonom → energi digunakan → rileks

Apabila yang terjadi adalah:

Stress → energi diproduksi → berada di otot dan Sistem Saraf Otonom → ~~energi digunakan~~ → **otot tetap tegang dan energi terjebak dalam Sistem Saraf Otonom**

Situasi stress yang berkepanjangan, menjadikan otak terus memerintahkan agar system saraf simpatis terus aktif, system neurohormonal stress juga aktif. Dan tubuh terus berada dalam siklus stress.

### Bagaimana dengan system saraf pusat?



Pada keadaan Stres Trauma, karena harus bertindak secara cepat dan naluriah (instingtif), otak memberikan banyak tekanan pada bagian primitif (batang otak dan system limbic). Proses ini disebut Aksi/Reaksi, bertujuan melindungi diri dari situasi bahaya. Jika hidup dalam situasi bahaya terus berulang atau berkepanjangan, maka pola pikir ini akan diperkuat. Semakin sering pola digunakan, otak akan terbiasa dengan pola tersebut walaupun tidak lagi dalam situasi bahaya. Akhirnya **jaringan saraf aksi/reaksi akan teraktifkan bahkan oleh tekanan yang kecil sekalipun** dan seseorang mulai menjalani kehidupan menggunakan neurologis traumatis.

Pada saat stimulus dinilai bahaya (baik secara *physical-self* maupun *social-self*), aksis hipotalamic-pituitary-adrenal (sumbu HPA) teraktivasi secara instingtif. Sumbu HPA adalah suatu system yang menghubungkan antara system limbik dengan kelenjar adrenal. System limbik sebagai bagian dari otak merupakan pusat sistem hormon, dimana terdapat hipotalamus dan kelenjar pituitary serta amigdala disana. Bagian-bagian tersebut bertanggung jawab memproduksi hormon pada respon stress baik stress fisik maupun psikologis. Ketiganya terkoneksi langsung dengan kelenjar adrenal yang berlokasi pada puncak ginjal. Pengaktifan sumbu HPA menyebabkan pengaktifan kelenjar adrenal yang meningkatkan produksi adrenalin dan kortisol sebagai persiapan reaksi *fight/flight*.

### **Cara meredakan stress**

Karena stress telah mengaktifkan system saraf simpatis terus-menerus dan membuat system saraf parasimpatis kurang aktif, maka cara yang dapat dilakukan adalah menyengaja pengaktifan system saraf parasimpatis.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melepaskan energi yang terjebak di dalam Sistem Saraf Otonom melalui gemetaran alami. Getaran alami merupakan mekanisme instingtif dapat diaktifkan melalui latihan (gerakan) fisik. Gemetaran yang teraktivasi dan muncul secara alami akan menonaktifkan sumbu HPA, mengendurkan otot, melepas energi sisa stress traumatis yang tertinggal. Otot psoas yang bergetar akan membuatnya mengendur sehingga pesan yang dikirimkan ke otak adalah kondisi aman. Sistem saraf parasimpatis menjadi dominan dan individu akan kembali ke kondisi rileks sehingga mengurangi reaksi pasca trauma.

## SESI KETIGA

### Praktek SUTT

Tujuan:

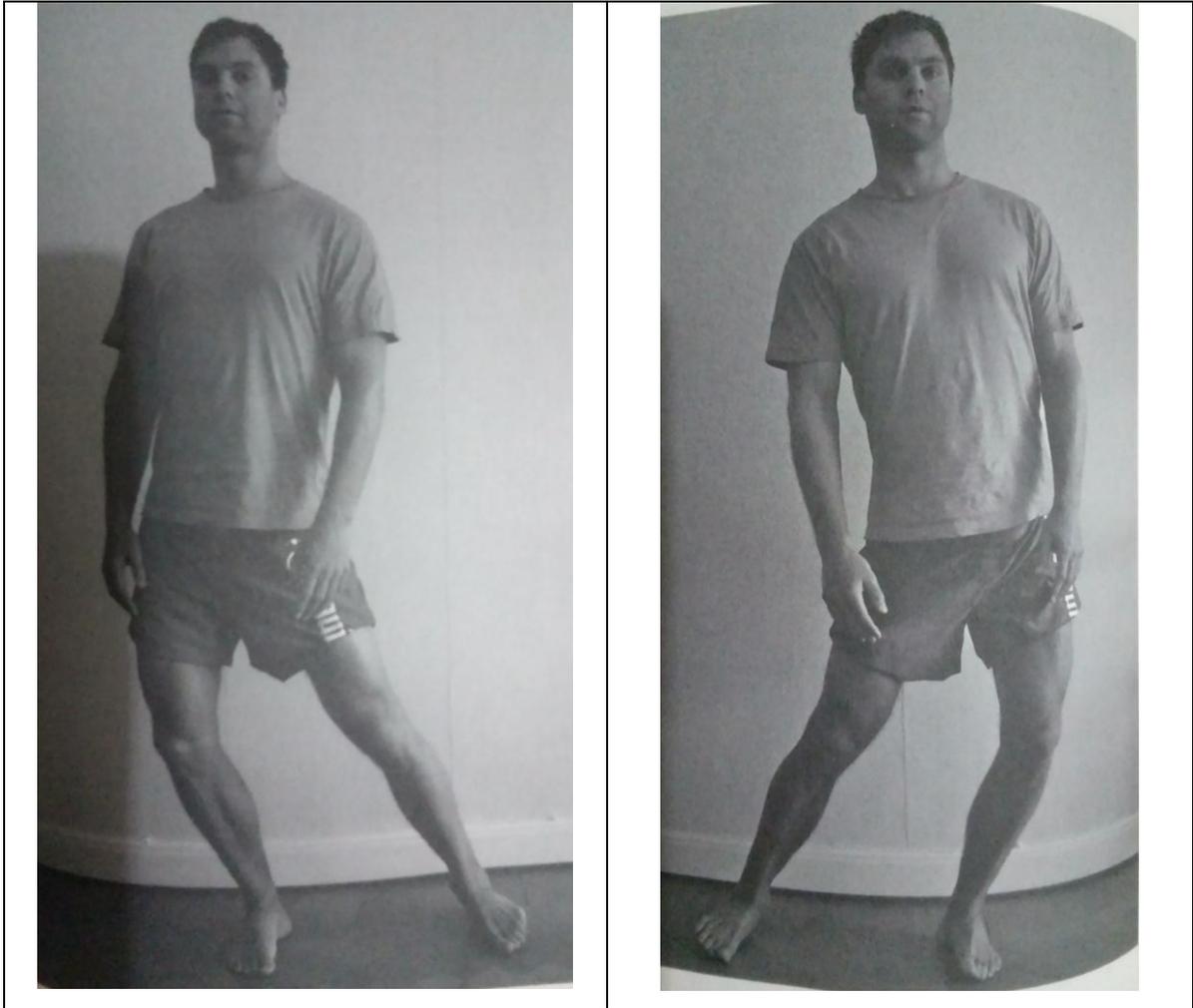
Melatihkan kepada peserta bagaimana melakukan gerakan pemicu SUTT dengan benar.

Waktu: 120 menit

Alat dan bahan: matras atau alas yang cukup nyaman

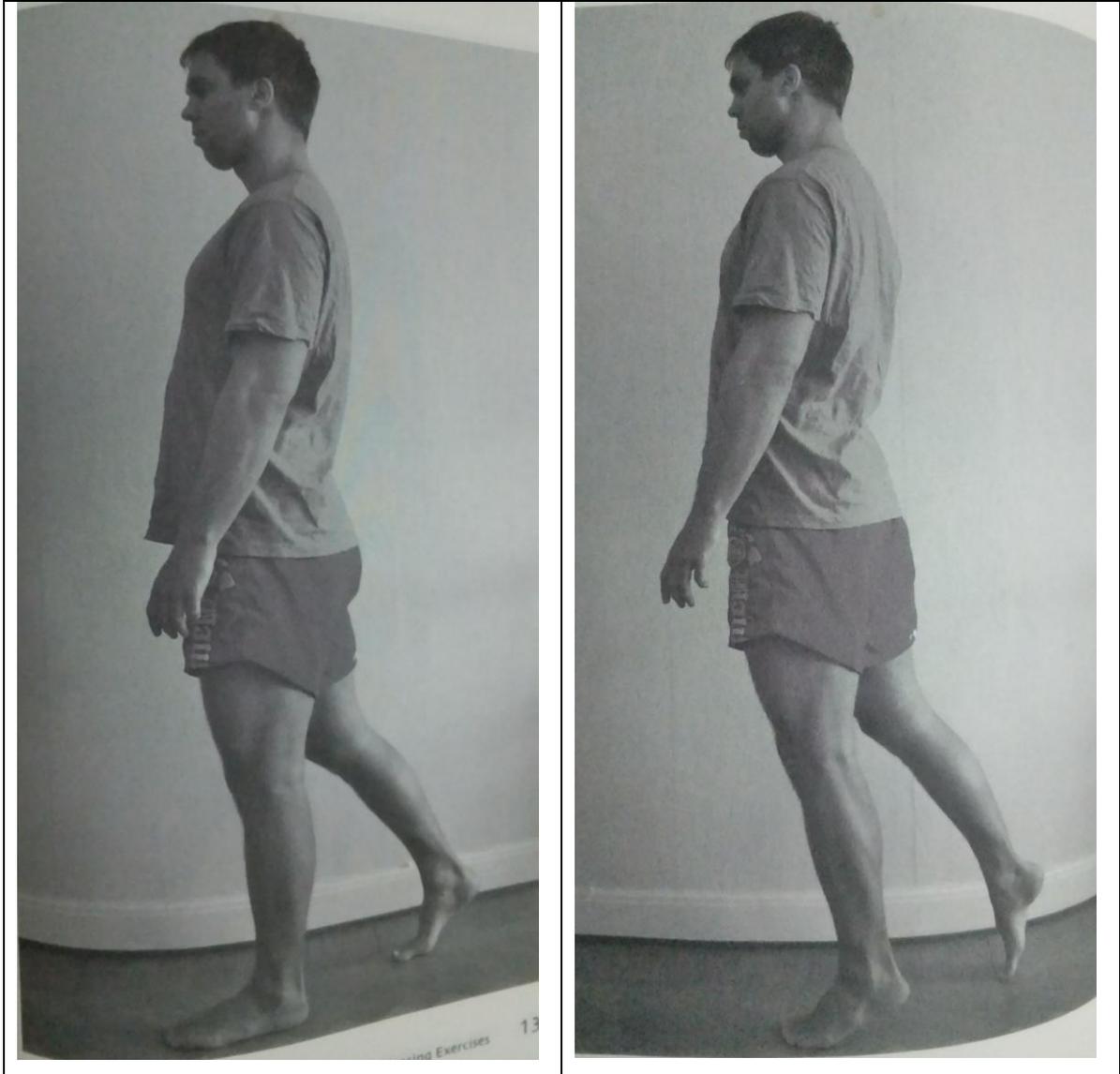
Langkah-langkah:

1. **Pendahuluan:** Fasilitator mengatakan bahwa pada sesi ini akan dipelajari latihan berupa 7 gerakan untuk memunculkan tremor neurogenic. Fasilitator mempersilakan setiap peserta untuk memperhatikan arahan, instruksi, dan gerakan yang dicontohkan fasilitator. Fasilitator mengingatkan peserta untuk mengikuti setiap petunjuk fasilitator agar latihan mencapai tujuan dan aman bagi peserta.
2. **Persiapan:** Fasilitator menyampaikan kepada peserta untuk melepas alas kaki dan kaos kaki untuk hasil terbaik.
3. **Gerakan pertama:** Fasilitator memberikan contoh gerakan **pertama**, sambil berkata:  
*“Miringkan bagian sisi telapak kedua kaki Anda ke arah yang sama. Ini akan membuat Anda bertumpu pada bagian luar salah satu telapak kaki dan bagian dalam pada kaki lainnya (perhatikan gambar). Tahan posisi ini selama beberapa detik kemudian ayunkan tubuh ke arah yang berlawanan dan balikkan kedua telapak kaki Anda. Teruskan gerakan mengayun seperti ini bolak-balik dengan sangat perlahan sebanyak 5 kali untuk masing-masing arah. Getarkan kedua telapak kaki Anda.”*



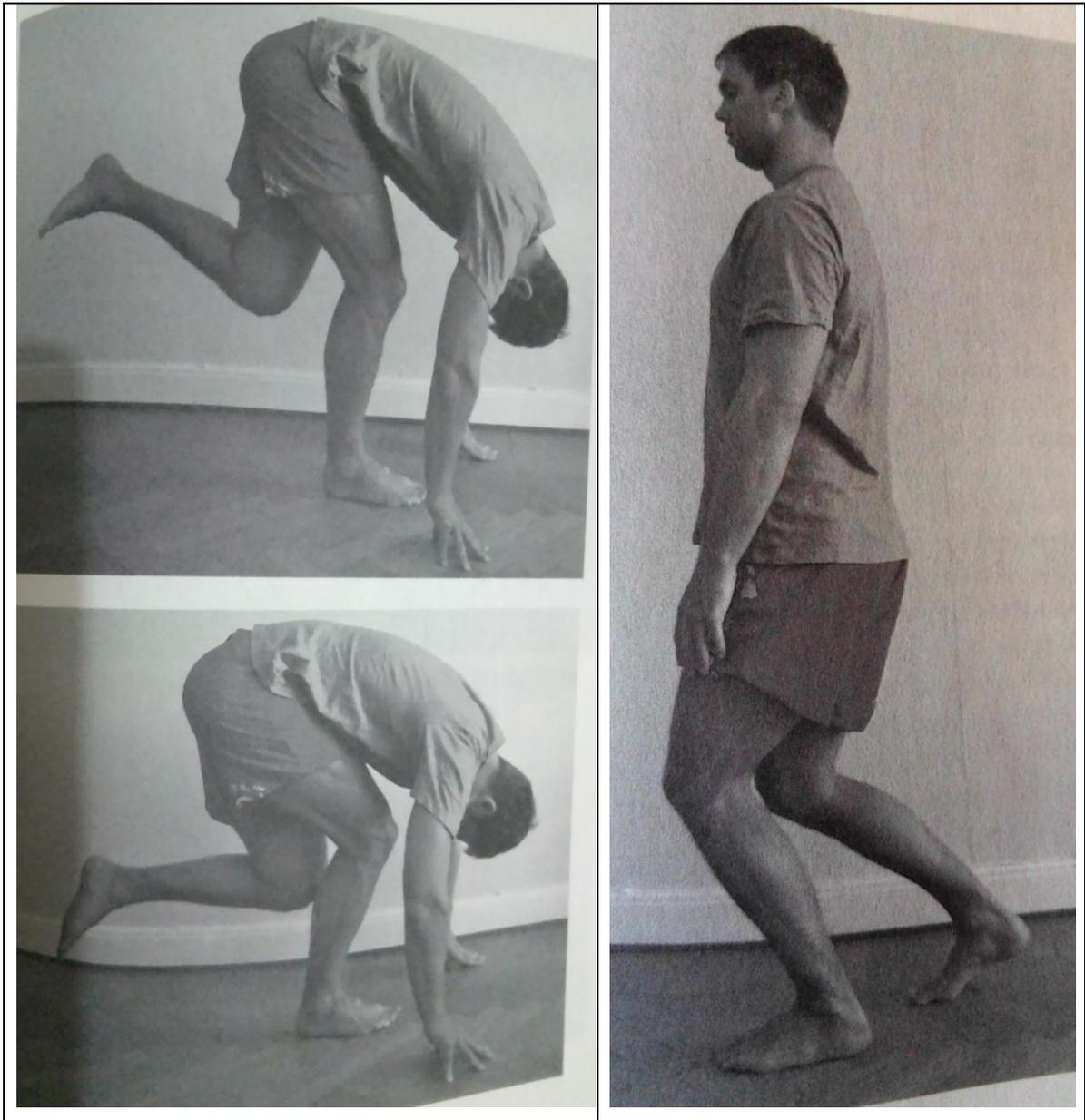
4. **Peserta mengikuti:** Fasilitator kemudian memberi kesempatan kepada peserta untuk melakukan gerakan sesuai yang dicontohkan.
5. **Memperhatikan gerakan peserta:** Fasilitator memperhatikan bagaimana peserta melakukan gerakan sesuai yang dicontohkan dan diinstruksikan fasilitator.
6. **Gerakan kedua:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan kedua**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
  - a. *Letakkan salah satu kaki Anda di depan dan tumpukan seluruh berat badan Anda pada kaki yang berada di depan tersebut. Kaki bagian belakang yang berada di lantai hanya untuk penyeimbang.*
  - b. *Dengan bertumpu pada kaki depan, jinjitlah (mengangkat tubuh dengan bertumpu pada jari kaki depan Anda) setinggi mungkin, tahan posisi itu beberapa detik, kemudian turunkan kaki Anda ke lantai.*
  - c. *Ulangi berjinjit dan turun kira-kira 7-10 kali. Hal ini dapat mengakibatkan otot mengencang. Jika tarasa sakit dan mulai menimbulkan rasa panas, hentikan latihan ini karena Anda telah berhasil melelahkan otot dalam kapasitasnya.*

- d. *Berdirilah normal dengan dua kaki dan getarkan kaki yang baru selesai Anda latih untuk menghilangkan rasa sakit, panas, atau ketidaknyamanan.*
- e. *Ulangi latihan yang sama pada kaki lainnya. Saat selesai, getarkan kaki Anda untuk merilekskan otot-otot.*



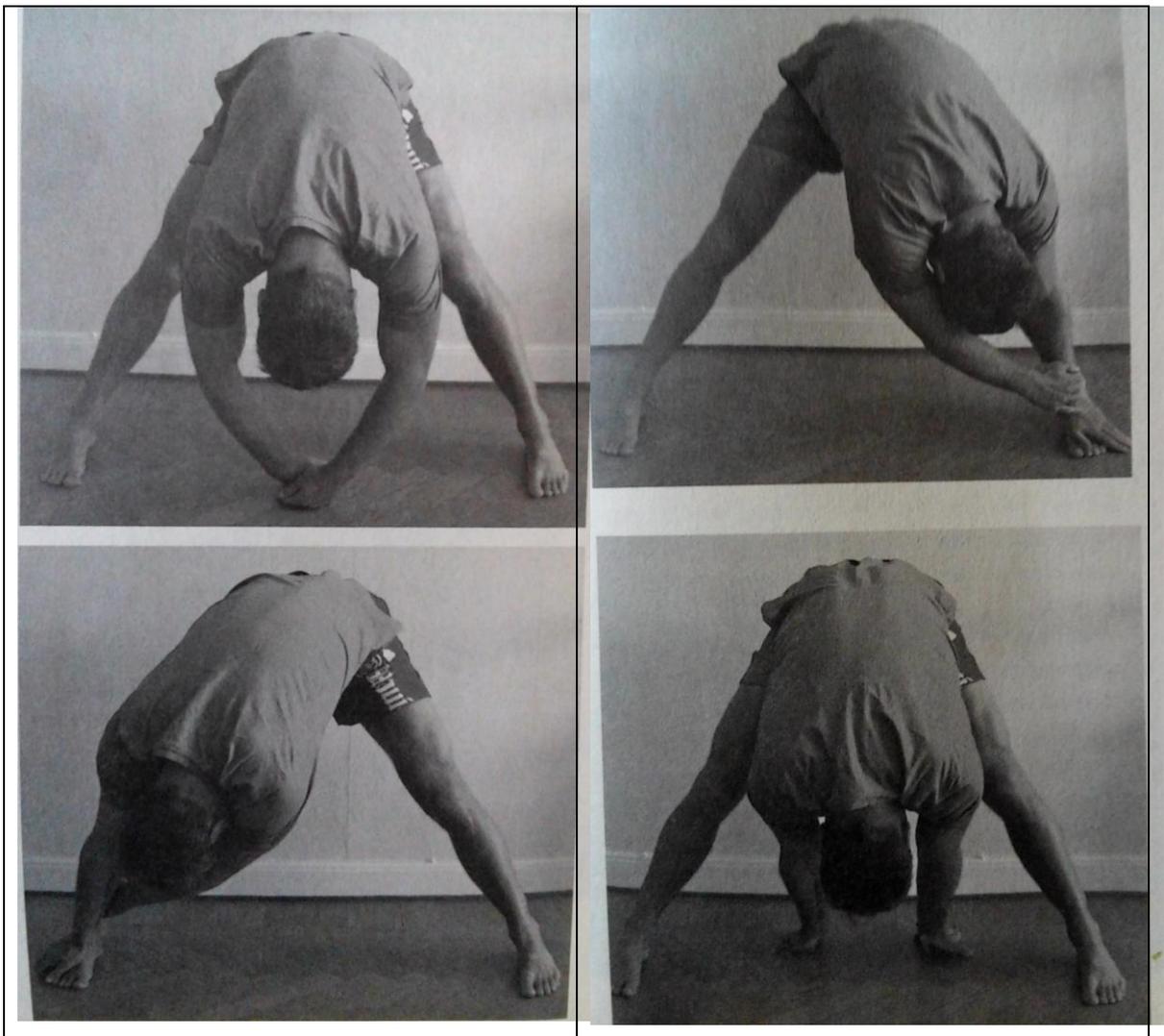
- 7. **Peserta mengikuti:** Fasilitator kemudian memberi kesempatan kepada peserta untuk melakukan gerakan sesuai yang dicontohkan.
- 8. **Memperhatikan gerakan peserta:** Fasilitator memperhatikan bagaimana peserta menirukan gerakan kedua yang diinstruksikan dan dicontohkan fasilitator.
- 9. **Gerakan ketiga:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan ketiga**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.

- a. *Secara perlahan bungkukkan badan ke depan dengan meletakkan kedua tangan Anda di atas lantai dekat dengan kaki Anda.*
- b. *Rendahkan pantat Anda sedikit seolah-olah Anda hendak duduk di atas kursi. Gerakan ini akan membuat lutut Anda menekuk. Jangan membuat lutut menekuk lebih dari jangkauan panjang kaki.*
- c. *Luruskan kaki sejauh yang Anda bisa tanpa menyakiti atau menarik otot belakang kaki (hamstrings). Ulangi proses ini 5-10 kali, tergantung dari kekuatan dan kelenturan kaki Anda.*
- d. *Walaupun latihan ini adalah penekan kaki yang sangat baik dan bermanfaat, banyak orang mungkin merasakan gerakan ini terlalu sulit dan membuat lutut merasa sakit. Latihan ini dapat dimodifikasi dengan menekuk lutut pada posisi berdiri. Cukup tekuk lutut kaki Anda yang berdiri senyaman mungkin dan kemudian luruskan. Ulangi gerakan ini sebanyak 5-10 kali. Jika latihan ini terasa sangat sulit bahkan dengan posisi berdiri, anggap sebagai latihan opsional dan teruskan dengan gerakan berikutnya.*

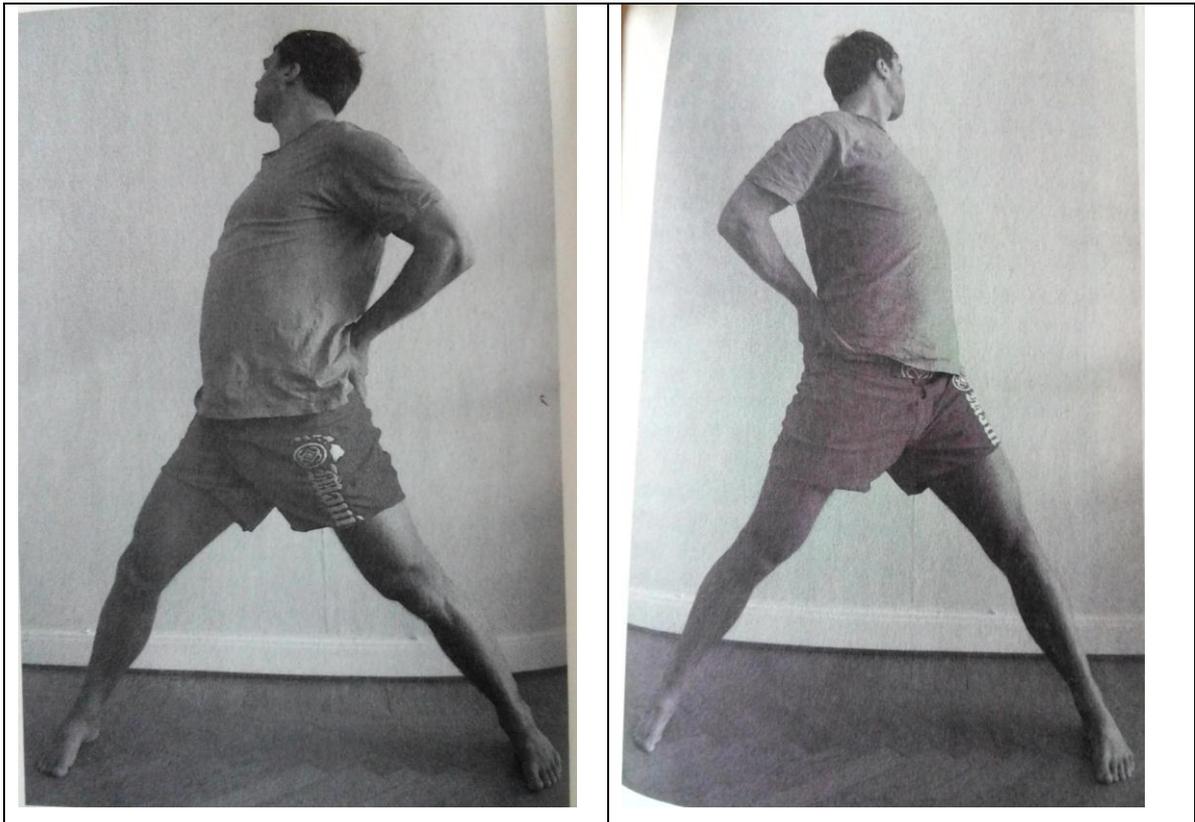


10. **Peserta mengikuti:** Fasilitator kemudian memberi kesempatan kepada peserta untuk melakukan gerakan sesuai yang dicontohkan.
11. **Memperhatikan gerakan peserta:** Fasilitator memperhatikan bagaimana peserta menirukan gerakan ketiga yang diinstruksikan dan dicontohkan fasilitator.
12. **Gerakan keempat:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan keempat**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
  - a. *Berdiri dengan kedua kaki Anda terentang cukup lebar sehingga terjadi peregangan pada otot paha bagian dalam.*

- b. *Bungkukkan badan ke depan (tidak perlu menyentuh lantai jika dirasakan terlalu sulit). Anda akan merasakan peregangan paha bagian dalam (adduktor) dan punggung paha atau kaki (hamstrings).*
- c. *Posisi tubuh Anda berada di tengah kedua kaki, kedua tangan menyentuh/ mendekati lantai. Ayunkan tangan Anda perlahan-lahan ke salah satu kaki. Tahan posisi ini dalam tiga tarikan nafas panjang dan biarkan tubuh secara perlahan meregang dengan sendirinya tanpa usaha apapun biarkan gravitasi yang melakukan semuanya.*
- d. *Kemudian secara perlahan gerakkan/ayunkan tangan Anda ke kaki yang lain. Sekali lagi, tahan posisi ini selama tiga tarikan nafas panjang. Kemudian, gerakkan tangan Anda kembali ke tengah di antara kedua kaki Anda dan julurkan ke belakang sejauh mungkin. Tahan posisi ini selama tiga tarikan nafas panjang. Anda mungkin mulai merasakan gemeteran kecil pada kaki Anda. Biarkan hal ini terjadi. Untuk menyelesaikan latihan ini, secara perlahan kembalilah pada posisi berdiri dan tempatkan kedua tangan Anda pada kaki Anda untuk membantu Anda berdiri.*

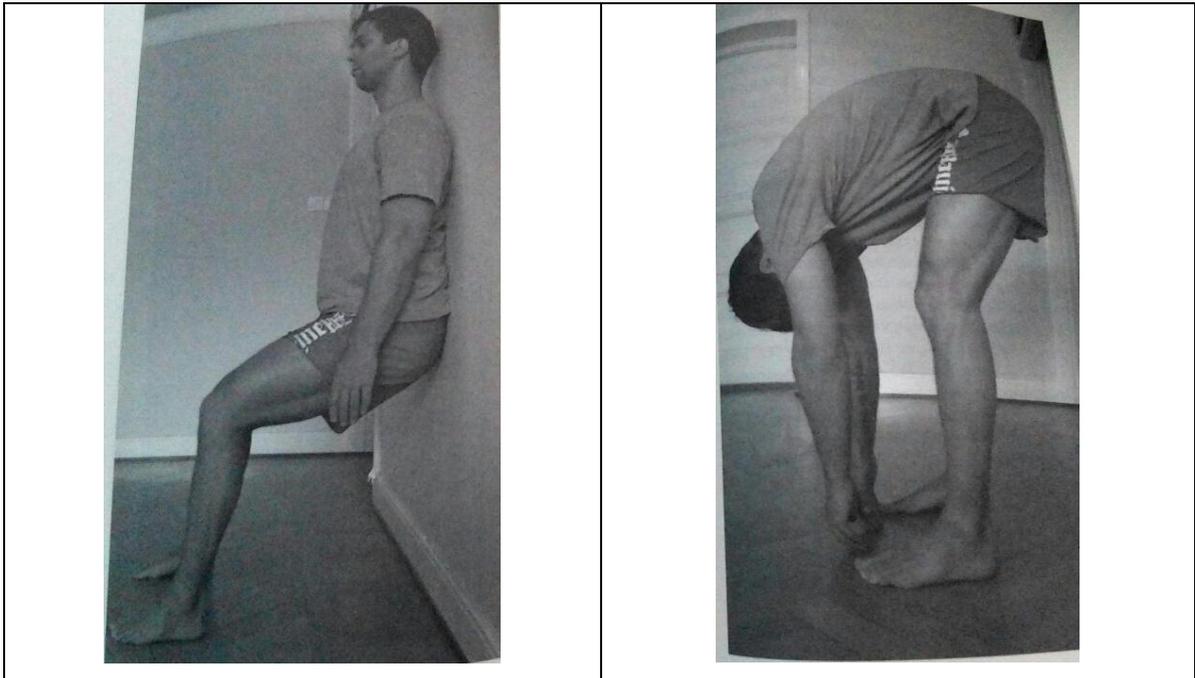


13. **Peserta mengikuti:** Fasilitator kemudian memberi kesempatan kepada peserta untuk melakukan gerakan sesuai yang dicontohkan.
14. **Memperhatikan gerakan peserta:** Fasilitator kembali memperhatikan bagaimana peserta melakukan gerakan keempat yang diinstruksikan dan dicontohkan fasilitator.
15. **Gerakan Kelima:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan kelima**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
  - a. *Pertahankan posisi kaki Anda seperti pada latihan sebelumnya.*
  - b. *Letakkan tangan Anda secara terpisah di pinggang untuk menahan punggung bagian bawah.*
  - c. *Secara perlahan dorong panggul Anda ke depan sehingga punggung Anda sedikit melengkung (tertarik ke belakang). Anda akan merasakan peregangan pada paha bagian depan. Latihan ini bukan untuk melengkungkan punggung Anda, tetapi mendorong panggul Anda ke depan sehingga punggung melengkung secara alami. Ini semestinya menjadi peregangan lembut sesuai dengan kemampuan tubuh Anda.*
  - d. *Secara perlahan putar pinggul Anda (dengan mempertahankan posisi melengkung) sembari memandang ke belakang. Ambil tiga tarikan nafas panjang.*
  - e. *Putar kembali pinggul Anda (tetap dengan mempertahankan posisi melengkung) ke arah yang berlawanan sembari memandang ke belakang. Ambil tiga tarikan nafas panjang.*



16. **Peserta mengikuti:** Fasilitator kemudian memberi kesempatan kepada peserta untuk melakukan gerakan sesuai yang dicontohkan.
17. **Memperhatikan gerakan peserta:** Fasilitator memperhatikan bagaimana peserta melakukan gerakan kelima seperti yang dicontohkan dan diinstruksikan fasilitator.
18. **Gerakan keenam:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan keenam**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
  - a. *Duduklah dengan punggung menempel ke dinding seolah-olah ada kursi untuk duduk. Posisi ini akan memberikan tekanan pada otot kaki bagian atas (otot Quadriceps). Setelah beberapa menit, Anda akan merasa sedikit sakit, rasa panas terbakar, ketegangan atau gemeteran dalam otot ini.*
  - b. *Saat otot mulai terasa sedikit sakit, dengan tetap menempel pada dinding, naikkan punggung Anda kira-kira 5 cm. Gemeteran (getaran/shaking) dapat menjadi lebih kuat dan rasa sakit akan mulai berkurang.*
  - c. *Sekali lagi, jika posisi ini menjadi terasa sedikit menyakitkan, naikkan punggung Anda setinggi 5 cm lagi. Latihan ini bertujuan untuk mencoba mencari posisi di mana kaki Anda menjadi gemetar dan tidak terasa sakit.*
  - d. *Setelah 3-5 menit gemeteran berlangsung, lepaskan punggung yang menempel pada dinding dan bungkukkan badan ke depan. Pertahankan lutut Anda sedikit tertekuk*

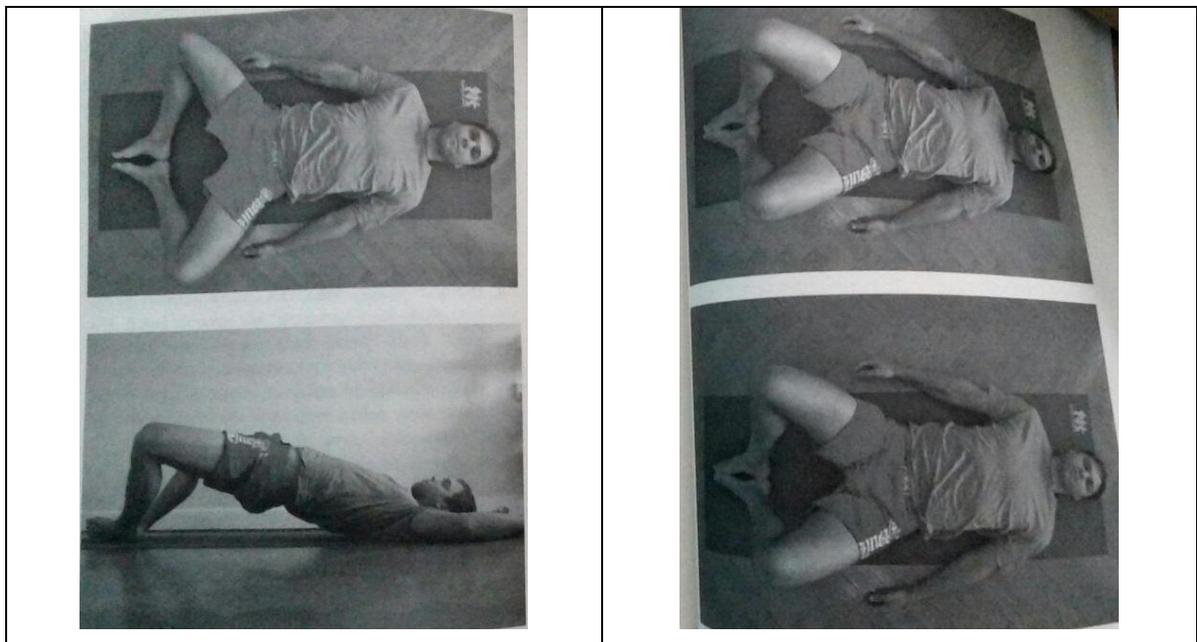
saat menyentuh lantai (jika memungkinkan). Gemeteran akan terasa semakin meningkat. Pertahankan posisi tersebut selama satu menit.



19. **Peserta mengikuti:** Fasilitator kemudian memberi kesempatan kepada peserta untuk melakukan gerakan sesuai yang dicontohkan.
20. **Memperhatikan gerakan peserta:** Fasilitator memperhatikan bagaimana peserta melakukan gerakan keenam yang dicontohkan dan diinstruksikan fasilitator.
21. **Gerakan ketujuh:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan ketujuh**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
  - a. *Berbaring dengan kedua telapak kaki saling menempel, lutut rileks dan terbuka melebar sejauh mungkin. Jika Anda tidak dapat membuka kedua lutut Anda, pertahankan posisi kedua telapak kaki menempel rata dengan lantai dengan lutut menghadap ke atas.*
  - b. *Angat panggul (pelvis) Anda dari lantai dan tahan selama 30 detik sampai 2 menit.*
  - c. *Turunkan panggul Anda ke lantai dan biarkan lutut Anda rileks dalam posisi terbuka atau tegak lurus selama 1 menit. Anda dapat mulai merasakan beberapa gemeteran di kaki Anda.*
  - d. *Dekatkan lutut Anda sekitar 5 cm. Berbaringlah dalam posisi ini selama 2 menit. Gemeteran akan terasa semakin kuat. Jika Anda merasa nyaman dan enak, biarkan gemeteran ini terus berlanjut. Jika Anda merasa tidak nyaman, luruskan kedua kaki Anda pada posisi rata dengan lantai, duduk jika perlu, biarkan diri Anda rileks. Jika Anda ingin melanjutkan, Anda dapat melakukannya dengan kembali pada posisi yang*

menyebabkan ketidaknyamanan dan amati apakah rasa tidak nyaman itu masih ada atau telah hilang.

- e. Dekatkan kembali kedua lutut Anda sekitar 5 cm lagi dan biarkan gemetaran terjadi pada kaki Anda. Gemetaran ini perlahan-lahan akan semakin kuat. Sampai pada satu titik dimana Anda merasa tidak nyaman, luruskan kedua kaki Anda dan berbaringlah dengan rileks di lantai.
- f. Dekatkan kembali kedua lutut Anda sekitar 5 cm lagi dan biarkan gemetaran terus berlanjut. Pada saat ini Anda dapat membiarkan gemetaran itu, sampai Anda merasa sudah saatnya untuk berhenti. Jangan gemetaran lebih dari 15 menit, karena tubuh Anda akan kelelahan. Jika sewaktu-waktu proses ini terasa tidak menyenangkan, cukup hentikan dengan duduk tegak dan minum segelas air.
- g. Untuk mengakhiri latihan ini, letakkan telapak kaki Anda rata dengan lantai. Pertahankan kedua lutut sedikit berjarak dan gemetaran akan berlanjut. Biarkan gemetaran ini bergerak menuju panggul dan punggung bagian bawah.
- h. Untuk menutup latihan ini, cukup luruskan kedua kaki Anda dan berbaring rata dengan lantai. Jika mau, Anda dapat berguling ke samping atau memiringkan tubuh dan meringkuk untuk beristirahat atau berbaring telungkup di atas perut Anda. Pilihlah posisi yang paling nyaman untuk tubuh Anda.



22. **Peserta mengikuti:** Fasilitator kemudian memberi kesempatan kepada peserta untuk melakukan gerakan sesuai yang dicontohkan.

23. **Memperhatikan gerakan peserta:** Fasilitator memperhatikan bagaimana peserta melakukan gerakan ketujuh yang dicontohkan dan diinstruksikan fasilitator.
24. **Latihan tanpa gerakan 1-6:** Fasilitator memberikan kesempatan peserta untuk mencoba kembali gerakan terakhir (gerakan ketujuh) ampai peserta dapat mengalami tremor neurogenic.
25. **Istirahat sejenak:** Fasilitator memberi kesempatan beristirahat beberapa saat.
26. **Latihan gerakan ketujuh:** Latihan kembali diulang hanya untuk gerakan ketujuh.
27. **Penekanan pada latihan berikutnya:** Fasilitator menjelaskan bahwa pada pelaksanaan latihan SUTT berikutnya (kedua dan seterusnya), tidak seluruh protokol wajib dilakukan. Peserta hanya perlu melakukan latihan atau gerakan ke-7 yaitu berbaring dengan kedua telapak kaki saling menempel, lutut rileks dan terbuka, kemudian panggul diangkat dan ditahan untuk 30 detik hingga satu menit, kemudian diturunkan. Demikian seterusnya hingga latihan berakhir.
28. Fasilitator juga menekankan pentingnya menerima dan mengamati pola gemetaran yang terjadi. Karena setiap orang mempunyai pengalaman yang unik dan berbeda dalam hidup, maka masing-masing memiliki perangkat unik pola ketegangan. “Jangan pernah menilai tubuh, cukup amati saja. Gemetaran yang terjadi tidak dapat diharapkan menggunakan cara tertentu yang berbeda dari yang seharusnya. Tubuh gemetaran karena ia perlu gemetaran. Tubuh tahu secara persis bagaimana dan dimana ia harus gemetaran untuk merilekskan dirinya. Bahwa semua dialog dalam pikiran hanyalah keinginan yang mengganggu dan memberikan penilaian, sebisa mungkin diabaikan”.
29. **Tanya jawab:** Fasilitator membuka kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi.
30. **Kesimpulan:** Fasilitator merangkum sesi dengan menyampaikan point-point penting dalam sesi ini.

### **Pesan penting:**

- Gemetaran adalah mekanisme alami tubuh untuk meredakan ketegangan. Setiap makhluk telah dibekali kemampuan untuk gemetaran, hanya saja norma/lingkungan sosial membuatnya tidak muncul.
- Sifat gemetaran neurogenik adalah unik dan berbeda satu sama lain (*individual differences*).
- Sebagai cara untuk meredakan ketegangan, tubuh akan memilih secara cerdas bagian tubuh mana dan dengan getaran sekualitas apa yang paling tepat untuk bergetar terlebih dahulu. Maka, gemetaran yang terjadi tidak dapat dibandingkan satu sama lain.

## SESI KEEMPAT

### Integrasi

Tujuan:

Memberikan kesempatan peserta mengintegrasikan pengalaman selama praktek.

Waktu: 35 menit

Alat dan bahan: lembar jurnal pribadi

Langkah-langkah:

1. **Pendahuaan:** Fasilitator menjelaskan tujuan sesi yaitu melakukan integrasi apa yang dirasakan oleh masing-masing peserta dengan cara membagi pengalaman selama melakukan latihan SUTT.
2. **Menjadi satu kelompok:** Fasilitator mengajak peserta untuk duduk membuat lingkaran besar, sehingga masing-masing peserta dapat melihat wajah peserta lainnya.
3. **Refleksi dan berbagi:** Fasilitator membuka sesi refleksi dengan menyampaikan, *“Seluruh peserta telah melakukan semua latihan dari awal hingga akhir, semua mengikuti arahan dan instruksi dengan baik. Masing-masing tentunya memiliki pengalaman pribadi ketika menjalankan proses latihan. Mari kita bagi pengalaman selama latihan kepada peserta lain”*.

Kemudian dilanjutkan dengan kalimat pertanyaan *“Apa yang dirasakan tubuh, yang dipikirkan, dan perasaan pada saat sebelum latihan, ketika berlangsung latihan, dan setelah latihan?”*.

Fasilitator dapat juga memberikan contoh pengalamannya melakukan latihan, misalnya menceritakan *“Ketika melakukan gerakan terakhir, gemeteran saya rasakan mulai dari kaki, kemudian naik ke paha, lalu panggul. Paling lama di panggul sehingga kedua kaki saling membuka menutup. Saat gemeteran tersebut, dada terasa sesak, seperti hendak menangis, padahal saya tidak sedang teringat sesuatu yang membuat saya sedih. Sepintas saya ingat bagaimana saya tidak bisa melakukan apa-apa dalam situasi dimarahi atasan.”*

Fasilitator mendorong agar masing-masing peserta berani berbagi pengalaman dengan menekankan bahwa setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda ketika berlatih SUTT, sehingga tidak dapat dibandingkan satu sama lain.

Apabila isi cerita pengalaman peserta belum sepenuhnya menceritakan 3 aspek (fisik, pikiran, perasaan), fasilitator dapat memancing dengan pertanyaan, *“Terima kasih sudah berbagi pengalaman apa yang dirasakan oleh tubuh. Apa emosi yang muncul saat gemeteran tadi?”*

Apabila diantara peserta ada yang tidak dapat gemetaran, fasilitator perlu menyampaikan “...bahwa reaksi tubuh masing-masing orang berbeda, sehingga tidak perlu cemas apabila reaksi tubuh kita berbeda dengan orang lain atau kebanyakan orang. Semua berproses secara unik, diterima saja”.

4. **Tanya jawab:** Fasilitator membuka kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi.
5. **Kesimpulan:** Fasilitator merangkum sesi dengan menyampaikan point-point penting dalam sesi ini.

### **Pesan penting:**

- Latihan ini tidak menyakiti, lakukan sesuai kemampuan terbaik masing-masing.
- Setiap tubuh memiliki caranya sendiri untuk rileks, hal ini menjadikan pola gemetaran masing-masing orang berbeda. Ada yang bermula dengan sangat lembut, ada yang sangat teramati/terlihat, atau ada yang kuat. Bagian tubuh yang gemetaran juga sangat unik (berbeda satu sama lain), hal ini disebabkan oleh pengalaman tubuh yang berbeda satu sama lain. Oleh karena itu, gemetaran yang dialami tidak dapat dibandingkan dengan orang lain.
- Kepercayaan terhadap tubuh kita sendiri untuk melakukan proses pemulihan alami adalah hal yang penting. Tubuh memiliki kecerdasannya, ia paling tahu bagian mana yang paling membutuhkan dan paling siap untuk pemulihan.
- Ukuran keberhasilan adalah bukan pada seberapa kuat atau besar gemetaran terjadi, namun pada kesadaran penuh terhadap proses yang terjadi pada tubuh, perasaan, dan pikiran.

## SESI KELIMA

### Penutup

Tujuan:

1. Melakukan evaluasi
2. Memberi penjelasan mengenai perlu dan pentingnya praktek mandiri setiap hari.

Waktu: 10 menit

Alat dan bahan: jurnal pribadi sebanyak peserta, paket untuk diisi mandiri

Langkah-langkah:

1. **Pendahuluan:** Fasilitator membuat rangkuman dari keseluruhan aktivitas yang telah dilakukan, mulai dari pembukaan hingga refleksi.
2. **Evaluasi:** Fasilitator mengajak peserta melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dengan cara mengisi form Jurnal Pribadi. Fasilitator membagikan form Jurnal Pribadi kepada masing-masing peserta. *“Silakan dibaca terlebih dahulu bagaimana cara pengisiannya. Apabila ada yang belum jelas, silakan ditanyakan.”* Peserta diberi waktu untuk menyelesaikan pengisian.

Setelah peserta selesai mengisi, form dikumpulkan. Kemudian fasilitator menyampaikan “Latihan harap dilanjutkan selama 14 hari dengan latihan mandiri, hari ini adalah hari pertama. Caranya dengan langsung melakukan gerakan terakhir atau gerakan ketujuh. Lamanya cukup 15 menit saja. Panduan teknis pelaksanaan sudah disiapkan di dalam paket untuk peserta. Setiap selesai melakukan latihan, kemudian mengisi jurnal pribadi yang telah disiapkan. Apabila dalam sehari melakukan beberapa kali, maka pengisian dilakukan setelah latihan terakhir hari itu. Setiap paket berisi 13 lembar jurnal pribadi dan panduan teknis pelaksanaan latihan”. (paket sudah diterima peserta pada saat sebelum memasuki ruangan pelatihan).

3. **Penutup:** Fasilitator menyampaikan “Saya ucapkan terima kasih atas kerja sama yang baik dari pagi hingga siang dalam Latihan SUTT. Selama kita berproses bersama, apabila ada kesalahan dalam ucapan atau perilaku saya, dengan tulus saya meminta maaf. Akhirnya saya sampaikan selamat praktek mandiri kepada seluruh peserta, dan semoga hasil terbaik yang diperoleh. Sampai jumpa”.

### Pesan penting:

Konsistensi latihan adalah sesuatu yang penting agar latihan ini berdampak optimal mengembalikan tubuh ke kondisi homeostatis.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

