

E-ISSN 3064-2051



# OPTIMAL

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
BIDANG ILMU KEBIDANAN

Volume 2 No. 1 Juni 2025

## **SUSUNAN DEWAN REDAKSI**

### **Editor in Chief**

Fajar Husen, S.Si., M.Si.

### **Editorial Board Members :**

Ahmad David Royyifi Arifin, M.Gz.

Dr, Ns.Ernawati Umar, S.Kep., M.Kes.

Melicha Kristine Simanjuntak, M.Keb.

Mytha Febriany Pondaang, SST., M.Keb.

Ns. Ayuda Nia Agustina, M.Kep., Sp.Kep.An.

Royani Chairiyah, S.SiT., M.Kes., M.Keb.

Wenny Indah Purnama Ek Sari, SST., M.Keb.

### **Penerbit**

PT Optimal Untuk Negeri

### **Alamat Redaksi**

Kencana Tower Lt. Mezzanine, Jl. Raya Meruya Ilir No. 88 RT. 001 RW. 005,  
Kel. Meruya Utara Kec. Kembangan, Jakarta Barat, DKI Jakarta 11620, telepon 021 29866919,  
email: optimaluntuknegeri@gmail.com

## DAFTAR ISI

SUSUNAN DEWAN REDAKSI .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
BAHAYA ANEMIA DAN KEGUNAAN BAYAM MERAH BAGI IBU HAMIL .....	1
STRATEGI EDUKASI MKJP SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGGUNAAN KONTRASEPSI DI KELURAHAN KUDU, KECAMATAN GENUK, KOTA SEMARANG .....	7
EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PADA SMA KRISTEN PALANGKA RAYA .....	15
PEMANFATAN E-BOOK DAN VIDEO UNTUK PENINGKATAN KAPASITAS KADER POSYANDU .....	22
EDUKASI DEMAM BERDARAH DALAM KEHAMILAN ANCAMAN GANDA BAGI IBU DAN JANIN .....	29
PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL DI PMB PURUK CAHU .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
EDUKASI PENTINGNYA PENGENALAN TANDA BAHAYA PADA IBU HAMIL DI POSYANDU KELURAHAN ULUNGOLAKA .....	43
PENANGANAN PADA ANAK YANG MENGALAMI STUNTING DI KAMPUNG BANJAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASONGAN 1, KABUPATEN KATINGAN .....	50
PENYULUHAN TENTANG TEKNIK MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR PADA IBU MENYUSUI DI DESA TOTOBOKO KECAMATAN POMALAA KABUPATEN KOLAKA .....	56
MEMBANGUN KETAHANAN MENTAL IBU-IBU URBAN: MODEL PENDAMPINGAN KOMUNITAS DI KOMUNITAS RUMAH KITA YOGYAKARTA .....	65
EDUKASI TENTANG ASI <i>EKSKLUSIF</i> SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU DI POSYANDU ULU BAULA WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAULA KABUPATEN KOLAKA .....	74
PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI DIGITAL BERBASIS WHATSAPP GROUP PADA IBU BALITA DI KOMUNITAS RUMAH KITA .....	83
OPTIMALISASI PROFESIONALISME BIDAN DALAM PELAYANAN KESEHATAN IBU DAN ANAK MELALUI PENDEKATAN EDUKATIF BAGI MAHASISWA KESEHATAN .....	91
PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PEMBERIAN MP-ASI PADA IBU BALITA DI POSYANDU RAHAYU DESA TONDOMULYO .....	97
PENYULUHAN DAN PELATIHAN TERAPI KOMPLEMENTER SENAM HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN DI DESA BATU PUTIH KECAMATAN MURUNG .....	101
PENYULUHAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL TENTANG TANDA BAHAYA KEHAMILAN DI DESA MANACAR, KEC. PETERONGAN, KAB. JOMBANG .....	107
SOSIALISASI HAK DAN KESEHATAN REPRODUKSI BAGI CATIN DALAM PANDANGAN ISLAM DI KUA KECAMATAN PEUDADA KABUPATEN BIREUEN .....	115
OPTIMALISASI PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PEREMPUAN MELALUI MODEL PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI DESA TEUNBAUN KECAMATAN AMARASI BARAT .....	122
PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK PRATAMA AKBID MUHAMMADIYAH CIREBON .....	130



## BAHAYA ANEMIA DAN KEGUNAAN BAYAM MERAH BAGI IBU HAMIL

Adriana Bangun<sup>1\*</sup>, Putri Diah Pemiliana<sup>2</sup>, Kiki Khoiriyani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> STIKes Mitra Sejati

<sup>2</sup> STIKes Sehati

<sup>3</sup> Institut Kesehatan Sumatra Utara

### Article Info

#### Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025.

#### Keywords:

Anemia

Pregnant

Mother

Red spinach

### ABSTRAK

Kondisi anemia menyebabkan banyak sekali masalah pada ibu hamil, baik itu untuk kesehatan ibu selama hamil, atau untuk bayinya sendiri. Keadaan anemia ini bahkan dapat membuat ibu sulit hamil, mengalami keguguran, dan perdarahan saat persalinan. Data yang didapat bahwa ibu hamil dengan anemia anemia mencapai 48,9%, hal itu dikemukakan oleh Riset Kesehatan Dasar 2023. Sedangkan, berdasarkan data WHO di negara berkembang terdapat 52% ibu mengalami anemia. Bayam merah (*Amaranthus tricolor L.*) sangat kaya kandungan vitamin, yaitu A, C dan E. Protein, karbohidrat, lemak, mineral, zat besi, magnesium, mangan, kalium dan kalsium juga terkandung pada bayam merah. Dari beberapa tanaman yang ada maka bayam merah memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi, sehingga dapat membantu ibu hamil keluar dari masalah anemia. Tapi pada kenyataannya masih banyak ibu ibu yang belum menyadari kadungan gizi yang ada pada bayam merah tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi pada ibu hamil, tentang buruknya keadaan anemia saat hamil, yang bisa dicegah dengan mengkonsumsi bayam merah yang tinggi akan zat besi. Bayam merah ini mudah untuk diperoleh, dan gampang untuk dibudidayakan, sehingga ekonomis dan menyehatkan bagi ibu hamil. Metode yang dilakukan yaitu melakukan penyuluhan di balai kantor camat . Hasil dari Pengabdian ini yaitu ibu hamil mendapatkan peningkatkan pengetahuan tentang bahaya anemia dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil .

### ABSTRACT

*Anemia causes many problems for pregnant women, both for the health of the mother during pregnancy, or for the baby itself. This anemia can even make it difficult for the mother to get pregnant, experience miscarriage, and bleeding during childbirth. The data obtained shows that pregnant women with anemia reach 48.9%, this was stated by the 2023 Basic Health Research. Meanwhile, based on WHO data in developing countries, 52% of mothers experience anemia. Red spinach (*Amaranthus tricolor L.*) is very rich in vitamins, namely A, C and E. Protein, carbohydrates, fat, minerals, iron, magnesium, manganese, potassium and calcium are also contained in red spinach. Of the several plants that exist, red spinach has a higher iron content, so it can help pregnant women get out of the problem of anemia. But in reality, there are still many mothers who are not aware of the nutritional content of red spinach. The purpose of this activity is to provide education to pregnant women, about the bad condition of anemia during*

---

*pregnancy, which can be prevented by consuming red spinach which is high in iron. This red spinach is easy to obtain, and easy to cultivate, so it is economical and healthy for pregnant women. The method used is to conduct counseling at the sub-district office hall. The result of this Community Service is that pregnant women gain increased knowledge about the dangers of anemia and the benefits of red spinach for pregnant women.*

---

*\*Corresponding Author: adrianabangun1988@gmail.com*

---

## PENDAHULUAN

Hamil merupakan suatu anugrah bagi seorang wabnita, karena akan membuat seorang wanita mendapatkan gelar yang baru sebagai ibu. Ketika seorang wanita menjadi hamil, maka darah ibu tersebut secara alamiah akan lebih kental, sehingga kebutuhan zat besi pun akan semakin meningkat, inilah yang menyebabkan banyak ibu hamil mengalami anemia secara alamiah. Keadaan anemia ini bila tidak ditangani akan menyebabkan hal yang buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya. Kondisi bayi lahir dengan premature, lahir cacat, bayi lahir dengan berat rendah, keguguran dan kematian janin dapat diakibatkan karena masalah anemia pada ibu hamil (Jaya et al., n.d.). Ibu hamil dengan anemia mencapai angka 48,9%. Sedangkan data WHO menunjukkan bahwa di negara berkembang terdapat 52% ibu dengan anemia. Anemia adalah masalah gizi pada ibu hamil. Perdarahan postpartum juga dipicu oleh masalah gizi pada ibu hamil (Bangun & Sihombing, 2021). Kelurahan Titi Kuning merupakan salah satu kecamatan yang dekat dengan kota dan memiliki akses transportasi yang dekat kemanapun. Sehingga masyarakatnya mudah untuk mendapatkan apa saja, termasuk mendapatkan bayam merah di pasar. Suhu di kelurahan Titi Kuning ini juga sangat cocok untuk membudidayakan bayam merah, karena bayam merah bisa tumbuh didalam pot, asal rutin di sisram.

Bayam merah (*Amaranthus tricolor L.*) mengandung vitamin A, C dan E, protein, karbohidrat, lemak, mineral, zat besi, magnesium, mangan, kalium dan kalsium (Fitriani et al., n.d.). Dibandingkan dengan tanaman lain, kandungan zat besi bayam merah lebih tinggi, sehingga berguna untuk penderita anemia (Astuti & Widyastuti, 2015). Namun masyarakat masih jarang mengonsumsi bayam merah sebagai alternatif sayuran maupun obat, hal ini karena masih banyak masyarakat yang belum tau kandungan gizi tinggi zat besi yang baik bagi kesehatan ibu hamil. sehingga tim pengabdian tertarik memberikan penyuluhan bahaya anemia dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan pengetahuan bagi ibu hamil tentang bahaya nya hamil dengan anemia dan manfaat bayam merah bagi kesehatan ibu hamil. Edukasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di balai kantor kecamatan Titi Kuning Kota Medan. Tahapan dalam kegiatan Pk Mini dirincikan sebagai berikut:

1. Tahap pertama: pendaftaran peserta penyuluhan oleh tim pengabdian dengan menulis dan mengisi daftar hadir.  
Kegiatan ini di hadiri oleh 25 ibu hamil dari wilayah kecamatan Titi Kuning.
2. Setiap peserta yang telah mengisi absensi kehadiran, di persilahkan mengisi kuesioner, yang berisi 5 pertanyaan tentang kandungan bayam merah dan manfaat bayam merah bagi kesehatan.
3. Kuesioner yang sudah di isi, di kembalikan kepada tim PkM. Setelah terkumpul jumlah kuesioner sesuai dengan jumlah daftar hadir, selanjutnya tim PkM melakukan penyuluhan.
4. Penyuluhan dilakukan dengan memaparkan materi melalui power point. Materi

yang diberikan yaitu tentang kegunaan bayam merah bagi ibu hamil. Pemaparan materi, setelah itu di lanjutkan dengan sesi tanya jawab 8-10 menit.

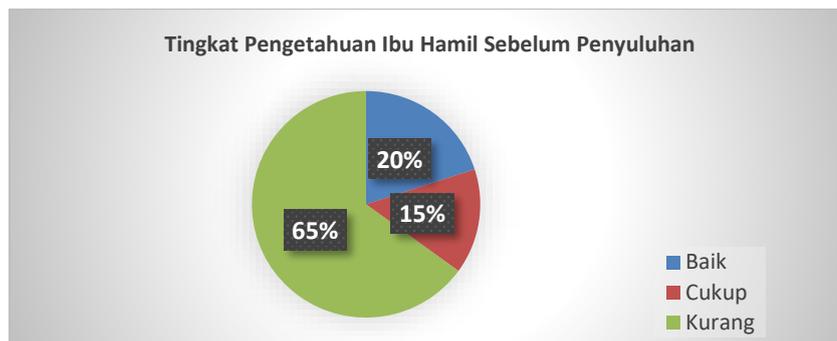
- Selanjutnya di lakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner yang baru untuk melihat apakah para peserta memiliki pengetahuan yang lebih baik setelah dilakukan penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

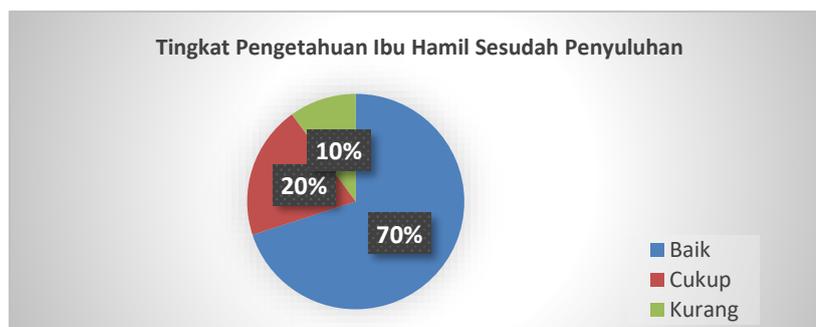
### HASIL

Kegiatan yang dilakukan disaat posyandu ibu hamil di balai kantor Kecamatan Titi Kuning Kota Medan edukasi terkait bahaya anemia, ciri-ciri anemia bahaya anemia, serta kegunaan bayam merah yang dapat mencegah anemia. Proses edukasi berjalan secara face to face atau satu persatu setelah ibu hamil mendapatkan pemeriksaan rutin dari bidan maka kami memberikan edukasi. Edukasi yang diberikan pada ibu hamil dalam bentuk penyuluhan dua arah sehingga memberikan potensi Tanya jawab yang berkisar selama 8 s.d. 10. Catatan edukasi berdasarkan pola pertanyaan kuisisioner yang nantinya akan dibagikan kepada ibu hamil. Setelah diskusi dua arah maka ibu hamil diperkenalkan dengan apa itu bayam merah, kandungan apa saja yang terdapat dalam bayam merah, dan bagaimana bayam merah dapat mencegah anemia pada ibu hamil. Edukasi penyuluhan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan keadaan anemia pada ibu hamil dengan memanfaatkan sayur bayam merah yang alami dan mudah diperoleh.

Indikator tercapainya tujuan adalah perubahan pengetahuan oleh ibu hamil setelah dilakukan edukasi penyuluhan. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebanyak dua kali. Sebelum diberikan penyuluhan, dilakukan pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan kegunaan bayam merah. Setelah diberikan penyuluhan, maka dilakukan pengukuran pengetahuan ulang. Hasil pengukuran dapat dilihat pada gambar diagram tabel di bawah ini :



Gambar 1. Hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan manfaat bayam merah bagi ibu hamil sebelum penyuluhan



Gambar 2. Hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan manfaat bayam merah bagi ibu hamil setelah penyuluhan

Tingkat kesulitan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pola komunikasi dan suasana yang kurang kondusif, karena ketika kegiatan pengabdian berlangsung banyak ibu ibu yang membawa anak kecil. Peluang pengembangan kedepan adalah tingginya animo masyarakat (ibu hamil) dan petugas kesehatan dalam kegiatan pemberian edukasi di posyandu. Sehingga diharapkan kegiatan pemberian edukasi ini dapat dilanjutkan ataupun ditingkatkan untuk edukasi program lainnya. Persentasi pengukuran pengetahuan ibu sebelum dan sesudah kegiatan pemberian edukasi penyuluhan ditunjukkan pada gambar 1 dan 2.

### PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat ini adalah berupa perubahan pengetahuan ibu hamil terkait bahaya anemia serta pengetahuan terkait kegunaan bayam merah bagi ibu hamil. Hasil pengukuran pengetahuan mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah mendapatkan edukasi penyuluhan. Peningkatan persentase jumlah sebanyak : klasifikasi baik meningkat dalam taraf 50%, klasifikasi cukup meningkat dalam taraf 5% serta klasifikasi kurang turun 45%. Kuisisioner yang digunakan berupa 30 pertanyaan yang mencakup terkait gejala-gejala anemia, penyebab anemia, dampak yang bisa terjadi pada ibu dan bayi, dan bagaimana penggunaan obat-obat penambah darah. Hasil pengukuran pengetahuan yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi penyuluhan, sehingga perlu ditingkatkan dan dilakukan secara berkesinambungan. Selain itu, penting untuk menerapkan pendekatan interaksi yang lebih intensif dengan ibu hamil. Hal ini akan memberikan ruang bagi ibu hamil untuk bertanya, berbagi pengalaman, serta memperdalam pemahaman tentang anemia dan kegunaan bayam sebagai pangan pencegah anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian adriana yang mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar HB ibu hamil (Bangun & Sihombing, 2021)

Anemia itu sendiri tentunya akan berdampak pada janin seperti kematian intrauterin, cacat bawaan, dan berat badan lahir rendah. Pada kehamilan diantaranya dapat terjadi seperti abortus, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim dan ketuban pecah dini. Dampak anemia saat persalinan seperti gangguan kekuatan his, perdarahan postpartum maupun atonia uteri.



Gambar .3 Penyampaian materi tentang bahaya anemia dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil

Sebagai pencegahan dari munculnya anemia pada masa kehamilan tersebut, ibu hamil mengkonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi, mengonsumsi suplemen zat besi, atau tablet penambah darah selama 90 hari masa kehamilan. Segera memeriksakan diri jika ada keluhan yang diluar kebiasaan, meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai dampak anemia dan apa solusi dalam masalah tersebut, seperti mengkonsumsi bayam merah dapat membantu ibu hamil keluar dari masalah anemia (Adriana Bangun, 2021). Namun, pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang tidak ahu mengenai kandungan dan manfaat bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin dikarenakan berbagai keterbatasan, sehingga dibutuhkan penyuluhan yang baik oleh pihak terkait seperti kegaitan PKM yang dilakukan saat ini (Syarifuddin, 2015) Di sisi lain, terbatasnya informasi yang sampai ke ibu ibu hamil mengenai kegiatan kegiatan penyuluhan yang seirng dikakukan, dan kurangnya minat ibu hadir dalam penyuluhan, menjadi masalah yang sulit teratasi sehingga peran serta masyarakat seluruh pihak yang terkait kesehatan sangat dibutuhkan.



Gambar 4.  
Foto bersama dengan petugas PkM dan seluruh peserta penyuluhan

Untuk mencapai keberhasilan program deteksi dini dan pencegahan anemia ibu hamil diperlukan koordinasi tim kesehatan. Penyuluhan yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dalam deteksi dini dan pencegahan anemia pada ibu hamil. Oleh karena itulah dibutuhkan penyuluhan secara aktif kepada para ibu hamil agar mewaspadai bahayanya anemia di masa kehamilan tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat <sup>3</sup>Bahaya anemi dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil sebagai Upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan kegunaan bayam merah Kecamatan kecamatan titi kuning ´ sudah terlaksana dengan baik. Capaian kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni:

1. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang anemia selama kehamilan
2. Ibu hamil mengetahui bahwa bayam merah bisa menjadi salah satu solusi alternatif yang gampang dan ekonomis dalam mengatasi anemia
3. Meningkatnya ketertarikan ibu hamil dalam membudidayakan bayam merah di rumah masing-masing.

### SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini harapannya dapat dilakukan juga di desa lain untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang bahaya anemia dan kegunaan bayam merah bagi ibu hamil, sehingga angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak dapat diturunkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan dan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan bagi kita dan atas berkat dan karuniaNya sehingga kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini ingin penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak camat di kecamatan titi Kuning yang sudah memberikan kesempatan dan wadah dalam kegiatan PKM ini
2. Ketua STIKes Mitra Sejati, Ibu henni Safrida Sitompul, SST., SKM., M.Kes yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan kegiatan PKM ini, sebagai bukti dukungan kampus dalam mendukung dosennya salah satu melakukan kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi.
3. Seluruh keluarga yang memberikan dukungan materi dan support, dan semua pihak yang membantu dalam kegiatan PKM ini.
4. Tim Optimal yang sudah memfasilitasi wadah publikasi untuk kegiatan PKM ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriana Bangun. (2021). *Hubungan Asupan Makanan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara*.
- Astuti, K. H., & Widyastuti, A. H. (2015). Pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Kecamatan Tawangmangu. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 6(1).
- Bangun, A., & Sihombing, F. (2021). PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK BAYAM MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA IBU HAMIL DI KLINIK VINA MEDAN. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1).
- Fitriani, D., Nopi Herdiani, T., Elvira Silviani, Y., Maiseptya Sari, R., Studi Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, P., & Raya No, J. (n.d.). *Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Erika Roriyanti*. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3>
- Jaya, N., Sary, L., Dewi Putri, R., Hj Amriyah, P., & Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat, S. (n.d.). MANFAAT BAYAM MERAH (AMARANTHUS GANGETICUS) UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL. In *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 6, Issue 1).
- Syaifuddin, S. (2015). *Uji aktivitas antioksidan bayam merah (alternanthera amoena voss.) segar dan rebus dengan metode DPPH*. UIN Walisongo.



**STRATEGI EDUKASI MKJP SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGGUNAAN  
KONTRASEPSI DI KELURAHAN KUDU, KECAMATAN GENUK, KOTA  
SEMARANG**

**Anggie Diniayuningrum<sup>1\*</sup>, Ovita Rizki Arum<sup>2</sup>, Fasaliva Avisha Sholihah<sup>3</sup>, Kameliah Marsyah<sup>4</sup>,  
Desy Puspita Sari<sup>5</sup>, Souwwafit Khalimah<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Prodi Sarjana dan Profesi Bidan Universitas Islam Sultan Agung

**Article Info**

**Article History:**

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025.

**Keywords:**

Family Planning;

Health Education;

Knowledge Improvement;

Long-Acting Reversible

Contraception (LARC);

Women of Reproductive Age

(WRA)

**ABSTRAK**

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan strategi penting pemerintah Indonesia untuk mengendalikan pertumbuhan penduduk dan meningkatkan kesehatan ibu serta anak. Namun, cakupan penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) di Jawa Tengah pada 2023 masih rendah (26,01%), termasuk di Kota Semarang, di mana hanya 29.591 dari 231.520 Pasangan Usia Subur (PUS) yang menggunakan IUD atau implan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT 2 RW 3 Kelurahan Kudu, Kecamatan Genuk dengan sasaran 40 orang PUS, untuk mengatasi rendahnya pemanfaatan MKJP. Berdasarkan analisis diagram *fishbone*, masalah utama adalah kurangnya penggunaan kontrasepsi, khususnya MKJP, di kalangan Wanita Usia Subur (WUS). Intervensi berupa penyuluhan MKJP dengan media leaflet, dan evaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ( $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ ). Hal ini membuktikan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan MKJP pada WUS. Harapan kedepannya agar penyuluhan semacam ini dilakukan secara berkelanjutan, diperluas cakupannya, serta melibatkan kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan pemerintah. Penggunaan metode interaktif juga direkomendasikan untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi peserta dalam menerapkan pengetahuan KB di kehidupan sehari-hari.

**ABSTRACT**

The Family Planning (FP) program is a key strategy by the Indonesian government to curb population growth and improve maternal and child health. However, the coverage of Long-Acting Reversible Contraception (LARC) in Central Java remains low, reaching only 26.01% in 2023. In Semarang City, just 29,591 of 231,520 couples of reproductive age (CRA) used intrauterine devices (IUDs) or implants. This community engagement initiative, conducted in RT 2 RW 3, Kudu Subdistrict, Genuk District, sought to address the low LARC utilization among women of reproductive age (WRA). A fishbone diagram analysis identified

---

*the core issue as inadequate contraceptive use, especially LARC, among this group. The intervention involved health education sessions on LARC, evaluated using pre- and post-test questionnaires. Results showed a significant improvement in participants' knowledge ( $p$ -value  $0.000 < 0.05$ ), confirming the effectiveness of the intervention in enhancing LARC awareness among WRA. It is recommended that similar educational efforts be sustained and expanded to other regions, supported by close collaboration between healthcare providers, community health cadres, and local authorities. Employing interactive methods such as group discussions or simulations is also advised to strengthen understanding and encourage participants to apply FP knowledge effectively in daily life.*

---

*\*Corresponding Author: anggieayu015@unissula.ac.id*

---

## PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu upaya strategis pemerintah Indonesia untuk menekan laju pertumbuhan penduduk, meningkatkan kualitas hidup keluarga, serta memperbaiki derajat kesehatan ibu dan anak. KB tidak hanya berperan dalam pengendalian fertilitas, tetapi juga terkait erat dengan pemenuhan hak-hak reproduksi, pemberdayaan perempuan, serta pencapaian kesetaraan gender (Kemenkes RI, 2022).

MKJP dianggap sebagai metode kontrasepsi yang paling efektif dengan tingkat keberhasilan lebih dari 95% dalam mencegah kehamilan. Namun, penggunaan MKJP di Indonesia masih relatif rendah; misalnya, data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan hanya 13,2% wanita usia subur yang menggunakan MKJP, sementara target RPJMN 2016 adalah 21,1 % (Syahidah and Budyanra, 2021). Hasil Survey Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan prevalensi pengguna KB IUD sebesar 8,5% dan implant 7,3%. Proporsi penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP), seperti *intrauterine device* (IUD) dan implan, masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan metode kontrasepsi jangka pendek. Metode suntik 3 bulan mendominasi sebesar 38,4% (Kemenkes RI, 2023).

Cakupan penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) di Jawa Tengah pada tahun 2023 masih rendah, hanya sebesar 26,01%. Kondisi ini menunjukkan lemahnya efektivitas program KB dalam mencegah drop out peserta, yang turut berkontribusi pada tingginya angka kehamilan tidak diinginkan (KTD). Temuan ini mengindikasikan perlunya evaluasi strategi promosi MKJP guna meningkatkan keberlangsungan penggunaan kontrasepsi dan menekan angka KTD (PPID DP3AKB Jateng, 2024). Laporan BPS di Kota Semarang, jumlah pengguna IUD pada tahun 2024 tercatat sebanyak 19.039 orang dan pengguna implan sebanyak 10.552 orang. Angka ini menunjukkan masih rendahnya pemanfaatan MKJP dibandingkan dengan potensi jumlah PUS yang ada yaitu 231.520. MKJP terbukti lebih efektif dalam mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, menurunkan risiko komplikasi kehamilan, serta memberikan dampak positif bagi kesehatan ibu dan kesejahteraan keluarga (BPS Jateng, 2025).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan, teridentifikasi masalah prioritas kesehatan, yaitu masalah penggunaan KB, di mana sebanyak 75% warga di wilayah RW 02 tidak menggunakan MKJP. Oleh karena itu, intervensi berupa penyuluhan kepada ibu-ibu PKK mengenai pentingnya penggunaan IUD dan Implan dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mendorong perilaku positif dalam penggunaan kontrasepsi jangka panjang. Dengan intervensi ini, diharapkan dapat tercapai peningkatan cakupan MKJP sebagai bagian dari upaya mewujudkan keluarga sehat, sejahtera, dan berkualitas

## METODE PELAKSANAAN

### Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di RT 2 RW 3 Kelurahan Kudu, Kecamatan Genuk, Kota Semarang.

### Analisis Masalah

Langkah yang dilakukan untuk melakukan analisis masalah dalam pengabdian masyarakat yaitu:

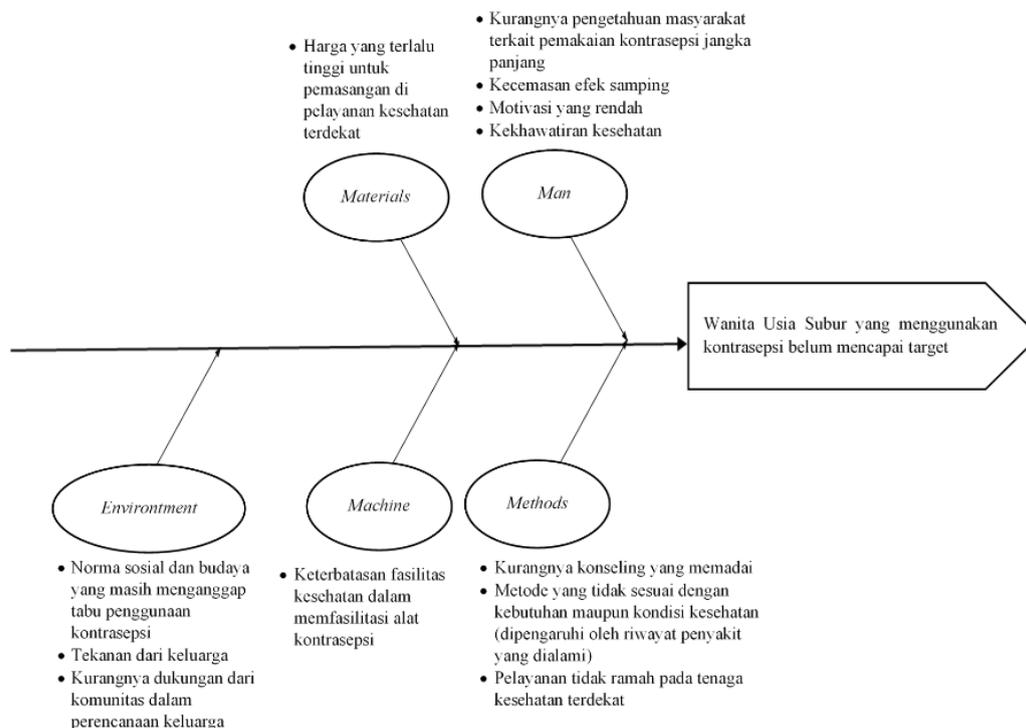
#### 1. Survei Pendahuluan

Survei pendahuluan dilakukan untuk mengetahui permasalahan di lokasi mitra. Survei dilakukan menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data primer dari sampel yang akan dilakukan pengabdian masyarakat.

#### 2. Analisis menggunakan diagram fishbone

Analisis masalah dilakukan dengan menggunakan diagram *fishbone*. Secara umum, ada 5 kategori utama yang sering digunakan dalam diagram Fishbone untuk menganalisis penyebab masalah, yang disebut juga dengan 5M (meskipun bisa lebih banyak kategori yang digunakan bergantung pada konteksnya). Kategori-kategori tersebut adalah (Mangindara, Rahmadani and Devi, 2022):

- 1) Man (Manusia): Faktor manusia atau keterlibatan individu dalam suatu proses.
- 2) Machine (Mesin): Alat, teknologi, atau perangkat yang digunakan dalam proses tersebut.
- 3) Method (Metode): Proses, prosedur, atau cara yang digunakan untuk menyelesaikan tugas.
- 4) Material (Bahan): Bahan atau input yang digunakan dalam proses.
- 5) Mother Nature (Lingkungan): Faktor lingkungan atau kondisi fisik yang mempengaruhi hasil, seperti suhu, kelembapan, atau kebisingan.



**Gambar 1. Diagram *Fishbone* Analisis Masalah**

#### 3. Penentuan Masalah Utama

Berdasarkan analisis masalah menggunakan diagram *fishbone*, wilayah mitra merupakan salah satu daerah padat penduduk dengan karakteristik masyarakat heterogen dari sisi sosial dan ekonomi. Sebagian besar warga bekerja di sektor informal, seperti pedagang kecil, buruh, serta ibu rumah tangga. Akses terhadap layanan kesehatan di wilayah ini sudah tersedia, namun tingkat pemanfaatannya,

khususnya terkait program keluarga berencana, masih tergolong rendah. Masalah utama yang terjadi di wilayah mitra yaitu kurangnya WUS yang menggunakan kontrasepsi terutama MKJP.

#### 4. Rencana Kegiatan

Kegiatan PkM yang akan dilaksanakan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan minat WUS yang ada di RW 02 RT 02 Kelurahan Kudu, Kecamatan Genuk, Semarang dalam penggunaan MKJP (Metode Kontrasepsi Jangka Panjang). Mitra dalam kegiatan PkM ini adalah PKK RW 02 RT 02 Kelurahan Kudu, Kecamatan Genuk, Semarang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Desember 2024. Berdasarkan analisis masalah yang telah dilakukan, masalah utama yang didapatkan yaitu WUS pengguna kontrasepsi belum mencapai target. Pelaksana PkM melakukan intervensi yaitu pelaksanaan penyuluhan terkait MKJP pada kelompok PKK RW 02 RT 02 Kelurahan Kudu, Kecamatan Genuk, Semarang. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuesioner (*pre-test* dan *post-test*).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses awal dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu para peserta diminta untuk melakukan *pre-test* dengan mengisi *g-form*. *Pre-test* digunakan sebagai instrumen pengukuran pengetahuan awal peserta kegiatan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan MKJP (Metode Kontrasepsi Jangka Panjang) ini dilakukan dengan cara pemaparan materi dengan bantuan media visual cetak. Media visual merupakan media yang berbentuk gambar dan cenderung menggunakan indra pengelihatannya, baik itu diam ataupun model (Hulu DM, Pasaribu K, Simamora E, Waruwu SY, 2022).



**Gambar 4. 1 Pemaparan Materi oleh Presentator**

Pada pelaksanaan penyuluhan, peserta juga diberikan leaflet tentang MKJP pada saat kegiatan berlangsung. Leaflet tersebut berisi pengertian, jenis, indikasi, kontraindikasi, keuntungan dan kerugian, waktu pemasangan, dan waktu kunjungan ulang KB IUD dan Implant.



Gambar 4. 2 Leaflet IUD



Gambar 4. 3 Leaflet Implant

Setelah seluruh materi disampaikan secara tuntas, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama peserta. Tujuan dari sesi diskusi ini adalah untuk mendorong partisipasi aktif peserta dalam menyampaikan pendapat, memberikan tanggapan, serta mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah dipaparkan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi diskusi, yang ditunjukkan melalui keaktifan beberapa peserta dalam bertukar opini serta berbagi pengalaman pribadi. Sebagai tahap akhir, kegiatan penyuluhan diakhiri dengan pelaksanaan *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, diberikan doorprize kepada peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dengan jawaban benar sebagai bentuk apresiasi. *Post-test* ini berfungsi sebagai instrumen evaluasi untuk menilai adanya peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<b>Usia</b>		
21 – 25 tahun	8	20
26 – 35 tahun	27	67,5
36 – 45 tahun	5	12,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SD	2	5
SMP	5	12,5
SMA	27	67,5
Sarjana	6	15
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	25	62,5
Tidak bekerja	15	37,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sebagian besar peserta penyuluhan mengenai Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) berusia antara 25 hingga 45 tahun. Latar belakang pendidikan peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat beragam, mulai dari jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga Perguruan Tinggi (Sarjana). Selain itu, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan di sektor formal.

Tabel 2. Analis bivariate Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah		<i>p-value</i>
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)	
1	Baik	25	62,5	38	95,0	<0.05
2	Buruk	15	37,5	2	5,0	
Total responden		40	100.0	40	100.0	

Berdasarkan data pada tabel, diketahui bahwa dari 40 responden yang terlibat dalam kegiatan, sebelum dilakukan penyuluhan mengenai Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP), sebanyak 25 responden (62,5%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan 15 responden (37,5%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik. Setelah pelaksanaan penyuluhan MKJP, terjadi peningkatan signifikan, di mana sebanyak 38 responden (95,0%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sementara hanya 2 responden (5,0%) yang masih berada pada kategori pengetahuan kurang baik. Hasil uji statistik menggunakan uji *t* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan adanya perbedaan rerata hasil pretest dan posttest pengetahuan tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kontrasepsi, termasuk MKJP, yang berpotensi mengubah perilaku kesehatan mereka (Sundari et al., 2020). Konseling serta pemberian layanan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) perlu lebih ditingkatkan untuk menurunkan unmet need (BKKBN, 2023).

Peningkatan pengetahuan yang tercatat setelah penyuluhan dapat dijelaskan melalui efektivitas metode yang digunakan dalam kegiatan ini. Penggunaan pendekatan partisipatif, seperti sesi diskusi dan tanya jawab, memungkinkan peserta untuk lebih memahami materi dan mengklarifikasi keraguan yang mereka miliki, yang pada akhirnya memperdalam pemahaman mereka mengenai MKJP. Pengetahuan yang memadai merupakan salah satu faktor penting yang memotivasi seorang wanita usia subur (WUS) dalam pengambilan keputusan untuk menggunakan metode kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya. Penelitian yang dilakukan Awaldina *et al.* (2025), penyuluhan MKJP dapat meningkatkan pengetahuan responden. Ketidaktahuan tentang kontrasepsi dapat mengakibatkan ketidakberhasilan kontrasepsi. Menurut penelitian oleh Loisza *et al.* (2025), rendahnya pemahaman tentang kontrasepsi jangka panjang masih menjadi salah satu hambatan utama dalam peningkatan penggunaan alat kontrasepsi di kalangan pasangan usia subur. Penyuluhan seperti ini berpotensi meningkatkan pemanfaatan MKJP, yang pada gilirannya dapat mendukung pencapaian program Keluarga Berencana (KB) nasional.

Penyuluhan mengenai Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung tercapainya tujuan program Keluarga Berencana (KB) di Indonesia. Program KB, yang telah dijalankan sejak 1970, bertujuan untuk mengendalikan jumlah penduduk melalui penggunaan alat kontrasepsi yang tepat, termasuk MKJP seperti IUD dan implan. Namun, meskipun program ini telah berjalan lama, masih terdapat tantangan besar dalam hal penerimaan dan pemanfaatan kontrasepsi jangka panjang, terutama di daerah-daerah dengan tingkat pemahaman yang rendah tentang kesehatan reproduksi (Suryani & Nugroho, 2021).

Penyuluhan MKJP menjadi salah satu solusi strategis untuk mengatasi masalah tersebut, karena dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai keuntungan dan efektivitas metode kontrasepsi ini (Syahidah and Budyanra, 2021). Berdasarkan data yang ada, sebagian besar pasangan usia subur di Indonesia masih memilih kontrasepsi jangka pendek, seperti pil dan suntik, meskipun metode jangka panjang lebih efisien dan memiliki risiko kesehatan yang lebih rendah dalam jangka panjang (BKKBN, 2023). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan yang mendesak untuk penyuluhan yang lebih intensif dan menyeluruh agar masyarakat lebih memahami pentingnya penggunaan MKJP untuk meningkatkan keberhasilan program KB nasional.

Di sisi lain, dalam konteks Program Indonesia Emas 2045, yang menargetkan Indonesia menjadi negara dengan ekonomi terbesar ke-4 di dunia pada tahun 2045, peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) menjadi salah satu prioritas utama. Salah satu faktor kunci dalam mencapai hal tersebut adalah dengan memastikan bahwa pasangan usia subur dapat merencanakan kehamilan mereka dengan lebih baik. Peningkatan pemahaman tentang MKJP dapat berkontribusi signifikan dalam hal ini, karena dengan menunda atau merencanakan kehamilan secara tepat, pasangan usia subur dapat memberikan kesempatan lebih baik untuk pendidikan dan pembangunan ekonomi keluarga (Kementerian Kesehatan

RI, 2020). Penyuluhan MKJP yang efektif tidak hanya membantu dalam mengurangi angka kelahiran yang tidak direncanakan, tetapi juga mendukung pencapaian indikator demografi yang lebih stabil dan sehat, yang pada gilirannya akan mempercepat terwujudnya visi Indonesia Emas 2045. Kualitas anak dapat tercapai apabila orang tua mengikuti anjuran program Keluarga Berencana (KB), khususnya dengan menerapkan prinsip 4T, yaitu menghindari kehamilan pada usia terlalu muda, terlalu tua, jarak antar kehamilan yang terlalu dekat, serta frekuensi kehamilan yang terlalu sering atau terlalu banyak (BAPPENAS, 2023). Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan reproduksi yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dan dukungan penuh dari tenaga kesehatan harus diperluas, mengingat besarnya potensi pengaruhnya terhadap kualitas hidup masyarakat dan masa depan bangsa (Mulyani, 2022).

Penyuluhan mengenai Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) tidak hanya berperan dalam mengatur jumlah kelahiran, tetapi juga memiliki dampak langsung pada kesehatan ibu dan kesejahteraan keluarga. Kesehatan ibu merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam menentukan kualitas kehidupan keluarga. Pengaturan jarak kehamilan yang tepat dapat mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan, serta memperbaiki kesehatan ibu secara keseluruhan. MKJP, seperti IUD dan implan, telah terbukti lebih efektif dalam merencanakan dan menunda kehamilan, yang memungkinkan ibu memiliki kesempatan untuk pulih secara fisik setelah melahirkan sebelum hamil kembali (BKKBN, 2023; Lailiyah, 2023)

Dalam konteks kesejahteraan keluarga, penyuluhan MKJP berkontribusi besar terhadap pengelolaan sumber daya keluarga yang lebih baik. Dengan mengurangi angka kelahiran yang tidak direncanakan, keluarga dapat lebih mudah merencanakan pembiayaan dan memastikan akses terhadap pendidikan, perawatan kesehatan, dan kebutuhan dasar lainnya bagi anak-anak mereka. Hal ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan dan mendorong pembangunan ekonomi yang lebih stabil (WHO, 2022; BAPPENAS, 2023).

Selain itu, keluarga yang memiliki pengaturan kehamilan yang baik melalui penggunaan MKJP lebih mungkin untuk memberikan perhatian penuh pada kesejahteraan fisik dan emosional anggota keluarga. Dengan mengurangi stres terkait kehamilan yang tidak direncanakan, pasangan usia subur dapat lebih fokus pada pengembangan ekonomi keluarga, yang berdampak positif pada pengurangan kemiskinan dan peningkatan kualitas hidup keluarga secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penyuluhan MKJP harus dipandang sebagai bagian penting dari upaya meningkatkan kualitas hidup ibu dan keluarga di Indonesia (Apriyanti and Syahda, 2022; BAPPENAS, 2023).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pelaksana PkM, diperoleh informasi bahwa permasalahan kesehatan yang terjadi di RW 2 adalah rendahnya penggunaan kontrasepsi jangka panjang, khususnya jenis IUD dan Implan, di kalangan ibu-ibu Pasangan Usia Subur (PUS). Hasil survei menunjukkan bahwa penyebab utama dari rendahnya penggunaan kontrasepsi tersebut adalah kurangnya pengetahuan dan sikap positif terhadap kontrasepsi jangka panjang, serta minimnya dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga. Sebagai tindak lanjut, telah disusun usulan pemecahan masalah (plan of action) oleh tim bidan muda, dengan mempertimbangkan masukan dari warga yang hadir serta pembimbing kegiatan. Usulan intervensi yang disepakati adalah pelaksanaan penyuluhan mengenai pentingnya penggunaan kontrasepsi jangka panjang. Setelah intervensi dilaksanakan, terjadi peningkatan pengetahuan di antara responden. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini dapat mendorong Pasangan Usia Subur untuk meningkatkan penggunaan kontrasepsi jangka panjang guna mencegah dan menunda terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan di RT 3 Kelurahan Kudu. Penyuluhan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) di RT 2 RW 3 Kelurahan Kudu terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan skor post-test dan nilai *p-value* 0,000 ( $< 0,05$ ). Intervensi ini mampu meningkatkan literasi kesehatan reproduksi pada Pasangan Usia Subur (PUS) dan kader, serta berpotensi mendukung keberhasilan program keluarga berencana.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar penyuluhan serupa dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya ke wilayah lain untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait kesehatan reproduksi secara lebih luas. Selain itu, diharapkan adanya kolaborasi yang lebih erat antara tenaga kesehatan, kader posyandu, serta pemerintah setempat dalam merancang program edukasi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Penggunaan metode penyuluhan yang interaktif, seperti diskusi kelompok atau simulasi, juga direkomendasikan agar peserta dapat lebih mudah

memahami materi yang disampaikan dan termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F. and Syahda, S. (2022) 'Gambaran Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Di Desa Laboy Jaya Wilayah Kerja Upt Puskesmas Laboy Jaya', *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(1), pp. 125–137. Available at: <https://doi.org/10.34012/jumkep.v7i1.2529>.
- Awaldina, M. *et al.* (2025) 'Efektivitas Program Edukasi KB dalam Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur di Posyandu Denkvakud Desa Cihideung', 6, pp. 402–409.
- BAPPENAS (2023) 'Penduduk Berkualitas Menuju Indonesia Emas', pp. 1–74.
- BKKBN (2023) 'Strategi kebijakan TFR Asimetris Menuju Penduduk Tumbuh Seimbang'.
- BPS Jateng (2025) *Jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) dan Peserta KB Aktif Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah (Jawa), 2024*. Available at: <https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzk1IzI=/jumlah-pasangan-usia-subur-pus-dan-peserta-kb-aktif-menurut-kabupaten-kota-diprovinci-jawa-tengah.html>.
- Hulu DM, Pasaribu K, Simamora E, Waruwu SY, B.C. (2022) 'Pengaruh Penggunaan Media Visual Terhadap Motivasi Belajar Siswa.', *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), p. 7. Available at: <https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/download/3056/pdf/7470>.
- Kemenkes RI (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kemenkes RI (2023) *Survei Kesehatan Indonesia, Jakarta: Kemenkes RI*. Jakarta.
- Lailiyah, K. (2023) 'Peran Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Dalam Percepatan Penurunan Stunting Perspektif Perpres Nomor 72 Tahun 2021', *Mendapo: Journal of Administrative Law*, 4(1), pp. 16–33.
- Loisza, A. *et al.* (2025) 'Pemberian Edukasi tentang Keluarga Berencana dengan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang di Puskesmas Cimahi Utara, Kabupaten Bandung Barat', 6, pp. 233–244.
- Mangindara, Rahmadani, S. and Devi, S. (2022) *Manajemen Jaminan Mutu Kesehatan*. 1st edn. Sulawesi: Feniks Muda Sejahtera.
- PPID DP3AKB Jateng (2024) 'KERANGKA ACUAN PELAKSANAAN KEGIATAN SAFARI PELAYANAN KB MKJP TAHUN 2024', *Pemprov Jateng* [Preprint]. PPID DP3AKB.
- Syahidah, S.A. and Budyanra, B. (2021) 'Determinan Status Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Di Indonesia Tahun 2017', *Seminar Nasional Official Statistics*, 2020(1), pp. 472–481. Available at: <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2020i1.403>.
- WHO (2022) *Family Planning A Global Handbook For Providers*. 4th edn. Geneva.



## EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PADA SMA KRISTEN PALANGKA RAYA

Bella<sup>1\*</sup>, Rena Oki Alestari<sup>2</sup>, Nita Kusuma Lindarsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Eka Harap Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> Received 26-05-2025 Revised 29-05-2025 Accepted 01-06-2025.</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Education Nutrition in adolescents Reproductive health</p>	<p><b>Latar Belakang :</b> Masalah remaja di Indonesia terdiri dari gizi kurang, gizi lebih, dan anemia. Masalah gizi ini mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Kebiasaan makan yang buruk yang dipengaruhi iklan makanan yang berlebihan menyebabkan masalah gizi terjadi. Pemilihan makanan yang salah pada remaja dipengaruhi kurangnya pengetahuan dan penyampaian informasi tentang gizi yang seimbang. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, melihat status gizi dan status anemia Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari penimbangan berat badan, pengukuran TB, pemeriksaan konjungtiva, dan pemeriksaan Hb pada peserta dilanjutkan dengan pemberian edukasi gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi remaja. Data yang didapatkan diolah dan ditampilkan dalam bentuk grafik. Hasil kegiatan ini terdapat 13,7 % (4) siswa gizi kurus dan 10,7 % (3) siswa dengan anemia. Edukasi gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi remaja berjalan dengan lancar menggunakan media</p> <p><b>ABSTRACT</b> <i>The problems of adolescents in Indonesia consist of malnutrition, overnutrition, and anemia. These nutritional problems affect adolescent reproductive health. Bad eating habits influenced by excessive food advertising cause nutritional problems to occur. Wrong food choices in adolescents are influenced by lack of knowledge and delivery of information about balanced nutrition. The purpose of this community service activity is to increase knowledge, see nutritional status and anemia status. The implementation method of this community service consists of weighing, measuring TB, examining the conjunctiva, and examining Hb on participants followed by providing balanced nutrition education for adolescent reproductive health. The data obtained is processed and displayed in graphic form. The results of this activity were 13.7% (4) students with thin nutrition and 10.7% (3) students with anemia. Balanced nutrition education for adolescent reproductive health went smoothly using media</i></p>

\*Corresponding Author: (bella23637@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase kehidupan yang transformatif, dengan pertumbuhan dan pematangan semua organ dan sistem fisiologis. Remaja berusia 10–19 tahun bertambah tinggi badannya 20% sampai dewasa akhir dan 50% berat badan (BB) selama fase ini dengan perombakan kerangka yang cukup besar dan peningkatan massa tulang hingga 40%. Perkembangan remaja dipengaruhi gizi. Pada remaja perempuan asupan zat besi ditingkatkan selama masa menstruasi. Kekurangan asupan zat besi

pada remaja perempuan menyebabkan pertumbuhan tidak maksimal, fungsi kognitif kurang dan penurunan fungsi kekebalan tubuh. Selain itu, menyebabkan anemia yang dapat mengakibatkan sepertiga kematian dan kecacatan kaum remaja (Norris et al,2022)

Asupan zat gizi mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Berdasarkan penelitian Jelmila et al (2023) mengatakan bahwa kekurangan gizi atau malnutrisi dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, penundaan menarche, dan risiko anemia yang lebih tinggi, yang semuanya dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Anemia, misalnya, dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, yang berdampak negatif pada kesehatan reproduksi. Asupan zat gizi dapat terpenuhi dari makanan sehari-hari sesuai kebutuhan. Asupan zat gizi mempengaruhi perubahan penampilan fisik selama masa remajanya (Rusdi et al., 2021). Asupan zat gizi yang tidak terpenuhi menyebabkan status gizi kurang. Prevalensi prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun Indonesia sebesar 8,7% dengan kategori sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%. Gizi kurang pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit, pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi terutama pada remaja perempuan (Nurfitriani & Kurniasari, 2023).

Pada masa remaja membutuhkan energi tinggi untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangan fisik. Gaya hidup dan kebiasaan remaja untuk mencoba makanan yang asupan gizi rendah. Selain itu, persepsi citra tubuh (citra tubuh) juga merupakan prediktor penting untuk mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja. Alasan mengapa nilai-nilai, terutama pada remaja, menyebabkan masalah gizi adalah karena berbagai faktor seperti kebiasaan makan yang buruk dan informasi nutrisi. Preferensi berlebihan untuk semacam makanan, iklan makanan yang berlebihan di media massa, dan munculnya impor makanan. Pengetahuan makanan dan nutrisi juga. Kombinasi nutrisi formal dan informal dapat berdampak pada status gizi, karena merupakan salah satu faktor (Siagian, 2023). Strategi komunikasi perilaku yang efektif dengan mempromosikan perilaku makan yang sehat dan aktivitas fisik pada pemuda Indonesia terkait mempromosikan citra tubuh yang positif (Irawati, 2022). Pengetahuan kurang pada remaja dan penyampaian informasi tentang gizi yang mengakibatkan penerapan atau praktik asupan gizi seimbang tidak tersampaikan secara optimal. Pendidikan kesehatan dirasa sangat diperlukan terutama kegiatan yang berkaitan dengan pentingnya gizi seimbang yang perlu dilakukan. Gizi seimbang merupakan komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, pola hidup bersih dan sehat, serta pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal guna mencegah timbulnya masalah gizi. Kurangnya pengetahuan gizi mengurangi kemampuan remaja untuk menerapkan pola makan gizi seimbang setiap hari. Promosi gizi adalah strategi pendidikan yang menghasilkan perilaku individu atau sosial yang diperlukan untuk mempertahankan gizi yang baik sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan diet seimbang (Siagian, 2023). Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis ingin melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, melihat status gizi dan status anemia.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian diawali survey pendahuluan di SMA Kristen Palangka Raya. Selanjutnya melakukan koordinasi untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada Siswa di SMA Kristen Palangka Raya tentang Gizi dalam kesehatan reproduksi remaja. Setelah perizinan terpenuhi, perencanaan materi disiapkan. Pada hari pelaksanaan, sebelum pemberian edukasi gizi dilakukan pemeriksaan antropometri yaitu BB dan TB, pemeriksaan Konjungtiva serta Hb pada siswa. Data BB dan TB dihitung hasil IMT remaja kemudian dilakukan pengelompokan status gizi serta Hb. Hasil olah data kemudian ditampilkan dalam bentuk grafik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 22 November 2024 yang dihadiri oleh 29 orang siswa beserta guru pendamping di SMA Kristen Palangka Raya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan melakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, kemudian adanya pemeriksaan konjungtiva dan Hb serta adanya perhitungan IMT berdasarkan BB dan TB yang dilaksanakannya selama 2 jam, kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberikan Edukasi tentang gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi dengan menggunakan media leaflet dan juga

menampilkan powerpoint dengan narasumber Bella, SST.,M.Keb dan dilanjutkan tanya jawab selama 30 menit.

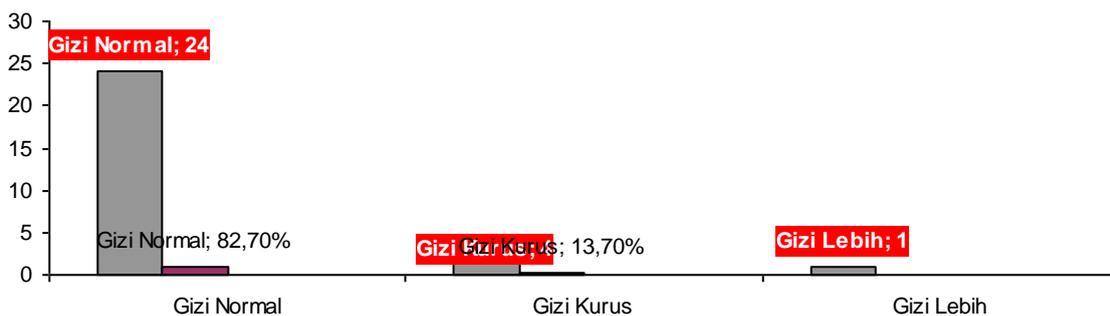
#### 1. Pengukuran BB dan TB

Penimbangan berat badan menggunakan timbangan injak digital dan pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan stadiometer. Stadiometer adalah alat ukur yang memiliki penggaris vertikal dan bagian horizontal yang dapat digeser dan dipasang di atas kepala. Kemudian setelah itu IMT dihitung berdasarkan BB dan TB dengan menggunakan rumus :

**Indeks massa tubuh (IMT) = berat badan (kg) : tinggi badan (m)<sup>2</sup>**

Dengan Rentang IMT 18,5–24,9 kg/m<sup>2</sup> dianggap normal jika IMT di bawah 18,5 kg/m<sup>2</sup> dikategorikan berat badan kurang (underweight) dan jika IMT di atas 25 kg/m<sup>2</sup> dikategorikan berat badan berlebih atau obesitas. Dan untuk perhitungan AKG menggunakan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat.

Grafik 1. Klasifikasi Gizi



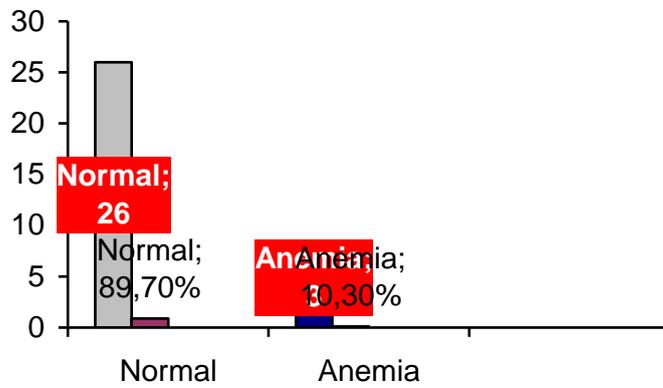
Gambar 1. Pengukuran TB, Penimbangan BB dan Perhitungan IMT dan AKG



#### 2. Pemeriksaan Konjungtiva dan cek Hb

Pemeriksaan konjungtiva dilakukan untuk mengevaluasi kondisi konjungtiva, yaitu lapisan tipis dan bening yang melapisi bagian dalam kelopak mata. Pemeriksaan warna konjungtiva palpebra dapat membantu mendeteksi anemia, yaitu kondisi kekurangan sel darah merah. Kemudian pada siswa dengan konjungtiva pucat akan dilakukan pengecekan Hb dengan alat digital untuk mengukur kadar Hb (hemoglobin) umumnya disebut hemoglobinometer digital atau alat cek Hb digital.

Grafik 2 Klasifikasi Anemia



Gambar 2. Pemeriksaan Konjungtiva

3. Konsultasi kesehatan

Konsultasi kesehatan dilakukan oleh 2 konselor dengan memberikan edukasi dengan media leaflet yang berisi tentang zat micro dan macro, fungsi gizi seimbangan untuk kesehatan reproduksi serta pola makan sehat.



Gambar 3. KONSULTASI



Gambar 4. Leaflet

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahawa pada remaja sangat sekali terjadinya gizi kurang dan juga anemia terutama pada remaja putri. Hal ini terjadi karena pada masa Pubertas membutuhkan proses nonlinier progresif yang dimulai dari plaremaaya untuk menyelesaikan pematangan seksual melalui interaksi dan kolaborasi antara perubahan biologis, fisik dan psikologis. Gizi adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi onset dan pengembangan remaja. Diet yang masuk akal adalah faktor toleransi yang paling penting untuk waktu normal dan laju perkembangan remaja. Pubertas memicu percepatan pertumbuhan, yang meningkatkan kebutuhan nutrisi termasuk zat gizi makro dan mikro. Kebutuhan kalori, protein, zat besi, kalsium, seng, dan folat yang meningkat harus disediakan selama periode kritis pertumbuhan linier dan penambahan tulang yang cepat ini (Soliman et al., 2022).

Gizi kurang adalah suatu keadaan tubuh yang kekurangan nutrisi seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin, dan lemak. Kekurangan nutrisi ini di bawah angka rata-rata sehingga seseorang yang mengalami gizi kurang mengalami gangguan proses pertumbuhan, kurangnya konsentrasi, pertahanan tubuh menurun, struktur dan fungsi otak terganggu. Gizi kurang merupakan keadaan kurang sehat akibat kurang makan dan nutrisi dalam jangka waktu tertentu. Malnutrisi primer atau sekunder sedang dan berat dapat memodulasi permulaan dan perkembangan pubertas secara negatif. Insiden kekurangan gizi dan anoreksia nervosa yang lebih tinggi pada remaja menimbulkan risiko nutrisi pada perkembangan pubertas dan perawakan dewasa akhir (Mulyana & Nugroho, 2020).

Kekurangan gizi seperti malnutrisi di kalangan remaja merupakan masalah yang menakutkan di negara-negara berkembang seperti India. Dalam sebuah penelitian pada prevalensi anemia di kalangan remaja adalah 37,7%, dengan sebagian besar peserta adalah perempuan, dan tingkat kekurangan berat badan adalah 36,1%. Masa remaja adalah tahap perkembangan kritis di mana perubahan fisik, psikologis, seksual, dan mental yang besar terjadi. Banyak faktor, seperti strata sosial ekonomi yang rendah, pendidikan yang buruk, dan paparan gaya hidup yang tidak sehat, membuat orang rentan terhadap morbiditas gizi. Pengamatan serupa dilakukan oleh Aggarwal et al. dan penelitian lain yang dilakukan di seluruh daerah pedesaan dan status ekonomi miskin di India, yang menunjukkan prevalensi anemia di kalangan remaja perempuan sebesar 45%. Prevalensi anemia yang lebih tinggi di kalangan remaja perempuan mungkin menjadi penyebab ketidaktahuan di antara masyarakat untuk memenuhi kebutuhan remaja yang terus meningkat. Hal ini juga dapat disebabkan oleh paparan pola makan tidak sehat yang tidak memberikan nilai gizi bagi individu. Oleh karena itu, temuan penelitian mengungkapkan bahwa anemia di kalangan remaja putri karena berbagai perubahan fisiologis, dan lebih banyak fokus harus diberikan pada peningkatan kebutuhan gizi, kebersihan menstruasi, dan pendidikan di kalangan remaja putri (Mathad et al., 2023).

Anemia di kalangan remaja di Indonesia tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama. Hubungan antara asupan makanan kaya mikronutrien dan anemia di kalangan remaja perempuan dan laki-laki di 2 kabupaten terpilih di Indonesia, menekankan perlunya mendorong perilaku makan sehat untuk mengatasi tiga beban kekurangan gizi di kalangan remaja. Studi ini menilai hubungan antara pengetahuan, sikap, dan praktik anak perempuan dengan anemia dan hasil gizi (yaitu, anemia dan kegagalan pertumbuhan linear). Temuan tersebut menekankan perlunya kebijakan kesehatan masyarakat untuk mengintegrasikan strategi promosi kesehatan yang berkontribusi pada peningkatan pemahaman tentang anemia dan pertumbuhan linear di kalangan remaja perempuan. Sementara pengetahuan tentang anemia melampaui kekurangan zat besi, faktor etiologi selain zat besi sebagian besar telah diabaikan.

Kekurangan zat besi memang cenderung menjelaskan sebagian besar kasus anemia di kalangan remaja; Namun, sejumlah faktor lain juga dapat berkontribusi terhadap hal tersebut dan harus dipertimbangkan. Memahami faktor-faktor tambahan ini akan membantu mengatasi masalah tersebut dengan tepat. Faktor biologis yang dikaitkan dengan anemia pada remaja Indonesia, termasuk asupan dan penyerapan nutrisi; penanda biokimia; hemoglobinopati dan menoragia; penyakit menular; dan peradangan. Mereka mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang ada yang harus diatasi saat mengembangkan program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi prevalensi anemia pada kelompok usia ini (Rah et al., 2021).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berhasil dan mendapatkan sambutan yang baik. Peserta memperoleh materi-materi edukasi gizi serta mengetahui secara mendalam mengenai Gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi remaja, serta penimbangan BB, pengukuran TB, perhitungan IMT dan AKG, serta pemeriksaan Konjungtiva ini ditanggapi positif dan antusias oleh peserta. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang muncul dan diskusi serta dialog-dialog ringan setelah pemateri menyampaikan ceramah hingga sampai kegiatan selesai. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan diharapkan ada kegiatan pemeriksaan Kesehatan lebih lanjut atau kegiatan yang berkelanjutan baik itu dari pihak puskesmas ataupun sekolah sehingga setiap remaja mempunyai fisik yang sehat

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Kepala Sekolah SMA Kristen Palangka Raya, yang telah memberikan izin dapat melakukan kegiatan Pengabdian masyarakat untuk Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Irawati, E. (2022). EFEKTIFITAS PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN DAYEUHLUHUR KECAMATAN WARUDOYONG KOTA SUKABUMI PERIODE FEBRUARI 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 40–50. <https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiah-kesehatan/article/view/38>
- Jelmila, S. N., Ajisman, R., Hasni, D., Liana, N., Helmizar, R., & Triyana, R. (2023). Skrining Status Gizi dan Edukasi Nutrisi untuk Kesehatan Reproduksi Remaja di Pesantren Putri Al-Fallah Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2362–2366. <https://doi.org/10.59837/JPMBA.V1I10.518>
- Mathad, V., Badiger, S., & Manjunath, N. (2023). Assessment of anemia and malnutrition among adolescent in Kalyan Karnataka region of Karnataka. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 21, 101307. <https://doi.org/10.1016/J.CEGH.2023.101307>
- Mulyana, D. A., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Gejala Stres dengan Gizi Kurang Pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 2(1), 474–479. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1740>
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7/ATTACHMENT/FF5022A0-95CB-4CB7-A8B1-B045EEFADE88/MMC1.PDF](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7/ATTACHMENT/FF5022A0-95CB-4CB7-A8B1-B045EEFADE88/MMC1.PDF)
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/MPPKI.V6I3.2929>
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1\_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114;WGROU:STRING:PUBLICATION>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI SEIMBANG UNTUK

- PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 PADANG. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/JNC.V10I1.29271>
- Siagian, E. (2023). Balanced Nutrition Education on Knowledge and Attitudes of Adolescents in the Time of Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(02), 41–47. <https://doi.org/10.33221/JIIKI.V13I02.2457>
- Soliman, A., Alaraj, N., Hamed, N., Alyafei, F., Ahmed, S., Shaat, M., Itani, M., Elalaily, R., & Soliman, N. (2022). Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Bio Medica : Atenei Parmensis*, 93(1), e2022087. <https://doi.org/10.23750/ABM.V93I1.12789>



## PEMANFATAN E-BOOK DAN VIDEO UNTUK PENINGKATAN KAPASITAS KADER POSYANDU

Hatini Erina Eka Islamadina<sup>1</sup>, Addina Yusti<sup>2</sup>, Natalina, Riny<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

### Article Info

#### Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025.

#### Keywords:

Primary Care Integration

Posyandu cadre

Cadre Knowledge

E-Book

Animated Video

### ABSTRAK

Pengelolaan Posyandu atau dikenal dengan Integrasi Layanan Primer (ILP) telah menjadi topik yang semakin hangat dalam era modern di bidang kesehatan. Terlebih lagi masih banyak kader yang belum mendapatkan pelatihan ILP disebabkan dari beberapa faktor yang ada. Untuk membantu memfasilitasi pemahaman yang lebih baik tentang konsep ini dikalangan para kader, sehingga dirancang inovasi berupa E-Book dan Video berbasis Animasi Kader Posyandu Harati. Tujuan dari program ini adalah untuk menyajikan informasi tentang pengelolaan posyandu secara menyenangkan dan menarik pada kader, sehingga mereka dapat memahami bagaimana pengelolaan posyandu dari masa balita, remaja, dewasa hingga lansia setiap hari yang mudah diakses. Melalui penggunaan teknik animasi yang kreatif dan pendekatan terstruktur, E-Book dan Video ini bertujuan untuk memperluas wawasan kader tentang pengelolaan posyandu yang baik. Diharapkan E-Book dan Video ini dapat menjadi pembelajaran yang efektif dalam memperkenalkan Pelatihan ILP kepada kader serta memotivasi mereka untuk lebih memahami mengenai Pengelolaan Posyandu. Dari Hasil perbandingan nilai Pre-test dan Post-test bahwa terdapat 10 responden yang mengalami kenaikan penilaian, 3 responden yang tetap dan 2 responden yang turun. Sehingga dapat dikatakan bahwa inovasi E-Book dan Video Kader Posyandu Harati dapat memberikan manfaat kepada para kader mengenai ILP posyandu. Disarankan Evaluasi dilakukan untuk identifikasi keberhasilan dan kendala yang terjadi.

### ABSTRACT

Posyandu management or known as Primary Service Integration (ILP) has become an increasingly relevant topic in the modern era in the health sector. Moreover, there are still many cadres who have not received ILP training due to several existing factors. To help facilitate a better understanding of this concept among cadres, an innovation was designed in the form of an E-Book and Video based on the Harati Posyandu Cadre Animation. The purpose of this program is to present information about posyandu management in a fun and interesting way to cadres, so that they can understand how to manage posyandu from toddlers, adolescents, adults to the elderly every day that is easily accessible. Through the use of creative animation techniques and a structured approach, this E-Book and Video aims to broaden the cadres' insight into good posyandu management. It is hoped that this E-Book and Video can be an effective learning in introducing

---

*ILP Training to cadres and motivating them to better understand Posyandu Management. From the results of the comparison of the Pre-test and Post-test values, there were 10 respondents who experienced an increase in assessment, 3 respondents who remained the same and 2 respondents who decreased. So it can be said that the innovation of E-Book and Video of Harati Posyandu Cadres can provide benefits to cadres regarding ILP posyandu. It is recommended that an evaluation be carried out to identify the successes and obstacles that occur.*

---

*\*Corresponding author : erinaeka@polkesraya.ac.id*

---

## PENDAHULUAN

Pos Pelayanan Terpadu (posyandu) merupakan salah satu bentuk upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat yang dikelola dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan desa. Pelaksanaan program posyandu ini memiliki pengaruh dan perubahan sosial yang sangat besar. Perubahan besar sosial tersebut berupa perubahan cara pandang masyarakat mengenai kesehatan, terutama kesehatan ibu dan anak, pemantauan tumbuh kembang anak, deteksi penyakit sejak dini, dan masih banyak keuntungan lain yang menimbulkan cara pandang masyarakat terhadap kesehatan. Namun masih ada masyarakat yang belum secara penuh berperan serta dalam pelaksanaan program posyandu. Padahal tingkat keberhasilan program posyandu bergantung pada dukungan dan peran dari seluruh lapisan masyarakat. Selain itu, kualitas sumber daya manusia merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan program pembangunan. Oleh karena itu, upaya peningkatan pelayanan dan kualitas layanan kesehatan perlu dilakukan sejak awal (Manalu, et al, 2024)

Dalam proses perkembangannya Posyandu menjadi sebuah Lembaga Kemasyarakatan Desa (LKD), maka selain sebagai wadah partisipasi masyarakat juga sebagai mitra Pemerintah Desa, ikut serta dalam perencanaan, pelaksanaan dan pengawasan, pembangunan, serta meningkatkan pelayanan masyarakat desa (Surtimanah, et al. 2024). Partisipasi masyarakat melalui kader Posyandu dapat mendampingi masyarakat dalam upaya promotif dan preventif untuk peningkatan kualitas sumberdaya manusia di perdesaan maupun perkotaan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023b).

Puskesmas Menteng merupakan satu dari sepuluh Puskesmas yang ada di Kota Palangka Raya. Puskesmas Menteng beralamat di Jln. Temanggung Tilung kota Palangka Raya, Puskesmas ini merupakan Puskesmas induk dengan wilayah kerja Kelurahan Menteng yang membawahi 6 pustu yaitu Pustu Amaco, Pustu Bangas Permai, Pustu Kantor Gubernur, Pustu Panahan, Pustu Palangka Permai, dan Pustu Tunjung Nyaho dengan jumlah penduduk sebanyak 140.173 (sensus penduduk 2019). Salah satu indikator penting untuk mengukur derajat kesehatan masyarakat adalah angka kematian, di mana indikator ini menunjukkan tingkat kesehatan, mutu pelayanan serta keadaan sosial ekonomi masyarakat. UPTD Puskesmas Menteng dalam Posyandu memiliki 250 orang Kader dari berbagai posyandu Balita, Remaja dan Lansia. Namun masih terbilang sedikit Kader Posyandu yang mengikuti 25 Keterampilan ILP (Integrasi Layanan Primer) yaitu seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki kader posyandu untuk memberikan pelayanan kesehatan dasar sebanyak 5 orang kader. Hal ini dikarenakan masih kurangnya dana dan tempat yang belum memadai.

Berdasarkan data yang telah di telusuri jumlah kader dengan jumlah kader yang telah mengikuti ILP, maka ingin menciptakan sebuah program berbasis online yaitu melalui *E-Learning* yang didalamnya terdapat materi *E-Book* dan Video Cara pengelolaan posyandu yaitu ***E-Learning Posyandu Harati***.

## KAJIAN LITERATURE

Telah dilakukannya analisis PWS KIA di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng dengan grafik hasil pelayanan kesehatan ibu dan anak di wilayah setempat, mahasiswa telah menganalisa hasil pelayanan kesehatan ibu dan anak di wilayah setempat dan didapati hasil persentase target cakupan terbawa dengan urutan prioritas masalah. Mahasiswa juga mengumpulkan data jumlah kader posyandu dengan kader yang sudah ikut ILP sehingga sudah merencanakan dan membuat progma inovasi pemberdayaan individu untuk kader. Inovasi tersebut yaitu “**KADER POSYANDU HARATI**”

dengan adanya cara pengelolaan posyandu diharapkan dapat memberikan bagaimana cara dari awal meja pendaftaran hingga melakukan komunikasi efektif.

#### Integrasi Layanan Primer

ILP (Integrasi Layanan Primer) adalah transformasi pelayanan kesehatan di tingkat primer, yang fokus pada pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan masyarakat berdasarkan siklus hidup, mulai dari ibu hamil, bayi, balita, remaja, hingga lansia. ILP bertujuan untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan dan mendekatkan akses pelayanan kepada masyarakat di berbagai tingkatan, seperti Puskesmas, Pustu, dan Posyandu.

#### Kader Posyandu

Kader posyandu merupakan salah satu unsur yang memiliki peranan penting dalam pelayanan kesehatan dimasyarakat. Kader posyandu memiliki peran yang sangat penting dalam program posyandu, yang memantau masyarakat yang sedang mengandung dan orangtua yang memiliki bayi balita. Kader posyandu sebagai sambung lidah yang menyampaikan informasi sekaligus mengajak masyarakat menuju posyandu. Kader posyandu juga berkewajiban mengingatkan masyarakat setiap bulannya agar masyarakat tidak melewatkan posyandu.

#### Pengetahuan Kader

Pengetahuan adalah hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu subjek tertentu. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang didasari oleh pengetahuan. Tingkat pengetahuan dan ketrampilan kader akan lebih baik jika dasar pendidikan tamat dasar atau tinggi, mengikuti kursus, mendapat pengajaran lima modul dasar dalam kursus, aktif dalam mengikuti pembinaan serta mempunyai frekuensi tinggi mengikuti pembinaan. Tingginya nilai pengetahuan dan ketrampilan kader dipengaruhi oleh pendidikan formal, keikutan dalam kursus kader, frekuensi mengikuti pembinaan, keaktifan kader di posyandu dan lamanya menjadi kader. Mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan kader dengan cara mengikuti kursus, pelatihan secara berkala dari segi pengetahuan, teknis dari beberapa sektor sesuai dengan bidangnya.

#### E-Book

E-book merupakan salah satu bentuk multimedia pembelajaran yang dapat mencakup berbagai elemen seperti video pembelajaran, teks, gambar, pertanyaan, file PDF, instruksi suara dari guru, dan bahkan musik dalam format MP3 untuk menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif (Sopandi, 2020).

#### Video Animasi

Media video animasi merupakan media pendidikan yang menggunakan elemen visual dinamis yang dilengkapi dengan komponen pendengaran yang sesuai, seperti yang di temukan dalam video atau filem, Husni (2021:1:17) menegaskan bahwa “Video animasi mewakili transisi dari satu bingkai ke bingkai yang lainnya, yang bervariasi sama lain selama durasi temporal yang telah di tentukan, sehingga menimbulkan persepsi gerak, di samping lapisan pendengaran yang melenngkapi gerakan visual di contohkan oleh ucapan atau dialog dan suara tambahan (Husni, 2021).

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan pembuatan Inovasi E-Book dan Video tentang “Kader Posyandu Harati”. Media melalui inovasi ini berisi tentang Keterampilan Kader dalam Pengelolaan Posyandu. Sebelum dilakukan pemberian materi, para kader diberikan lembar dan link *google form* berisi soal Pre Test. Kemudian di hitung hasil jawaban responden dilakukan selama 3 hari. Dilanjutkan pemberian Link

Materi Inovasi E-Book dan Video Animasi melalui *Group Whatsapp* yang telah dibuat dengan para kader, dosen dan mahasiswa serta saat posyandu berlangsung. Para kader dapat belajar dari link yang telah dishare dalam *Group Whatsapp* selama 3 hari. Kemudian para kader mengisi Soal Post Test dan Evaluasi selama 3 Hari dan dilakukan penghitungan kembali serta membandingkan hasil *Pre-test* dan *Post-test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Metode yang dilakukan adalah berupa E-Book dan Video Animasi, maka dari itu menggunakan Barcode yang dapat diakses kapan saja. Berikut salah satu Halaman dari E-Book dan Slide dari Cuplikan video tersebut.



Gambar 1. Tampilan Awal E-Book dan Video Animasi Kader Posyandu Harati



Gambar 2. Barcode E-Book dan Video Animasi Kader Posyandu Harati

Berdasarkan pada kurangnya dari kader yang belum mendapatkan Pelatihan ILP, sehingga diberikan inovasi berupa E-Book dan Video Kader Posyandu Harati yang bisa memberikan manfaat. Berikut kegiatan yang telah dilakukan sata memberikan memperkenalkan dan memberikan Pre-Test dan Post Test kepada para kader.



Gambar 3. Kegiatan Pre Test dan Posyandu Bersama Kader Balita, Remaja serta Lansia UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya



Gambar 4. Kegiatan Post Test dan Posyandu Bersama Kader Balita, Remaja serta Lansia UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Hasil dari penilaian pre-test dan post-test didapatkan sebanyak 15 responden terdiri dari kader lansia 2 responden, kader remaja 7 responden dan 6 responden kader balita. Berikut dapat dilihat dari tabel 1, yaitu :

**Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test**

No	Peserta	Inisial Nama	Sebelum			Setelah		
			Benar	Salah	Persentase	Benar	Salah	Persentase
5	Peserta 1	D	12	4	75%	13	3	81,25%
4	Peserta 2	E	12	4	75%	15	1	93,75%
7	Peserta 3	Es	12	4	75%	15	1	93,75%
2	Peserta 4	NM	12	4	75%	14	2	87,5%
1	Peserta 5	R	12	4	75%	12	4	75%
3	Peserta 6	WL	13	3	81,25%	14	2	87,5%
6	Peserta 7	PW	15	1	93,75%	15	1	93,75%
8	Peserta 8	SDA	14	2	87,5%	15	1	93,75%
9	Peserta 9	NF	12	4	75%	12	4	75%
10	Peserta 10	VS	14	2	87,5%	15	1	93,75%
11	Peserta 11	Na	16	0	100%	15	1	93,75%
12	Peserta 12	K	12	4	75%	11	5	68,75%
13	Peserta 13	PF	14	2	87,5%	15	1	93,75%
14	Peserta 14	N	14	2	87,5%	15	1	93,75%
15	Peserta 15	Ri	13	3	81,25%	15	1	93,75%

Berdasarkan tabel 1 diatas dari hasil Pre-test dan Post-test bahwa terdapat 10 responden yang mengalami kenaikan penilaian, 3 responden yang tetap dan 2 responden yang turun. Sehingga dapat dikatakan bahwa inovasi E-Book dan Video Kader Posyandu Harati dapat memberikan manfaat kepada para kader mengena ILP posyandu.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari program inovasi yang telah di berikan kepada kader yang dilakukan adalah bahwa memberikan perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan Inovasi E-Book dan Video Kader Posyandu Harati lebih meningkat. Dalam proses inovasi ini dimulai dengan mempersiapkan bahan materi yang akan di sampaikan, dilanjutkan diolah menjadi program inovasi E-Book dan Video animasi yang menarik berjudul Kader Posyandu Harati sebagai bahan pembelajaran. Para kader juga dibagikan link Google form dan Lembar sebagai bahan data untuk menilai keberhasilan dalam E-Book dan Video Animasi yang diberikan untuk menilai apakah para kader tersebut sudah memahami tentang isi Inovasi.

Berdasarkan hasil kuisisioner, data menunjukkan bahwa penggunaan E-Book dan Video Animasi Kader Posyandu Harati dapat membantu, mempermudah dan meningkatkan pemahaman kader untuk materi Pengelolaan Posyandu. Sebagai kesimpulan ditemukan bahwa prioritas masalah yaitu masih banyak kader yang belum ikut pelatihan ILP, maka dapat dibantu dengan Inovasi E-Book dan Video Kader Posyandu Harati. Diharapkan inovasi ini dapat memberikan manfaat yang bisa diakses kapanpun kepada para kader yang ingin atau kelupaan mengenai bagaimana cara mengelola posyandu dari masa balita hingga lansia.

Dengan demikian, kegiatan ini menghasilkan produk yang dapat digunakan oleh mitra sebagai media pembelajaran sehingga kader dapat dapat mudah memahami materi pembelajaran yang diberikan dan meningkatkan inovasi para Pencipta mengenai pembuatan media pembelajaran berbasis teknologi.

Untuk menjaga keberlanjutan ini, beberapa saran yang tepat dapat diberikan. Pertama, perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan program dan dampaknya terhadap para kader. Dengan melakukan evaluasi, dapat diidentifikasi keberhasilan dan kendala yang mungkin muncul. Selanjutnya berkolaborasi dengan pihak terkait seperti lintas sektor yang dapat memberikan informasi berantai.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terimakasih kepada pemegang program dan Kepala UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya serta Kader Posyandu dalam Pelaksanaan Program Inovasi E-Book dan Video Animasi Kader Posyandu Harati yang sudah berkenan bekerja sama untuk bisa menyelesaikan tugas ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, M. A., Ningsih, F., & Ovany, R. (2023). Hubungan Motivasi Kader dengan Keaktifan Kader dalam Pelaksanaan Posyandu di Masa Pandemi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 73–80. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5149>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Upaya Kader Posyandu Sakura dalam Pemberdayaan. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Hikmah, Faiqatul., Amareta, Dahlia Indah., Yulianti, Adhiningsih., & Warsito, Heri. (2024). Optimalisasi Pelayanan 5 Meja Di Posyandu Melalui Pelatihan Kader Kesehatan Untuk Mendukung Skrining Stunting. *Volume 2 No 2*
- Husni. (2021). Pengaruh penggunaan media video animasi terhadap motivasi belajar siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Kota Jambi.
- Kesehatan, B. (n.d.). *Buku panduan keterampilan dasar*. 2023.
- Kemendes, RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta : Kemendes RI.
- Makrifah, Siti., Suryantara, Bima., & Merida, Yunri. (2024). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Tentang 25 Keterampilan Dasar Bidang Kesehatan di Posyandu Permata Bunda dan Permata Hati Desa Lae Safa Kecamatan Longkib Kota Subulussalam Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. E-ISSN : 2987-0135. *Volume 2 No 3*
- Manalu, Mawarni & Khairulyadi. (2024). Peran Posyandu dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Anak. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*. *Volume 9 Nomor 2*
- Sari, D. P. (2020). Peran Kader Pos Pelayanan Terpadu., 7(3).
- Sartika, D. (2024). Pengaruh pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan tugas dan fungsi kader posyandu di wilayah kerja puskesmas bangkala kabupaten jeneponto 2022.
- Sopandi, S. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Menulis Anekdote melalui Penerapan Strategi Genius Learning. *Journal of Education Action Research*, 4(4), 422. <https://doi.org/10.23887/jear.v4i4.28508>
- Sutimanah, Tuti., Sjamsudin, Irfan Nafis., Ruhyat, Ejeb., & Pamungkas, Gugum. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kader Tentang Posyandu Di Era Transformasi Layanan Kesehatan Primer dan Kewirausahaan. *Volume 8 No 2*
- Trigunarsa, Sri Indra., Fairus, Martini., Bertalina., & Muslim Zainal. (2024). Penguatan Kader-kader Menuju Implementasi Pengelolaan Posyandu Konsep Integrasi Layanan Primer (ILP) Dalam Upaya Pencegahan Stunting dan Stroke Di Pekon Yogyakarta Selatan Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu. P-ISSN 2721-4990
- Wirakhmi, Ikit Netra., & Rahmawati, Arni Nur. (2024). Penyuluhan Tentang Pelaksanaan Posyandu Sistem 5 Meja Pada Kader Posyandu Bergas Waras Kelurahan Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*. *Volume 3 no 4*



## EDUKASI DEMAM BERDARAH DALAM KEHAMILAN ANCAMAN GANDA BAGI IBU DAN JANIN

Diyas Windarena<sup>1\*</sup>, Dwi Ardani Rochmaniah<sup>2</sup>, Anita Dewi Anggraini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Bhakti Husada Mulia Prodi Sarjana Kebidanan

### Article Info

#### Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025.

#### Keywords:

Dengue Fever

Pregnancy at Risk

Health education

Community empowerment

### ABSTRAK

Demam Berdarah Dengue (DBD) pada kehamilan dapat menimbulkan komplikasi serius baik bagi ibu maupun janin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bahaya DBD pada kehamilan serta upaya pencegahannya. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang disertai dengan media leaflet dan sesi tanya jawab. Sasaran kegiatan mencakup ibu hamil, kader posyandu dan anggota PKK desa Pakunden Kec. Ponorogo Kab. Ponorogo dengan total jumlah peserta 18 orang. Sasaran dipilih karena mereka berperan penting sebagai agen perubahan dan edukator di tingkat komunitas, serta memiliki peran strategis dalam mendampingi ibu hamil dan menyebarkan informasi kesehatan secara luas. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai gejala klinis, risiko pada kehamilan, serta langkah pencegahan dan penanggulangan awal. Kesimpulannya, edukasi DBD melalui penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman mengenai DBD pada kehamilan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam memperkuat jaringan edukasi kesehatan ibu dan anak di tingkat desa.

### ABSTRACT

Dengue Hemorrhagic Fever (DHF) during pregnancy may result in serious complications for both the mother and fetus. This community engagement initiative aimed to enhance participants' knowledge regarding the risks of DHF in pregnancy and appropriate preventive measures. The intervention was conducted through an interactive educational session, supported by leaflet distribution and a question-and-answer segment. The target population included pregnant women, posyandu (integrated health post) cadres, and members of the Family Welfare Movement (PKK) in Pakunden Village, Ponorogo District, Ponorogo Regency with a total of 18 participants. These groups were selected due to their strategic roles as community-level change agents and health educators who support pregnant women and disseminate vital health information. Evaluation of the activity indicated a significant improvement in participants' understanding of DHF-related clinical symptoms, potential pregnancy complications, and early prevention and management strategies. In conclusion, educational interventions on DHF have proven effective in increasing awareness and knowledge concerning DHF during pregnancy. This program is expected to serve as a foundational step toward strengthening maternal and child health education networks at the community level.

---

*\*Corresponding Author: (diyaswinda@gmail.com)*

---

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan daerah tropis dimana Demam Berdarah Dengue (DBD) masih menjadi masalah kesehatan masyarakat terutama di musim hujan dan pancaroba (transisi dari musim kemarau ke musim hujan). Hal ini terjadi karena nyamuk *Aedes aegypti* yang menjadi pembawa DBD lebih mudah berkembang biak dalam kondisi lembab. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, terdapat lebih dari 114.720 kasus DBD di Indonesia dengan angka kematian mencapai 894 jiwa, dan sebagian kasus terjadi pada kelompok rentan termasuk ibu hamil. (Kemenkes, 2024) Kemenkes RI mencatat sepanjang tahun 2024 kasus DBD di Indonesia mencapai 244.409 kasus dengan 1.430 kematian. Pada awal tahun 2025 (1 Januari – 3 Februari 2025) Kementerian Kesehatan RI mencatat terdapat 6.050 kasus DBD dengan jumlah kematian 28 kematian. (CNN, 2025) Kasus DBD lebih sering ditemukan pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki dengan rasio kejadian 1,08 lebih besar pada perempuan di tahun 2019. Kelompok usia 15-49 tahun memiliki insiden kasus paling signifikan. Sedangkan kehamilan terjadi pada rentan usia ini dan dengan insiden tertinggi pada perempuan. DBD pada ibu hamil akan mengakibatkan dampak yang lebih parah dan tingkat kematian meningkat tiga kali lipat. Pada kehamilan, DBD dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan, solusio plasenta, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, gawat janin, keguguran dan kematian pada janin. (Chong, Tan, & Arasoo, 2023)

Penelitian oleh (Timah, 2021) menunjukkan bahwa keadaan kesehatan lingkungan dan perilaku masyarakat yang kurang baik serta sering membuang sampah sembarangan sebagai pencetus penyakit DBD. Penelitian (Cahyaningsih, Helmina, Lukman, & Shalahuddin, 2024) menunjukkan bahwa masih lebih banyak ibu yang memiliki pengetahuan kurang dan cukup mengenai DBD dibanding ibu yang memiliki pengetahuan baik sehingga perlu meningkatkan pengetahuan melalui penyuluhan. Hasil penelitian (Mahmudah, Reininda, & Rizal, 2024) menunjukkan ada hubungan pengetahuan, sikap dengan perilaku pencegahan DBD. Penelitian (Zulfa, Martini, Udijono, Hestningsih, & Jayanti, 2021) menunjukkan pelaksanaan program 1J1R atau 1 Jumantik 1 rumah masih rendah (35%). Faktor pengetahuan dan sikap masyarakat berhubungan signifikan dengan pelaksanaan 1J1R, sehingga perlu adanya upaya edukasi untuk meningkatkan partisipasi masyarakat. Hasil penelitian (Ramadani, Azizah, Ayu, & Lubis, 2023) didapatkan usia terbanyak yang mengalami DBD adalah 17-25 tahun (54,3%), jenis kelamin perempuan (55,7%), pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja, dengan pendidikan terbanyak SMA. Penelitian (Zubair, et al., 2025) menunjukkan bahwa DBD pada kehamilan menyebabkan komplikasi serius termasuk kematian janin dalam kandungan, persalinan prematur, hambatan pertumbuhan janin, perdarahan pasca persalinan, perawatan ibu di Icu, serta peningkatan angka kematian ibu dan bayi baru lahir. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat waktu dan pemantauan yang ketat untuk mencegah komplikasi. Penekanan pada deteksi dini dan penanganan tepat waktu sangat penting untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian akibat demam berdarah baik bagi ibu dan janin.

Edukasi kepada masyarakat, khususnya perempuan usia subur, ibu hamil, kader posyandu dan lembaga masyarakat yang fokus pada pemberdayaan perempuan seperti PKK merupakan langkah strategis dalam mencegah DBD. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam upaya menjaga kebersihan lingkungan serta mengenali gejala dini DBD. Ibu hamil sebagai sasaran penyuluhan merupakan kelompok rentan terhadap komplikasi serius akibat DBD yang dapat membahayakan ibu dan janin. Edukasi sejak dini penting untuk meningkatkan pengetahuan, kewaspadaan, dan kemampuan mereka dalam melakukan pencegahan yang tepat. Ibu Hamil, Kader posyandu dan anggota PKK dipilih sebagai target program karena memiliki kedekatan sosial dan peran penting dalam menyampaikan informasi serta memantau kesehatan ibu hamil di komunitasnya. Target jangka panjang dari program edukasi ini adalah membentuk komunitas yang tanggap terhadap risiko DBD melalui penguatan kapasitas kader posyandu dan PKK agar mampu secara mandiri mengidentifikasi potensi risiko, menerapkan tindakan pencegahan, serta menyebarkan informasi kepada masyarakat luas secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil, anggota PKK dan kader posyandu di Kelurahan Pakunden Kec. Ponorogo Kab. Ponorogo mengenai bahaya dan pencegahan DBD pada ibu hamil.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Pakunden Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo yang dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2025. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil, kader posyandu, dan anggota PKK di kelurahan Pakunden dengan total peserta sebanyak 18 orang. Pemilihan peserta mempertimbangkan bahwa ibu hamil sebagai sasaran penyuluhan merupakan kelompok rentan terhadap komplikasi serius akibat DBD yang dapat membahayakan ibu dan janin. Pemilihan sasaran kader posyandu dan anggota PKK kelurahan Pakunden karena memiliki kedekatan sosial dan peran penting dalam menyampaikan informasi serta memantau kesehatan ibu hamil di komunitasnya. Adapun target luaran yang ingin dicapai adalah meningkatkan pengetahuan peserta tentang DBD pada ibu hamil meliputi pengenalan DBD, gejala klinis, risiko pada kehamilan, serta langkah pencegahan dan penanggulangan awal. Kegiatan ini dibagi dalam beberapa tahapan yaitu :

### 1. Pretest

Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai materi DBD pada kehamilan. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan materi. Uji tingkat pengetahuan menggunakan kuisioner yang berisi pertanyaan pilihan ganda 10 soal dengan tiga pilihan jawaban seputar materi yang akan disampaikan

### 2. Penyampaian materi, tanya jawab dan pembagian leaflet

Penyampaian materi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai DBD pada kehamilan. Penyampaian materi disampaikan dengan metode ceramah interaktif dan tanya jawab. Leaflet dibagikan agar peserta dapat membaca materi kembali yang sudah disampaikan.

### 3. Post test

Post test digunakan untuk menguji Tingkat pengetahuan peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta dari sebelum mendapatkan paparan materi dengan setelah mendapatkan materi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 18 (delapan belas) orang. Peserta yang hadir menunjukkan antusiasme tinggi yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan terutama topik pencegahan dan gejala awal DBD. Keaktifan peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang ditanyakan, aktif mengisi pre-test dan post-test yang diberikan. Banyak dari peserta mengaku belum mengetahui bahwa DBD pada kehamilan dapat menyebabkan keguguran dan perdarahan hebat. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi lanjutan secara berkala. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2025. Berikut hasil pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai DBD pada kehamilan.

**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Rendah	10	55.5	2	11.1
Sedang	4	22.2	4	22.2
Tinggi	4	22.2	12	66.7
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar 10 (55.5%) peserta memiliki pengetahuan kurang, sedangkan setelah diberikan penyuluhan mengenai DBD pada kehamilan, 12 (66.7%) peserta memiliki pengetahuan yang baik.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Penyuluhan tentang DBD pada kehamilan

Kegiatan dimulai pukul 15.00 WIB, diawali pretest terlebih dahulu dengan metode tiap peserta mengisi pertanyaan dari kuesioner yang telah dibagikan. Selanjutnya kegiatan penyuluhan tentang DBD pada kehamilan. Sesi tanya jawab dilakukan setelah pemaparan materi, antusias dari peserta sangat tinggi dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta yang hadir. Pemateri menjelaskan tentang materi yang belum jelas atau masih dipertanyakan oleh peserta. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan maka dilanjutkan dengan evaluasi melalui kuesioner post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah penyuluhan. Materi penyuluhan yang disampaikan meliputi pengenalan DBD, gejala klinis, risiko pada kehamilan, serta langkah pencegahan dan penanggulangan awal. Nantinya peserta dapat membaca kembali apa saja materi yang sudah disampaikan dengan diberikannya leaflet kepada setiap peserta.

Penelitian (Mahmudah, Reininda, & Rizal, 2024) didapatkan hasil terdapat keterkaitan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku pencegahan penyakit DBD. Sementara itu, studi yang dilakukan (Zulfa, Martini, Udijono, Hestingsih, & Jayanti, 2021) mengungkapkan bahwa tingkat pelaksanaan program 1 Rumah 1 Jumantik (1J1R) masih tergolong rendah, yaitu sebesar 35%. Pengetahuan dan sikap masyarakat terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterlibatan dalam program 1J1R, sehingga dibutuhkan intervensi edukatif untuk meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam upaya pencegahan DBD.

Kehadiran kader posyandu dan anggota PKK dalam kegiatan ini juga memberikan dampak strategis. Mereka dapat menjadi agen perubahan dalam menyampaikan informasi yang telah didapatkan kepada masyarakat luas, khususnya ibu hamil. Selain itu, keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan posyandu rutin juga menjadi sarana penyebaran adukasi secara berkelanjutan. Edukasi ini diharapkan dapat memperkuat jejaring sosial untuk pengendalian DBD berbasis keluarga dan komunitas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi DBD pada kehamilan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil, kader posyandu dan anggota PKK di Kelurahan Pakunden. Keterlibatan kader posyandu dan anggota PKK memperkuat penyebaran informasi secara berkelanjutan, menjadikan agen perubahan dalam pengendalian DBD berbasis komunitas. Upaya edukatif ini diharapkan dapat berkelanjutan melalui kegiatan posyandu rutin dan dukungan dari tenaga kesehatan setempat. Diperlukan kolaborasi antara institusi pendidikan, badan, tokoh masyarakat, dan pemerintah kelurahan dalam memperluas jangkauan edukasi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM STIKES Bhakti Husada Mulia dan Lurah di Kelurahan Pakunden Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo atas dukungan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyaningsih, H., Helmina, L., Lukman, M., & Shalahuddin, I. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) pada anak di RS Kota Bandung. *Malahayati Nursing Journal*, 3256-3266.
- Chong, V., Tan, J. Z., & Arasoo, V. J. (2023). Dengue in Pregnancy: A Southeast Asian Perspective. *Tropical Medicine and Infections Disease*, 8(2):86.
- CNN. (2025, Februari 16). *Awal 2025 DBD Mengganas, Kemenkes Catat 6 Ribu Kasus dan 28 Kematian*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20250215230827-255-1198731/awal-2025-dbd-mengganas-kemenkes-catat-6-ribu-kasus-dan-28-kematian>
- Kemenkes. (2024, Juni 14). *Waspada DBD di Musim Kemarau*. Retrieved from Kementerian Kesehatan RI: <https://kemkes.go.id/id/waspada-dbd-di-musim-kemarau>
- Mahmudah, Reininda, S. S., & Rizal, A. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pencegahan demam berdarah dengue di kelurahan Landasan Ulin Selatan tahun 2023. *Health research journal of Indonesia*, 162-166.
- Ramadani, F., Azizah, N., Ayu, M. S., & Lubis, T. T. (2023). Hubungan Karakteristik penderita demam berdarah dengue di rumah sakit haji Medan periode Januari - Juni 2022. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, -.
- Timah, S. (2021). Perilaku Masyarakat Dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue Di Wilayah Kerja Puskesmas Wenang Kecamatan Wenang Kota Manado. *Jurnal ilmiah kesehatan diagnosis* , 2302-2531.
- Zubair, M., Azmat, S., Malik, M. K., Khan, R. A., Asghar, S., & Shahwar, D. E. (2025). Impact of Dengue Fever on Pregnancy Outcomes : A Prospective observational Study. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 2790-9344.
- Zulfa, A. A., Martini, M., Udijono, A., Hestningsih, R., & Jayanti, S. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Demam berdarah Dengue (DBD) di Daerah Endemis Tinggi Kota Semarang. *Jurnal Riset Kesehatan masyarakat*, 2807-8209.



## Promosi Kesehatan Kelas Ibu Hamil: Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Di PMB Puruk Cahu

Fatmawaty Amir Tangke<sup>1</sup> Riska Mila Valentina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> Received 26-05-2025 Revised 29-05-2025 Accepted 01-06-2025.</p> <p><b>Keywords:</b> Health Promotion Pregnant Women Prenatal Yoga Pregnancy Gymnastics Maternal Health</p>	<p>Latar belakang: Periode kehamilan menghadirkan beragam transformasi fisiologis dan psikologis yang signifikan bagi wanita. Investigasi awal di wilayah Praktek Bidan Mandiri (PMB) Puruk Cahu, Kabupaten Murung Raya mengidentifikasi prevalensi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, dengan manifestasi utama berupa nyeri punggung (70%), gangguan respirasi (60%), dan kondisi hemoroid (60%). Defisiensi kognitif dan kapabilitas praktis terkait strategi penanganan diskomfort gestasional menjadi problematika fundamental yang memerlukan intervensi terstruktur. Metode intervensional pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini mengimplementasikan pendekatan komprehensif meliputi edukasi teroretis dan pelatihan praktis. Evaluasi dilaksanakan melalui instrumen pre-test dan post-test tervalidasi pada tanggal 14 November 2024 dengan melibatkan 25 partisipan ibu hamil trimester II dan III.</p> <p>Hasil: Analisis komparatif menunjukkan peningkatan signifikan pada dimensi kognitif partisipan dengan elevasi rerata skor dari 65,4 (pre-test) menjadi 83,7 (post-test). Sebanyak 92% partisipan melaporkan reduksi keluhan fisik seperti nyeri spinal, fatigue, dan ketegangan muskular setelah mengaplikasikan teknik-teknik yang diinstruksikan. Evaluasi kapabilitas praktis mengindikasikan bahwa 92% partisipan mampu mendemonstrasikan gerakan fundamental Prenatal Yoga dan Senam Hamil dengan akurasi yang memadai pasca-intervensi.</p> <p>Kesimpulan: Intervensi promosi kesehatan melalui kelas ibu hamil terbukti efektif dalam mengoptimalkan dimensi kognitif dan psikomotorik partisipan terkait modalitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil, yang berkontribusi signifikan terhadap reduksi diskomfort gestasional dan preparasi proses persalinan. Implementasi programatik berkelanjutan dengan integrasi kolaboratif bersama tenaga kesehatan setempat direkomendasikan untuk memaksimalkan dampak longitudinal pada kesehatan maternal di regionalisasi Puruk Cahu.</p> <p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>Background: This Community Service Activity (PKM) addressed educational and support needs for pregnant women in Puruk Cahu, Murung Raya Regency. Initial survey revealed high prevalence of physical discomforts, with 70% experiencing back pain, 60% respiratory challenges, and 60% hemorrhoidal conditions. Limited knowledge regarding pregnancy discomfort management constituted the primary challenge requiring targeted intervention.</i></p> <p><i>Method: The implementation employed a comprehensive approach including theoretical education and practical training, conducted on November 14, 2024, involving 25 second and third-trimester pregnant women participants. Validated pre-test and post-test instruments assessed knowledge acquisition, while observational protocols evaluated practical skill development.</i></p> <p><i>Results: Comparative analysis demonstrated significant cognitive enhancement with mean scores increasing from 65.4 (pre-test) to 83.7 (post-test). Physical complaint reduction was reported by 92% of participants, specifically noting decreased spinal pain, fatigue, and muscular tension after applying instructed techniques. Practical capability evaluation indicated that 92% of participants successfully demonstrated fundamental Prenatal Yoga and Pregnancy Exercise movements with adequate accuracy post-intervention.</i></p> <p><i>Conclusion: Health promotion intervention through pregnant women classes effectively optimized participants' cognitive and psychomotor dimensions related to Prenatal Yoga and Pregnancy Exercise modalities, significantly contributing to gestational discomfort</i></p>

*reduction and delivery process preparation. Sustainable programmatic implementation with collaborative integration alongside local health professionals is recommended to maximize longitudinal impact on maternal health in the Puruk Cahu region.*

\*Corresponding Author: [fatmawaty.tangke@akbidmurungraya.ac.id](mailto:fatmawaty.tangke@akbidmurungraya.ac.id)

## PENDAHULUAN

Akademi Kebidanan Murung Raya mengemban tanggung jawab implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang mencakup dimensi pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Program Studi DIII Kebidanan Murung Raya sebagai komponen integral institusi tersebut menyelenggarakan aktivitas pengabdian masyarakat yang direalisasikan oleh tenaga pendidik sesuai dengan orientasi filosofis institusional. Dalam konteks aktualisasi program pengabdian tersebut, tim akademisi melaksanakan intervensi promosi kesehatan maternal di Praktek Bidan Mandiri (PMB) Puruk Cahu.

Kabupaten Murung Raya, berlokasi di Provinsi Kalimantan Tengah dengan ibukota Puruk Cahu, merupakan entitas administratif hasil pemekaran dari Kabupaten Barito Utara pada tahun 2002. Dengan dimensi geografis mencapai 23.700 km<sup>2</sup>, wilayah ini memiliki populasi demografis sekitar 120.824 jiwa pada pertengahan tahun 2024, dengan estimasi populasi ibu hamil mencapai 3,4% atau sekitar 4.108 individu (BPS, 2024). Filosofi teritorial "Tira Tangka Balang" merepresentasikan semangat resiliensi komunal dalam menghadapi tantangan multidimensional dan mempertahankan harmoni sosiokultural.

Periode gestasional merepresentasikan fase kritis dengan transformasi kompleks pada dimensi fisiologis dan psikologis feminitas. Investigasi konseptual menegaskan bahwa kehamilan merupakan pertemuan antara ovum dengan spermatozoa yang menginduksi modifikasi multiaspek meliputi dimensionalitas fisik maupun psikologis (Beti Nurhayati et al., 2020). Selama masa gestasi, ibu hamil frekuensi mengalami diversitas diskomfort yang dapat memengaruhi kualitas hidup periodik.

Berdasarkan kajian preliminier yang dilaksanakan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, teridentifikasi sekitar 75 ibu hamil yang terregistrasi dalam pemeriksaan antenatal berkala. Dari populasi tersebut, sekitar 80% mengalami variabilitas ketidaknyamanan fisiologis dengan gradasi intensitas heterogen. Manifestasi dominan meliputi nyeri spinal (70%), gangguan respirasi (60%), hemoroid (60%), serta kondisi sekunder seperti striae gravidarum (50%), frekuensi miksi elevatif (50%), konstipasi (40%), distensi abdominal (30%), edema pedal (20%), cephalgia (20%), dan kramping ekstremitas inferior (10%). Data kuantitatif ini mengindikasikan urgensi intervensi spesifik untuk memfasilitasi manajemen diskomfort gestasional (Fatmasari et al., 2023).

Menurut perspektif analitis Prananingrum (2022), diversitas ketidaknyamanan fisik pada kehamilan diinduksi oleh transformasi hormonal dan mekanis yang berlangsung secara progresif selama tiga trimester kehamilan. Strategi mitigatif untuk kondisi tersebut dapat diimplementasikan melalui teknik relaksasi terstruktur seperti yoga prenatal dan senam hamil.

Studi ilmiah telah mendemonstrasikan efektivitas intervensional dari modalitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil dalam konteks kesehatan maternal. Penelitian yang dilakukan oleh Narendran et al. (2020) dari Vivekananda Yoga Research Foundation di Bangalore, dengan sampel 169 ibu hamil yang memperoleh pelatihan pendekatan terintegrasi latihan senam hamil yoga dan 166 kelompok kontrol, membuktikan bahwa pelatihan yoga yang meliputi postur asana, relaksasi, teknik pranayama, dan meditasi selama satu jam setiap hari memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan maternal-fetal.

Investigasi oleh Oktavia et al. (2024) mengkonfirmasi bahwa Prenatal Yoga secara signifikan dapat mereduksi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebesar 37,8% dan memitigasi keluhan nyeri punggung hingga 42,5%. Komplementer dengan temuan tersebut, penelitian Fitriani et al. (2023) memvalidasi bahwa Senam Hamil yang dilaksanakan secara reguler dapat meningkatkan kekuatan muskulatur pelvis hingga 36,2% dan memfasilitasi progresivitas kala I persalinan dengan rata-rata akselerasi 2,3 jam dibandingkan kelompok non-

intervensi.

Meskipun memiliki signifikansi benefisial, tingkat kesadaran dan partisipasi maternal dalam aktivitas fisik terstruktur seperti Prenatal Yoga dan Senam Hamil masih teridentifikasi rendah di wilayah Kabupaten Murung Raya. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilaksanakan di PMB Puruk Cahu, hanya 23% ibu hamil yang pernah mengikuti kelas Senam Hamil dan kurang dari 10% yang memiliki familiaritas dengan Prenatal Yoga. Rendahnya prevalensi partisipasional ini diinduksi oleh faktorialitas multidimensional, meliputi limitasi aksesibilitas informasional, defisiensi fasilitatif, serta preokupasi keamanan aktivitas fisik selama periodisasi gestasional (Syaripah & Marlina, 2023).

Berdasarkan kompleksitas kondisional tersebut, aktivitas pengabdian masyarakat berupa promosi kesehatan untuk kelas ibu hamil dengan fokus implementasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil menjadi imperatif untuk direalisasikan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu. Intervensi ini diharapkan dapat mengoptimalkan dimensi kognitif dan kapabilitas psikomotorik ibu hamil sehingga memfasilitasi aplikasi teknik-teknik terapeutik untuk mereduksi diskomfort fisiologis dan mempersiapkan preparasi proses persalinan dengan komprehensivitas yang adekuat.

## **METODE PELAKSANAAN**

Konstruksi metodologis kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan komprehensif yang meliputi dimensionalitas perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Berikut elaborasi detail metodologis yang diimplementasikan:

### **1. Sasaran Kegiatan**

Populasi target kegiatan ini adalah ibu hamil trimester II dan III yang terregistrasi dalam pemeriksaan antenatal di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan periodisasi gestasional 14-36 minggu, tanpa kontraindikasi untuk melaksanakan aktivitas fisik intensitas ringan hingga moderat, dan kesediaan partisipatif dalam totalitas rangkaian kegiatan. Partisipan yang terlibat berjumlah 25 ibu hamil dengan distribusi demografis 12 individu pada trimester II dan 13 individu pada trimester III.

Berdasarkan karakteristik partisipan, terdistribusi dalam klasifikasi usia 20-35 tahun (84%), dengan tingkat edukasional dominan SMA/ sederajat (68%), serta status obstetrik primigravida (56%) dan multigravida (44%). Seluruh partisipan telah memperoleh verifikasi kelayakan partisipatif dari tenaga kesehatan profesional.

### **2. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan**

Aktivitas dilaksanakan di fasilitas pelatihan Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, Kabupaten Murung Raya, Kalimantan Tengah. Seleksi lokasional mempertimbangkan aksesibilitas partisipatif dan ketersediaan fasilitas pendukung meliputi matras, bantal, serta perangkat audio-visual untuk demonstrasi teknik. Implementasi dilaksanakan pada Kamis, 14 November 2024, pukul 09.00-15.00 WITA.

### **3. Instrumen Pengukuran**

Untuk mengevaluasi efektivitas programatik dan peningkatan dimensi kognitif partisipan, diimplementasikan instrumentasi sebagai berikut:

- Kuesioner pre-test dan post-test tervalidasi dengan 20 item pertanyaan terkait pengetahuan tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil
- Lembaran observasional untuk asesmen kapabilitas psikomotorik partisipan dalam mendemonstrasikan gerakan yang diinstruksikan
- Formulir evaluasi kegiatan untuk mengukur tingkat kepuasan partisipatif terhadap substansi materi dan metodologi penyampaian

### **4. Tahapan Kegiatan**

**a. Tahap Persiapan (08.00-09.00)**

- Registrasi partisipan dan dokumentasi data demografis
- Pengisian instrumentasi pre-test
- Preparasi fasilitatif ruangan dan peralatan

**b. Tahap Implementasi (09.00-14.00)**

- Inaugurasi dan introduksi tim pengabdian (09.00-09.30)
- Sesi edukasional: Presentasi materi tentang transformasi fisiologis selama kehamilan dan signifikansi aktivitas fisik (09.30-10.30)
- Interval nutrisi dengan kudapan sehat (10.30-11.00)
- Sesi praktikum I: Pelatihan teknik fundamental Prenatal Yoga meliputi postur dasar, metodologi pernapasan, dan meditasi (11.00-12.00)
- ISHOMA (12.00-13.00)
- Sesi praktikum II: Pelatihan teknik Senam Hamil dengan fokus penguatan muskulatur pelvis dan preparasi persalinan (13.00-14.00)

**c. Tahap Evaluasi dan Penutupan (14.00-15.00)**

- Diskusi interaktif dan sesi tanya jawab
- Pengisian instrumentasi post-test
- Dokumentasi evaluasi aktivitas
- Distribusi materi suplementer berupa booklet dan tutorial visual
- Penutupan formal

**5. Metode Penyampaian Materi**

Transmisi substansi materi dilaksanakan dengan kombinasi metodologis untuk mengakomodasi diversitas gaya pembelajaran partisipan:

- Ceramah interaktif dengan suplementasi presentasi audio-visual
- Demonstrasi langsung oleh instruktur berkualifikasi (Fatmawaty Amir Tangke, S.Tr.Keb., M.Keb)
- Praktikum mandiri dengan pendampingan profesional
- Diskusi kelompok kecil untuk pertukaran pengalaman eksperiensial

**6. Analisis Data**

Data kognitif partisipan dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji paired t-test untuk mengevaluasi signifikansi peningkatan pengetahuan. Kapabilitas psikomotorik partisipan dievaluasi menggunakan rubrik asesmen dengan skala 1-4 untuk setiap gerakan yang didemonstrasikan. Data kualitatif dari diskusi interaktif dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi tema-tema utama kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh populasi maternal.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan promosi kesehatan untuk kelas ibu hamil yang diimplementasikan di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu telah berhasil direalisasikan dengan partisipasi aktif dari 25 ibu hamil. Berikut elaborasi hasil yang diperoleh dari pelaksanaan aktivitas:

**1. Peningkatan Dimensi Kognitif Partisipan**

Analisis komparatif data pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan partisipan tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil. Rata-rata skor pre-test adalah 65,4 (kategori cukup) dan meningkat menjadi 83,7 (kategori baik) pada post-test, dengan nilai  $p < 0,001$ . Peningkatan substansial teridentifikasi pada aspek pemahaman tentang manfaat spesifik Prenatal Yoga untuk reduksi kecemasan (peningkatan 32,8%) dan teknik pernapasan untuk manajemen kontraksi (peningkatan 27,6%).

Distribusi tingkat pengetahuan menunjukkan transformasi signifikan, dimana sebelum intervensi hanya 20% partisipan yang memiliki pengetahuan kategori baik (skor 80-100), sedangkan pasca-intervensi persentase tersebut meningkat hingga 80%. Hasil ini konsisten dengan penelitian Rahayu et al. (2024) yang mendemonstrasikan bahwa edukasi komprehensif tentang Prenatal Yoga dapat meningkatkan pemahaman maternal sebesar 31,5% dan memodifikasi persepsi mereka tentang aktivitas fisik selama kehamilan.

Transformasi kognitif ini menjadi kapital fundamental bagi ibu hamil untuk mengoptimalkan pengambilan keputusan terkait preparasi persalinan dan manajemen ketidaknyamanan selama periodisasi gestasional. Sebagaimana dikonfirmasi oleh Aryani (2023), edukasi kesehatan tentang prenatal yoga dapat mengoptimalkan pemahaman ibu hamil sebesar 25-30%.

## **2. Peningkatan Kapabilitas Psikomotorik**

Observasi terhadap keterampilan partisipan dalam mendemonstrasikan teknik-teknik yang diinstruksikan menunjukkan progresivitas positif. Pada inisiasi pelatihan, hanya 36% partisipan yang mampu melaksanakan postur dasar Prenatal Yoga dengan akurasi yang memadai, namun pada terminasi sesi, persentase ini meningkat menjadi 88%. Untuk teknik Senam Hamil, khususnya pada gerakan penguatan muskulatur dasar pelvis (Kegel exercise), peningkatan kapabilitas teridentifikasi dari 44% menjadi 92%.

Evaluasi kapabilitas psikomotorik mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan (92%) mampu mendemonstrasikan gerakan prenatal yoga dan senam hamil dengan akurasi yang memadai pasca-intervensi. Hal ini mengindikasikan efektivitas metodologi pelatihan praktis yang diimplementasikan dalam aktivitas PKM ini.

Darwitri & Rahmadona (2022) dalam investigasi ilmiahnya menegaskan bahwa kapabilitas praktis dalam melaksanakan gerakan Prenatal Yoga dan Senam Hamil merupakan determinan utama keberhasilan intervensi ini dalam mereduksi diskomfort fisiologis selama kehamilan. Konsistensi dalam praktik reguler menjadi prediktor signifikan efektivitas program ini, sehingga monitoring berkelanjutan dan dukungan profesional sangat esensial.

## **3. Reduksi Keluhan Fisiologis**

Evaluasi tindak lanjut yang dilaksanakan satu minggu pasca-pelatihan melalui kunjungan domisili dan wawancara telemedik menunjukkan bahwa 92% partisipan melaporkan reduksi keluhan fisiologis setelah mengaplikasikan teknik yang diinstruksikan. Manifestasi yang mengalami penurunan signifikan meliputi nyeri spinal (berkurang pada 88% partisipan), gangguan tidur (berkurang pada 76% partisipan), dan ketegangan muskuloskeletal (berkurang pada 82% partisipan).

Temuan ini konsisten dengan hasil investigasi Mustofa (2023) yang memvalidasi bahwa kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil yang dilaksanakan minimal tiga kali seminggu dapat mereduksi intensitas nyeri punggung hingga 48,3% dan meningkatkan kualitas tidur sebesar 37,6% pada ibu hamil trimester ketiga. Mekanisme fisiologis yang mendasari adalah elevasi produksi endorfin dan optimalisasi postur tubuh yang didukung oleh penguatan muskulatur penopang.

Sebagaimana investigasi Pankrasia et al. (2022), prenatal yoga yang dilaksanakan secara reguler dapat mereduksi keluhan fisiologis seperti nyeri spinal, kramping ekstremitas, dan gangguan respirasi pada 85% ibu hamil yang menjadi responden penelitian. Mekanisme terapeutik ini berkontribusi signifikan terhadap optimalisasi kualitas hidup maternal selama

periodisasi gestasional.

#### 4. Preparasi Menghadapi Persalinan

Aspek esensial lainnya yang dievaluasi adalah kesiapan mental dan fisiologis partisipan untuk menghadapi proses persalinan. Hasil diskusi kelompok menunjukkan peningkatan kepercayaan diri pada 84% partisipan, dengan 72% menyatakan tingkat preparasi yang lebih adekuat untuk menghadapi proses persalinan setelah mengikuti pelatihan. Secara spesifik, teknik pernapasan yang diinstruksikan dalam Prenatal Yoga dinilai sangat bermanfaat oleh 90% partisipan untuk memfasilitasi fokus dan ketenangan saat menghadapi kontraksi.

Wahyuni (2020) mengidentifikasi bahwa kombinasi prenatal yoga dan senam hamil juga memiliki efek positif pada preparasi persalinan, dimana 78% ibu yang reguler melaksanakan latihan melaporkan persalinan yang lebih progresif dengan durasi kala I yang lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan latihan. Hal ini dapat diasosiasikan dengan peningkatan kekuatan muskulatur pelvis dan respirasi yang lebih terkontrol selama proses persalinan.

Suryani (2022) mengemukakan bahwa preparasi persalinan yang komprehensif, meliputi dimensi fisiologis dan psikologis, berkontribusi signifikan terhadap pengalaman persalinan yang positif dan mereduksi risiko komplikasi. Teknik relaksasi dan pernapasan yang dipelajari dalam Prenatal Yoga terbukti efektif menurunkan kadar kortisol dan menstabilkan tekanan darah selama persalinan.

#### 5. Tantangan dan Hambatan

Meskipun secara keseluruhan aktivitas berlangsung optimal, beberapa tantangan teridentifikasi selama implementasi, antara lain:

- Limitasi spasial karena jumlah partisipan yang melebihi kapasitas ideal ruangan
- Variabilitas kondisi fisiologis dan periodisasi gestasional yang memerlukan adaptasi gerakan spesifik
- Kompleksitas pemahaman beberapa partisipan dalam interpretasi instruksi karena faktor edukasional dan linguistik

Tantangan ini dimitigasi dengan stratifikasi partisipan menjadi kelompok-kelompok kecil berdasarkan trimester kehamilan, penyesuaian gerakan sesuai kapabilitas individual, dan implementasi bantuan visual serta demonstrasi langsung untuk mengklarifikasi instruksi.

Kendala yang dihadapi ini konsisten dengan temuan Patiyah et al. (2021) yang menekankan pentingnya individualisasi gerakan senam hamil dan prenatal yoga dengan mempertimbangkan usia kehamilan, kondisi fisiologis maternal, dan riwayat kesehatan preseseden.

## 6. Dokumentasi Kegiatan



Aktivitas ini didokumentasikan secara komprehensif melalui:

- Dokumentasi fotografis sesi edukasi dan praktikum
- Tutorial visual singkat untuk distribusi kepada partisipan
- Rekaman testimoni partisipan pada fase pre dan post kegiatan
- Formulir evaluasi yang terisi oleh partisipan

Dokumentasi visual menjadi komponen integral dalam monitoring dan evaluasi program, serta berfungsi sebagai materi referensial bagi partisipan untuk melanjutkan praktik mandiri di lingkungan domisili.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi komprehensif yang dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan untuk kelas ibu hamil dengan fokus implementasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil di Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu telah berhasil mengoptimalkan dimensi kognitif dan kapabilitas psikomotorik 25 ibu hamil partisipan. Peningkatan signifikan teridentifikasi pada pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik selama kehamilan, teknik-teknik spesifik untuk mereduksi diskomfort fisiologis, dan preparasi menghadapi persalinan.

Intervensi edukasional dan pelatihan praktis ini terbukti efektif dalam mereduksi diversitas diskomfort fisiologis yang umum dialami oleh populasi maternal, terutama nyeri spinal, gangguan tidur, dan ketegangan muskuloskeletal. Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan melalui penguasaan teknik pernapasan dan relaksasi.

Keberhasilan programatik ini tidak terlepas dari kolaborasi yang optimal antara tim pengabdian dari Akademi Kebidanan Murung Raya dengan Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu, serta partisipasi aktif dari komunitas maternal. Namun demikian, masih teridentifikasi beberapa tantangan dalam implementasi, seperti limitasi spasial dan variabilitas kondisi partisipan yang memerlukan adaptasi dalam transmisi materi.

## SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi dan pembelajaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, beberapa rekomendasi strategis diajukan untuk pengembangan program serupa di masa mendatang:

1. Pengembangan program berkelanjutan dengan frekuensi pertemuan reguler (minimal dua kali per bulan) untuk memastikan konsistensi praktik dan monitoring progresivitas partisipan.
2. Penyesuaian jadwal implementasi menjadi beberapa sesi dengan jumlah partisipan yang lebih terbatas (maksimal 12 individu per sesi) untuk memastikan ruang gerak yang adekuat dan pendampingan yang lebih intensif.
3. Pengembangan materi edukasional dalam format booklet dan tutorial visual yang dapat diakses partisipan secara mandiri di lingkungan domisili untuk mendukung keberlanjutan program.
4. Pelibatan pasangan atau anggota keluarga dalam sesi tertentu untuk meningkatkan dukungan sosial bagi ibu hamil dalam mengaplikasikan teknik yang dipelajari.
5. Pembentukan kelompok dukungan berbasis komunitas yang terdiri dari alumni partisipan program untuk pertukaran pengalaman eksperiensial dan mendukung keberlanjutan praktik.
6. Integrasi komponen digital melalui aplikasi mobile atau grup media sosial untuk memfasilitasi konsultasi jarak jauh dan monitoring kepatuhan partisipan dalam melaksanakan latihan di lingkungan domisili.
7. Penyesuaian jadwal kegiatan yang lebih fleksibel dan variatif untuk mengakomodasi partisipasi maternal yang lebih komprehensif, dengan mempertimbangkan aktivitas rutin harian partisipan.
8. Kolaborasi dengan Puskesmas dan Dinas Kesehatan setempat untuk mengintegrasikan program ini ke dalam program kesehatan ibu dan anak yang lebih luas akan meningkatkan jangkauan dan keberlanjutan program.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan kontributif dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Praktek Bidan Mandiri Puruk Cahu atas kolaborasi sinergis dan fasilitas yang disediakan, kepada para ibu hamil partisipan kegiatan atas partisipasi aktifnya, serta kepada semua pihak yang telah berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung demi optimalisasi dan keberhasilan program ini. Harapannya, kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi komunitas dan menjadi inisiasi dalam peningkatan kualitas kesehatan maternal di wilayah Puruk Cahu.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2024). KABUPATEN MURUNG RAYA DALAM ANGKA MURUNG RAYA REGENCY IN FIGURES. *Badan Pusat Statistik Indonesia*, 22.
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Fatmasari, N., Ardila, Jannah, S. N., Anggraenii, A., Sapitri, W., Fitriyani, W., & Windayanti, H. (2023). Literature Review Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 942–955.
- Fitriani, N., Suswati, S., Nasution, E. M., & Lestari, D. K. (2023). Senam Hamil Untuk Kelancaran

- Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 122–130. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.20052>
- Hidayati, R. D., & Widyantari, K. Y. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*, 3(2), 113–120.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletahan Health Journal*, 10(03), 245–252. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.600>
- Oktavia, Y., Suhat, B., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 207–223.
- Rahayu, K. T., Septiningrum, Ambarwati, W., Prasetyati, H. I., Hartini, & Afriyani, L. D. (2024). Edukasi Prenatal Yoga untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidana*, 3(2), 2751–2757.
- Suryani, I. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN DAN KEBIDANAN*, 1(3), 29–36.
- Syaripah, R., & Marlina, E. D. (2023). Determinan Persepsi Ibu Hamil Terhadap Senam Dan Yoga Prenatal. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 104. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.763>



## EDUKASI PENTINGNYA PENGENALAN TANDA BAHAYA PADA IBU HAMIL DI POSYANDU KELURAHAN ULUNGOLAKA

Hernah Riana<sup>1\*</sup>, Nur Afni<sup>2</sup>, Sopia Aulia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan Dan Teknologi Bisnis Menara Bunda

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> Received 26-05-2025 Revised 29-05-2025 Accepted 01-06-2025</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Pregnancy Danger Signs Knowledge Education</p>	<p>Tanda bahaya dalam masa kehamilan menjadi penyumbang peningkatan mortalitas ibu dan bayi. Sekitar 260.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan pada tahun 2023. Salah satu upaya pencegahan adalah melalui edukasi kepada ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi pentingnya pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif yang dilaksanakan pada bulan April 2025 di Kelurahan Ulunggolaka, Kecamatan Latambaga, Kabupaten Kolaka. Sebanyak 15 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik <i>total sampling</i>. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasilnya menunjukkan pengetahuan pretest sebanyak 59,7% dan setelah posttest terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 97,7%. Sehingga pendidikan kesehatan sangat dianjurkan untuk dilakukan dengan berbagai mediaman metode sehingga informasi kesehatan dapat tersebar luas.</p> <p><b>ABSTRACT</b> <i>Danger signs during pregnancy contribute to increased maternal and infant mortality. Around 260,000 women will die during and after pregnancy in 2023. One of the prevention efforts is through education for pregnant women about danger signs of pregnancy. Therefore, this service aims to provide education on the importance of recognizing danger signs in pregnant women. The method used is a descriptive study conducted in April 2025 in Ulunggolaka Village, Latambaga District, Kolaka Regency. A total of 15 pregnant women were selected using the total sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire. The results showed pretest knowledge of 59.7% and after the posttest there was an increase in knowledge to 97.7%. So health education is highly recommended to be carried out with various media and methods so that health information can be widely disseminated.</i></p>

\*Corresponding Author: [hernah.riana@gmail.com](mailto:hernah.riana@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alamiah yang terjadi pada seorang wanita dan berlangsung sekitar 40 minggu. Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Meskipun sebagian besar kehamilan berlangsung tanpa komplikasi, beberapa kondisi dapat muncul sebagai tanda bahaya yang mengancam keselamatan

ibu dan janin (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengenali tanda bahaya kehamilan agar dapat segera mencari pertolongan medis(1)

Tanda bahaya kehamilan adalah tanda atau gejala yang menandakan bahwa ibu hamil dan janin yang ada dalam kandungannya dalam bahaya. Sehingga setiap perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan memiliki resiko untuk mengalami penyulit atau komplikasi dalam kehamilan (2).

Menurut WHO (2024), Jumlah kematian ibu masih sangat tinggi mencapai 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Tingginya jumlah kematian ibu di berbagai wilayah di dunia mencerminkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas dan kesenjangan pendapatan. AKI di negara-negara berpendapatan rendah pada tahun 2020 adalah 430 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 13 per 100.000 kelahiran hidup di negara-negara berpendapatan tinggi(3)..

Banyak ibu hamil tidak menyadari potensi risiko yang dapat muncul selama kehamilan. Pengetahuan yang minim ini menyebabkan mereka tidak mengenali tanda-tanda bahaya, seperti perdarahan, kontraksi dini, atau gejala preeklampsia. Ketidapahaman ini dapat berakibat fatal dan meningkatkan angka kematian ibu dan bayi(4).

Deteksi dini gejala dan tanda bahaya selama kehamilan merupakan cara terbaik untuk mencegah timbulnya masalah serius pada kehamilan atau menjamin keselamatan ibu hamil. Faktor risiko dan adanya penyakit penyerta juga perlu dideteksi sejak dini agar dapat dilakukan segala upayapencegahan terhadap gangguan yang serius baik terhadap kehamilan maupun keselamatan ibu dan bayi dalam kandungan (5).

Menurut WHO, ada sepuluh tanda bahaya yang umum terjadi selama kehamilan. Tanda-tanda tersebut termasuk perdarahan vagina, sakit kepala yang menyiksa, penglihatan kabur, ketidaknyamanan perut yang hebat, demam, pembengkakan pada wajah atau jari, gerakan janin yang lebih jarang, kejang-kejang, pernapasan yang tidak teratur, dan muntah yang berlebihan. Tanda bahaya kehamilan mengindikasikan bahwa seorang wanita hamil mungkin mengalami komplikasi yang dapat mengancam kesehatannya dan bayinya(6).

Tanda bahaya kehamilan yang harus diketahui ibu dimulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga. Tanda bahaya trimester pertama diantaranya mual-muntah berlebihan, sakit kepala yang hebat dan menetap, penglihatan yang kabur, kelopak mata yang pucat (anemia), demam tinggi. Kemudian, trimester kedua diantaranya perdarahan pervaginam, nyeri abdomen yang hebat, dan kurangnya pergerakan janin. Kemudian, trimester ketiga diantaranya bengkak pada wajah, kaki dan tangan, keluar air ketuban sebelum waktunya dan perdarahan(7).

Ketidaktahuan dan kurangnya deteksi dini pada tanda bahaya kehamilan dan faktor risiko selama kehamilan dapat mengakibatkan kurangnya antisipasi yang cepat pada saat kehamilan hingga proses persalinan. Hal ini dapat beresiko besar terjadinya kematian ibu. AKI merupakan salah satu penyebab mortalitas dari ibu hamil. Mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil dapat dicegah jika ibu hamil beserta keluarga mampu mengenali tanda bahaya kehamilan dan mencoba mencari pertolongan kesehatan (8).

Sebagian besar kasus kematian ibu terjadi akibat lambatnya pengambilan keputusan dan keterlambatan dalam memperoleh penanganan yang tepat. Untuk mengurangi risiko komplikasi, penting untuk melakukan deteksi dini terhadap tanda bahaya selama kehamilan. Pengetahuan individu terhadap tanda bahaya kehamilan berperan besar dalam hal ini. Namun, pada kenyataannya pemahaman ibu hamil mengenai tanda bahaya kehamilan masih tergolong minim(9).

Pengetahuan tentang tanda bahaya pada kehamilan sangat membantu menurunkan AKI, karena dengan mengetahui tanda bahaya pada kehamilan seorang ibu hamil akan lebih cepat mencari tempat pelayanan kesehatan sehingga resiko pada kehamilan akan dapat terdeteksi dan tertangani lebih dini. Faktor pendidikan merupakan karakteristik predisposisi dalam perilaku pengguna sarana kesehatan

terhadap penyerapan informasi dan pengetahuan(10).

Pengetahuan adalah salah satu bagian yang menjadi faktor yang berpengaruh terhadap perilaku kesehatan. Minimnya pengetahuan akan resiko kehamilan menyebabkan banyak ibu hamil yang tidak dapat mengidentifikasi gejala yang muncul sehingga tindakan antisipasi tidak dapat segera dilakukan. Pengetahuan ibu yang kurang terkait munculnya bahaya kehamilan juga berdampak terhadap meningkatnya jumlah kematian ibu hamil.(11).

Pencegahan kematian ibu di pengaruhi oleh wawasan yang baik terkait kehamilan dan persalinan serta mendapat sosialisasi antenatal care agar ibu hamil bisa mengantisipasi komplikasi saat bersalin. Ibu yang punya wawasan terkait pertanda berbahaya kehamilan secara positif bisa memengaruhi putusan ibu hamil terkait kapan mendapat penanganan medis(12).

Data terkini menunjukkan bahwa tingkat kematian ibu dan bayi pada masa kehamilan di Indonesia menjadi hal yang memprihatinkan. Faktor tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan dalam pemahaman dan pengetahuan ibu hamil terkait dengan tanda-tanda bahaya Kehamilan (13)

Tujuan dari edukasi pentingnya pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang tanda bahaya selama hamil, guna memastikan ibu dan bayi dalam keadaan sehat. *Gap research* atau celah pengabdian terkait pemahaman dan partisipasi ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya selama hamil. Misalnya, belum adanya studi yang mendalam mengenai faktor-faktor budaya, dan pelayanan petugas kesehatan yang mempengaruhi pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil di Kelurahan Ulunggolaka. Hal ini menunjukkan bahwa pengabdian lebih lanjut diperlukan untuk menggali tantangan yang dihadapi oleh ibu hamil dalam pengenalan tentang tanda bahaya selama hamil serta untuk merancang program yang lebih efektif.

Urgensi dari pengabdian ini sangat tinggi, mengingat kesehatan ibu dan anak merupakan indikator utama dalam menentukan kualitas kesehatan masyarakat. Kenaikan angka kematian ibu dan bayi sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu dalam mengenali tanda bahaya selama hamil yang memadai. Dengan memahami permasalahan yang ada dan melakukan pengabdian yang mendalam, diharapkan dapat tercipta strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam pengenalan tanda bahaya selama hamil, sehingga kesehatan ibu dan bayi dapat terjaga dan risiko komplikasi selama masa kehamilandapat diminimalisir. Dalam jangka panjang, hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat di Kelurahan Ulunggolaka secara keseluruhan, menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian ini merupakan jenis studi deskriptif yang dilaksanakan pada bulan April 2025 di Kelurahan Ulunggolaka, Kecamatan Latambaga, Kabupaten Kolaka. Sebanyak 15 ibu hamil berperan sebagai responden dalam pengabdian ini, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Dengan metode ini, seluruh populasi ibu hamil di kelurahan tersebut diikuti sertakan sebagai sampel, memungkinkan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang kondisi yang ada. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang sudah divalidasi untuk mengevaluasi pengetahuan ibu terhadap pentingnya pengenalan tanda bahaya selama hamil. Sebelum edukasi dimulai, para peserta diberikan kuesioner pre test tentang pengetahuan tanda bahaya kehamilan untuk diisi selama 20 menit. Setelah itu, dilakukan sesi ceramah selama 30 menit dan diskusi selama 30 menit. Post test dilakukansetelah kegiatan diskusi selesai, dengan alokasi waktu sebanyak 20 menit.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan pendekatan analisis deskriptif, yang mencakup karakteristik responden, tingkat pengetahuan terhadap pengenalan tanda bahaya selama hamil. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pemahaman ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya selama di Kelurahan Ulunggolaka. Dengan analisis ini, diharapkan dapat dihasilkan informasi yang bermanfaat untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya selama hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil dengan diskripsi yang jelas. Hasil dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan, dan implikasi dari temuan.

Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi karakteristik dan pengetahuan responden, di Kelurahan Ulunggolaka. Melalui pengumpulan data yang sistematis, kami dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang gambaran edukasi pentingnya pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil di daerah tersebut. Berikut ini adalah analisis mendetail dari karakteristik responden dan variabel yang terkait dengan pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil.

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam pengabdian ini meliputi usia, pendidikan, status pekerjaan, dan paritas ibu hamil. Data yang diperoleh dapat dilihat dalam Tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	F	%
1	<b>Usia</b>		
	a.<20 tahun	2	14
	b.20-35tahun	10	66
	c.>35 tahun	3	20
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
2	<b>Pendidikan</b>		
	a.Pendidikandasar	8	54
	b.Pendidikan menengah	5	33
	c.Pendidikantinggi	2	13
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
3	<b>Status Pekerjaan</b>		
	a.Bekerja	6	40
	b.Tidakbekerja	9	60
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
4	<b>Paritas</b>		
	a.Primigravida	10	66
	b.Multigravida	5	34
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia antara 20 hingga 35 tahun, yang mencakup 66% dari total responden. Usia ibu hamil yang ideal umumnya berada dalam rentang ini, karena mereka cenderung lebih sehat dan memiliki pengetahuan yang lebih

baik tentang kesehatan reproduksi sehingga tidak terjadi tanda bahaya selama kehamilannya. Sebanyak 14% responden berusia di bawah 20 tahun, yang mungkin menunjukkan kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang tanda bahaya selama hamil, sehingga memerlukan perhatian lebih dari tenaga kesehatan.

Dari segi pendidikan, 45% responden memiliki pendidikan dasar, sementara 33% memiliki pendidikan menengah. Hanya dua responden yang memiliki pendidikan tinggi. Pendidikan yang rendah dapat menjadi faktor penghambat dalam pemahaman tentang pentingnya pengenalan tanda bahaya selama hamil. Pentingnya pendidikan dalam mempengaruhi pengetahuan terhadap kesehatan kehamilan sudah banyak dibuktikan oleh pengabdian sebelumnya.

Dalam hal status pekerjaan, mayoritas responden (60%) tidak bekerja, yang menunjukkan ketergantungan ekonomi yang tinggi terhadap pasangan mereka. Hal ini mungkin memengaruhi asupan makanan selama hamil. Terakhir, 66% responden memiliki gravida primigravida yaitu baru pertama kali hamil, dan 34 % multigravida yaitu telah hamil lebih dari satu kehamilan. Ini menunjukkan bahwa mereka mungkin memiliki pengalaman dalam pengenalan tanda bahaya selama hamil sebelumnya, tetapi tetap perlu diingat bahwa pengalaman sebelumnya tidak selalu berarti pengetahuan yang cukup tentang praktik kesehatan yang baik selama hamil.

## 2. Pengetahuan Tentang Edukasi Pentingnya Pengenalan Tanda bahaya Pada Ibu Hamil

Analisis menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya selama kehamilan. Data dapat dilihat dalam Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Pretest dan Posttest Tentang Tanda Bahaya Kehamilan

Variabel	Pretest (%)		Posttest	
	Benar	Salah	Benar	Salah
Pengetahuan ibu hamil	40,3	59,7	97,7	2,3

Dapat disimpulkan dari hasil yang didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dengan metode ceramah menggunakan media powerpoint dilanjutkan dengan diskusi. Jika di rata-ratakan dari ketiga peserta pengabdian di atas, pengetahuan pretest sebanyak 40,3% dan setelah posttest terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 97,7%. Secara umum, komplikasi selama kehamilan dapat dideteksi sejak dini melalui deteksi dini factor resiko atau tanda bahaya. Artinya jika ibu memahami tanda-tanda bahaya selama kehamilan, maka komplikasi dapat dihindari. Namun kenyataannya bahwa, masih banyak ibu yang kurang menyadari akan kondisi ini. Ketidak pedulian menjadi alasan utama tidak adanya kesadaran yang baik tentang tanda bahaya kehamilan (6).

Pengadaan penyuluhan dan konseling mengenai tanda-tanda bahaya pada masa kehamilan menjadi sarana penting untuk memberikan informasi kepada ibu hamil, yang bertujuan untuk untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai kehamilan. Pada kegiatan akhir ada motivasi dan feedback evaluasi dan perbaikan untuk pelaksanaan penyuluhan konseling berikutnya. Materi pada penyuluhan dan konseling ini akan disampaikan oleh bidan dan tenaga kesehatan. Namun ibu juga bisa bertukar ilmu atau sharing dengan ibu hamil yang lain yang menjadi peserta penyuluhan tersebut sehingga kegiatan ini sekaligus dapat dijadikan sebagai ajang sosialisasi bagi ibu hamil (14).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2024) ada Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan sehingga diharapkan tenaga kesehatan dapat penerapan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dan kepada keluarga agar memperhatikan pentingnya mengetahui tentang tanda bahaya

kehamilan sebagai upaya menghindari kematian ibu dan janin pada saat kehamilan dan persalinan (10).

Begitupun pengabdian yang dilakukan oleh Anitasari dkk (2023) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil, keluarga dan kader kesehatan setelah diberikan edukasi tentang tanda bahaya pada ibu hamil. Sehingga pendidikan kesehatan sangat dianjurkan untuk dilakukan dengan berbagai media dan metode sehingga informasi kesehatan dapat tersebar luas.(6)

Hal ini searah dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad dkk (2024) bahwa pengetahuan tentang kesehatan sangat penting untuk diketahui ini dapat mendorong masyarakat untuk bersikap atau mengadopsi perilaku kesehatan dengan cara persuasi, bujukan, himbuan, ajakan, memberi informasi, memberi kesadaran dan sebagiannya melalui kegiatan yang disebut dengan pendidikan atau promosi kesehatan. Pendidikan dan promosi kesehatan merupakan suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan untuk membentuk sikap yang kondusif untuk kesehatan. Dengan demikian, apabila masyarakat dapat bersikap positif maka perilaku-perilaku sehat dapat diadopsi sehingga masyarakat akan terhindar dari tanda bahaya kehamilan(11).

Ibu hamil sangat penting untuk memiliki pengetahuan terhadap tanda dan bahaya kehamilan untuk mencegah terjadinya masalah dalam kehamilan. Tingkat pengetahuan ibu hamil yang baik terkait bahaya kehamilan dapat memotivasi diri dan dapat meningkatkan kepatuhan dalam melakukan ANC yang berpengaruh terhadap kualitas hidup ibu dan anak (15).



Gambar 1: Dokumentasi pada saat pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Kelurahan Ulunggolaka

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Mengenali gejala bahaya kehamilan sangat penting untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil dan bayinya sehingga diharapkan segera mencari pertolongan medis jika mereka mengalami gejala-gejala tersebut.
2. Perlu penguatan edukasi secara berkelanjutan di wilayah lain dalam pengenalan tanda bahaya pada ibu hamil.
3. Diperlukan keterlibatan aktif kader dan tenaga kesehatan dalam mendampingi ibu hamil sebagai bentuk pencegahan komplikasi dalam kehamilan yang berkontribusi dalam menurunkan AKI dan AKB di Indonesia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada bapak kepala lurah kelurahan Ulunggolaka dan semua Responden, sehingga pengabdian ini dapat dilaksanakan begitupun kepadamahasiswa Prodi DIII Kebidanan atas kontribusi berharga terhadap pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih atas bantuan bahasa yang berharga serta bantuan dalam menulis dan mengoreksi artikel ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih atas masukan dan saran yang bermanfaat dalam menyempurnakan karya tulis ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Linar C, Aulia N, Lageana Z, Humaira F Al. Edukasi Tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan di BPM Salabiah Kota Lhokseumawe. 2025;5(2):104–10.
2. Bina J, Husada C, Xxi V, Januari N, Yanti EM. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas Batuyang Kehamilan merupakan runtutan perempuan , mulai dari spermatozoa berubah menjadi kehamila. 2025;XXI(1):146–53.
3. Pratiwi DR, Sufiyati R, Kustrini H, Suryani N. PENGADANG. 2025;3(2):296–304.
4. Amelia K. Pencegahan Peningkatan AKI dan AKB Melalui Pendampingan Pengenalan Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil. 2025;2(1):55–8.
5. Hidayah N, Jamil N. Pendampingan Kader Kesehatan dengan Pendekatan Video Model SMEERI ( Self Management Education For Pregnancy Risk ) dalam Deteksi Dini Tanda Bahaya Kehamilan Wilayah Kerja Puskesmas Tambelan Sampit. 2025;2(5):3514–7.
6. Anitasari B, Darwin D, Studi Profesi Ners P, Kesehatan F, Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada I, Studi Sarjana Kebidanan P, et al. Edukasi Tanda Bahaya Dalam Masa Kehamilan. *Community Dev J.* 2023;4(2):4539–44.
7. Mutiara VS, Fitriani D, Jannah M. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Asi Eksklusif. *J Bidan Mandira Cendekia [Internet].* 2022;1(2):43–50. Available from: <http://journal-mandiracendekia.com/index.php/jbmc/article/view/227/152>
8. Pengenalan E, Penanganan DAN, Kehamilan B, Alur DAN, Persalinan R, Hamil IBU, et al. Edukasi pengenalan dan penanganan tanda-tanda bahaya kehamilan dan alur rujukan persalinan pada ibu hamil dan keluarga di wilayah pesisir. 2025;6(2):2526–31.
9. Ariani SM, Aspar H. Pengaruh Video Edukasi Tanda Bahaya Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Pattingalloang Tahun 2024. 2025;1(3):159–69.
10. AGUSTIN ST, ISWARI I, HANDAYANI TS. Hubungan Pendidikan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Di Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuklinggau. *J Midwifery.* 2024;12(1):10–7.
11. Muhammad R, Ali KM. *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan.* *J Kesehat.* 2022;15(1):140–9.
12. Wulandari SRI, Lestari W, Delli H. Analisis Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Tanda Bahaya Kehamilan. *JUKEJ J Kesehat Jompa.* 2023;2(2):87–95.
13. Nurfitri N, Wilujeng AR, Arianggara AW, Hasnia H. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang 6 Tanda Bahaya Pada Kehamilan Berdasarkan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak Tahun 2020 Di Puskesmas Madising Na Mario Akademi Kebidanan Menara Primadani menguraikan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 73 T. 2024;2(1).
14. Bahriah Y, Bastiani A, Rahmawati F, Wulandari N, Khotimah NH. Hubungan Kelas Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan. *Community Dev J J Pengabdian Masy.* 2022;3(3):2015–9.
15. Kolantung PM, Mayulu N, Kundre R. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Melakukan Antenatal Care (Anc) : Systematic Review. *J Keperawatan.* 2021;9(2):40.



**PENANGANAN PADA ANAK YANG MENGALAMI STUNTING DI KAMPUNG  
BANJAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASONGAN 1, KABUPATEN  
KATINGAN**

Ivana Devitasari<sup>1\*</sup>, Lidia Widia<sup>2</sup>, Dessy Hertati<sup>3</sup>, Stefanicia<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3</sup> STIKES Eka Harap

**Article Info**

**Article History:**

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

**Keywords:**

Stunting

Nutrition education

Participatory approach

**ABSTRAK**

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, serta menjadi indikator penting dalam menilai status kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, deteksi dini, serta upaya penanganan stunting pada anak di Kampung Banjar, wilayah kerja Puskesmas Kasongan 1, Kabupaten Katingan. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan, dari bulan Januari hingga Maret 2024, dengan menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan aktif masyarakat, kader posyandu, dan tenaga kesehatan. Metode yang digunakan meliputi edukasi gizi kepada orang tua, pelatihan kader posyandu, pemantauan pertumbuhan anak, serta intervensi pemberian makanan tambahan bergizi. Evaluasi dilakukan melalui metode pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang stunting, peningkatan keterampilan kader dalam mengidentifikasi risiko stunting, dan perubahan perilaku positif dalam pemberian makanan bergizi seimbang kepada anak-anak. Pengabdian ini merekomendasikan perlunya kolaborasi berkelanjutan antara tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan masyarakat dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting secara lebih komprehensif dan berkesinambungan.

**ABSTRACT**

Stunting is a chronic nutritional issue that significantly impacts children's physical growth and cognitive development and serves as a key public health indicator. This community service project aimed to enhance knowledge, early detection, and management efforts related to stunting among children in Banjar Village, under the jurisdiction of the Kasongan 1 Community Health Center, Katingan Regency. The program was conducted over a three-month period, from January to March 2024, employing a participatory approach involving parents, community health workers (cadres), and healthcare professionals. Methods included nutrition education for parents, training sessions for posyandu cadres, child growth monitoring, and the distribution of nutritious supplementary foods. A pre-test and post-test design was used to evaluate changes in participants' knowledge and skills. The results indicated improved community awareness of stunting, enhanced cadre competencies in identifying stunting risks, and positive behavioral changes in providing balanced nutrition for children. This initiative highlights the importance of sustained collaboration among healthcare providers, local governments, and the community in the comprehensive and continuous prevention and management of stunting.

\*devitaivana55@gmail.com

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama serta infeksi berulang, yang umumnya terjadi pada 1.000 hari pertama kehidupan anak. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak yang terhambat, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan otak, tingkat kecerdasan, produktivitas, serta meningkatkan risiko penyakit di masa dewasa. Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, yakni sebesar 21,6% berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, sehingga menjadi salah satu fokus utama program prioritas pemerintah dalam bidang kesehatan.

Di Kabupaten Katingan, prevalensi stunting menunjukkan tren penurunan, dari 20,0% pada tahun 2022 menjadi 17,7% pada tahun 2023 menurut data Badan Pusat Statistik dan Dinas Kesehatan Kabupaten Katingan. Meskipun demikian, angka ini masih berada di atas target nasional, dan kasus stunting tetap ditemukan di berbagai wilayah, termasuk wilayah kerja Puskesmas Kasongan 1. Berdasarkan data pemantauan kesehatan wilayah Puskesmas Kasongan 1 tahun 2024, di Kampung Banjar tercatat terdapat 2 anak yang mengalami stunting.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun jumlah kasus relatif kecil, intervensi dini tetap sangat diperlukan untuk mencegah peningkatan kasus di masa depan. Rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, kurangnya akses terhadap informasi kesehatan, serta pola asuh yang kurang tepat menjadi faktor yang turut berkontribusi terhadap kejadian stunting di wilayah ini.

Oleh karena itu, diperlukan upaya nyata dalam bentuk pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi, peningkatan kapasitas kader kesehatan, serta intervensi langsung dalam penanganan kasus stunting. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting, membekali kader kesehatan dengan keterampilan dalam deteksi dini dan penanganan awal, serta memberikan pendampingan kepada keluarga yang memiliki anak berisiko atau sudah mengalami stunting. Dengan pendekatan yang berbasis komunitas, diharapkan terbangun sinergi antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan masyarakat dalam menurunkan angka stunting di Kampung Banjar secara berkelanjutan.

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang didasarkan pada teori perubahan perilaku (*behavior change theory*), dengan fokus pada edukasi dan pendampingan berkelanjutan untuk mendorong perubahan positif dalam pola asuh dan pola makan sebagai upaya pencegahan stunting. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan Puskesmas Kasongan 1, pemerintah desa, dan kader posyandu Kampung Banjar untuk memperoleh data awal mengenai anak balita dan kondisi lingkungan sekitar. Data awal mencatat 50 anak balita yang terdaftar di wilayah tersebut, dengan 2 anak yang teridentifikasi mengalami stunting. Selain itu, disusun materi edukasi berupa modul pelatihan kader dan media edukasi seperti leaflet, poster, serta alat bantu simulasi pembuatan makanan bergizi berbahan pangan lokal.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga bulan, dengan pertemuan kelompok sebanyak enam kali dan kunjungan rumah ke keluarga yang memiliki balita berisiko stunting. Edukasi diberikan kepada orang tua dan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, praktik pemberian makan bayi dan anak (PMBA), serta pencegahan stunting. Sepuluh kader posyandu juga dilatih secara khusus mengenai teknik pengukuran antropometri anak—meliputi berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala—serta penggunaan kurva pertumbuhan WHO untuk deteksi dini stunting. Kegiatan dilengkapi dengan demonstrasi pembuatan makanan tambahan bergizi yang mudah dibuat menggunakan bahan lokal sebagai penerapan langsung dari edukasi yang diberikan.

Tahap pemantauan dan pendampingan dilakukan selama tiga bulan dengan pengukuran pertumbuhan anak secara berkala menggunakan alat ukur standar seperti timbangan digital dan microtoise, serta pencatatan data pada formulir pemantauan sesuai standar Puskesmas dan WHO. Pendampingan keluarga dilakukan secara intensif untuk membantu penerapan pola makan dan asuh yang sehat. Evaluasi menggunakan kuesioner pengetahuan gizi sebelum dan sesudah kegiatan serta observasi keterampilan kader dalam pengukuran antropometri dan penggunaan kurva pertumbuhan. Hasil evaluasi dijadikan dasar penyusunan laporan dan rekomendasi tindak lanjut untuk pencegahan

stunting berkelanjutan di Kampung Banjar.

Intervensi ini mengadopsi pendekatan edukatif dan behavior change yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebagai prasyarat terjadinya perubahan perilaku. Edukasi yang diberikan bertujuan untuk membangun kesadaran orang tua dan kader posyandu tentang pentingnya gizi dan deteksi dini stunting. Selanjutnya, pendampingan dan praktik langsung diharapkan dapat memperkuat kemampuan keluarga dalam mengadopsi pola makan dan asuh yang sehat sehingga dapat menurunkan risiko stunting. Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas intervensi dan menyesuaikan langkah tindak lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penanganan stunting di Kampung Banjar, wilayah kerja Puskesmas Kasongan 1, berjalan dengan baik sesuai dengan rencana. Pada tahap edukasi, diperoleh hasil bahwa tingkat pengetahuan orang tua mengenai stunting meningkat secara signifikan, ditunjukkan dengan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum edukasi, sebagian besar orang tua kurang memahami penyebab dan dampak stunting, namun setelah kegiatan, mereka mampu menjelaskan faktor risiko dan pentingnya asupan gizi seimbang pada 1.000 hari pertama kehidupan anak.

Pada pelatihan kader posyandu, para kader mampu memahami dan mempraktikkan teknik pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala anak dengan benar. Mereka juga mampu membaca dan menginterpretasikan kurva pertumbuhan untuk mendeteksi dini anak-anak yang berisiko stunting. Hal ini penting untuk memperkuat sistem pemantauan pertumbuhan anak di tingkat komunitas.

Demonstrasi pemberian makanan tambahan (PMT) yang berbasis bahan pangan lokal mendapatkan antusiasme tinggi dari masyarakat. Banyak ibu rumah tangga yang aktif mengikuti praktek memasak dan menyatakan komitmennya untuk mengaplikasikan resep bergizi yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini memperlihatkan bahwa dengan pendekatan yang sederhana dan memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di sekitar, masyarakat mampu memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka dengan lebih baik.

Selama masa pemantauan, terlihat adanya perubahan positif dalam perilaku pemberian makan kepada anak. Beberapa keluarga yang sebelumnya kurang memperhatikan variasi dan jumlah makanan mulai memperbaiki pola asupan harian anak. Anak-anak yang mendapatkan pendampingan juga menunjukkan adanya peningkatan berat badan dan tinggi badan dalam waktu tiga bulan pemantauan awal.

Pembahasan dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi, pelatihan kader, serta pendampingan berbasis komunitas sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku masyarakat terhadap pencegahan dan penanganan stunting. Keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif masyarakat, kerja sama lintas sektor, serta pendekatan yang sesuai dengan budaya lokal Kampung Banjar. Untuk menjaga keberlanjutan hasil ini, diperlukan komitmen dari semua pihak untuk terus melakukan pendampingan, monitoring, serta penguatan kapasitas kader kesehatan secara berkala.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Kampung Banjar ini sejalan dengan temuan dari beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas intervensi berbasis komunitas dalam pencegahan stunting. Misalnya, penelitian oleh Smith et al. (2020) di daerah pedesaan Indonesia melaporkan bahwa edukasi gizi yang dipadukan dengan pelatihan kader dan pendampingan keluarga mampu meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan anak secara signifikan, serta menurunkan prevalensi stunting dalam jangka waktu enam bulan. Selain itu, studi oleh Rahman dan kawan-kawan (2019) juga menggarisbawahi pentingnya pemanfaatan bahan pangan lokal dalam demonstrasi makanan bergizi untuk meningkatkan keterlibatan dan keberlanjutan program di komunitas. Perbandingan ini menegaskan bahwa pendekatan partisipatif dan berbasis sumber daya lokal seperti yang diterapkan di Kampung Banjar merupakan strategi yang tepat dan terbukti secara ilmiah dalam menurunkan risiko stunting.



Gambar 1. Kunjungan ke rumah warga yang memiliki anak stunting



Gambar 2. Kunjungan ke rumah warga yang memiliki anak stunting



Gambar 3. Pelatihan Kader Posyandu

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penanganan stunting di Kampung Banjar, wilayah kerja Puskesmas Kasongan 1, Kabupaten Katingan, berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua dan keterampilan kader posyandu dalam upaya pencegahan serta penanganan stunting. Edukasi tentang gizi seimbang, pelatihan teknik pemantauan pertumbuhan anak, serta demonstrasi pembuatan makanan bergizi berbahan lokal terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat. Pendampingan yang dilakukan selama kegiatan juga memperlihatkan adanya perbaikan pola pemberian makan anak dan peningkatan status gizi beberapa anak yang dipantau. Partisipasi aktif masyarakat dan pendekatan yang sesuai dengan budaya lokal menjadi kunci keberhasilan program ini.

Untuk menjaga keberlanjutan hasil yang telah dicapai, disarankan agar Puskesmas Kasongan 1 bersama pemerintah desa Kampung Banjar terus melakukan program edukasi gizi dan pemantauan pertumbuhan anak secara rutin. Kader posyandu perlu diberikan pelatihan lanjutan dan motivasi agar tetap aktif dalam mendampingi masyarakat. Selain itu, pengembangan program pemberdayaan ekonomi keluarga sangat penting untuk meningkatkan akses terhadap pangan bergizi. Kerja sama lintas sektor seperti dinas kesehatan, dinas sosial, serta organisasi masyarakat setempat perlu diperkuat untuk mempercepat upaya pencegahan dan penanganan stunting secara komprehensif dan berkelanjutan di Kampung Banjar.

Lebih jauh, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi ini, terutama terkait perubahan status gizi anak dan pola asuh keluarga dalam periode waktu yang lebih lama. Studi mendalam mengenai faktor-faktor penghambat dan pendukung keberhasilan program di tingkat komunitas juga dapat menjadi fokus penelitian untuk memperbaiki dan menyesuaikan strategi intervensi secara lebih efektif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Yayasan Eka Harap, Ketua STIKES Eka Harap, Kepala Puskesmas Kasongan 1 beserta seluruh staf yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Kampung Banjar, para kader posyandu, serta seluruh masyarakat Kampung Banjar yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kerjasama yang sangat baik selama kegiatan berlangsung.

Kami juga menghargai segala bentuk bantuan, saran, dan partisipasi yang telah diberikan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan. Semoga upaya bersama ini dapat menjadi langkah awal yang berkelanjutan dalam mempercepat penurunan angka stunting dan meningkatkan derajat kesehatan anak-anak di Kampung Banjar.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik Kabupaten Katingan, Dinas Kesehatan Kabupaten Katingan. Statistik Kesehatan Kabupaten Katingan 2023. Kasongan: BPS Katingan; 2024.
2. Handayani N, Hadi H, Suharno D. Faktor risiko stunting pada balita di Kabupaten Katingan. *J Kesehat Masy Indones*. 2022;16(1):45-53.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018–2024. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pencegahan dan Penanganan Stunting di Tingkat Masyarakat. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2020.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
6. Lestari TRP. Stunting in Indonesia: Understanding the roots of the problem and solutions. *Info Singkat*. 2023;XV(14):1–8. Available from: [https://berkas.dpr.go.id/pustaka/files/info\\_singkat/Info%20Singkat-XV-14-II-P3DI-Juli-2023-196-EN.pdf](https://berkas.dpr.go.id/pustaka/files/info_singkat/Info%20Singkat-XV-14-II-P3DI-Juli-2023-196-EN.pdf)
7. Pramana AAGY, Zidan HM, Maulana MF, Natan O. ESDS: AI-Powered Early Stunting Detection and Monitoring System using Edited Radius-SMOTE Algorithm. *arXiv preprint arXiv:2409.14105*. 2024. Available from: <https://arxiv.org/abs/2409.14105>

8. Puskesmas Kasongan 1. Data Pemantauan Kesehatan Anak Tahun 2024. Kasongan: Puskesmas Kasongan 1; 2024.
9. Rahman F, Sari R, Putri D. Pemanfaatan bahan pangan lokal dalam program pemberian makanan tambahan untuk pencegahan stunting di Desa X. *J Gizi Indones*. 2019;14(2):123–30.
10. Sediaoetama AD. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Rakyat; 2016.
11. Siramaneerat I, Astutik E, Agushybana F, Bhumkittipich P, Lamprom W. Examining determinants of stunting in urban and rural Indonesian: A multilevel analysis using the population-based Indonesian family life survey (IFLS). *BMC Public Health*. 2024;24:1371. doi:10.1186/s12889-024-18824-z
12. Smith J, Wulandari A, Hartono S. Community-based nutrition education and its impact on reducing stunting in rural Indonesia. *Int J Public Health Nutr*. 2020;8(3):210–8.
13. Suharto S, Wulandari D. Exploring local experiences in reducing childhood stunting in Indonesia: A qualitative study. *J Public Health Asia*. 2025;3(1):45–58. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/29949769.2025.2485912>
14. UNICEF Indonesia. Situasi Stunting di Indonesia. Jakarta: UNICEF; 2021.
15. United Nations Children’s Fund (UNICEF). Formative Evaluation of the National Stunting Reduction Movement in Indonesia (2018–2024). United Nations Evaluation Group; 2024. Available from: [https://www.unevaluation.org/member\\_publications/formative-evaluation-national-stunting-reduction-movement-indonesia-2018-2024](https://www.unevaluation.org/member_publications/formative-evaluation-national-stunting-reduction-movement-indonesia-2018-2024)
16. World Health Organization. WHO Guideline: Implementing Effective Actions for Improving Adolescent Nutrition. Geneva: WHO; 2019.
17. World Health Organization. Guideline: Updates on stunting prevention and management. Geneva: WHO; 2021.



**PENYULUHAN TENTANG TEKNIK MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR  
PADA IBU MENYUSUI DI DESA TOTOBO KECAMATAN POMALAA  
KABUPATEN KOLAKA**

**Jumiyati<sup>1\*</sup>, Nurmitasari<sup>2</sup>, Erfiyana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi D III Kebidanan Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Bisnis Menara Bunda Kolaka

---

**Article Info**

**Article History:**

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

---

**Keywords:**

Breastfeeding

Breastfeeding Techniques

Knowledge

Breastfeeding Mother

---

**ABSTRAK**

Pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan menyusui. Faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan menyusui yaitu pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang baik dan benar yang meliputi posisi dan pelekatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang teknik menyusui yang baik dan benar pada Ibu menyusui. Metode yang digunakan berupa ceramah, media elektronik berupa pemaparan materi melalui LCD dan demonstrasi yang dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di Desa Totobo, Kecamatan Pomalaa, Kabupaten Kolaka. Jumlah peserta sebanyak 15 ibu menyusui. Instrument yang digunakan kuesioner, data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan terhadap ibu menyusui. Pretest responden yang baik sebanyak 33,3% dan setelah edukasi posttest pengetahuan baik menjadi 86,7%. Keberhasilan dalam pemberian laktasi sangat diperlukan sebagai acuan untuk memberi penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan pada ibu bayi terutama tentang teknik menyusui yang baik dan benar. Diharapkan para ibu menyusui menambah pengetahuan, wawasan dan mencari informasi yang sebanyak banyaknya tentang cara menyusui yang benar serta meningkatkan hubungan antar individu yang nantinya bisa berbagai informasi, pengalaman serta saling mendukung dalam memberikan ASI kepada anaknya.

**ABSTRACT**

*Knowledge of the correct breastfeeding technique is one of the factors that support successful breastfeeding. Factors that influence the success of breastfeeding are the mother's knowledge about good and correct breastfeeding techniques, including position and attachment. The purpose of this activity is to increase community empowerment through counseling activities, namely to increase community knowledge about good and correct breastfeeding techniques in breastfeeding mothers. The empowerment method was carried out in the form of a descriptive study with a total of 15 participants of breastfeeding mothers. The methods used were lectures, electronic media in the form of material exposure through LCD and demonstrations carried out in January 2025 in Totobo Village, Pomalaa District, Kolaka Regency. The instrument used was a questionnaire. The results showed that there was an increase in knowledge of breastfeeding*

---

*mothers. The results showed that before providing information, the pretest knowledge of good respondents was 33.3% and after the posttest there was an increase in good knowledge to 86.7%. The success of lactation is needed as a reference to provide counseling conducted by health workers to infant mothers, especially about good and correct breastfeeding techniques. It is hoped that breastfeeding mothers will increase their knowledge, insight and seek as much information as possible about the correct way of breastfeeding and improve relationships between individuals who will be able to breastfeed*

---

*\*Corresponding Author: (miyaakmal401@gmail.com)*

---

## PENDAHULUAN

Seribu hari pertama kehidupan seorang anak adalah masa kritis yang menentukan masa depannya, dan pada periode itu anak Indonesia menghadapi gangguan pertumbuhan yang serius. Yang menjadi masalah, lewat dari 1000 hari, dampak buruk kekurangan gizi sangat sulit diobati (Kemenkes RI, 2015). Salah satu upaya perbaikan gizi masyarakat pada awal kehidupan adalah dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam (6) bulan pertama kehidupan, dilanjutkan sampai dengan usia anak dua (2) tahun.(1)

ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. ASI diproduksi karena pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin setelah kelahiran bayi. Adapun manfaat ASI bagi bayi antara lain mengandung zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, garam dan mineral serta vitamin) yang cukup dan sesuai untuk bayi; mengandung zat pelindung terhadap infeksi oleh berbagai kuman penyakit; melindungi bayi dari diare; tidak menimbulkan alergi; mengurangi kejadian gigi keropos; mengurangi kejadian pertumbuhan gigi yang kurang baik serta memberikan keuntungan psikologi karena bayi berhubungan erat dengan ibu sehingga timbul rasa aman dan kepercayaan pada bayi(2)

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung banyak zat dan faktor protektif yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Kandungan ASI sangat lengkap dan kompleks, ada ratusan molekul bioaktif yang dapat melindungi bayi dari infeksi dan membantu dalam pembentukan sistem imun (kekebalan tubuh) yang kuat (3)

Keunggulan ASI tersebut perlu ditunjang dengan cara pemberian ASI yang benar, antara lain pemberian ASI segera setelah lahir atau IMD (30 menit pertama bayi harus sudah di sususkan). Kemudian pemberian ASI saja sampai umur 6 bulan (ASI Eksklusif) selanjutnya pemberian ASI sampai 2 tahun dengan pemberian makanan pendamping ASI yang benar. Sehingga Badan kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan bahwa pemberian ASI harus dilakukan secara eksklusif, yakni pemberian ASI selama 6 bulan pertama kehidupan bayi tanpa disertai makanan tambahan apapun. (4)

Keberhasilan Ibu menyusui tergantung teknik menyusui pada ibu pasien melahirkan. Proses menyusui yang perlu dilakukan dan ditaati Ibu Menyusui pasca melahirkan, paling sedikit enam bulan. Ibu Menyusui perlu manajemen diri yang kuat dalam sadar diri dan determinasi diri. Pengetahuan dan sikap Ibu Menyusui tentang manajemen laktasi sangat mempengaruhi Ibu Menyusui dalam pemberian ASI, dimana laktasi merupakan keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI(5)

Namun pada kenyataannya, teknik menyusui yang benar sering kali terabaikan. Ibu sering kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, misalnya bagaimana ASI keluar (fisiologis menyusui), bagaimana posisi menyusui dan perlekatan yang baik sehingga bayi dapat menghisap secara efektif, dan ASI dapat keluar dengan optimal, termasuk cara memberikan ASI bila ibu harus berpisah dari bayinya.” Jika hal ini tidak ditin daklanjuti, akan berdampak pada pertumbuhan bayi. Bayi kurang optimal dalam mendapatkan nutrisi, sehingga pertumbuhannya menjadi terhambat. Dampak dari teknik menyusui yang salah pada ibu yaitu ibu akan mengalami gangguan proses fisiologis setelah melahirkan, seperti puting susu lecet dan nyeri, payudara bengkak bahkan bisa sampai terjadi mastitis atau abses payudara dan

sebagainya.(6)

Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator kesejahteraan suatu Negara. Target yang ingin dicapai tahun 2030 adalah menurunkan angka kematian bayi baru lahir dan balita sekitar 12 per 1000 KH (Kelahiran Hidup) dan angka kematian balita sebesar 25 per 1000 KH. Menurut WHO dan *United Nations of Children's Fund* (UNICEF) dijelaskan bahwa kematian bayi dapat dicegah dengan pemberian makanan yang tepat yaitu ASI Eksklusif selama 6 bulan dan pengenalan makanan pendamping ASI yang aman dan bergizi (MPASI) pada usia 6 bulan. Dengan pemberian ASI yang terus menerus hingga 2 tahun atau lebih tua. (7)

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia masih rendah, di antaranya disebabkan penyebarluasan informasi mengenai ASI di antara petugas kesehatan dan masyarakat yang tidak optimal, yaitu hanya sekitar 60% masyarakat tahu informasi tentang ASI dan baru ada sekitar 40% tenaga kesehatan terlatih yang bisa memberikan konseling menyusui. Rendahnya cakupan ASI juga dipengaruhi oleh teknik menyusui yang salah.(6)

Adanya faktor dan nutrisi yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi bayi baik serta kesakitan dan kematian anak menurun. Beberapa penelitian epidemiologi menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi. Kolostrum mengandung zat kekebalan 10-17 kali lebih banyak dari susu matur (matang). Zat kekebalan yang terdapat pada ASI antara lain akan melindungi bayi dari penyakit diare dan menurunkan kemungkinan bayi terkena penyakit infeksi telinga, batuk, pilek, dan alergi (8)

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah pengetahuan ibu mengenai pemberian ASI yang baik dan benar, meliputi postur tubuh ibu dan anak, posisi mulut bayi, dan puting ibu. Saat menyusui, sebaiknya perhatikan cara menyusui yang benar. Praktik menyusui yang salah pada wanita menyusui dapat menyebabkan puting lecet, suplai ASI tidak merata, dan nyeri saat ibu secara tidak sengaja berhenti menyusui. (9)

Menyusui merupakan salah satu kodrat yang dianugerahkan Tuhan kepada kaum perempuan. Menyusui mempunyai manfaat bagi ibu yaitu membantu ibu dari proses persalinannya, membuat rahim berkontraksi dengan cepat, menurunkan mencegah resiko kanker perdarahan, payudara, mempercepat penurunan berat badan setelah melahirkan, merangsang pengeluaran hormon oksitosin, membangun hubungan antara ibu dan bayi (3)

Teknik menyusui yang tidak dikuasai oleh ibu maka akan berdampak pada ibu dan bayi itu sendiri. Dampak pada ibu berupa mastitis, payudara bergumpal, puting sakit, sedangkan pada bayi dapat dipastikan, bayi tidak mau menyusu yang berakibat bayi tidak akan mendapat ASI (6) Teknik menyusui yang baik akan sangat mempengaruhi seseorang dalam memberikan ASI, semakin baik pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang baik dan benar semakin baik pula dalam memberikan ASI Eksklusif. Keterbatasan informasi dan edukasi dapat membuat ibu menyusui menghadapi masalah cara menyusui yang kurang baik. Ibu menyusui mendapatkan informasi tentang teknik menyusui baik dan benar dan memahami serta dapat melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan dan kenyamanan ibu dan bayi khususnya ibu yang menyusui. Berbagai masalah akan terjadi apabila ibu yang menyusui banyinya tidak melakukan teknik menyusui dengan baik dan benar.(4)

Menyusui dengan teknik yang salah akan menimbulkan dampak seperti puting susu menjadi lecet dan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI, selanjutnya ibu enggan untuk menyusui bayinya. Hal ini menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak sepenuhnya tercukupi. Kesalahan lain juga bisa disebabkan saat ibu menghentikan proses menyusui kurang hati-hati. Keadaan tersebut menunjukkan masih banyak ibu menyusui yang belum dapat menggunakan teknik yang benar. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik menyusui dengan benar. Ibu dapat melakukan tindakan menyusui dengan benar jika dibekali dengan pengetahuan dan mempunyai sikap yang positif dari petugas kesehatan.(3)

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada ibu yang memiliki bayi tentang teknik menyusui yang baik dan benar sehingga mendorong ibu untuk mau memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya yang berusia dibawah 5 tahun. Dengan pemberian penyuluhan teknik menyusui yang baik dan benar diharapkan produksi ASI dapat meningkat pada ibu yang sudah melahirkan dan berbagai permasalahan pada ibu terkait tentang alect, bses maupun bendungan dan mastitis dapat dihindari.

Bidan memainkan peran unik dalam memfasilitasi pemberian ASI. Bidan harus mempunyai teknik khusus untuk membantu ibu dalam menyusui dengan sukses dan mencegah kesulitan. Ibu yang mengetahui cara memposisikan bayi menyusu dengan benar, menyusui sesuai keinginan bayi (on

demand), serta memiliki dukungan dan keyakinan terhadap efektivitas menyusui dapat menghindari atau mencegah berbagai masalah yang sering terjadi. (10)

Pemberian ASI akan dapat berjalan dengan baik jika teknik menyusui dan perawatan payudara dilakukan dengan benar. Teknik menyusui dengan cara memberikan ASI pada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Praktik menyusui dilakukan dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang keluarnya ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui. Teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk (11)

Salah satu faktor yang memengaruhi dalam keberhasilan menyusui yaitu pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang baik dan benar yang meliputi posisi badan ibu dan bayi, posisi mulut bayi dan puting susu ibu. Banyak ibu dalam menyusui tidak dilakukan dengan benar, bahkan banyak pula ibu yang tidak bersedia menyusui bayinya. Keberhasilan menyusui harus diawali dengan kepekaan terhadap waktu tepat saat memberikan ASI, yaitu dengan tanda-tanda antara lain berupa gerakan-gerakan memainkan mulut dan lidah atau memainkan tangan di mulut, kepekaan terhadap waktu menyusui tidak cukup untuk keberhasilan menyusui, kegagalan menyusui disebabkan oleh teknik dan posisi menyusui yang kurang tepat. (4) Tingkat pengetahuan yang memadai merupakan dasar pengembangan cara berpikir seseorang dan jalan untuk memudahkan menerima motivasi dan selanjutnya memberikan perubahan pada sikap dan perilaku seseorang dalam melakukan tindakan menyusui. (3)

Selain itu tiga faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya: faktor psikososial (keinginan dan keyakinan atau efikasi diri yang kuat untuk memberikan ASI eksklusif dan sistem dukungan sosial), faktor sosio-demografis (usia ibu, pendidikan, dan status pekerjaan), dan aspek yang berkaitan dengan masa pra dan pasca melahirkan, seperti pemberian susu formula pada saat perawatan pasca melahirkan di rumah sakit, masalah menyusui, dan kunjungan ke klinik laktasi. (10) Urgensi dari sikap yang diambil oleh ibu melahirkan membuat bayi kehilangan nutrisi dikarenakan sering menggunakan susu formula dengan cara yang praktis untuk mencukupi kebutuhan bayi jika bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup dari ibu. Dengan demikian disarankan bahwa ibu nifas perlu dapat meningkatkan pengetahuannya tentang teknik menyusui yang benar dengan melakukan perlekatan yang benar terutama ibu dan calon ibu yang berada di Desa Totobo. Teknik menyusui yang baik tidak hanya bagi ibu yang baru pertama kali menyusui, tetapi juga untuk ibu yang pernah menyusui bayinya. Dengan demikian diharapkan ibu dapat belajar berinteraksi dengan bayinya agar dapat memberikan yang terbaik bagi bayinya.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Januari 2025, di aula Desa Totobo Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka. Adapun sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu yang menyusui, sebanyak 15 responden. Jenis studi yang digunakan adalah studi deskriptif dengan menggunakan teknik total sampling. Dengan metode ini, seluruh populasi ibu hamil di Desa Totobo tersebut diikuti sertakan sebagai sampel, memungkinkan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang kondisi yang ada. Pengabdian dilaksanakan dalam tiga tahap kegiatan, yaitu membangun kesepahaman, penyuluhan dan evaluasi. Tahap awal bertujuan membangun kesepahaman dan persamaan persepsi bersama mitra pengabdian. Tahap kedua melakukan penyuluhan teknik menyusui yang baik dan benar pada ibu hamil dan menyusui. Sebelum penyuluhan dimulai, para peserta diberikan kuesioner pre test tentang pengetahuan teknik menyusui yang baik dan benar untuk diisi selama 20 menit. Setelah itu, dilakukan sesi ceramah selama 10 menit dan diskusi selama 30 menit. Post test dilakukan setelah kegiatan diskusi selesai, dengan alokasi waktu sebanyak 20 menit.. Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian. Sebelum dan sesudah penyuluhan, seluruh peserta diberikan 12 pertanyaan secara tertulis tentang teknik menyusui yang baik dan benar.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan pendekatan analisis deskriptif, yang mencakup karakteristik responden, tingkat pengetahuan terhadap teknik menyusui yang baik dan benar. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pemahaman ibu hamil dan ibu menyusui dalam mengetahui teknik menyusui yang baik dan benar di Desa Totobo Kecamatan Pomalaa. Dengan analisis ini, diharapkan dapat dihasilkan informasi yang bermanfaat untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui dalam pemberian ASI terutama teknik menyusui yang baik dan benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi karakteristik dan pengetahuan responden, di Desa Totobo Kecamatan Pomalaa. Kegiatan penyuluhan tentang Konseling Teknik Menyusui Yang Benar pada Ibu menyusui dan ibu hamil telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlibat berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Teknik Menyusui Yang baik dan Benar. Melalui pengumpulan data yang sistematis, kami dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang gambaran edukasi pentingnya mengetahui teknik menyusui yang baik dan benar di daerah tersebut.

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada pengabdian kali ini terdiri dari umur, Pendidikan terakhir dan pekerjaan. Data yang diperoleh dalam tabel 1

Table 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	F	%
1	<b>Umur</b>		
	a.<20 tahun	4	<b>26,7</b>
	b.20-35tahun	8	<b>53,3</b>
	c.>35 tahun	3	<b>20</b>
2	<b>Pendidikan Terakhir</b>		
	a.Pendidikan dasar	4	<b>26,7</b>
	b.Pendidikan menengah	7	<b>46,6</b>
	c.Pendidikan tinggi	4	<b>26,7</b>
3	<b>Pekerjaan</b>		
	a.Bekerja	6	<b>40</b>
	b.Tidak bekerja	9	<b>60</b>
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia antara 20 hingga 35 tahun, yaitu 53,3 % dari total responden. Pada umur ibu hamil dan ibu menyusui yang ideal umumnya berada dalam rentang ini, karena mereka cenderung lebih sehat baik dari segi fisik maupun psikis selain itu hal ini merupakan usia reproduksi yang baik untuk masa kehamilan, bersalin dan nifas. (12). Usia aman untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui adalah 20-35 tahun. Oleh sebab itu, yang sesuai dengan masa reproduksi sangat baik dan sangat mendukung dalam pemberian ASI Eksklusif, sedangkan umur yang kurang dari 20 tahun dianggap masi belum matang secara fisik, mental, dan psikolog dalam menghadapi kehamilan, persalinan, serta menyusui.(5)

Sebagian besar latar belakang pendidikan menengah dalam kategori baik dengan persentase 46,6%, dengan minimal Pendidikan menengah dan tinggi memiliki nilai yang sama yaitu persentase 26,7%. Pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan seseorang terutama dalam menerima hal yang baru maupun yang sudah ada. Yang mana ibu mendengarkan tetapi tak jarang tidak memahami dan tidak mengerti tentang teknik menyusui yang benar.

Dari segi pekerjaan, 60% tidak bekerja dan 40% bekerja. Jika dilihat dari segi waktu pada ibu yang tidak bekerja lebih memiliki peluang besar untuk mampu memberikan ASI eksklusif akan tetapi jika teknik menyusui yang baik dan benar tidak diketahui akan menjadi penghalang ibu dalam menyusui bayinya. Akan tetapi perlu di ingat bahwa dukungan yang diberikan juga membantu ibu dalam memperoleh pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pentingnya asi. Pekerjaan akan memberikan

pengaruhi rendahnya pengetahuan ibu, hal ini dikarenakan ibu lebih fokus kepekerjaan yang padat ditambah lagi jika ibu memiliki anak lebih dari satu orang. Oleh karena itu ibu tidak memiliki waktu untuk mencari pengetahuan lebih dalam lagi tentang teknik menyusui yang benar. (2)

## 2. Pengetahuan Tentang Teknik Menyusui Yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui

Analisis menunjukkan bahwa pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang baik dan benar. Data dapat dilihat dalam Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Pretest dan Posttest Tentang Teknik Menyusui Yang Baik dan Benar

Variabel	Pretest (%)	Posttest
<b>Pengetahuan ibu menyusui</b>		
Baik	5 (33,3)	13 (86,7)
Kurang	10 (66,7)	2 (13,3)
Total	15 (100)	15(100)

Dari tabel 2 dapat didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah pemberian informasi dengan metode ceramah menggunakan media power point, demonstrasi dilanjutkan dengan proses tanya jawab antara pemateri dan peserta. Dimana sebelum pemberian informasi pengetahuan pretest responden pengetahuan yang baik sebanyak 33,5% dan setelah posttest pengetahuan ibu menjadi meningkat yaitu 86,7 %. Pengetahuan sendiri banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya pendidikan formal. Dengan demikian, pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, yang diharapkan dengan adanya seseorang yang berpendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya. Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan sikap seseorang dalam menentukan objek tertentu, termasuk dalam praktek pemberian ASI. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu maka praktek pemberian ASI akan semakin baik, demikian juga sebaliknya. Pemberian ASI akan dapat berjalan dengan baik jika teknik menyusui dan perawatan payudara dilakukan dengan benar. Teknik menyusui dengan cara memberikan ASI pada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Praktik menyusui dilakukan dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI. (11)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khusnul Kahtimah dkk (2023) ada terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang baik dan benar sehingga diharapkan tenaga kesehatan dapat penerapan pendidikan kesehatan kepada ibu menyusui sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dan kepada keluarga agar memperhatikan pentingnya pemberian edukasi tentang teknik menyusui yang baik dan benar upaya meningkatkan pemberian ASI kepada bayi. (4)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Alam (2023) berdasarkan hasil uji Chi Square di peroleh nilai p adalah  $0,000 < 0,05$  dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian maka  $H_0$  ditolak bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tehnik menyusui pada ibu. Namun pada kenyataannya, teknik menyusui yang benar sering kali terabaikan. Ibu sering kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, misalnya bagaimana ASI keluar (fisiologis menyusui), bagaimana posisi menyusui dan perlekatan yang baik sehingga bayi dapat menghisap secara efektif, dan ASI dapat keluar dengan optimal, termasuk cara memberikan ASI bila ibu harus berpisah dari bayinya." Jika hal ini tidak ditin daklanjuti, akan berdampak pada pertumbuhan bayi.(6)



Gambar 1:  
Dokumentasi Pengabdian Kepada Masyarakat di Aula Desa Totobo  
Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka

Pretest dan Post test



Penyuluhan dan demontrasi





Dokumentasi PkM desa Totobo Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Penyuluhan tentang Teknik Menyusui yang baik dan Benar berjalan dengan baik, aman dan terarah serta disambut sangat antusias oleh peserta. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pretest dan posttest, pemberian penyuluhan pada ibu yang memiliki bayi dengan metode ceramah dan demonstrasi dan tanya jawab di Desa Totobo.

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberi penyuluhan serta diajarkan teknik menyusui yang baik dan benar yang dilihat dari hasil posttest dan evaluasi melalui pengamatan langsung (observasi). Pada kategori pengetahuan baik sebanyak 13 (86,7%) responden dan pengetahuan kurang sebanyak 2 (13,3%) responden. Pada pelaksanaan evaluasi mayoritas ibu masih memberikan ASI dan merencanakan untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya.

Keberhasilan dalam pemberian laktasi sangat diperlukan sebagai acuan untuk memberi penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan pada ibu bayi terutama tentang teknik menyusui yang baik dan benar. Diharapkan para ibu menyusui menambah pengetahuan, wawasan dan mencari informasi yang sebanyak banyaknya tentang cara menyusui yang benar serta meningkatkan hubungan antar individu yang nantinya bisa berbagai informasi, pengalaman serta saling mendukung dalam memberikan ASI kepada anaknya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kepada pihak perangkat Desa Totobo, khususnya ibu Desa Totobo dan masyarakat Desa Totobo dan semua pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kepada Dosen dan Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Bisnis Menara Bunda Kolaka yang telah berpartisipasi, memberikan dukungan dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan penyuluhan kesehatan ini hingga terbit artikel pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rusyantia A. Hubungan Teknik Menyusui dengan Keberhasilan Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan yang Berkunjung ke Puskesmas Kedaton. *J Kesehat Holistik (The J Holist Heal.* 2019;11(2):90–4.
2. Andriyani W. Perilaku Teknik Menyusui Yang Benar Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *J Ilmu Kebidanan [Internet].* 2023;3:119–23. Available from: <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jdn/article/view/401/341>
3. Astuti Y, Anggarawati T. Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui Terhadap

- Peningkatan Kemampuan Menyusui Pada Ibu Primipara. *Indones J Nurs Res.* 2021;3(1):26.
4. Khatimah H, Sumarni, Akhfar K, Bohari NH. Konseling Tentang Teknik Menyusui Yang Baik dan Benar Pada Ibu Post Partum di Kabupaten Bulukumba Counseling About Good And Right Breastfeeding Techniques For Post Partum Mothers In Bulukumba District. *J Pelayanan Hub Masy.* 2023;1(2):186–93.
  5. Widia N, Keni A, Rompas S, Gannika L, Kedokteran F, Sam U, et al. TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN. 2020;8:33–43.
  6. Alam S, Syahrir S. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Teknik Menyusui Pada Ibu Di Puskesmas Patallang Kabupaten Takalar. *Al-Sihah Public Heal Sci J.* 2016;8(2):130–8.
  7. Munir R, Lestari F. Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. *J Abdi Mahosada.* 2023;1(1):28–34.
  8. Wita Solama PA. Cara Menyusui yang Benar, Pengetahuan, Sikap. *Babul Ilmi J Ilm Multi Sci Kesehatan,* 13(1). 2021;13(1):72–85.
  9. Menyusui T. Kata kunci : ASI, Teknik Menyusui, Ibu. 2024;6(2):2–5.
  10. Wahyuni T, Titin SN, Jeckline M. DENGAN METODE SCORE LATCH TERHADAP KEMAMPUAN IBU MENYUSUI DI SILOAM. 2023;6(2).
  11. Salim LI et al. Penyuluhan Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Di Desa Bahari Kecamatan Sampolawa. *J Pengabdian Masy [Internet].* 2024;3 (1)(<http://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm/issue/view/47>):319. Available from: <http://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/903>
  12. Implementasi M, Kesehatan R, Socializing T, Techniques T, Post I, Mother P, et al. Sosialisasi teknik menyusui yang baik dan benar pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas mamajang kota makassar. 2020;I(2).



**MEMBANGUN KETAHANAN MENTAL IBU-IBU URBAN: MODEL  
PENDAMPINGAN KOMUNITAS DI KOMUNITAS RUMAH KITA  
YOGYAKARTA**

**Marmi<sup>1\*</sup>, Margiyati<sup>2</sup>, Sulis Puspito Rini<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup>Prodi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas YPIB Majalengka, Jawa Barat

<sup>2,3</sup>Prodi D-III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> Received 26-05-2025 Revised 29-05-2025 Accepted 01-06-2025</p>	<p><i>Peran sebagai istri, ibu, sekaligus perempuan yang dituntut untuk sukses dalam berbagai aspek kehidupan seringkali menimbulkan tekanan psikologis pada perempuan. Tekanan ini semakin diperparah oleh paparan media sosial yang membentuk standar kesempurnaan perempuan. Kondisi ini dialami pula oleh para ibu di Komunitas Rumah Kita Yogyakarta yang menunjukkan gejala stres, kelelahan emosional, dan perasaan tidak cukup baik dalam menjalankan peran mereka. Pengabdian ini bertujuan untuk mendampingi ibu-ibu melalui edukasi kesehatan mental dan sesi berbasis psikososial. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui observasi, wawancara, dan pelatihan kelompok yang melibatkan 62 partisipan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya kesehatan mental serta perubahan positif dalam pola pikir dan respons emosional. Intervensi juga mendorong terbentuknya dukungan sosial antaranggota komunitas. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendampingan berbasis komunitas berpotensi menguatkan ketahanan mental perempuan dalam menghadapi tekanan peran dan ekspektasi sosial.</i></p>
<p><b>Keywords:</b> Community Mental health Social pressure Support program Woman</p>	<p><b>ABSTRACT</b> <i>The multiple roles of women—as wives, mothers, and individuals expected to succeed in various domains—often lead to psychological stress. This pressure is further intensified by exposure to social media, which promotes unrealistic standards of female perfection. Such conditions are also experienced by mothers in the “Komunitas Rumah Kita” Yogyakarta, who report symptoms of stress, emotional exhaustion, and feelings of inadequacy in fulfilling their roles. This community engagement program aimed to support these women through mental health education and psychosocial-based sessions. This study employed a participatory approach through observation, interviews, and group training, involving 62 participants. The results showed improved participants’ understanding of mental health issues and positive changes in their mindset and emotional responses. The intervention also fostered social support among community members. This program demonstrates that community-based mental health support can enhance women’s psychological resilience in facing the burdens of social expectations and role demands.</i></p>

\*Corresponding Author: [marmi@lecturer.univypib.ac.id](mailto:marmi@lecturer.univypib.ac.id)

## PENDAHULUAN

Dalam dinamika kehidupan modern, peran dan ekspektasi terhadap perempuan, khususnya sebagai ibu, semakin kompleks dan menantang. Seorang ibu tidak hanya dituntut sebagai pengasuh utama dalam keluarga, tetapi juga diharapkan menjalankan peran sebagai istri yang suportif, individu yang sukses secara profesional, serta mampu menjaga citra diri yang “sempurna” di ruang publik, termasuk media sosial (Stewart et al., 2006). Kondisi ini menciptakan tekanan mental yang sering kali tidak disadari, karena perempuan merasa perlu memenuhi semua peran secara simultan tanpa ruang jeda atau kegagalan (Smith et al., 2019).

Fenomena ini tercermin dalam kehidupan anggota Komunitas Rumah Kita Yogyakarta, yang terdiri dari para ibu dengan latar belakang sosial, pekerjaan, dan pendidikan yang beragam. Observasi awal menunjukkan bahwa banyak anggota mengalami kelelahan emosional, perasaan tidak cukup baik, hingga kecemasan yang dipicu oleh tekanan sosial dan ekspektasi internal. Pengalaman ini diperburuk oleh kecenderungan membandingkan diri dengan standar kesempurnaan yang ditampilkan di media sosial—seperti rumah tangga harmonis, tubuh ideal pasca melahirkan, kesuksesan finansial, atau prestasi anak-anak—yang kerap kali tidak realistis dan menciptakan tekanan psikologis tambahan (Fardouly et al., 2015; Vogel & Rose, 2016).

Fenomena tersebut dapat dianalisis melalui teori *role strain* dan *social comparison theory*. *Role strain* menggambarkan kondisi stres yang timbul saat individu kesulitan memenuhi berbagai tuntutan peran secara bersamaan (Goode, 1960). Sementara itu, *social comparison theory* menjelaskan bahwa individu cenderung mengevaluasi dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih ideal (Festinger, 1954). Dalam konteks ibu-ibu urban, paparan intens terhadap media sosial memperbesar potensi perbandingan ini, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis (Appel et al., 2016).

Permasalahan ini semakin kompleks dengan adanya stigma terhadap isu kesehatan mental. Banyak perempuan merasa tabu untuk mengungkapkan kelelahan emosional, karena takut dicap lemah, tidak bersyukur, atau tidak mampu menjadi “perempuan yang kuat”. Minimnya ruang aman untuk bercerita serta kurangnya akses terhadap layanan psikologis yang ramah gender menjadi hambatan signifikan dalam pencarian bantuan (Corrigan & Watson, 2002; Thi et al., 2024). Ketidakterediaan layanan berbasis komunitas yang sensitif terhadap konteks perempuan urban juga memperparah kesenjangan dalam penanganan isu ini (Rathod et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pendampingan kesehatan mental ini dirancang sebagai respon konkret atas kebutuhan psikososial para ibu di Komunitas Rumah Kita Yogyakarta. Pendampingan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, menyediakan ruang kolektif yang suportif dan reflektif, serta memperkuat daya lenting psikologis (*resilience*) melalui dukungan sosial sesama perempuan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, program ini diharapkan menjadi praktik baik (*best practice*) dalam membangun ketahanan mental dan solidaritas emosional di kalangan perempuan urban (Southwick et al., 2014; Ungar, 2011).

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendampingan kesehatan mental ini dilaksanakan di Komunitas Rumah Kita, sebuah komunitas perempuan yang berlokasi di Yogyakarta dan aktif dalam kegiatan edukasi serta pemberdayaan ibu-ibu. Program ini berlangsung selama satu bulan, yaitu dari 20 Februari hingga 20 Maret 2025, dan melibatkan 62 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan ibu bekerja, dengan rentang usia antara 25 hingga 47 tahun. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif-partisipatif, dengan menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif untuk memahami dan merespons kondisi psikologis peserta secara komprehensif (Creswell & Plano Clark, 2018).

### 1. Observasi Awal dan Penjajakan Komunitas

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui observasi partisipatif dan wawancara informal dengan koordinator serta anggota aktif komunitas. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membangun hubungan saling percaya, mengidentifikasi kebutuhan psikososial anggota, serta memahami konteks sosial-budaya komunitas. Temuan dari tahap ini menjadi dasar penyusunan

materi edukatif dan strategi pendekatan yang sesuai dengan karakteristik peserta (Stringer, 2013).

## 2. Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan Mental

Sesi edukasi dilakukan dalam dua pertemuan tatap muka yang difasilitasi oleh seorang psikolog klinis berlisensi dan fasilitator komunitas. Materi yang disampaikan mencakup:

- a. Konsep dasar kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis,
- b. Gejala umum stres, kecemasan, dan depresi pada perempuan,
- c. Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan standar kesempurnaan,
- d. Strategi pengelolaan emosi dan keseimbangan peran,
- e. Pentingnya dukungan sosial dan komunikasi empatik dalam keluarga.

Metode penyampaian dilakukan secara interaktif melalui ceramah diskusi, studi kasus, dan penggunaan media visual. Setiap peserta juga menerima leaflet edukatif untuk refleksi pribadi dan penguatan materi.

## 3. Diskusi Reflektif dan Sharing Circle

Sesi diskusi kelompok dan sharing circle dilakukan pasca-edukasi dalam kelompok kecil untuk mendorong peserta mengekspresikan pengalaman pribadi secara aman dan suportif. Kegiatan ini dirancang untuk membangun keterhubungan emosional, mengurangi rasa terisolasi, serta menciptakan ruang aman berbasis empati. Pendekatan ini juga mendukung terbentuknya kesadaran bahwa tekanan yang dialami bersifat kolektif, bukan beban individual semata (Brown, 2012).

## 4. Evaluasi Psikologis dengan Kuesioner DASS-42

Untuk mengukur dampak kegiatan terhadap kondisi psikologis peserta, digunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) versi adaptasi Bahasa Indonesia yang telah tervalidasi (Pramudita & Widyawati, 2020). Kuesioner disebarikan secara daring melalui Google Form sebelum dan dua minggu setelah kegiatan. Data digunakan untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres, kecemasan, dan depresi peserta secara deskriptif.

## 5. Analisis Data

Data kualitatif dari observasi dan diskusi dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi isu dominan dan pola pengalaman peserta. Sementara itu, data kuantitatif dari DASS-42 dianalisis secara deskriptif untuk menentukan proporsi gejala dalam kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Hasil dari kedua pendekatan ini digunakan sebagai dasar refleksi dan perencanaan tindak lanjut program.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## 1. Hasil Observasi dan Refleksi Awal

Observasi awal dilakukan melalui pendekatan partisipatif di Komunitas Rumah Kita Yogyakarta. Dalam sesi awal ini, tim pengabdian berinteraksi langsung dengan peserta melalui percakapan informal dan pengamatan suasana kelompok. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah ibu rumah tangga maupun ibu bekerja yang mengalami tekanan mental akibat peran ganda, beban pekerjaan domestik yang tak terlihat, serta standar sosial yang tidak realistis.

Beberapa indikator yang mencuat dari observasi meliputi keluhan kelelahan tanpa sebab fisik yang jelas, mudah tersinggung, rasa tidak berharga sebagai ibu, dan keengganan untuk menceritakan masalah pribadi. Gejala ini mengarah pada kondisi psikologis seperti *emotional burnout* dan *self-stigma*, yang sering terjadi pada perempuan yang merasa gagal memenuhi peran ideal menurut harapan masyarakat (Corrigan & Watson, 2002; Stewart et al., 2006).

Fenomena ini memperkuat relevansi teori role strain (Goode, 1960), yang menjelaskan bahwa seseorang mengalami stres ketika dihadapkan pada tuntutan peran yang bertentangan atau melebihi kapasitas pribadi. Dalam kasus ibu-ibu urban, tuntutan untuk menjadi istri yang suportif, ibu yang sabar, serta individu produktif di luar rumah menciptakan ketegangan internal yang signifikan. Ketegangan ini diperparah oleh *social comparison*, terutama melalui media

sosial, di mana peserta sering kali merasa tertinggal atau kurang dibandingkan dengan “ibu-ibu sukses” yang tampak sempurna di dunia maya (Appel et al., 2016; Fardouly et al., 2015).

Sebagaimana disampaikan oleh Ungar (2011), kondisi stres yang terus-menerus tanpa adanya ruang untuk mengekspresikan emosi akan menghambat perkembangan resilience psikologis individu (Ungar, 2011). Oleh karena itu, pengenalan awal terhadap dinamika emosi peserta menjadi titik krusial yang menentukan keberhasilan intervensi selanjutnya.

## 2. Pemaparan Materi Edukasi Kesehatan Mental

Kegiatan pemaparan materi edukasi kesehatan mental dilaksanakan dalam dua sesi utama yang difasilitasi oleh seorang psikolog klinis dan didampingi oleh fasilitator komunitas. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2025 dan sesi kedua pada 26 Februari 2025 di ruang pertemuan Komunitas Rumah Kita. Masing-masing sesi berlangsung selama 90 menit dan dihadiri secara aktif oleh seluruh peserta.



Gambar 1. Pemaparan Materi Kesehatan Mental

Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar kesehatan mental, faktor pemicu stres dan kecemasan pada perempuan, pengaruh media sosial terhadap konstruksi citra diri, serta strategi pengelolaan emosi dan penguatan peran diri. Penyampaian dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang didukung media visual (slide dan video pendek) serta simulasi respons terhadap situasi stres sehari-hari.

Para peserta menunjukkan respons antusias dan partisipatif, terlihat dari diskusi yang hidup, pengajuan pertanyaan personal, serta keberanian untuk berbagi pengalaman pribadi terkait tekanan psikologis yang mereka alami. Kegiatan ini menjadi titik awal terbentuknya kesadaran kolektif bahwa isu kesehatan mental perlu dikenali dan direspons bersama, bukan disembunyikan secara individual. Materi yang diberikan juga disesuaikan dengan konteks lokal dan bahasa sehari-hari, agar lebih mudah dipahami dan relevan dengan keseharian peserta, sebagaimana direkomendasikan dalam program intervensi berbasis komunitas (Castillo et al., 2019; Kohrt et al., 2018).

Pemateri menekankan pentingnya identifikasi dini terhadap gejala stres dan kecemasan, serta mendorong peserta untuk membentuk kelompok kecil dukungan (*peer support*) sebagai bagian dari upaya preventif. Pendekatan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa edukasi berbasis komunitas dengan pendekatan empatik mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan memperkuat daya lenting psikososial perempuan (Liblub et al., 2024; Stewart et al., 2006).

## 3. Diskusi Kelompok dan *Sharing Circle*

Diskusi kelompok dan sesi *sharing circle* merupakan tahapan penting dalam program ini, yang dirancang untuk menciptakan ruang aman bagi para ibu untuk mengekspresikan emosi, cerita personal, dan refleksi atas pengalaman hidup yang penuh tekanan. Kegiatan ini dilaksanakan setelah sesi edukasi kesehatan mental, dalam kelompok kecil berisi 6–8 peserta agar tercipta suasana intim dan nyaman.



Gambar 2. Simulasi Peer Group Diskusi

Dalam sharing circle, peserta didorong untuk menceritakan pengalaman keseharian mereka, mulai dari tantangan membesarkan anak, ketegangan dalam relasi rumah tangga, sampai tekanan untuk tetap “tampil baik” di media sosial. Banyak yang mengungkapkan bahwa mereka merasa bersalah ketika merasa lelah, bahkan menganggap kelelahan emosional sebagai tanda kelemahan. Pengakuan ini menjadi pemicu diskusi yang mendalam, memperlihatkan bahwa tekanan yang dirasakan ternyata bersifat kolektif dan bukan kegagalan pribadi.

Proses diskusi ini tidak hanya menciptakan kesadaran bersama, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan emosional. Dalam psikologi komunitas, ruang seperti ini disebut sebagai *containment space*—ruang simbolik tempat seseorang bisa merasa diterima tanpa dihakimi, sehingga memungkinkan pemulihan (Brown, 2012). Fasilitator berperan sebagai penjaga dinamika kelompok, dengan pendekatan empatik, validasi perasaan, dan refleksi terbimbing.

Kehadiran dan keterlibatan peserta dalam sesi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari sesama perempuan memiliki efek protektif terhadap kesehatan mental, terutama dalam menghadapi stres kronis dan tekanan sosial (Gordon & Whelan-Berry, 2004). Studi oleh Liblub et al. (2024) dalam konteks perinatal mental health menunjukkan bahwa keberadaan kelompok dukungan (*peer support*) secara signifikan mengurangi rasa kesepian, meningkatkan penerimaan diri, dan membangun ketahanan mental (Liblub et al., 2024).

Selain itu, *sharing circle* juga membangun *collective efficacy*, yaitu keyakinan bersama bahwa kelompok memiliki kapasitas untuk saling mendukung dan menyelesaikan masalah secara kolaboratif (Bandura, 2000). Dengan adanya pengalaman berbagi dan refleksi kolektif, para ibu mulai mengembangkan keterampilan sosial baru, seperti mendengarkan aktif, validasi emosi, dan mengatasi rasa bersalah yang tidak produktif.

Kegiatan ini menjadi titik balik dalam mengubah perspektif peserta terhadap kesehatan mental: dari sesuatu yang memalukan dan pribadi menjadi topik yang sah untuk dibicarakan secara terbuka, aman, dan bermakna dalam komunitas.

#### 4. Hasil Evaluasi Psikologis (DASS-42)

Sebanyak 62 peserta mengisi kuesioner DASS-42 sebelum dan dua minggu setelah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan yang signifikan pada tingkat stres dan kecemasan.

Untuk mengevaluasi dampak program pendampingan kesehatan mental terhadap kondisi psikologis peserta, dilakukan pengukuran menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) pada awal dan akhir kegiatan. Pengukuran ini mencakup tiga domain utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Analisis menggunakan uji t berpasangan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan secara statistik pada ketiga subskala setelah intervensi dilakukan. Data disajikan pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Rata-rata Skor DASS-42 Sebelum dan Sesudah Intervensi (N = 20)

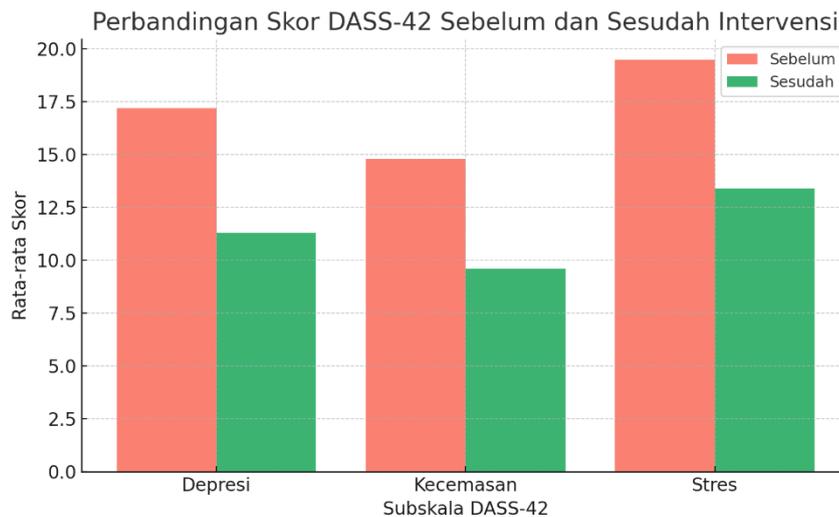
Subskala	Sebelum Intervensi (Mean ± SD)	Sesudah Intervensi (Mean ± SD)	Δ Skor	p-value
Depresi	17.2 ± 5.6	11.3 ± 4.8	-5.9	0.002**
Kecemasan	14.8 ± 4.9	9.6 ± 3.7	-5.2	0.001**
Stres	19.5 ± 6.2	13.4 ± 5.0	-6.1	0.003**

Catatan: Analisis uji t berpasangan,  $\alpha = 0.05$ .

$p < 0.05$  menunjukkan hasil signifikan secara statistik.

Penurunan skor DASS-42 ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang mencakup edukasi, diskusi kelompok, dan kegiatan reflektif mampu mereduksi tekanan emosional para peserta secara bermakna. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Stewart, Ashraf, & Munce (2006) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan emosional dalam komunitas dapat memperkuat ketahanan psikologis individu (Stewart et al., 2006).

Secara khusus, subskala depresi dan kecemasan mengalami penurunan yang paling tajam, yang mencerminkan efek langsung dari peningkatan kesadaran diri, koneksi sosial, dan keterlibatan aktif dalam sesi *sharing circle* yang difasilitasi oleh tenaga profesional maupun relawan.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Skor DASS-42 Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil ini menegaskan bahwa pendekatan intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi, refleksi kelompok, dan penguatan hubungan sosial mampu memberikan dampak positif dalam waktu relatif singkat. Studi oleh Maund et al. (2019), juga mendukung temuan ini, bahwa intervensi berbasis alam dan komunitas efektif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan (Maund et al., 2019).

Kegiatan ini memberikan manfaat signifikan bagi peserta dalam mengenali dan mengelola tekanan psikologis yang berasal dari ekspektasi sosial dan beban peran ganda. Hasil ini selaras dengan penelitian oleh Aisy Mumtaz Anjaya (2024), yang menyatakan bahwa pendampingan kelompok efektif meningkatkan kesadaran emosi dan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga (Anjaya et al., 2024). Intervensi yang dilakukan juga sesuai dengan pendekatan komunitas berbasis gender yang menekankan pentingnya validasi pengalaman perempuan sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis (Green & Kreuter, 2005).

Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif partisipatif dalam membangun literasi kesehatan mental. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Hasmyati et al. (2024), bahwa metode interaktif dalam pendidikan kesehatan berpengaruh positif terhadap perubahan perilaku dan sikap (Hasmyati et al., 2024).

Lebih lanjut, kegiatan konseling kelompok memberikan ruang aman (*safe space*) bagi ibu-ibu untuk saling berbagi pengalaman tanpa stigma. Hal ini sangat penting karena budaya

patriarki di Indonesia sering kali membungkam ekspresi emosi perempuan (Novarisa, 2019). Dengan menciptakan ruang dialog terbuka, program ini membantu membangun resiliensi kolektif di antara peserta.

#### 5. Kesadaran Kolektif dan Penguatan Dukungan Sosial

Salah satu capaian paling bermakna dari program ini adalah terbentuknya kesadaran kolektif tentang pentingnya dukungan sosial dan keterhubungan emosional antaranggota komunitas. Melalui proses edukasi, diskusi kelompok, dan *sharing circle*, peserta mulai menyadari bahwa tekanan yang mereka alami selama ini bukan semata kelemahan pribadi, melainkan hasil dari sistem sosial yang menempatkan beban berlebih pada perempuan tanpa ruang untuk bercerita.

Beberapa peserta mengungkapkan bahwa ini adalah kali pertama mereka merasa aman untuk berbagi pikiran yang selama ini dianggap memalukan, seperti kelelahan emosional, perasaan tidak mampu, atau konflik dengan pasangan. Ketika mereka menyadari bahwa banyak ibu lain mengalami hal serupa, terciptalah rasa kebersamaan yang memperkuat solidaritas emosional. Hal ini mencerminkan terbentuknya *emotional validation dan peer normalization*—proses sosial yang penting dalam pemulihan psikologis (Brown, 2012).

##### a. Peer Support sebagai Strategi Psikososial

Dukungan sosial dari sesama perempuan terbukti menjadi pelindung psikologis penting dalam menghadapi stres hidup. Penelitian menunjukkan bahwa *peer support* meningkatkan persepsi keberdayaan, menurunkan kecemasan, dan mempercepat pemulihan dari kelelahan mental (Liblub et al., 2024). Dalam konteks ini, komunitas menjadi “ruang pengganti” dari absennya sistem formal layanan kesehatan mental yang inklusif dan ramah perempuan.

Komunikasi empatik antaranggota mendorong pertumbuhan resilience dan mendorong terbentuknya jejaring informal sebagai mekanisme bantu mandiri (Ungar, 2011). Partisipasi aktif peserta juga memperkuat rasa kepemilikan (*sense of ownership*) terhadap proses pemulihan itu sendiri, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap keberlanjutan program.

##### b. Kesadaran Baru akan Kesehatan Mental sebagai Kebutuhan Kolektif

Awalnya, banyak peserta menganggap masalah psikologis sebagai sesuatu yang harus disimpan sendiri karena takut stigma. Namun, setelah mengikuti kegiatan ini, terjadi pergeseran persepsi: kesehatan mental dipandang bukan lagi sebagai isu pribadi, tetapi sebagai kebutuhan komunitas yang sah untuk dibicarakan dan diperjuangkan bersama. Ini menunjukkan meningkatnya *mental health literacy* dan terbentuknya *collective efficacy*, yaitu keyakinan bahwa kelompok memiliki kapasitas untuk menjaga kesejahteraan psikologis anggotanya (Bandura, 2000).

Kondisi ini sangat krusial dalam konteks komunitas perempuan urban, yang rentan terhadap tekanan peran dan paparan media sosial yang memperkuat standar tidak realistis. Ketika komunitas mampu menciptakan ruang aman untuk refleksi, dukungan, dan edukasi, maka fungsi promotif-preventif terhadap gangguan mental dapat berjalan lebih efektif—bahkan tanpa keterlibatan langsung tenaga profesional (Kohrt et al., 2018; Rathod et al., 2017).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Program pendampingan kesehatan mental yang dilaksanakan di Komunitas Rumah Kita Yogyakarta berhasil memberikan ruang edukatif, reflektif, dan suportif bagi para ibu yang mengalami tekanan psikologis akibat peran ganda dan ekspektasi sosial yang tidak realistis. Hasil observasi, diskusi kelompok, dan evaluasi menggunakan kuesioner DASS-42 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami stres dan kecemasan yang bersumber dari dorongan internal untuk menjadi ibu, istri, dan perempuan yang ideal sekaligus. Tekanan tersebut diperparah oleh paparan terhadap standar kesempurnaan yang dibentuk oleh media sosial.

Melalui pendekatan edukatif-partisipatif, kegiatan ini meningkatkan literasi peserta

tentang kesehatan mental, membangun kesadaran akan pentingnya dukungan sosial, serta menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman. Penurunan signifikan pada gejala stres dan kecemasan setelah program menunjukkan bahwa intervensi komunitas dapat menjadi model efektif dalam membangun ketahanan mental dan solidaritas emosional, terutama bagi perempuan urban yang selama ini kurang terjangkau oleh layanan kesehatan mental formal.

Program ini juga menegaskan bahwa penguatan komunitas berbasis empati dan refleksi kolektif dapat menjadi strategi berkelanjutan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa perempuan.

## 2. Saran

Untuk menjaga keberlanjutan dampak program, disarankan agar komunitas lokal secara rutin mengadakan kegiatan edukatif seperti *sharing circle* dan pelatihan manajemen stres. Kemitraan antara tenaga profesional, institusi pendidikan, dan komunitas perempuan juga perlu diperkuat guna memperluas akses layanan psikologis yang inklusif dan sensitif gender. Selain itu, dibutuhkan studi longitudinal dan pengembangan model intervensi yang adaptif serta dapat direplikasi di komunitas lain sebagai strategi jangka panjang dalam meningkatkan ketahanan mental perempuan urban.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Komunitas Rumah Kita Yogyakarta atas keterbukaan, dukungan, dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada narasumber kegiatan, tim fasilitator, dan relawan komunitas yang telah memberikan kontribusi tenaga, waktu, dan perhatian dalam mendampingi para ibu selama program berlangsung. Dukungan dari Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat di tingkat lokal maupun universitas sangat berarti dalam terselenggaranya program ini. Semoga kegiatan ini membawa manfaat berkelanjutan bagi kesejahteraan mental perempuan di komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjaya, A. M. ... Kharin, C. (2024). Effectiveness of Health Education Methods on Awareness and Compliance of Iron Tablet Consumption in Adolescent Girls. *Miracle Journal of Public Health (MJPH)*, 7(2). <https://doi.org/DOI: 10.36566/mjph/Vol7.Iss2/371>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between social comparison orientation and Facebook use on self-esteem and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(4), 277–289. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.4.277>
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00064>
- Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.
- Castillo, E. G. ... Wells, K. B. (2019). Community interventions to promote mental health and social equity. *Current Psychiatry Reports*, 21(5), 35. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1017-0>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16–20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483–496.

- <https://doi.org/10.2307/2092933>
- Gordon, J. R., & Whelan-Berry, K. S. (2004). It takes two to tango: An empirical study of perceived spousal/partner support for working women. *Women in Management Review*, 19(5), 260–273. <https://doi.org/10.1108/09649420410545980>
- Green, L., & Kreuter, M. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.).
- Hasmyati, N. I. A. A., Sutriawan, A., Ilyas, M. Bin, & Alimin. (2024). Edukasi Pendidikan Kesehatan Sekolah Pada Siswa Siswi Smp Kota Makassar. *Communnity Development Journal*, 5(6), 11247–11251.
- Kohrt, B. A. ... Patel, V. (2018). The role of communities in mental health care in low- and middle-income countries: A meta-review of components and competencies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1279. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061279>
- Liblub, S., Pringle, K., McLaughlin, K., & Cummins, A. (2024). Peer support and mobile health for perinatal mental health: A scoping review. *Birth*, 51(3), 484–496. <https://doi.org/10.1111/birt.12814>
- Maund, P. R. ... Davies, Z. G. (2019). Wetlands for wellbeing: Piloting a nature-based health intervention for the management of anxiety and depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4413. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224413>
- Novarisa, G. (2019). Dominasi Patriarki Berbentuk Kekerasan Simbolik Terhadap Perempuan Pada Sinetron. *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 5(2), 196 – 211. <https://doi.org/10.30813/Bricolage.V5i02.1888>
- Pramudita, W. D., & Widyawati, M. N. (2020). Validitas dan reliabilitas DASS-42 versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(1), 15–23.
- Rathod, S., Gega, L., Degnan, A., & Husain, N. (2017). Cultural adaptation of psychological interventions for serious mental illness: A systematic review. *Psychiatry Research*, 252, 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.064>
- Smith, M. S., Lawrence, V., Sadler, E., & Easter, A. (2019). Barriers to accessing mental health services for women with perinatal mental illness: Systematic review and meta-synthesis of qualitative studies in the UK. *BMJ Open*, 9(1), 24803. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024803>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5.
- Stewart, D. E., Ashraf, I. J., & Munce, S. E. P. (2006). Women's mental health: A silent cause of mortality and morbidity. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 94(3), 343–349. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2006.04.025>
- Stringer, E. T. (2013). *Action research* (4th ed.). SAGE Publications.
- Thi, L. M. ... Trang, D. T. H. (2024). Mental health stigma and health-seeking behaviours amongst pregnant women in Vietnam: A mixed-method realist study. *International Journal for Equity in Health*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12939-024-02250-z>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Vogel, E. A., & Rose, J. P. (2016). Self-reflection and interpersonal connection: Making the most of self-presentation on social media. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 294–302. <https://doi.org/10.1037/tps0000076>



**EDUKASI TENTANG ASI EKSKLUSIF SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN  
PENGETAHUAN IBU DI POSYANDU ULU BAULA WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS BAULA KABUPATEN KOLAKA**

**Nurmitasari<sup>1\*</sup>, Jumiyati<sup>2</sup>, Nur Afni<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Institut Kesehatan dan Teknologi Bisnis Menara Bunda Kolaka

---

**Article Info**

**Article History:**

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

---

**Keywords:**

Exclusive breastfeeding

Education

Breastfeeding Mom

Posyandu

Knowledge Enhancement.

---

**ABSTRAK**

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu upaya utama dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Namun, implementasi ASI eksklusif di wilayah pedesaan, termasuk di Kabupaten Kolaka, masih menghadapi kendala, terutama terkait dengan rendahnya pengetahuan ibu mengenai manfaat dan teknik pemberian ASI eksklusif. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu di Posyandu Ulu Baula tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif melalui edukasi yang berbasis *evidence-based practice*. Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif partisipatif yang melibatkan 15 ibu dengan bayi usia 0-6 bulan. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan 73,3% peserta menunjukkan pengetahuan yang baik, dibandingkan hanya 20% sebelum edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang ASI eksklusif dan dapat berkontribusi pada peningkatan cakupan ASI eksklusif di wilayah tersebut. Program edukasi ini diharapkan dapat direplikasi di posyandu lain untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan.

**ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding for the first six months of a baby's life is a primary effort in improving the health of both mothers and infants. However, the implementation of exclusive breastfeeding in rural areas, including in Kolaka District, still faces challenges, particularly related to the low knowledge of mothers regarding the benefits and techniques of exclusive breastfeeding. This study aimed to enhance the understanding of mothers at Posyandu Ulu Baula about the importance of exclusive breastfeeding through evidence-based educational interventions. The educational activity was conducted using a descriptive participatory approach involving 15 mothers with infants aged 0-6 months. The pre-test results indicated that most participants had insufficient knowledge of exclusive breastfeeding. After the education, there was a significant improvement in knowledge, with 73.3% of participants demonstrating good knowledge, compared to only 20% before the education. These findings indicate that community-based education is effective in improving mothers' understanding of*

---

*exclusive breastfeeding and can contribute to increasing the coverage of exclusive breastfeeding in the region. This educational program is expected to be replicated in other posyandu areas to improve maternal and child health quality on a sustainable basis.*

---

*\*Corresponding Author: (mitha.jhi3@gmail.com)*

---

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi alami yang paling ideal bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung seluruh zat gizi penting yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh bayi secara optimal. Organisasi kesehatan dunia seperti *World Health Organization (WHO)* dan *UNICEF* merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama tanpa tambahan makanan atau minuman lain, karena manfaat jangka pendek dan panjangnya terhadap kesehatan bayi telah terbukti secara ilmiah (Retnaningtyas et al., 2022).

Tingkat keberhasilan praktik ASI eksklusif di Indonesia belum merata. Beberapa daerah, khususnya wilayah pedesaan, masih menunjukkan angka cakupan yang rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, namun salah satu yang paling dominan adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif, serta kurangnya akses terhadap informasi yang benar dan terpercaya. Masih banyak ibu yang belum memahami definisi ASI eksklusif secara tepat maupun manfaatnya bagi kesehatan ibu dan bayi (Hatini et al., 2023)..

Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Edukasi yang tepat dan berbasis bukti ilmiah (*evidence-based*) dapat menjadi langkah awal untuk membentuk pemahaman yang benar dan mendorong perubahan perilaku menyusui ke arah yang lebih optimal. Oleh karena itu, kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif perlu dilakukan secara terstruktur dan menasar kelompok ibu menyusui, terutama di komunitas yang memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan (Waskito et al., 2024).

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) merupakan salah satu aspek terpenting dalam perkembangan awal seorang bayi (Nurlaily et al., 2022). Dalam pemberian ASI, konsep ASI eksklusif menjadi sangat relevan dan penting untuk diperkenalkan, terutama kepada ibu yang baru saja menjadi orangtua. Menurut pedoman yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization* atau WHO) dan UNICEF, ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau cairan lainnya, selain suplemen vitamin atau obat yang mungkin diperlukan (Romadonika et al., 2023). Pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan sejak lahir hingga usia enam bulan pertama, karena pada tahap ini ASI sudah mengandung semua nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Meskipun demikian, kesadaran tentang pentingnya ASI eksklusif masih perlu ditingkatkan, terutama melalui edukasi yang menyeluruh bagi ibu-ibu, baik yang sedang hamil, baru melahirkan, maupun yang telah berpengalaman (Retnaningtyas et al., 2022).

Secara umum, ASI adalah sumber gizi terbaik untuk bayi yang baru lahir. ASI mengandung berbagai zat yang sangat penting untuk tumbuh kembang bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan unsur-unsur kekebalan tubuh yang akan membantu bayi melawan infeksi. Salah satu kelebihan ASI adalah kemampuannya untuk menyesuaikan komposisinya sesuai dengan kebutuhan bayi yang berkembang (Asmi, 2022). Misalnya, pada minggu-minggu pertama kehidupan, ASI mengandung kolostrum, cairan kekuningan yang kaya akan antibodi dan sangat bermanfaat untuk melindungi bayi dari penyakit. Seiring berjalannya waktu, komposisi ASI akan beradaptasi dengan kebutuhan bayi yang semakin berkembang, dengan kandungan nutrisi yang lebih kompleks dan cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik serta kecerdasan otak bayi (Elvina & Suryantara, 2022). Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif pada masa awal kehidupan bayi sangat penting untuk memastikan bayi mendapatkan perlindungan maksimal dan tumbuh sehat (Hatini et al., 2023).

Namun, di Indonesia, meskipun banyak ibu yang mengetahui pentingnya pemberian ASI, masih banyak pula yang belum sepenuhnya memahami apa itu ASI eksklusif dan mengapa hal tersebut sangat penting (Sabriana et al., 2022). Salah satu alasan utamanya adalah kurangnya edukasi yang menyeluruh mengenai manfaat jangka panjang dari pemberian ASI eksklusif (Nurfatihah et al., 2022). Banyak ibu yang merasa khawatir tentang cukup atau tidaknya ASI yang mereka hasilkan, sementara yang lainnya

mungkin terpengaruh oleh iklan produk pengganti susu yang mengklaim memiliki manfaat serupa dengan ASI. Padahal, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama sangat bermanfaat, tidak hanya untuk kesehatan fisik bayi, tetapi juga untuk kesehatan emosional dan psikologis ibu dan bayi. Pemberian ASI mengikat hubungan emosional yang erat antara ibu dan anak, meningkatkan kedekatan, dan menciptakan ikatan yang tidak dapat digantikan oleh susu formula (Waskito et al., 2024).

Edukasi tentang ASI eksklusif seharusnya menjadi bagian penting dari program kesehatan yang dimulai sejak ibu hamil dan berlanjut setelah kelahiran. Dalam banyak kasus, ibu yang kurang mendapatkan informasi atau dukungan yang tepat mungkin merasa tertekan atau tidak yakin dalam memberikan ASI secara eksklusif (Dina et al., 2023). Beberapa faktor yang mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI eksklusif adalah faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Di beberapa daerah, norma sosial atau adat mungkin lebih mendukung pemberian susu formula daripada ASI, sementara di tempat lain, ibu bekerja merasa bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu atau kesempatan untuk menyusui secara langsung (Halim et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi yang intensif mengenai manfaat jangka panjang dari pemberian ASI eksklusif menjadi penting untuk mengubah pola pikir ini dan menciptakan kesadaran yang lebih besar mengenai pentingnya ASI dalam mendukung kesehatan bayi (Hardjito, 2023).

Selain itu, pemberian edukasi yang tepat tidak hanya bermanfaat untuk ibu, tetapi juga untuk seluruh keluarga dan masyarakat (Muthia, 2022). Dalam banyak budaya, ibu tidak selalu mendapatkan dukungan yang cukup dari pasangan atau keluarga besar dalam proses menyusui. Dengan meningkatkan pemahaman keluarga dan masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif, ibu akan merasa lebih dihargai dan didukung dalam perjalanan menyusui mereka. Banyak ibu yang merasa cemas atau malu karena tidak bisa memberikan ASI eksklusif dengan alasan kekurangan ASI atau keterbatasan waktu, padahal jika mereka mendapatkan edukasi yang tepat, mereka mungkin akan lebih percaya diri dan dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi (Nuzula et al., 2022).

Pentingnya dukungan sosial dalam pemberian ASI eksklusif juga terlihat pada lingkungan tempat ibu bekerja (Romadonika et al., 2023). Banyak ibu yang kembali bekerja setelah cuti melahirkan, dan dalam beberapa kasus, mereka merasa sulit untuk tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka karena terbatasnya fasilitas dan waktu yang tersedia. Oleh karena itu, kebijakan yang mendukung pemberian ASI di tempat kerja, seperti ruang menyusui yang nyaman dan waktu yang cukup untuk menyusui atau memompa ASI, sangat penting untuk memastikan ibu dapat memberikan ASI eksklusif tanpa merasa tertekan atau kesulitan (Safitri et al., 2023). Oleh karena itu, selain edukasi untuk ibu, penting pula untuk melakukan pendekatan yang lebih luas dengan melibatkan seluruh lapisan masyarakat, termasuk perusahaan dan institusi yang mempekerjakan ibu, untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif (Anggraeni et al., 2022).

Seiring dengan perkembangan teknologi, penyebaran informasi tentang ASI eksklusif juga semakin mudah dilakukan melalui berbagai saluran media. Pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi non-pemerintah dapat memanfaatkan media sosial, situs web, aplikasi kesehatan, serta kampanye-kampanye pendidikan untuk menjangkau lebih banyak ibu dan keluarga. Kampanye-kampanye ini dapat mencakup informasi mengenai manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu dan bayi, serta cara-cara praktis untuk mengatasi tantangan yang mungkin timbul saat memberikan ASI. Selain itu, melibatkan tenaga kesehatan, seperti dokter, bidan, dan konselor laktasi, sangat penting dalam memberikan informasi yang akurat dan mendukung ibu yang berusaha memberikan ASI eksklusif (Sa'danoer & Tyas, 2023).

Pendidikan tentang ASI eksklusif tidak hanya terbatas pada informasi medis saja, tetapi juga meliputi penguatan psikologis dan emosional ibu. Banyak ibu yang merasa cemas atau terbebani dengan harapan untuk memberikan ASI secara eksklusif, sehingga mereka membutuhkan dukungan moral dan penguatan rasa percaya diri. Selain itu, ibu yang mengalami masalah dalam menyusui, seperti masalah produksi ASI yang kurang atau bayi yang enggan menyusui, seringkali membutuhkan bimbingan yang lebih intensif dari para ahli agar mereka tidak merasa gagal dalam memberikan ASI.

Edukasi tentang ASI eksklusif sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu sangatlah penting untuk membentuk pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat ASI bagi kesehatan bayi dan ibu. Dengan memberikan edukasi yang tepat dan dukungan yang cukup, ibu-ibu akan lebih mampu mengatasi tantangan dalam memberikan ASI dan memastikan bayi mereka tumbuh dengan sehat dan optimal. Dukungan dari keluarga, masyarakat, serta kebijakan pemerintah yang mendukung ASI eksklusif juga berperan besar dalam keberhasilan program ini. Dengan demikian, penting bagi kita untuk terus meningkatkan kesadaran dan pendidikan mengenai ASI eksklusif, agar setiap bayi dapat merasakan

manfaat terbaik dari ASI dan tumbuh menjadi generasi yang sehat dan cerdas.

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan anjuran dari World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai strategi utama dalam menurunkan angka kematian bayi dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi masa depan. Namun demikian, pelaksanaan ASI eksklusif di berbagai daerah, termasuk di Kabupaten Kolaka, masih menghadapi berbagai tantangan serius. Permasalahan utama yang ditemukan di lapangan adalah rendahnya pengetahuan ibu menyusui terkait manfaat dan teknik pemberian ASI eksklusif, serta masih kuatnya pengaruh budaya lokal, mitos yang keliru, dan praktik pemberian makanan tambahan dini yang berisiko terhadap kesehatan bayi. Selain itu, keterbatasan akses informasi dan rendahnya intensitas edukasi kesehatan yang terstruktur menjadi hambatan besar dalam mendorong kesadaran ibu akan pentingnya ASI eksklusif. Banyak ibu yang menganggap ASI mereka tidak cukup, atau merasa perlu memberikan susu formula karena desakan keluarga atau lingkungan sekitar, yang pada akhirnya berdampak pada tidak optimalnya praktik ASI eksklusif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan utama dari kegiatan edukasi di Posyandu Ulu Baula adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu-ibu menyusui mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif secara tepat. Edukasi ini mencakup berbagai aspek, mulai dari manfaat biologis ASI, teknik menyusui yang benar, hingga pemahaman akan mitos dan fakta yang beredar di masyarakat. Pendekatan edukatif yang digunakan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga partisipatif, dengan melibatkan ibu sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Harapannya, melalui kegiatan ini, para ibu tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga menginternalisasi nilai dan komitmen terhadap praktik menyusui eksklusif demi kesehatan bayi mereka.

Dalam akademik, masih terdapat *gap research* yang cukup signifikan terkait efektivitas model edukasi berbasis komunitas seperti posyandu dalam meningkatkan praktik ASI eksklusif secara berkelanjutan. Banyak studi sebelumnya lebih berfokus pada dampak medis ASI atau pada intervensi berbasis rumah sakit, namun masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengevaluasi dampak pendekatan edukatif di tingkat komunitas, khususnya di daerah rural seperti Kabupaten Kolaka. Kurangnya data longitudinal dan analisis mendalam mengenai faktor-faktor lokal yang mempengaruhi keputusan ibu untuk menyusui eksklusif menjadi celah penting yang perlu diisi oleh penelitian dan program intervensi berbasis lokal. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi di Posyandu Ulu Baula bukan hanya memiliki nilai praktis dalam pelayanan kesehatan, tetapi juga menyumbang pada penguatan *evidence-based practices* dalam kebijakan kesehatan ibu dan anak.

Urgensi dari pelaksanaan edukasi ini tidak dapat dipandang sebelah mata. Dalam era globalisasi dan derasnya arus informasi yang tidak selalu benar, para ibu muda di daerah pedesaan semakin rentan terhadap informasi yang menyesatkan mengenai pola asuh dan gizi bayi. Di sinilah peran posyandu menjadi sangat penting sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan masyarakat. Edukasi yang sistematis dan berkelanjutan akan memberikan pondasi kuat bagi terbentuknya generasi yang sehat secara fisik dan mental. Lebih dari itu, peningkatan angka ASI eksklusif juga berkontribusi langsung terhadap pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)*, khususnya pada target penurunan angka kematian bayi dan peningkatan gizi masyarakat. Dengan memperkuat edukasi ASI eksklusif di tingkat komunitas seperti di Posyandu Ulu Baula, diharapkan dapat tercipta ekosistem dukungan yang memungkinkan ibu untuk menyusui dengan percaya diri, penuh informasi, dan didukung oleh lingkungan yang memahami pentingnya ASI sebagai hak dasar setiap bayi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif di Posyandu Ulu Baula disusun secara sistematis dengan pendekatan deskriptif partisipatif. Rancangan kegiatan ini mengedepankan keterlibatan aktif ibu-ibu sebagai peserta utama serta kolaborasi lintas sektor antara kader posyandu, petugas kesehatan dari Puskesmas Baula, dan fasilitator penyuluhan. Pemilihan responden dilakukan secara *purposive*, yaitu dengan menetapkan kriteria ibu yang memiliki bayi usia 0–6 bulan dan secara aktif menghadiri kegiatan posyandu. Kriteria ini ditetapkan agar penyampaian materi edukatif benar-benar menasar kelompok yang tepat dan berpotensi langsung menerapkan informasi yang diperoleh. Total responden yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah sebanyak 15 orang ibu, yang dipilih berdasarkan data kehadiran dan pencatatan pelayanan posyandu selama dua bulan terakhir.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri atas modul penyuluhan ASI eksklusif berbasis

*evidence-based practice*, leaflet edukatif, serta media visual berupa poster, *slide presentation*, dan alat bantu praktik seperti *dummy* payudara untuk simulasi menyusui. Alat bantu tambahan seperti *flip chart* dan *LCD projector* juga digunakan untuk mempermudah penyampaian materi di lingkungan posyandu yang terbuka namun terbatas fasilitasnya. Disain alat dan bahan edukasi dibuat dengan memperhatikan aspek kognitif peserta, yaitu menarik secara visual, mudah dipahami, serta kontekstual dengan budaya lokal masyarakat Kolaka. Kinerja alat edukasi dinilai dari sejauh mana media tersebut mampu meningkatkan interaksi dan pemahaman peserta selama sesi berlangsung.

Teknik pengumpulan data melibatkan observasi langsung, wawancara semi-terstruktur, serta penggunaan kuesioner pre-test dan post-test. Observasi digunakan untuk mencatat keterlibatan peserta dan dinamika selama penyuluhan. Wawancara dilakukan untuk mendalami faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi praktik menyusui. Sementara itu, kuesioner disusun dengan indikator pemahaman mengenai definisi ASI eksklusif, manfaat bagi ibu dan bayi, serta mitos atau kesalahan persepsi yang sering muncul. Seluruh instrumen dikembangkan berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan dan disesuaikan

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dari hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan perhitungan rerata dan persentase peningkatan nilai sebagai indikator keberhasilan edukasi. Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis melalui pendekatan tematik, dengan cara mengelompokkan jawaban berdasarkan isu-isu utama seperti hambatan menyusui, peran keluarga, dan pengetahuan sebelum serta sesudah edukasi. Hasil dari kedua jenis data ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program serta merancang intervensi lanjutan yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan Posyandu Ulu Baula, wilayah kerja Puskesmas Baula.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif yang dilaksanakan di Posyandu Ulu Baula, wilayah kerja Puskesmas Baula, memberikan hasil yang sangat positif baik dari segi partisipasi peserta maupun peningkatan pengetahuan. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat sambutan antusias dari para ibu peserta, terlihat dari kehadiran 100% peserta yang telah ditargetkan sebanyak 15 orang. Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal para ibu mengenai ASI eksklusif. Setelah itu, dilakukan penyuluhan menggunakan media visual, simulasi langsung menggunakan *dummy* payudara, dan sesi tanya jawab. Kegiatan ditutup dengan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan setelah edukasi diberikan.

Dari hasil pre-test diketahui bahwa mayoritas peserta belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai ASI eksklusif. Hal ini disebabkan karena sebagian besar dari mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan secara langsung tentang manfaat ASI eksklusif, cara pemberian ASI yang benar, penyimpanan ASI perah, serta tantangan dalam menyusui, terutama bagi ibu yang bekerja. Banyak peserta yang sebelumnya masih percaya bahwa pemberian air putih kepada bayi di bawah enam bulan diperbolehkan, atau bahkan diperlukan saat cuaca panas. Kepercayaan ini merupakan salah satu bentuk miskonsepsi yang masih melekat di kalangan masyarakat dan menjadi salah satu hambatan utama dalam pencapaian cakupan ASI eksklusif secara nasional.

Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan pengukuran pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator pemahaman tentang definisi ASI eksklusif, manfaat ASI bagi bayi dan ibu, teknik menyusui, serta penanganan masalah umum dalam menyusui. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu "baik", "cukup", dan "kurang", sesuai dengan rentang skor yang telah ditetapkan. Hasil analisis data kuantitatif ditampilkan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Baik	3 (20%)	11 (73,3%)
Cukup	6 (40%)	3 (20%)
Kurang	6 (40%)	1 (6,7%)
Jumlah	15 (100%)	15 (100%)

Sebelum penyuluhan, hanya 3 peserta atau sekitar 20% yang memiliki kategori pengetahuan "baik". Jumlah ini meningkat secara signifikan menjadi 11 peserta (73,3%) setelah penyuluhan diberikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang interaktif, praktikal, dan berbasis

kebutuhan nyata ibu mampu memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman mereka. Sementara itu, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan “cukup” menurun dari 6 orang (40%) menjadi 3 orang (20%), dan kategori “kurang” menurun drastis dari 6 orang (40%) menjadi hanya 1 orang (6,7%). Penurunan pada kategori “cukup” dan “kurang” menunjukkan pergeseran yang sangat positif, di mana peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam menjawab tantangan rendahnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif di komunitas. Salah satu aspek kunci keberhasilan kegiatan ini adalah metode penyampaian materi yang tidak hanya mengandalkan ceramah satu arah, tetapi juga menyertakan visualisasi, simulasi menyusui, serta diskusi kelompok kecil yang memungkinkan ibu menyampaikan pengalaman pribadi dan hambatan yang mereka alami dalam menyusui.

Dalam sesi diskusi, terungkap bahwa sebagian besar ibu memiliki persepsi yang keliru tentang batas waktu pemberian ASI eksklusif. Banyak yang mengira bahwa ASI eksklusif hanya diberikan sampai usia tiga atau empat bulan saja. Bahkan ada yang berpendapat bahwa bayi memerlukan tambahan makanan seperti pisang atau bubur sebelum usia enam bulan. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi yang terus-menerus kepada masyarakat, terutama ibu-ibu di wilayah pedesaan, agar mereka memiliki informasi yang benar dan terkini sesuai dengan rekomendasi dari WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Selain itu, banyak ibu yang menyatakan bahwa mereka merasa terbantu dengan informasi yang diberikan mengenai penyimpanan ASI perah dan teknik pemberiannya menggunakan sendok atau gelas kecil, bukan dot. Informasi ini sangat penting bagi ibu bekerja, karena mereka sering kali menghadapi dilema antara kembali bekerja atau tetap memberikan ASI eksklusif. Dengan pengetahuan dan teknik yang tepat, ibu bisa tetap memberikan ASI meskipun secara fisik tidak selalu berada bersama bayi, melalui proses pemerah dan menyimpan ASI.

Faktor pendukung utama dalam keberhasilan edukasi ini adalah keterlibatan aktif kader posyandu dan tenaga kesehatan dari Puskesmas Baula. Peran mereka sebagai fasilitator sangat penting, tidak hanya dalam menyampaikan informasi, tetapi juga dalam membangun kepercayaan peserta terhadap materi yang disampaikan. Kolaborasi antara tim pelaksana dan kader lokal memungkinkan kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif karena peserta merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berdiskusi.

Hasil wawancara dengan beberapa peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap perubahan pola pikir mereka. Salah satu ibu menyatakan bahwa sebelum penyuluhan, ia percaya bahwa ASI tidak cukup untuk kebutuhan bayi, sehingga memberikan tambahan susu formula. Namun setelah mengetahui bahwa tubuh ibu akan menyesuaikan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi, ia bertekad untuk berhenti menggunakan susu formula. Temuan ini menegaskan pentingnya penyuluhan berbasis ilmiah yang juga mempertimbangkan aspek psikologis dan sosial ibu dalam pengambilan keputusan menyusui.

Dari sisi analisis kualitatif, terdapat tiga tema utama yang muncul dari hasil wawancara: (1) keterbatasan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif sebelum penyuluhan; (2) meningkatnya kesadaran dan motivasi setelah penyuluhan; dan (3) kebutuhan akan dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan lingkungan sekitar. Tema-tema ini menguatkan hasil kuantitatif bahwa intervensi edukatif yang dilakukan memang memiliki dampak signifikan terhadap perubahan kognitif dan afektif peserta.

Peningkatan pengetahuan ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nuraini et al. (2021), yang menemukan bahwa penyuluhan ASI eksklusif secara langsung dengan metode ceramah interaktif dan simulasi dapat meningkatkan skor pengetahuan ibu sebesar lebih dari 50%. Temuan tersebut mendukung pentingnya pelaksanaan program serupa secara berkelanjutan di berbagai wilayah, khususnya di daerah dengan cakupan ASI eksklusif yang masih rendah.

Dari sudut pandang implikasi kebijakan, hasil kegiatan ini dapat menjadi masukan penting bagi Puskesmas Baula dalam merancang strategi promosi kesehatan yang lebih efektif. Program edukasi tentang ASI eksklusif sebaiknya dijadikan agenda rutin posyandu, terutama dengan melibatkan ibu hamil sebagai sasaran awal agar pengetahuan diperoleh sejak masa kehamilan. Selain itu, dukungan dari suami dan anggota keluarga lainnya juga sangat diperlukan, sehingga informasi yang diperoleh ibu tidak bertentangan dengan kepercayaan yang berkembang di lingkungan sekitar.

Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa kendala geografis dan keterbatasan sumber daya di daerah tidak menjadi penghalang utama jika pendekatan yang digunakan tepat. Bahkan, dengan pendekatan *community-based health education*, program edukasi dapat lebih diterima oleh masyarakat

dan membentuk perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Pemberdayaan kader posyandu sebagai agen edukatif juga menjadi strategi penting yang harus terus diperkuat.

Sebagai kesimpulan dari pembahasan ini, kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif di Posyandu Ulu Baula terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan. Peningkatan dari hanya 3 orang (20%) yang memiliki pengetahuan baik sebelum penyuluhan menjadi 11 orang (73,3%) setelah penyuluhan menunjukkan efektivitas program ini. Tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada aspek sikap dan niat untuk mengubah perilaku menyusui ke arah yang lebih sesuai dengan rekomendasi medis.

Keberhasilan ini tidak lepas dari desain edukasi yang kontekstual, penggunaan media yang menarik, serta keterlibatan aktif ibu dalam proses pembelajaran. Maka dari itu, kegiatan semacam ini sangat direkomendasikan untuk direplikasi di posyandu lain, dengan penyesuaian berdasarkan kebutuhan dan karakteristik masyarakat setempat. Edukasi ASI eksklusif bukan hanya tentang penyampaian informasi, melainkan juga tentang membangun kesadaran kolektif demi masa depan anak yang lebih sehat dan generasi bangsa yang lebih kuat.



Gambar 1. Edukasi ASI Eksklusif

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif yang dilaksanakan di Posyandu Ulu Baula, Kecamatan Baula, Kabupaten Kolaka, terbukti berhasil dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif, manfaatnya, serta teknik pemberian ASI yang benar. Sebelum penyuluhan, hanya 20% peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif, sementara setelah edukasi, jumlah tersebut meningkat menjadi 73,3%. Selain itu, penyuluhan juga berhasil mengubah beberapa persepsi keliru mengenai pemberian makanan tambahan pada bayi sebelum usia enam bulan, serta memperkenalkan teknik pemerah ASI yang dapat diterapkan oleh ibu bekerja. Keberhasilan ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif berbasis partisipatif, yang melibatkan media visual, simulasi, dan diskusi interaktif.

Untuk meningkatkan keberlanjutan program edukasi ASI eksklusif di Posyandu Ulu Baula, disarankan agar kegiatan edukasi dilakukan secara rutin dan berkala, melibatkan keluarga terutama suami sebagai pendukung utama, serta memberdayakan kader posyandu melalui pelatihan lanjutan. Penggunaan media digital seperti video edukatif dan aplikasi kesehatan juga dapat menjadi alternatif dalam menjangkau ibu yang tidak selalu hadir di posyandu. Selain itu, edukasi sebaiknya dimulai sejak masa kehamilan dengan melibatkan klinik antenatal dan tenaga kesehatan seperti bidan, agar informasi

mengenai ASI eksklusif dapat diterima lebih dini dan diterapkan sejak bayi lahir.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan finansial dan moral terhadap pelaksanaan kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Baula, kader posyandu, dan seluruh tim penyuluh yang telah bekerja keras untuk memastikan keberhasilan program ini. Dukungan dari berbagai pihak sangat berperan penting dalam tercapainya tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi kesehatan bayi. Semoga kerjasama ini dapat terus berlanjut demi kesejahteraan ibu dan anak di Kabupaten Kolaka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. D. F., Hardjito, K., & Setyarini, A. I. (2022). Dampak promosi kesehatan menggunakan media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang inisiasi menyusui dini dan asi *eksklusif*: studi literatur. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 137–148.
- Asmi, A. S. (2022). Urgensi MP-ASI Pada Ibu Balita Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. *Abdimas Polsaka*, 1(2), 61–66.
- Dina, R. A., Mustaqimah, M., Mustafidiyah, N. H., Khawariz, M., Fadhillah, M. H., Dewanthi, S. A., Elyas, U. Z., Rahmawati, A. D., Raiyardhi, Y., & Istiqomah, N. (2023). Edukasi Praktik Pemberian Asi *Eksklusif* Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Baduta. *Abdimas Galuh*, 5(1), 831–840.
- Elvina, A., & Suryantara, B. (2022). Efektivitas aplikasi berbasis android “Busui Cerdas” untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pemberian asi *eksklusif*. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 18(1), 85–95.
- Halim, R., Akhir, R. I., Wisudariani, E., Syukri, M., Nurcahyani, I. D., & Nurbaya, N. (2022). Kontribusi Pengetahuan Ibu dan Dukungan Petugas Kesehatan terhadap Praktik Pemberian ASI *Eksklusif* di Kota Batam. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 59–66.
- Hardjito, K. (2023). Optimalisasi Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Asi Eksklusif. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 33–40.
- Hatini, E. E., Ayue, H. I., & Meyasa, L. (2023). Komunikasi Informasi Edukasi (Kie) Online Asi Eksklusif Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Provinsi Kalimantan Tengah. *ABDIKES: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 6–12.
- Muthia, N. A. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang ASI Eksklusif Untuk Pencegahan Stunting*. Universitas Andalas.
- Nurfatimah, N., Labusa, P., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., Siregar, N. Y., Ramadhan, K., & Usman, H. (2022). Sosial Ekonomi dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian Asi *Eksklusif*. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(1), 99–114.
- Nurlaily, A. P., Rohmatika, D., & Susilaningsih, E. Z. (2022). Strategi Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pentingnya Asi *Eksklusif* Melalui E-Book dalam Mencegah Kegawatan Status Gizi di Jetis Sukoharjo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8), 2532–2543.
- Nuzula, F., Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Membangun Kesadaran dalam Mendukung Keberlangsungan Pemberian ASI *Eksklusif* Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan. *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 89–102.
- Retnaningtyas, E., Suhita, B. M., & Febriani, N. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat Asi. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–43.
- Romadonika, F., Rusiana, H. P., Hidayati, B. N., Salfarina, A. L., & Safitri, R. P. (2023).

- Edukasi tentang ASI *Eksklusif* sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Palibelo Kabupaten Bima. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 169–173.
- Sa'danoer, I. M., & Tyas, D. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Dengan Upaya Perbaikan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 20–26.
- Sabrina, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang pemberian ASI *eksklusif*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 201–207.
- Safitri, R., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Sa'pang, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Terkait ASI *Eksklusif* Melalui Edukasi Menggunakan Media Visual di Puskesmas Pondok Jagung, Serpong. *Nucl. Phys*, 13(1), 104–116.
- Waskito, A., Natasha, M., Annisa, N., Rahmah, N., Satria, S., Anggraini, T. D., & Setyaningrum, R. (2024). Program balai edukasi ASI *eksklusif* sebagai upaya permasalahan ketidakpatuhan pemberian ASI *eksklusif*. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1666–1673.



**PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PENCEGAHAN STUNTING  
MELALUI EDUKASI DIGITAL BERBASIS WHATSAPP GROUP PADA IBU  
BALITA DI KOMUNITAS RUMAH KITA**

**Susilawati<sup>1\*</sup>, Lina Siti Nuryawati<sup>2</sup>, Marmi<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup>Prodi DIII Kebidanan, Akbid Banua Bina Husada, Banjarbaru, Kalimantan Selatan

<sup>2,3</sup>Prodi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas YPIB Majalengka, Jawa Barat

**Article Info**

**Article History:**

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

**Keywords:**

Health education,  
Mothers of toddlers,  
Stunting,  
Whatsapp group

**ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting, yang menjadi faktor risiko utama dalam pertumbuhan anak. Edukasi melalui WhatsApp group dipilih sebagai alternatif metode penyuluhan yang fleksibel dan mudah diakses. Kegiatan dilakukan selama dua minggu dengan melibatkan ibu-ibu yang memiliki balita usia 0-2 tahun di wilayah binaan Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Metode yang digunakan berupa penyampaian materi digital secara berkala dan interaktif melalui pesan teks dan gambar. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ibu, dari sebelumnya 70% berada dalam kategori kurang menjadi hanya 7% setelah intervensi, sementara kategori baik meningkat dari 17% menjadi 80%. Uji *paired t-test* menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik ( $p < 0,001$ ). Namun, sebagian peserta tetap stagnan pada kategori cukup, yang diduga dipengaruhi oleh kondisi personal seperti waktu yang terbatas dan beban kerja domestik, serta minimnya dukungan keluarga. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi melalui WhatsApp group efektif meningkatkan pengetahuan ibu, namun keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan personal. Pendampingan yang lebih intensif dan pendekatan kontekstual disarankan untuk pelaksanaan selanjutnya.

**ABSTRACT**

*This community service activity was motivated by the persistently low level of maternal knowledge regarding stunting prevention, a major risk factor affecting child growth. WhatsApp group-based education was chosen as an alternative method for health promotion due to its flexibility and accessibility. The activity was conducted over a two-week period involving mothers of toddlers in the target community, Kaihan, Bantul, Yogyakarta. The method consisted of periodic and interactive delivery of digital materials via text messages and images. The evaluation showed a significant improvement in mothers' knowledge levels, with the proportion of those in the "poor" category decreasing from 70% to 7% after the intervention, while the "good" category increased from 17% to 80%. A paired t-test analysis confirmed that this improvement was statistically significant ( $p < 0.001$ ). However, some participants remained in the "moderate" category, likely due to personal factors such as limited time, household workload, and lack of family support. This activity demonstrated that WhatsApp-based education is effective in enhancing maternal knowledge, but its*

---

*success is strongly influenced by both environmental and personal conditions. More intensive mentoring and contextual approaches are recommended for future implementations.*

---

*\*Corresponding Author: susi.akbid08@gmail.com*

---

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kualitas hidup jangka panjang. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional sebesar 21,6%, meskipun mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya, angka tersebut masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan WHO, yaitu 20% (Kemenkes RI, 2023). Salah satu faktor determinan dalam upaya pencegahan stunting adalah pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi anak sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun (Periode Emas 1000 Hari Pertama Kehidupan) (Widyahening et al., 2021).

Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang stunting dan praktik gizi seimbang masih tergolong rendah, khususnya di wilayah-wilayah dengan prevalensi stunting tinggi (Doutjel et al., 2019; Rusminah, 2017). Hal ini juga tercermin dari hasil survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian di wilayah Komunitas Rumah Kita, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa sekitar 70% ibu tidak mengetahui secara utuh tentang penyebab dan pencegahan stunting, serta belum memahami pentingnya gizi seimbang pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. Kurangnya akses terhadap edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan menjadi penyebab utama. Di sisi lain, perkembangan teknologi informasi menawarkan potensi besar dalam mendukung penyuluhan kesehatan secara lebih luas, fleksibel, dan berkelanjutan. Salah satu platform yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah aplikasi WhatsApp (WA). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), lebih dari 80% pengguna internet di Indonesia menggunakan WhatsApp sebagai sarana komunikasi utama.

Pemanfaatan WhatsApp Group sebagai media edukasi kesehatan dinilai efektif untuk menjangkau ibu-ibu rumah tangga yang memiliki keterbatasan waktu dan mobilitas. Kelas ibu berbasis grup WA memungkinkan terjadinya pembelajaran dua arah yang fleksibel, dengan pendekatan partisipatif dan komunikasi yang lebih personal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis WhatsApp mampu meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku pada berbagai konteks kesehatan, termasuk edukasi kehamilan, imunisasi, dan pemberian makanan bayi (Afriani et al., 2024; Suhariyati et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting melalui pelaksanaan kelas ibu berbasis WhatsApp group. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan informasi yang tepat dan berbasis bukti mengenai pencegahan stunting, dengan materi yang disampaikan secara bertahap dalam format teks, infografis, dan video edukatif, disertai dengan diskusi interaktif.

Rencana pemecahan masalah dalam kegiatan ini mencakup identifikasi tingkat pengetahuan awal ibu tentang stunting, pelaksanaan edukasi melalui media digital berbasis WhatsApp group, serta evaluasi perubahan pengetahuan setelah intervensi. Kegiatan ini berlandaskan teori komunikasi kesehatan dan model perubahan perilaku Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa peningkatan persepsi risiko dan manfaat, serta kemudahan akses terhadap informasi, dapat memengaruhi niat dan perilaku kesehatan individu (Rosenstock et al., 1988).

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting melalui intervensi kelas ibu berbasis WhatsApp Group, sebagai langkah awal menuju perubahan perilaku gizi yang positif di tingkat keluarga.

## METODE PELAKSANAAN

### Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental (*pre-experimental design*) dengan satu kelompok pre-test dan post-test (*one group pre-test and post-test*). Model ini digunakan untuk mengukur efektivitas kelas ibu berbasis WhatsApp group dalam

meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting. Intervensi dilakukan dalam bentuk edukasi terstruktur selama dua minggu melalui media WhatsApp.

### Lokasi dan Waktu

Kegiatan ini dilaksanakan di Komunitas Rumah Kita Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta pada bulan Maret 2025. Komunitas ini aktif dalam pemberdayaan perempuan dan edukasi keluarga, serta menjadi mitra berbagai kegiatan kesehatan lokal. Pemilihan lokasi didasarkan pada data wilayah setempat yang menunjukkan angka kejadian stunting yang masih tergolong tinggi serta rendahnya akses terhadap edukasi gizi secara formal.

### Subjek Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu yang memiliki anak usia 0–2 tahun atau sedang hamil, yang tergabung dalam WhatsApp group Posyandu. Sebanyak 30 peserta dipilih secara purposive dengan kriteria inklusi: memiliki anak usia di bawah dua tahun atau sedang hamil, bersedia mengikuti kegiatan selama dua minggu, dan memiliki akses aktif ke WhatsApp.

### Langkah-langkah Kegiatan

1. Pra-intervensi: Dilakukan pengisian kuesioner pre-test secara daring menggunakan googlenform untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai stunting dan pencegahannya. Tautan Google Form dibagikan melalui grup WhatsApp, dan peserta diminta mengisinya secara mandiri dalam waktu 1–2 hari sebelum dimulainya sesi edukasi.
2. Intervensi: Edukasi diberikan melalui WhatsApp group selama dua minggu berturut-turut dengan materi harian berupa teks, gambar infografis, dan video singkat. Topik mencakup:
  - a. Pengertian stunting dan dampaknya
  - b. Gizi seimbang selama kehamilan dan menyusui
  - c. Praktik pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI
  - d. Pencegahan infeksi dan imunisasi
  - e. Peran keluarga dalam pencegahan stuntingDiskusi dan sesi tanya-jawab dilakukan setiap sore untuk memastikan interaksi aktif antara fasilitator dan peserta. Diskusi dan sesi tanya-jawab dilakukan melalui grup WhatsApp, khususnya pukul 18.00–20.00 WIB, di mana fasilitator secara aktif memancing pertanyaan dan menjawab langsung pesan dari peserta. Di luar jam tersebut, peserta tetap dapat menyampaikan pertanyaan kapan saja, dan akan direspons pada sesi diskusi selanjutnya. Format diskusi berlangsung asinkron, sehingga peserta yang tidak bisa hadir tepat waktu tetap dapat membaca materi dan hasil diskusi sebelumnya. Pendekatan ini dinilai efektif karena memberi fleksibilitas sesuai dengan waktu luang peserta.
3. Pasca-intervensi: Peserta mengisi kembali kuesioner post-test dengan instrumen yang sama. Kuesioner disebarluaskan secara online menggunakan Google Form, sehingga peserta dapat mengisi secara mandiri. Selisih nilai pre-test dan post-test dianalisis untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

### Instrumen dan Analisis Data

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang stunting yang telah divalidasi sebelumnya oleh tim pengabdian masyarakat. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ) untuk mengetahui perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

### Etika Kegiatan

Seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan persetujuan partisipasi dikumpulkan secara daring (*informed consent*). Data pribadi peserta dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan evaluasi kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

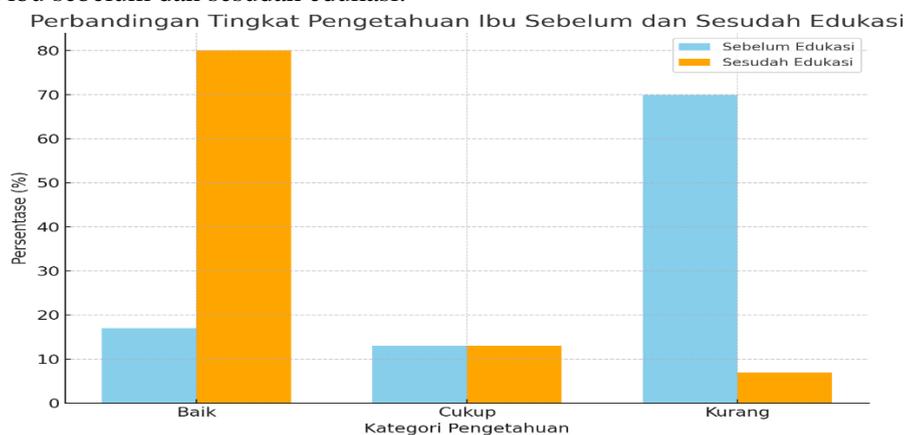
### Hasil

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting melalui edukasi yang dilaksanakan di WhatsApp group selama dua minggu. Sebanyak 30 ibu menjadi peserta dalam intervensi ini. Sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner yang sama.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
Baik	5 orang (17%)	24 orang (80%)
Cukup	4 orang (13%)	4 orang (13%)
Kurang	21 orang (70%)	2 orang (7%)

Untuk memberikan gambaran visual yang lebih jelas, berikut adalah grafik perbandingan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi:



Gambar 4. grafik perbandingan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi

Dari data tersebut tampak bahwa terjadi pergeseran besar pada kategori pengetahuan. Sebelum intervensi, mayoritas ibu (70%) berada pada kategori "kurang", sedangkan hanya 17% berada di kategori "baik". Setelah intervensi, proporsi ibu dengan pengetahuan "baik" meningkat signifikan menjadi 80%, sementara kategori "kurang" menurun drastis menjadi hanya 7%.

Selain berdasarkan kategori, analisis dilakukan terhadap skor rata-rata pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test Pengetahuan Ibu

Waktu Pengukuran	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Pre-test	52,4	10,2
Post-test	78,6	8,9

Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ( $t = 12,31$ ;  $p < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi melalui grup WhatsApp secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting.

## Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting melalui edukasi digital berbasis WhatsApp Group. Pengelola komunitas WhatsApp berperan aktif sebagai fasilitator dalam kegiatan edukasi digital ini. Pada tahap awal (pre-test), mayoritas peserta menunjukkan pengetahuan yang kurang, hal ini kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan akses informasi dan kurangnya interaksi langsung dengan tenaga kesehatan. Pengelola komunitas bertugas menyediakan materi edukasi secara terstruktur, menjawab pertanyaan peserta, serta memotivasi partisipasi aktif agar materi dapat dipahami dengan baik.

Analisis detail terhadap hasil pre-test menunjukkan bahwa beberapa pertanyaan mendapat tingkat kesalahan yang tinggi, khususnya terkait dengan:

1. Pemahaman tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan
2. Pengetahuan mengenai pemberian MP-ASI tepat waktu
3. Pemahaman tentang konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan dampaknya terhadap stunting
4. Pentingnya sanitasi dan kebersihan dalam pencegahan stunting

Mayoritas peserta belum memahami secara benar konsep-konsep ini sebelum mendapatkan edukasi.

Setelah intervensi edukasi melalui WhatsApp Group, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap beberapa pertanyaan yang sebelumnya sering dijawab salah. Contohnya:

1. Pertanyaan mengenai durasi pemberian ASI eksklusif yang benar banyak dijawab dengan benar oleh peserta post-test, menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif.
2. Pengetahuan tentang waktu pemberian MP-ASI yang tepat juga meningkat secara signifikan, dengan peserta mampu menjawab sesuai standar yang dianjurkan.
3. Pemahaman mengenai 1000 HPK dan kaitannya dengan risiko stunting menjadi lebih baik, ditunjukkan dengan peningkatan jawaban benar.
4. Kesadaran tentang pentingnya sanitasi dan kebersihan sebagai faktor pencegahan stunting turut meningkat.

Peran pengelola komunitas sangat penting dalam mengarahkan diskusi, menjelaskan materi yang sulit, dan memberikan penguatan secara terus-menerus hingga peserta dapat memahami dengan baik.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi melalui WhatsApp group efektif meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan stunting. Pergeseran besar dari kategori “kurang” ke “baik” mencerminkan potensi media digital, seperti WhatsApp, sebagai sarana edukasi yang inklusif dan efisien, terutama bagi ibu rumah tangga dengan akses terbatas ke layanan kesehatan formal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi digital meningkatkan pemahaman ibu tentang gizi anak (Rahayu et al., 2023; Yanti et al., 2024). WhatsApp memfasilitasi penyampaian informasi dalam berbagai format (teks, gambar, video), memungkinkan diskusi interaktif, dan memperkuat pemahaman melalui pengulangan konten.

Secara statistik, hasil uji *paired t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ( $t = 12,31$ ;  $p < 0,001$ ), yang mengindikasikan bahwa edukasi melalui WhatsApp Group memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu.

Secara teoretis, hasil ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Health Belief Model* (HBM), khususnya pada komponen *perceived benefit* dan *cue to action*. Ketika ibu memahami manfaat nyata dari tindakan pencegahan—seperti pemberian MP-ASI tepat waktu, ASI eksklusif, dan sanitasi yang baik—motivasi untuk mengikuti edukasi dan mengaplikasikan pengetahuan meningkat (Glanz et al., 2015).

Efektivitas WhatsApp dalam intervensi ini juga sejalan dengan temuan Arifianto et al. (2021), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas digital mampu mendorong perilaku sehat, khususnya pada ibu dengan anak balita (Arifianto et al., 2021).

Model kelas ibu berbasis WhatsApp memiliki potensi tinggi untuk direplikasi di wilayah dengan sumber daya terbatas. Intervensi ini murah, fleksibel, dan tidak mengganggu aktivitas harian ibu. Dengan strategi komunikasi yang tepat, program ini berpotensi dikembangkan menjadi intervensi komunitas jangka panjang.

Namun demikian, terdapat satu temuan penting: kategori pengetahuan “cukup” tidak mengalami perubahan (13%), menunjukkan bahwa tidak semua peserta memperoleh manfaat edukasi secara optimal. Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi antara lain:

1. Variasi Partisipasi dan Keterlibatan

Sifat edukasi yang asinkron memungkinkan akses fleksibel, namun tidak semua peserta terlibat aktif. Responden pada kategori “cukup” mungkin hanya membaca sebagian materi tanpa berdiskusi atau refleksi mendalam. Partisipasi aktif dalam diskusi online berhubungan langsung

dengan peningkatan pengetahuan kesehatan (Sari & Indrayani, 2023).

## 2. Literasi Kesehatan Rendah

Kemampuan literasi (memahami informasi tertulis atau visual tentang kesehatan) sangat memengaruhi efektivitas edukasi. Keempat responden mungkin memiliki literasi kesehatan rendah, sehingga meskipun materi disajikan secara menarik dan interaktif, mereka kesulitan memahaminya secara mendalam. Rendahnya literasi kesehatan menyulitkan peserta memahami konsep penting seperti 1000 HPK, gizi seimbang, dan pola asuh sehat, meskipun disampaikan secara sederhana. Temuan Wulandari dan Nuryani (2018) menyatakan bahwa dengan pendekatan visual dapat meningkatkan peran aktif peserta belajar (Wulandari & Nuryani, 2018).

## 3. Durasi Intervensi Singkat

Edukasi berlangsung hanya dua minggu, yang mungkin belum cukup untuk memperkuat pemahaman secara menyeluruh. Menurut riset, peningkatan pengetahuan yang signifikan biasanya terjadi pada intervensi dengan durasi minimal empat minggu dan pengulangan materi secara berkala (Dede et al., 2025). Riset ini diperkuat studi longitudinal yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan jangka panjang memerlukan intervensi yang bertahap dan berulang (Glanz et al., 2015).

## 4. Kurangnya Pendekatan Individual

Edukasi digital bersifat umum, sedangkan beberapa peserta mungkin membutuhkan pendekatan personal. Dalam kerangka andragogi, personalisasi konten sangat penting untuk efektivitas pembelajaran (Winarno, 2024). Pendekatan ini mungkin tidak sesuai dengan gaya belajar atau kebutuhan spesifik mereka, sehingga hasilnya stagnan di kategori "cukup".

## 5. Kondisi Personal dan Lingkungan

Faktor eksternal seperti keterbatasan waktu, perhatian yang terbagi dengan pekerjaan rumah tangga, atau minimnya dukungan keluarga bisa menjadi penghambat dalam menyerap informasi secara utuh.

Temuan ini mendukung prinsip HBM bahwa persepsi terhadap manfaat, hambatan, dan kesiapan bertindak memengaruhi perubahan perilaku. Pada peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan, kemungkinan besar persepsi manfaat dan dorongan untuk bertindak sudah terbentuk. Sebaliknya, pada peserta yang stagnan, mungkin masih ada hambatan perseptual atau lingkungan.

Keberhasilan peningkatan pada mayoritas peserta menunjukkan bahwa WhatsApp adalah media edukasi yang efisien, murah, dan adaptif. Untuk mengoptimalkan hasil, disarankan:

1. Menyediakan materi dalam format visual/audio untuk menjangkau beragam gaya belajar.
2. Memberikan pendampingan personal atau diskusi mingguan untuk peserta dengan literasi rendah.
3. Memperpanjang durasi intervensi guna memperkuat pemahaman.
4. Melakukan evaluasi partisipasi aktif sebagai indikator keberhasilan program.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat relevansi Health Belief Model dalam konteks edukasi digital berbasis komunitas, khususnya dalam memfasilitasi terbentuknya persepsi manfaat dan dorongan bertindak pada ibu rumah tangga. Secara praktis, intervensi ini menunjukkan bahwa WhatsApp merupakan solusi edukatif yang efektif di wilayah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan. Pendekatan ini dapat direplikasi di daerah lain dan dikembangkan menjadi model edukasi komunitas digital berkelanjutan yang mendukung program nasional pencegahan stunting.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi pencegahan stunting yang disampaikan melalui grup WhatsApp terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan "baik" dari 17% menjadi 80% setelah intervensi selama dua minggu, dan penurunan drastis pada kategori "kurang" dari 70% menjadi 7%. Hasil ini menunjukkan bahwa media digital seperti WhatsApp dapat menjadi sarana edukasi yang inklusif, murah, fleksibel, dan efektif, terutama di komunitas dengan keterbatasan akses layanan kesehatan formal.

Temuan ini menguatkan relevansi pendekatan Health Belief Model (HBM) sebagai kerangka teoritis dalam memahami perubahan pengetahuan dan perilaku kesehatan pada konteks edukasi digital

komunitas. Meskipun sebagian kecil peserta tetap berada pada kategori pengetahuan “cukup”, hal ini membuka ruang evaluasi terhadap faktor-faktor individual seperti partisipasi aktif, literasi kesehatan, serta kebutuhan akan pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan dan temuan di lapangan, berikut beberapa rekomendasi untuk pengembangan program sejenis ke depan:

1. Replikasi program di wilayah lain:  
Melaksanakan intervensi edukasi berbasis WhatsApp di komunitas lain dengan sumber daya terbatas sebagai strategi edukasi kesehatan masyarakat yang efisien dan mudah dijangkau.
2. Penyempurnaan desain intervensi:  
Memperpanjang durasi edukasi, memperkaya format materi (visual, audio), dan menambahkan sesi diskusi interaktif atau pendampingan personal untuk menjangkau peserta dengan literasi kesehatan rendah.
3. Melakukan monitoring partisipasi aktif:  
Mengintegrasikan pemantauan keterlibatan peserta selama kegiatan sebagai indikator tambahan keberhasilan program, tidak hanya mengandalkan skor pengetahuan akhir.
4. Integrasi dengan program kesehatan formal:  
Mengkolaborasikan kelas ibu berbasis WhatsApp dengan posyandu, Puskesmas, atau kader kesehatan, agar tercipta kesinambungan program dan cakupan yang lebih luas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para ibu dari Komunitas Rumah Kita di Kecamatan Kasihan, Bantul, Yogyakarta, yang telah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus komunitas dan kader kesehatan setempat atas dukungan dan kerjasamanya. Kami juga berterima kasih kepada Akademi Kebidanan Banua Bina Husada Kalimantan Selatan atas dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D., Mentari, W. D., & Azahra, Z. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Whatsapp terhadap Pemahaman Ibu tentang Menu MPASI Bergizi di Kabupaten Sumedang. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v8i1.1096>
- APJII. (2024). *Laporan Survei Internet Indonesia 2024*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Arifianto, A., Sari, R., & Wibowo, A. (2021). Penerapan aplikasi kesehatan berbasis Android untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemantauan gizi secara mandiri di daerah terpencil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 210–218. <https://doi.org/10.1234/jkm.v15i2.5678>
- Dede, J., Festiawan, R., & Aryani, A. A. (2025). Educational Physical Activity Program Using Audio-Visual Media and Sports Assistance for Pregnant Women in Sudimara Village, Banyumas. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 2114–2120. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i1.4110>
- Doutjel, E. J., Picauly, I., & Salmun, J. A. R. (2019). Determinan status gizi balita pada keluarga petani di wilayah kerja Puskesmas Halilulik, Kabupaten Belu tahun 2019. *Journal of Community Health*, 1(3), 110. <https://doi.org/10.35508/ljch>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Kemendes RI. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kemendes RI.
- Rahayu, W., Suryana, D., & Putra, R. (2023). Peningkatan pengetahuan ibu mengenai kesehatan anak melalui aplikasi berbasis Android: Sebuah studi evaluasi di desa terpencil. *Jurnal Pengembangan Kesehatan*, 11(4), 202–210. <https://doi.org/10.5678/jpk.v11i4.9012>
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183. <https://doi.org/10.1177/109019818801500203>
- Rusminah, E. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Pemberian Makanan Tambahan pada Balita. *Jurnal Gizi Keluarga*, 13(1), 15–28.

- Sari, R., & Indrayani, I. (2023). Active Participation in Health Education: Its Impact on Awareness and Commitment. *Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 33–40.
- Suhariyati, S., Ekawati, H., & Rini, R. A. P. (2021). WhatsApp sebagai Media Peningkatan Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga untuk Pencegahan COVID-19. *Journal of Health Research FORIKES VOICE*, 12(4). <https://doi.org/10.33846/sf.v12i4.1392>.
- Widyahening, I. S., Aufa, M. A., Alhas, M. F., Widodo, A. B., & Friska, D. (2021). Knowledge, Attitude, and Practice of Mothers on the First 1000 Days of Life. *EJournal Kedokteran Indonesia*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:239043054>
- Winarno. (2024). Implementasi Personalized Learning Menggunakan Literacy ICT Digital : Sebuah Systematic Literatur Review. *HINEF : JURNAL RUMPUN ILMU PENDIDIKAN*, 3(1), 26–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.37792/hinef.v3i1.1169>
- Wulandari, I., & Nuryani, N. (2018). Efektivitas Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran Biologi terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 7(1), 45–52.
- Yanti, R. W. ... Musawwir, S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Pra-Sekolah Di Desa Tallambalao Melalui Pemanfaatan Teknologi Informasi Berbasis Aplikasi Android Dan Web. *Jubaedah : Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah*, 4(3), 788–796. <https://doi.org/https://doi.org/10.46306/jub.v4i3.280>



**OPTIMALISASI PROFESIONALISME BIDAN DALAM PELAYANAN  
KESEHATAN IBU DAN ANAK MELALUI PENDEKATAN EDUKATIF BAGI  
MAHASISWA KESEHATAN**

**Djumalnar<sup>1</sup>, Poppy Siska Putri<sup>2\*</sup>, Juanda Syafitasari<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

**Article Info**

**Article History:**

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

**Keywords:**

Midwifery professionalism

Educational approach

Midwifery Education

**ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu para mahasiswa kebidanan meningkatkan profesionalisme dalam pelayanan ibu dan anak. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan edukatif yang terdiri dari tiga tahap utama: penyampaian materi, diskusi, dan simulasi praktik. Penyampaian materi membantu peserta memahami konsep profesionalisme bidan. Diskusi dan simulasi digunakan untuk melatih kemampuan komunikasi dan pengambilan keputusan. Untuk melihat hasilnya, dilakukan pre-test dan post-test, serta pengamatan saat simulasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan nilai rata-rata peserta dari 65% menjadi 85%. Uji statistik menunjukkan peningkatan ini sangat signifikan ( $p$ -value = 0,000). Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan perbaikan dalam keterampilan komunikasi dan sikap profesional. Pendekatan edukatif efektif dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa kebidanan. Kegiatan seperti ini disarankan dilakukan secara rutin agar peningkatan kemampuan terus berlanjut.

**ABSTRACT**

*This community service activity aimed to help midwifery students enhance their professionalism in maternal and child healthcare services. The program used an educational approach consisting of three main stages: material presentation, discussion, and clinical simulation. The material presentation helped participants understand the concept of midwifery professionalism. Discussions and simulations were used to train communication and decision-making skills. To assess the outcomes, pre-tests and post-tests were conducted, along with observation during the simulations. The results showed an increase in participants' average scores from 65% to 85%. Statistical analysis using a paired t-test revealed a significant improvement ( $p$ -value = 0.000). In addition to improved knowledge, participants also demonstrated better communication skills and professional attitudes. These findings indicate that the educational approach is effective in enhancing the professional competence of midwifery students. Similar activities are*

---

*recommended to be held regularly to ensure continued improvement in students' practical skills.*

---

*\*Corresponding Author: poppysiskaputri@gmail.com*

---

## PENDAHULUAN

Kualitas personal dalam konteks pelayanan kesehatan mengacu pada sejauh mana tenaga kesehatan, khususnya bidan, mampu memberikan pelayanan yang berkualitas. Hal ini mencakup aspek responsivitas, tanggung jawab, dan kemampuan berpikir visioner, yang tercermin dalam interaksi antara bidan dan pasien. Kualitas ini tidak hanya terlihat dari keterampilan teknis, tetapi juga dari sikap yang ramah dan empati, yang menjadi indikator utama profesionalisme seorang bidan (1).

Profesionalisme bidan yang kuat sangat penting karena berperan dalam memastikan penerapan protokol keselamatan pasien di fasilitas kesehatan. Profesionalisme tenaga kebidanan memiliki pengaruh signifikan terhadap penerapan protokol keselamatan pasien di fasilitas kesehatan. Bidan yang ideal bagi perempuan dan anak adalah mereka yang mampu mengintegrasikan pengetahuan ilmiah, keterampilan klinis, kompetensi interpersonal, serta kepekaan terhadap nilai-nilai budaya setempat. Kemampuan ini menjadi landasan dalam memberikan asuhan kebidanan yang lebih efektif, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak(2)

Kesehatan ibu dan anak (KIA) merupakan indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat suatu negara. Bidan sebagai tenaga kesehatan profesional memiliki peran strategis dalam memberikan pelayanan KIA yang berkualitas, holistik, dan berkesinambungan. Peran bidan tidak hanya terbatas pada aspek klinis, tetapi juga mencakup edukasi, advokasi, dan pemberdayaan perempuan dalam konteks kesehatan reproduksi dan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas profesionalisme bidan memiliki dampak langsung terhadap pencapaian target kesehatan nasional (3).

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan bidan belum sepenuhnya memenuhi harapan masyarakat. Masih ditemukan masalah seperti sikap yang kurang ramah, perlakuan yang tidak adil, dan kurangnya empati terhadap pasien. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kemampuan bidan, baik dalam keterampilan teknis maupun sikap profesional. Untuk mengatasi hal ini, pendidikan kebidanan perlu menggunakan pendekatan yang mendidik secara menyeluruh. Mahasiswa kebidanan harus dibekali sejak awal dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional. Pendekatan edukatif yang tepat akan membantu mereka memahami nilai-nilai profesionalisme, serta membentuk karakter dan integritas dalam menjalankan tugas sebagai bidan (4).

Implementasi pendekatan edukatif dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti pembelajaran berbasis kasus, simulasi klinis, refleksi diri, serta praktik lapangan yang terintegrasi dengan komunitas. Kegiatan Pengabdian ini dilakukan guna meningkatkan pemahaman mahasiswa kebidanan mengenai konsep profesionalisme dan penerapannya dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak sebagai sarana dan upaya untuk mengaplikasikan teori ke dalam praktik nyata, sekaligus meningkatkan sensitivitas sosial dan empati terhadap kondisi masyarakat. Selain itu, kegiatan ini dirancang guna mengintegrasikan antara teori dan praktik, serta penekanan pada aspek komunikasi, etika, dan kepemimpinan, yang akan memperkuat kompetensi profesional mahasiswa. Pendidikan yang berorientasi pada nilai-nilai humanistik dan holistik akan menghasilkan bidan yang tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga memiliki kepekaan sosial dan budaya dalam memberikan pelayanan (5)

Dengan demikian, optimalisasi profesionalisme bidan melalui pendekatan edukatif bagi mahasiswa kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pelayanan KIA. Upaya ini tidak hanya akan memperkuat kapasitas individu bidan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak secara keseluruhan.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan. Rancangan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan analisis kebutuhan dan perencanaan materi yang relevan dengan tema profesionalisme bidan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Kegiatan ini dilakukan dalam 5 tahap pelaksanaan dengan durasi 90 menit melalui serangkaian sesi edukasi yang mencakup pemaparan materi, diskusi interaktif dan simulasi klinis kemudian evaluasi, dilakukan

penilaian terhadap pemahaman dan keterampilan peserta melalui pre-test dan post-test. Kegiatan ini diberikan kepada mahasiswa kebidanan STIKes Sapta Bakti Bengkulu yang telah memasuki semester akhir berjumlah 50 orang dan memiliki pengalaman praktik klinis sekaligus akan melaksanakan praktik klinik lapangan guna membekali mahasiswa dalam peningkatan hospitality pelayanan kebidanan di masyarakat. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi infokus, LCD, laptop, materi dalam bentuk power point, Kuesioner pre-test dan post-test untuk evaluasi pemahaman peserta dan Formulir observasi untuk penilaian keterampilan dan sikap peserta selama simulasi. Kuesioner dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengidentifikasi peningkatan nilai peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai "Optimalisasi Profesionalisme Bidan dalam Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak melalui Pendekatan Edukatif bagi Mahasiswa Kesehatan" telah dilaksanakan dengan mengikuti empat tahapan utama, yaitu sesi edukasi melalui pemaparan materi, diskusi interaktif, simulasi klinis, serta tahap evaluasi. Berikut hasil yang diperoleh dari setiap tahapan:

1. Sesi Edukasi (Pemaparan Materi)

Pada sesi edukasi, tim dosen memberikan pemaparan materi mengenai konsep profesionalisme bidan, yang mencakup aspek etika profesi, komunikasi efektif, keterampilan klinis, dan pengambilan keputusan. Materi disampaikan menggunakan media presentasi visual yang menarik, dilengkapi dengan studi kasus untuk memperjelas penerapan teori dalam praktik. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi edukasi. Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan sebelum pemaparan materi, rata-rata nilai pemahaman peserta berada pada kategori cukup (65%). Setelah pemaparan materi, pemahaman peserta meningkat menjadi 85%, berdasarkan hasil post-test.



2. Diskusi Interaktif

Setelah pemaparan materi, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk melakukan diskusi interaktif. Setiap kelompok diberikan studi kasus yang berbeda terkait pelayanan kesehatan ibu dan anak, yang mencakup situasi kompleks yang sering dihadapi bidan, seperti komunikasi dengan ibu yang cemas, pengambilan keputusan dalam situasi darurat, dan penanganan konflik budaya.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi permasalahan dengan baik, serta memberikan solusi yang relevan sesuai dengan prinsip profesionalisme bidan. Partisipasi aktif peserta dalam diskusi tercermin dari keberanian mereka dalam menyampaikan pendapat, mempertahankan argumen, dan menghormati pandangan kelompok lain.

3. Simulasi Klinis

Simulasi klinis menjadi tahap penting dalam kegiatan ini, di mana peserta secara bergiliran berperan sebagai bidan dan pasien. Simulasi dilakukan dengan menggunakan manekin dan alat peraga medis, serta dibimbing oleh dosen sebagai fasilitator. Peserta melakukan roleplay tentang pelayanan

terhadap pasien baik di lingkungan komunitas, rumah sakit maupun puskesmas. Berdasarkan hasil observasi, peserta menunjukkan peningkatan keterampilan dalam komunikasi empatik, sikap ramah, dan pengambilan keputusan yang tepat. Peserta yang semula kurang percaya diri dalam berkomunikasi dengan pasien, menjadi lebih mampu menyampaikan informasi secara jelas dan persuasif.



#### 4. Evaluasi Pemahaman dan Keterampilan

Evaluasi dilakukan melalui dua metode, yaitu pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta, serta observasi langsung selama simulasi untuk menilai keterampilan klinis dan sikap profesional peserta. Hasil Pre-test dan Post-test: Nilai rata-rata peserta meningkat dari 65% menjadi 85%, menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai konsep profesionalisme bidan.

#### Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat mengenai "Optimalisasi Profesionalisme Bidan dalam Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak melalui Pendekatan Edukatif bagi Mahasiswa Kesehatan" menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta. Hal ini dibuktikan dari hasil uji t berpasangan (Paired Sample T-Test), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara nilai pre-test dan post-test ( $p$ -value = 0,000). Peningkatan nilai rata-rata dari 65,00 pada pre-test menjadi 85,00 pada post-test mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang diterapkan mampu meningkatkan kompetensi profesional peserta. Pendekatan edukatif yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi pemaparan materi, diskusi interaktif, dan simulasi klinis.

Pemaparan materi yang disampaikan secara sistematis dan berbasis kasus nyata membantu peserta memahami konsep profesionalisme bidan secara lebih mendalam. Diskusi interaktif memberikan ruang bagi peserta untuk bertukar pendapat dan memperkuat kemampuan berpikir kritis, sementara simulasi klinis memungkinkan peserta untuk mengaplikasikan teori ke dalam praktik secara langsung. Simulasi ini menjadi media yang efektif dalam melatih keterampilan komunikasi, empati, dan pengambilan keputusan, yang merupakan aspek penting dalam profesionalisme bidan(6).

Selain itu, peningkatan hasil belajar peserta juga dipengaruhi oleh metode pengajaran yang partisipatif, di mana peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi

dan praktik. Model pembelajaran ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivisme yang menekankan bahwa pengetahuan dibangun melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial (7). Dalam konteks pendidikan kebidanan, pendekatan ini sangat relevan karena profesi bidan tidak hanya membutuhkan kompetensi teknis, tetapi juga sikap profesional dan empati dalam pelayanan (8). Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (83%) mampu menunjukkan sikap empatik dan komunikasi efektif selama simulasi klinis.

Hal ini penting karena sikap empatik merupakan salah satu indikator utama profesionalisme bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Sikap empatik tidak hanya membangun kepercayaan antara bidan dan pasien, tetapi juga meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan yang diberikan (9). Selain itu, sikap empati bidan juga berperan dalam menciptakan komunikasi yang efektif selama proses asuhan kebidanan. Dengan empati, bidan dapat memahami perasaan, kekhawatiran, dan kebutuhan pasien secara lebih mendalam, sehingga dapat memberikan respons yang tepat dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Hal ini sangat penting, terutama bagi ibu hamil atau ibu bersalin yang sering mengalami kecemasan atau ketidakpastian. Melalui pendekatan empati, bidan dapat mengurangi ketegangan dan ketakutan yang dialami pasien, menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman, serta membantu pasien merasa lebih dihargai dan didukung selama proses asuhan(10).

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa optimalisasi profesionalisme bidan melalui pendekatan edukatif merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa kebidanan. Namun, keberhasilan kegiatan ini juga bergantung pada keberlanjutan pelatihan, pendampingan, serta dukungan dari institusi pendidikan. Kolaborasi antara dosen, mahasiswa, dan fasilitas pelayanan kesehatan menjadi kunci dalam menciptakan calon bidan yang profesional dan berintegritas.



## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukatif melalui pemaparan materi, diskusi interaktif, dan simulasi klinis secara signifikan meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam penerapan profesionalisme bidan. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 65% menjadi 85%, serta hasil uji t berpasangan yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Peserta tidak hanya memahami konsep profesionalisme bidan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam praktik melalui simulasi klinis. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan komunikasi empatik dan sikap profesional peserta, yang merupakan bagian penting dari kompetensi bidan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini khususnya STIKes Sapta Bakti Bengkulu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mikocka-Walus A, Druitt M, O'Shea M, Skvarc D, Watts JJ, Esterman A, et al. Yoga, cognitive-behavioural therapy versus education to improve quality of life and reduce healthcare costs in people with endometriosis: a randomised controlled trial. *BMJ Open*. 2021 Aug;11(8):e046603.
2. Khakbazan Z, Ebadi A, Geranmayeh M, Momenimovahed Z. Midwifery Professionalism: An Integrative Review. *J Clin Diagnostic Res*. 2019;(February).
3. Devi et.al. Buku Ajar Komunikasi Konseling Dalam Pelayanan Kebidanan. PT Literasi Nusant Abadi Grup [Internet]. 2023;1–146. Available from: [http://repository.stikesrspadgs.ac.id/1808/1/Full Buku Ajar Komunikasi Kebidanan %281%29.pdf](http://repository.stikesrspadgs.ac.id/1808/1/Full%20Buku%20Ajar%20Komunikasi%20Kebidanan%20281%29.pdf)
4. Prosen M. A systematic integrative literature review of the factors influencing the professionalization of midwifery in the last decade (2009–2019). *Midwifery J*. 2022;
5. Sulityowati E. INTERPROFESSIONAL EDUCATION ( IPE ) DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN KESEHATAN SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN INTERPROFESSIONAL EDUCATION ( IPE ) IN HEALTH EDUCATION CURRICULUM AS A STRATEGY TO IMPROVE THE QUALITY OF Endah Sulistyowati Program Studi Kebidanan , U. 2019;8(2):123–31.
6. Tern H, Edqvist M, Ekelin M, Dahlen HG, Rubertsson C. Swedish midwives' experiences of collegial midwifery assistance during the second stage of labour: A qualitative study. *Women Birth*. 2023 Feb;36(1):72–9.
7. Supardan HD. Teori dan praktik pendekatan konstruktivisme dalam pembelajaran. *Edunomic J Pendidik Ekon*. 2016;4(1).
8. Asyhar MS. pengembangan model pembelajaran problem based learning (PBL) normal delivery untuk meningkatkan kemampuan task kill mahasiswa pada mata kuliah asuhan kebidanan persalinan. *tarbiat modares university journals system*; 2024.
9. Rofiqoch I, Yuliani DA. Gambaran Pelaksanaan Peer Assesment terhadap Perilaku Profesional Mahasiswa pada Pembelajaran Skill di Laboratorium. *J Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. 2022;9(1):40–7.
10. Yuliana B, ST S, Keb M, Nurfitia NR, Magasida MKMD, SiT S, et al. PENGEMBANGAN DIRI DAN PROFESIONALITAS UNTUK PROFESI BIDAN.



## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PEMBERIAN MP-ASI PADA IBU BALITA DI POSYANDU RAHAYU DESA TONDOMULYO

Retno Wulan<sup>1\*</sup>, Gunarmi<sup>2</sup>, Selasih Putri I H<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Magister Kebidanan, STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

<sup>2</sup> Magister Kebidanan, STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

<sup>3</sup> S1 Kebidanan STIKes Guna Bangsa

### Article Info

#### Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

#### Keywords:

Counseling

MP ASI

BREAST MILK

Stunting

Toddler Nutrition

### ABSTRAK

Balita stunting timbul karena berbagai faktor, seperti kondisi sosial ekonomi, gizi saat hamil, kesakitan bayi, dan kurangnya asupan gizi bayi. Nutrisi yang diperoleh sejak bayi lahir tentunya sangat berpengaruh terhadap pertumbuhannya. Dalam pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang perlu diperhatikan adalah kuantitas, kualitas, dan keamanan pangan, maka perlu adanya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan. Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang MP-ASI. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi dengan target peserta adalah ibu balita sejumlah 20 ibu. Hasil kegiatan didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan mendapatkan skor 5, sedangkan setelah diberikan penyuluhan, rata-rata pengetahuan ibu meningkat menjadi skor 8. Kesimpulan dari kegiatan yaitu ibu balita sudah mengetahui dan memahami tentang tata cara pemberian MP-ASI beserta manfaat yang didapatkan.

### ABSTRACT

*Toddler stunting occurs due to various factors, such as socio-economic conditions, nutrition during pregnancy, infant illness, and lack of nutritional intake. The nutrition obtained since the baby is born certainly greatly affects its growth. In providing complementary foods (MP-ASI) that need to be considered are the quantity, quality, and safety of food, so it is necessary to increase knowledge through counseling. Through this counseling activity, it is hoped that it can increase the knowledge and understanding of mothers about MP-ASI. The methods used are lectures, questions and answers and discussions with the target participants being 20 mothers of toddlers. Results of the activity, it was found that the average knowledge of mothers before being given counseling got a score of 5, while after being given counseling, the average knowledge of mothers increased to a score of 8. The conclusion of the activity is that mothers of toddlers already know and understand the procedures for providing MP-ASI along with the benefits obtained.*

\*Corresponding Author: ([wuland.cimmutzz12@gmail.com](mailto:wuland.cimmutzz12@gmail.com))

## PENDAHULUAN

Pada balita, pemberian makanan yang bergizi bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan

perkembangannya. Namun, makanan yang kurang gizi dapat berdampak buruk kepada balita yang mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhannya pula. Kurangnya pengetahuan ibu terhadap gizi yang diperlukan oleh bayi sesuai usianya menyebabkan masalah gizi yang mengganggu kesehatan, diantaranya obesitas akibat makan terlalu banyak tanpa memperhatikan kebutuhan gizi seimbang, gizi buruk, masalah pertumbuhan, dan sebagainya (Frada Saputri, 2019)

Bayi berusia >6 bulan membutuhkan lebih banyak vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat. Kebutuhan gizi yang tinggi ini tidak bisa hanya didapatkan dari ASI, tetapi juga membutuhkan tambahan dari makanan pendamping ASI. Pemberian MP ASI bertujuan untuk melatih dan membiasakan bayi mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya seiring dengan pertambahan usianya. Selain itu, MP ASI juga membantu mengembangkan kemampuan bayi dalam mengunyah dan menelan makanan.

Menurut (Sundari, 2022), pemberian penyuluhan tentang pemberian MP ASI dapat menumbuhkan kesadaran orangtua balita di daerah binaan untuk mengetahui MP-ASI yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Dianti Ias Oktaviasari, 2021), menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita menjadi menjadi 86%, dan analisis dengan Paired Sample T-Test dengan  $\alpha = 0,05$  menunjukkan  $p=0,000$  yaitu adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan

Berdasarkan data survei yang dilakukan di Desa Tondomulyo pada bulan Januari 2025 ini, diketahui bahwa terdapat 11 balita yang mengalami stunting. Hasil observasi pada 10 ibu balita, menyatakan bahwa ibu kurang mengetahui nutrisi balita, sering memberikan jenis jajanan apapun yang terpenting anak bisa diam serta rata-rata anak tidak ada jadwal makan secara rutin. Rencana pemecahan masalah adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu tentang MP-ASI melalui penyuluhan.

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode dengan menggunakan prinsip Pembelajaran Orang Dewasa (POD), yaitu:

1. Bidan sebagai pemateri memberikan penyuluhan dengan media leaflet dan powerpoint dalam menyampaikan materi dalam bentuk ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

Sasaran responden yang digunakan adalah 20 ibu balita di Desa Tondomulyo dan dikumpulkan dalam satu forum kemudian dilakukan penyuluhan tentang pemberian MP-ASI melalui media leaflet dan power point (PPT). Sebelum dilakukan penyuluhan responden diberikan pre test terlebih dahulu kemudian di akhir sesi diberikan post test dengan hasil terjadi peningkatan skor. Harapan dari kegiatan ini untuk kedepannya adalah ada kegiatan tentang pendampingan ibu dalam membuat MP-ASI. Hasil survei setelah selesai kegiatan adalah sangat puas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tondomulyo pada 12 Februari 2025 dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan anak melalui pemberian MP-ASI yang tepat sesuai dengan usianya. Menurut Direktur Gizi dan KIA Lovely Daisy, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penyiapan MPASI, yaitu higiene dan sanitasi, memilih bahan makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak, vitamin dan mineral, terutama zat besi serta seng (zinc) (Kemenkes, 2024).

MPASI adalah makanan pendamping (complementary food) yang perlu dikonsumsi oleh bayi ketika sudah berusia 6 bulan atau lebih. Asupan makanan pendamping ini merupakan faktor krusial yang mendukung proses tumbuh kembang si kecil. MPASI dibutuhkan karena ASI saja sudah tidak mampu lagi memenuhi kebutuhan nutrisi bayi yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia (Hospital, 2024).

Kegiatan yang dilakukan untuk mendukung pemberian MP ASI sesuai dengan usia bayi, maka penulis melakukan kegiatan penyuluhan tentang pemberian PM ASI. Penyuluhan adalah penyampaian informasi dari sumber informasi kepada seseorang atau sekelompok orang mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan suatu program. Penyuluhan merupakan jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Penyuluhan merupakan suatu hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana seorang penyuluh berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya

sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang, (Kemenkes, 2014).

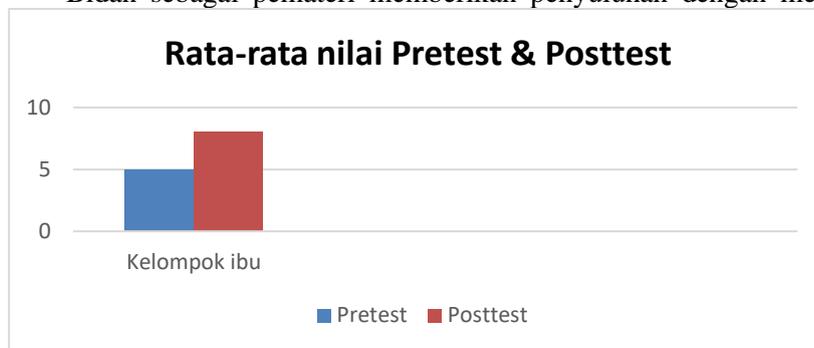
Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Frada Saputri, 2019) bahwa setelah melakukan penyuluhan tentang makanan tambahan ASI, terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang makanan tambahan ASI, yaitu 3 peserta dalam kategori pengetahuan yang baik (60%), 2 peserta berada dalam kategori pengetahuan yang cukup (40%). Selain itu, semua peserta menerapkan menu tambahan ASI 4-bintang.

Menurut (Sundari, 2022), pemberian penyuluhan tentang pemberian MP ASI dapat menumbuhkan kesadaran orangtua balita di daerah binaan untuk mengetahui MP-ASI yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Dianti Ias Oktaviasari, 2021), menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita menjadi menjadi 86%, dan analisis dengan Paired Sample T-Test dengan  $\alpha = 0,05$  menunjukkan  $p=0,000$  yaitu adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Windiyati, 2020) tentang pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian MP-ASI, penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu dalam pemberian MP-ASI. Penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Mauluddin, F., & Nurbaity, (2022), tentang Penyuluhan Makanan Pendamping ASI pada Ibu Bayi umur 6-24 bulan Nilai rata-rata pada post test meningkat sebesar 6,43 poin, dan terbukti secara statistik ( $p < 0.05$ ) (Weny Anggraini Adhistry, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pengetahuan dan perilaku pemberian MPASI pada sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p: < 0.05$ ). Terdapat perbedaan skor pengetahuan yang signifikan setelah pemberian penyuluhan dan pelatihan MP-ASI antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p:0.011$ ) (Firlia Ayu Arini, 2017).

Bidan sebagai pemateri memberikan penyuluhan dengan media leaflet dan powerpoint dalam



menyampaikan materi. Peserta yang hadir sejumlah 20 ibu, walaupun ada 2 orang yang terlambat namun masih bisa mengikuti kegiatan dengan baik. Sebelum kegiatan dimulai, bidan membagikan pretest untuk di isi oleh ibu, dengan rata-rata skor nilai adalah 5. Hasil kegiatan didapatkan bahwa ibu

memahami dan mengerti penjelasan yang disampaikan oleh bidan. Ibu-ibu nampak antusias dengan penjelasan yang disampaikan oleh bidan, ditandai dengan mendengarkan secara seksama dan bertanya apabila ada yang belum dipahami.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Kesimpulan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

- Pengetahuan ibu balita tentang pemberian MP ASI meningkat yang dapat dilihat dari hasil pre test dan post test yang mengalami peningkatan skor nilai rata-rata 8.
- Balita yang malas makan, bukan karena tidak mau makan, tetapi karena cara pemberian MP ASI yang belum tepat. Hal ini diketahui saat melakukan wawancara dengan responden.

### 2. Saran

#### a. Ibu Balita

MP ASI dapat diberikan sejak usia 6 bulan keatas dengan teknik pemberian yang bervariasi, sehingga anak tidak menjadi malas untuk makan.

#### b. Masyarakat

Dukungan masyarakat terutama tentang keberhasilan ASI Eksklusif dan pemberian MP-ASI penting untuk mencegah terjadinya stunting.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dianti Ias Oktaviasari, R. N. (2021). Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI Dalam Upaya Mendukung Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). *JCEE*, 24-29.
- Firlia Ayu Arini, N. I. (2017). Pengaruh Pelatihan Pemberian MP ASI Kepada Ibu dengan Anak Baduta Di Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pemberian MP ASI. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 80-89.
- Frada Saputri, K. (2019). Penerapan Penyuluhan tentang MP ASI terhadap Praktek Pemberian MP ASI 4 Bintang pada Bayi Umur 6-12 Bulandi BPM Jemanis. *URECOL*, 556-564.
- Hospital, S. (2024). *Apa itu MPASI? Kenali Aturan Pemberiannya yang Tepat*. Jakarta: Siloam Hospital.
- Kemenkes. (2024). *Pemberian MP ASI harus penuhi 4 syarat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sundari, D. T. (2022). Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Community Development Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 600-203.
- Weny Anggraini Adhity, I. I. (2023). Pengaruh Penyuluhan berbasis Video terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Pemberian MP-ASI pada balita 6-24 Bulan. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 296-303.
- Windyati, S. (2020). PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DALAM PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI DI KECAMATAN MATAN HILIR UTARA KABUPATEN KETAPANG TAHUN 2020. *E-Journal STIKes Panca Bhakti Pontianak*, 500-508.



**PENYULUHAN DAN PELATIHAN TERAPI KOMPLEMENTER SENAM HAMIL  
UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN DI DESA BATU PUTIH KECAMATAN  
MURUNG**

**Riska Mila Valentina<sup>1</sup>, Fatmawaty Amir Tangke<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> Received 26-05-2025 Revised 29-05-2025 Accepted 01-06-2025</p> <p><b>Keywords:</b> Complementary Therapy Pregnant Mom Pregnancy Gymnastics</p>	<p><b>Latar Belakang:</b> Persalinan merupakan momen penting yang memerlukan persiapan fisik dan mental bagi ibu hamil. Di Desa Batu Putih, Kecamatan Murung, masih banyak ibu hamil yang masih kurang memahami manfaat terapi komplementer seperti senam hamil dalam mempersiapkan persalinan. <b>Tujuan:</b> meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang persiapan fisik melalui terapi komplementer senam hamil untuk persiapan persalinan. <b>Metode:</b> Kegiatan dilaksanakan oleh tim pengajar kebidanan melalui pendekatan penyuluhan dan pelatihan senam hamil. Peserta terdiri dari 10 ibu hamil trimester dua dan tiga. Materi mencakup manfaat senam hamil, teknik pernafasan, latihan otot panggul, serta posisi-posisi pendukung persalinan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta observasi partisipasi dalam praktik senam. <b>Hasil:</b> mayoritas peserta (60%) berusia 26-35 tahun, dengan latar belakang pendidikan SMA (80%), serta sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga (70%). Peningkatan pemahaman peserta sebesar 80% mengenai pentingnya senam hamil, serta minat yang tinggi dalam mengikuti latihan. <b>Diskusi:</b> Inisiatif ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil. Kegiatan ini direkomendasikan menjadi program rutin melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal.</p> <p><b>Kata kunci:</b> terapi komplementer, ibu hamil, senam hamil</p>
	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><b>Introduction:</b> Delivery is critical moment requiring thorough physical and mental preparation for expectant mothers. In Batu Putih Village, Murung District, many pregnant women still lack understanding of the benefits of complementary therapies such as antenatal exercises in preparing for childbirth. <b>Objective:</b> to increase pregnant women's knowledge and awareness about physical preparation through complementary therapy (preparation exercise) for childbirth readiness. <b>Methods:</b> The intervention was conducted by a midwifery educator team through counseling sessions and antenatal exercises, breathing techniques, pelvic floor muscle training, and optimal birthing positions. Evaluation was performed using pre-test and post-test questionnaires to assess knowledge improvement, along with direct observation of exercise participation. <b>Results:</b> The majority of participants (60%) were aged 26-35, with a high school</p>

---

*education (80%), and most were housewives (70%). The results demonstrated an 80% improvement in participants understanding of the importance of antenatal exercises, along with strong engagement in the training sessions. **Discussion:** This initiative proved effective in enhancing maternal awareness and practical skills. We recommend establishing this as a regular program through collaboration with local healthcare providers to improve maternal healthcare quality.*

**Keywords:** *complementary therapy, pregnant women, prenatal exercise*

---

*\*Corresponding Author: riskamilavalentina@akbidmurunggraya.ac.id*

---

## PENDAHULUAN

Pelayanan promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan serta mendorong perilaku hidup sehat (1). Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan tersebut adalah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung (2). Upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan melalui terapi komplementer seperti senam hamil, yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesiapan psikologis ibu hamil (3).

Senam hamil berfungsi untuk memperkuat dan melenturkan otot-otot dinding perut dan dasar panggul pada proses persalinan, serta mengurangi ketegangan pada punggung dan memperbaiki keseimbangan tubuh secara keseluruhan (1). Senam hamil terbukti dapat menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III(4,5). Terapi komplementer bermanfaat untuk mendukung kesehatan ibu hamil dalam praktik klinis dan mempersiapkan tubuh untuk melahirkan (6,7).

Gerakan senam hamil membuat relaksasi yang dapat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental. Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil (8). Senam hamil memiliki banyak manfaat (9). Pengabdian masyarakat dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap penerapan terapi komplementer senam hamil untuk persiapan persalinan melalui pendidikan, pelatihan dan dukungan yang tepat (10). Tim pengabdian tertarik melakukan pengabdian masyarakat guna mengoptimalkan kesehatan ibu hamil di Desa Batu Putih, Kecamatan Murung, sehingga meningkatkan pemahaman dan praktik tentang terapi komplementer senam hamil.

Untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan dengan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan terapi komplementer senam hamil dan pelatihan senam hamil. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang manfaat senam hamil dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesiapan psikologis ibu hamil.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah penyuluhan dan pelatihan dengan praktik langsung melalui pendampingan tim pengabdian. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2024.

Rancangan kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

### 1. Tahap Pesiapan

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan membentuk Tim Sosialisasi yang terdiri dari Tim Dosen. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan. Tim melakukan koordinasi dengan kepala kelurahan Batu Putih, bidan Puskesmas, dan kader posyandu ibu hamil di wilayah Desa Batu Putih dengan tujuan kegiatan akan terlaksana dengan baik dan tepat sasaran.

### 2. Tahap pelaksanaan

Tim pengabdian melakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terhadap terapi komplementer senam hamil. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dengan bantuan alat laptop dan LCD, materi yang disampaikan tentang terapi komplementer meliputi manfaat senam hamil, teknik pernafasan, latihan

kekuatan otot panggul serta posisi-posisi yang mendukung proses persalinan. Kegiatan penyuluhan selesai dilakukan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan senam hamil.

### 3. Tahap Akhir

Materi selesai dipaparkan kemudian dilanjutkan sesi diskusi bersama ibu hamil. Ibu hamil sebagai sasaran peabdian masyarakat diminta untuk bertanya jika ada yang belum dipahami dan diminta untuk menjelaskan kembali materi yang telah didapatkan. Setelah diskusi peserta diberikan post-test menggunakan kuesioner untuk mengetahui respon terhadap kegiatan pelatihan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Peserta

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Pelatihan**

Variabel	Kategori	n	%
Umur	16-25	3	30
	26-35	6	60
	36-45	1	10
Pendidikan	SD	1	10
	SMP	1	10
	SMA	8	80
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	7	70
	Petani	1	10
	Pedagang	2	20

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan di Desa Batu Putih, Kecamatan Murung diikuti oleh 10 ibu hamil. Rata-rata peserta berusia 26-35 tahun sebanyak 60% dan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 80%. Berdasarkan pekerjaan rata-rata peserta sebagai ibu rumah tangga sebanyak 70%. (tabel 1)

### Penyuluhan

Kegiatan diawali dengan pemberian materi penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang terapi komplementer senam hamil oleh tim pengabdian masyarakat. Peserta memperhatikan pemaparan materi dengan seksama. Materi mudah yang menarik dan mudah dipahami oleh ibu hamil, serta membuat peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi tentang senam hamil.

Selain pemberian penyuluhan, tim pengabdian juga mengukur pengetahuan para peserta dengan kuesioner. Pertanyaan tentang pengetahuan dasar tentang terapi komplementer senam hamil. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan.

**Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

Pertanyaan	Pre Test				Post Test			
	Benar (n)	%	Salah (n)	%	Benar (n)	%	Salah (n)	%
Senam hamil termasuk terapi komplementer yang direkomendasikan untuk ibu hamil sehat.	2	20	8	80	8	80	2	20
Senam hamil hanya boleh dilakukan pada trimester ketiga kehamilan.	4	40	6	60	7	70	3	30
Latihan pernapasan dalam senam hamil membantu mengurangi nyeri saat persalinan.	2	20	8	80	9	90	1	10
Senam hamil dapat menyebabkan keguguran jika dilakukan secara rutin.	5	50	5	50	7	70	3	30
Gerakan senam kegel bermanfaat untuk menguatkan otot dasar panggul	6	60	4	40	9	90	1	10
Ibu hamil dengan riwayat perdarahan tidak boleh mengikuti senam hamil	3	30	7	70	8	80	2	20
Posisi telentang lebih dari 5 menit dianjurkan dalam senam hamil	5	50	5	50	8	80	2	20
Senam hamil sebaiknya dilakukan minimal 2 kali dalam seminggu untuk hasil optimal	5	50	5	50	7	70	3	30
Senam hamil hanya bermanfaat untuk persiapan fisik bukan mental.	4	40	6	60	8	80	2	20
Teknik relaksasi dalam senam hamil dapat mengurangi stres menjelang persalinan	4	40	6	60	9	90	1	10
<b>Rata-Rata</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>2</b>	<b>20</b>

Sebelum penyuluhan dilakukan, mayoritas peserta menjawab pertanyaan dengan 40% benar. Namun masih ada beberapa peserta yang menjawab salah termasuk manfaat senam hamil. Setelah mendapat penyuluhan persentase jawaban benar dari peserta mengalami peningkatan signifikan sebesar 80%. Peserta memperhatikan dengan seksama materi penyuluhan dari tim pengabdian, serta mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang terapi komplementer.

### Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan pada hari jum'at, 11 Oktober 2024 oleh tim pengabdian. Proses pelatihan berjalan dengan baik dan lancar. Peserta antusias mengikuti pelatihan senam hamil dan mempunyai minat yang tinggi. Berdasarkan kuesioner yang diberikan ke peserta menyatakan kegiatan pelatihan senam hamil sangat menarik sebesar 80% dan menarik sebesar 20%, para peserta juga menyatakan bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat sebesar 70% dan bermanfaat sebesar 30%. Semua responden menyatakan ingin melanjutkan kegiatan pelatihan ini sebanyak 100%.

**Tabel 3. Hasil Kuesioner Respon Peserta Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil**

No	Jenis Pertanyaan	Pilihan Jawaban	n (%)
1.	Apakah pelatihan senam hamil ini menarik untuk ibu?	Sangat menarik	8 (80)
		Menarik	2 (20)
2.	Apakah pelatihan ini bermanfaat untuk ibu?	Sangat bermanfaat	7 (70)
		Bermanfaat	3 (30)
3.	Apakah ibu akan melanjutkan pelatihan ini?	Ya	10 (100)
		Tidak	0

Para peserta mempunyai harapan untuk kedepannya pelatihan senam hamil dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa

1. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan mengenai terapi komplementer senam hamil
2. Inisiatif ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil. Kegiatan ini direkomendasikan menjadi program rutin melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal.

### Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disarankan penyuluhan dan pelatihan dapat ditingkatkan frekuensinya, kegiatan seperti ini bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Pemerintah Kecamatan Murung, Kabupaten Murung Raya yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh ibu hamil yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Terima kasih juga bagi Pimpinan Akademi Kebidanan Murung Raya yang telah membantu tim PKM.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Atiqa UD, Syamsuriah, Amir S, Fachruddin II, Lubis A. Ibu Hamil Sehat, Generasi Cerdas. NEM; 2025.
2. Hu X, Ma M, Zhao X, Sun W, Liu Y, Zheng Z, et al. Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain and pelvic pain: A protocol for systematic review and meta-analysis. Vol. 99, *Medicine (United States)*. Lippincott Williams and Wilkins; 2020.
3. Prawiroharjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka; 2016.
4. Zein RH, Dwiyani G. Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*. 2022;5.
5. Aliya Arsyad N, Azis R. Science Midwifery Pregnancy exercise as back pain therapy for pregnant women in the third trimester [Internet]. Vol. 12, *Science Midwifery*. Online; 2024. Available from: [www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org) Journal homepage: [www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org)
6. Lima-De-La-Iglesia C, Magni E, Botello-Hermosa A, Guerra-Martín MD. Benefits of Complementary Therapies During Pregnancy, Childbirth and Postpartum Period: A Systematic Review. Vol. 12, *Healthcare (Switzerland)*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2024.
7. Susanti NY, Madhav N. Exercise for Pregnancy and Pregnant Women Back Pain. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2022 May 30;11(1):15–9.
8. Kusnaningsih A, Aprilia N, Heriteluna M, Kemenkes P, Raya P. PENGARUH AKTIVITAS FISIK SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL.

- JURNAL NERS [Internet]. 2023;7. Available from:  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
9. Makmun I, Muliati, Damanti NE, Adiputri NWA, Amilia R, Masdariah B, et al. Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil dengan Kegiatan Senam Hamil dan Prenatal Yoga di Desa Bagek Nyaka Santri Kecamatan Aikmel. *Lumbung Pengabdian Kesehatan*. 2024 Jul 3;1:1–3.
  10. Desi F. Jumas : Jurnal Masyarakat Terapi Komplementer Senam Hamil Untuk Persiapan Persalinan Di Desa Adian Jior Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Masyarakat*. 2022;1:139–42.

### Lampiran Kegiatan



**Gambar 1.** Peserta dengan penuh perhatian mengikuti penyuluhan yang disampaikan oleh tim pengabdian.



**PENYULUHAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL TENTANG TANDA  
BAHAYA KEHAMILAN DI DESA MANACAR, KEC. PETERONGAN,  
KAB.JOMBANG**

Siti Nur Farida<sup>1</sup>, Sudarso<sup>2</sup>, Nor Khalifah<sup>3</sup>, Denyella Tristy Firdaus<sup>4</sup>, Selvi Olivia<sup>5</sup>

<sup>1 3 4 5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum Jombang

**Article Info**

**Article History:**

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

**Keywords:**

knowledge

Pregnancy

danger sign

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh wanita, namun dapat disertai dengan komplikasi yang mengancam nyawa apabila tidak terdeteksi dan ditangani dengan cepat. Di Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang, masih terdapat permasalahan mengenai kesadaran ibu hamil terhadap tanda bahaya kehamilan. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan dengan sasaran utama ibu hamil yang berada di Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi dengan alat peraga, dan simulasi penanganan awal. Untuk menilai efektivitas penyuluhan, dilakukan evaluasi pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post-test setelah kegiatan selesai. Analisis lebih mendalam menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang 10 tanda bahaya kehamilan bervariasi. Tanda bahaya yang mengalami peningkatan pemahaman tertinggi adalah gerakan janin berkurang (63% peningkatan), ketuban pecah dini (58% peningkatan), dan bengkak pada wajah dan tangan (56% peningkatan). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh metode penyampaian yang menggunakan video animasi dan demonstrasi langsung yang membuat materi lebih mudah dipahami. Meningkatnya kemampuan ibu hamil dalam mengidentifikasi tanda bahaya kehamilan, memberikan respons yang tepat saat mengalami tanda-tanda tersebut, dan menumbuhkan kesadaran pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin. Dengan demikian, ibu hamil diharapkan dapat menjalani kehamilan dengan lebih aman dan mendapatkan penanganan yang tepat dan cepat bila terjadi komplikasi.

**ABSTRACT**

Pregnancy is a natural process experienced by women, but it can be accompanied by life-threatening complications if not detected and treated quickly. In Mancar Village, Peterongan District, Jombang Regency, there are still problems regarding pregnant women's awareness of pregnancy danger signs.

This health education activity was carried out with the main target being pregnant women in Mancar Village, Peterongan District, Jombang Regency

The counseling activities were carried out using interactive lecture methods, group discussions, demonstrations with props, and initial handling simulations. To assess the effectiveness of the counseling, a pre-test evaluation was conducted before the activity

begin and a post-test after the activity was completed.

Further analysis showed that the increase in knowledge about the 10 danger signs of pregnancy varied. The danger signs that experienced the highest increase in understanding were decreased fetal movement (63% increase), premature rupture of membranes (58% increase), and swelling of the face and hands (56% increase). This is likely due to the delivery method using animated videos and live demonstrations that make the material easier to understand. Increasing the ability of pregnant women to identify pregnancy danger signs, provide appropriate responses when experiencing these signs, and raise awareness of the importance of routine pregnancy check-ups. Thus, pregnant women are expected to be able to undergo pregnancy more safely and receive appropriate and fast treatment if complications occur.

---

*\*Corresponding Author: (sitinurfaridahusada22@gmail.com)*

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang dialami oleh wanita, ditandai dengan perubahan fisiologis untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun, meskipun kehamilan pada dasarnya adalah peristiwa alamiah, kondisi ini dapat disertai oleh komplikasi yang berpotensi membahayakan keselamatan ibu dan janin. Komplikasi seperti perdarahan antepartum (perdarahan sebelum persalinan), preeklampsia (tekanan darah tinggi disertai proteinuria), ketuban pecah dini, hingga penurunan gerakan janin dapat terjadi tanpa tanda awal yang jelas. Apabila tidak terdeteksi dan ditangani secara cepat dan tepat, komplikasi ini dapat menyebabkan kematian ibu maupun bayi. Karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengenali tanda bahaya kehamilan, memeriksakan kehamilan secara rutin, dan segera mencari bantuan medis saat tanda bahaya muncul. Deteksi dini dan penanganan yang cepat menjadi kunci dalam mencegah keparahan komplikasi dan menyelamatkan nyawa ibu serta janin. (Kemenkes RI, 2019)

Tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan atau periode antenatal, yang apabila tidak terdeteksi dapat menyebabkan kematian pada ibu hamil dan janinnya. Maka dari itu tanda bahaya harus diketahui oleh ibu hamil karena apabila tidak diketahui secara dini dapat mengancam keselamatan ibu dan janin yang dikandungnya. Untuk menurunkan angka kematian ibu secara bermakna kegiatan deteksi dini ini perlu ditingkatkan baik di fasilitas pelayanan KIA maupun masyarakat (Salmah, 2016)

Tanda bahaya kehamilan merupakan gejala yang menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam keadaan bahaya. Kehamilan merupakan hal yang fisiologis. Namun suatu ketika kehamilan yang normal dapat berubah menjadi patologis atau bermasalah. Salah satu hal bisa dilakukan ibu hamil adalah melakukan pendeteksian sejak dini, adanya komplikasi atau penyakit yang mungkin terjadi selama kehamilan dengan cara memeriksakan kehamilannya secara rutin (Alam, 2012). Pada setiap kunjungan antenatal bidan harus mengajarkan pada ibu bagaimana mengenal tanda-tanda bahaya dan menganjurkan untuk datang ke klinik dengan segera jika ia mengalami tanda-tanda bahaya tersebut (Kuswanti, 2014)

Macam-macam tanda bahaya kehamilan ialah perdarahan pervaginam, mual muntah berlebihan, bengkak pada wajah, tangan dan kaki, kejang, demam tinggi, ketuban pecah dini, gerakan janin berkurang, sakit kepala yang menetap, anemia, dan nyeri perut yang hebat (Mandang, Tombakan, & Tando, 2016)

Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) mencatat sekitar 830 wanita diseluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99% diantaranya terdapat pada negara berkembang. Di negara berkembang, pada tahun 2015 Angka Kematian Ibu mencapai 239 per 100.000 kelahiran hidup, dibandingkan dengan negara maju yang hanya mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2018)

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih berada pada tingkat yang memprihatinkan, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih jauh dari target Sustainable Development Goals (SDGs) yang menargetkan penurunan AKI hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

Survei awal yang dilakukan menunjukkan bahwa hanya 27% ibu hamil di desa ini yang memiliki pengetahuan memadai tentang tanda bahaya kehamilan. Kondisi ini sangat memprihatinkan mengingat pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan merupakan faktor krusial dalam pencegahan komplikasi dan kematian maternal. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam mencari pertolongan medis saat terjadi komplikasi.

Adapun resiko tanda bahaya kehamilan pada janin antara lain dapat menyebabkan kekurangan nutrisi pada janin, janin gerakannya menurun dan bahkan dapat menyebabkan abortus pada janin itu sendiri. (Mandang, Tombokan, & Tando, 2016)

Pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan seperti Perdarahan pervaginam dapat menjadi indikasi keguguran atau komplikasi lain yang memerlukan penanganan segera, Bengkak pada wajah dan tangan bisa menjadi tanda preeklamsia, terutama jika disertai dengan tekanan darah tinggi dan sakit kepala hebat, serta gerakan janin berkurang atau penurunan aktivitas janin dapat mengindikasikan masalah kesehatan serius pada janin dan memerlukan evaluasi medis segera. Kondisi ini diperparah dengan adanya kepercayaan tradisional yang kadang bertentangan dengan praktik kesehatan modern. Penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan dan praktik budaya tradisional dapat mempengaruhi perilaku kesehatan ibu hamil, yang kadang bertentangan dengan praktik kesehatan modern. Misalnya, dalam budaya Banjar, beberapa pantangan selama kehamilan dan persalinan dapat menghambat deteksi dini tanda bahaya kehamilan. Selain itu, di masyarakat adat seperti Suku Baduy Dalam, kepercayaan kuat terhadap adat dan larangan menggunakan layanan kesehatan modern dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. (Kesuma, W. 2024)

Untuk mencegah risiko yang lebih berbahaya bagi ibu hamil dan janinnya, maka pengetahuan ibu tentang tanda-tanda bahaya kehamilan perlu ditingkatkan. Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan itu terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar penginderaan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Notoatmodjo, 2012)

Pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan merupakan hal yang penting untuk diketahui oleh masyarakat, khususnya ibu hamil. Pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan penting karena apabila tanda-tanda bahaya tersebut diketahui sejak dini, maka penanganannya akan lebih cepat. Mendeteksi secara dini tentang tanda bahaya tersebut dengan cara mengatasi apa saja tanda-tanda bahaya kehamilan tersebut (Desi, 2014)

Tujuan utama kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil di Desa Mancar tentang tanda-tanda bahaya selama kehamilan. Secara spesifik, kegiatan ini bertujuan untuk: (1) memberikan informasi mengenai 10 tanda bahaya kehamilan yang harus diwaspadai; (2) mengajarkan cara mengenali tanda bahaya secara dini; (3) mengedukasi tentang tindakan yang harus dilakukan saat mengalami tanda bahaya; dan (4) mendorong pemeriksaan kehamilan secara teratur dan untuk mendukung penurunan angka kematian ibu dan bayi melalui edukasi yang efektif tentang tanda-tanda bahaya dalam kehamilan.

Penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil sehingga mereka mampu mengidentifikasi dengan cepat tanda bahaya dan mengambil tindakan yang tepat. Manfaat dari kegiatan ini sangat signifikan, di antaranya adalah meningkatnya kemampuan ibu hamil dalam mengidentifikasi tanda bahaya kehamilan, memberikan respons yang tepat saat mengalami tanda-tanda tersebut, dan menumbuhkan kesadaran pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin. Dengan demikian, ibu hamil diharapkan dapat menjalani kehamilan dengan lebih aman dan mendapatkan penanganan yang tepat dan cepat bila terjadi komplikasi

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan dengan sasaran utama ibu hamil yang berada di Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang. Total peserta yang terlibat berjumlah 25 orang ibu hamil, yang terdiri dari ibu dengan kunjungan K1 (kunjungan pertama) berjumlah 13 Orang dan K4 (kunjungan keempat) berjumlah 12 orang. Pemilihan sasaran ini bertujuan untuk mencakup ibu hamil pada berbagai tahap kehamilan, sehingga pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan dapat diterapkan sejak awal hingga menjelang persalinan

### Koordinasi dengan Stakeholder

Koordinasi secara intensif dilakukan dengan Kepala Desa Mancar dan Bidan Desa selama satu bulan sebelum pelaksanaan. Koordinasi ini menghasilkan kesepakatan tentang waktu, tempat, peserta, dan dukungan logistik untuk kegiatan penyuluhan. Kepala Desa Mancar menyediakan Balai Desa sebagai tempat pelaksanaan dan membantu dalam penyebaran undangan kepada ibu hamil, sementara Bidan Desa berperan sebagai koordinator lapangan yang menghubungkan tim dengan para kader kesehatan.

### Persiapan Materi dan Media

Tim pengabdian menyiapkan materi penyuluhan berdasarkan pedoman kesehatan ibu dan anak dari Kementerian Kesehatan RI serta literatur terkini tentang tanda bahaya kehamilan. Media edukasi yang disiapkan meliputi presentasi PowerPoint, video animasi, poster bergambar, model anatomi kehamilan, dan booklet "Mengenal Tanda Bahaya Kehamilan" yang akan dibagikan kepada seluruh peserta.

### Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi dengan alat peraga, dan simulasi penanganan awal. Untuk menilai efektivitas penyuluhan, dilakukan evaluasi pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post-test setelah kegiatan selesai. Seluruh 25 ibu hamil peserta juga menerima booklet sebagai panduan yang dapat dibawa pulang.

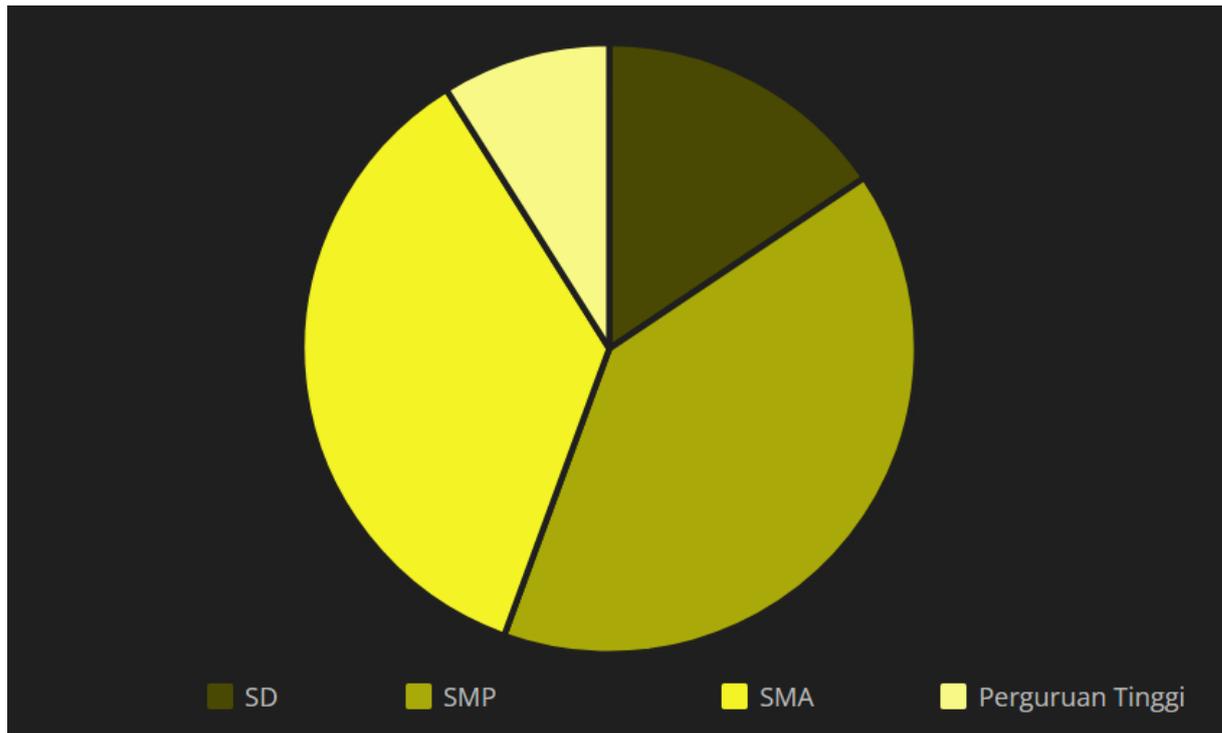
### Tindak Lanjut

Untuk keberlanjutan program, dibentuk grup WhatsApp yang beranggotakan seluruh peserta, bidan desa, dan dua orang dari tim pengabdian. Grup ini berfungsi sebagai media konsultasi lanjutan dan penyebaran informasi kesehatan terkini. Dua bulan setelah kegiatan, Tim Pengabdian akan melakukan kunjungan evaluasi untuk menilai dampak jangka menengah dari kegiatan penyuluhan.

Pre-test dan post-test dirancang dengan 20 pertanyaan yang mencakup pengetahuan tentang 10 tanda bahaya kehamilan, tindakan yang harus dilakukan, dan pentingnya kunjungan rutin ke fasilitas kesehatan. Hasil tes dianalisis untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan, sehingga efektivitas kegiatan dapat dievaluasi secara objektif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dihadiri oleh 45 ibu hamil dari Desa Mancar dengan karakteristik yang beragam. Berdasarkan data yang dikumpulkan, 35% peserta berusia 20-25 tahun, 45% berusia 26-30 tahun, dan 20% berusia di atas 30 tahun. Dari segi pendidikan, 15% lulusan SD, 40% lulusan SMP, 35% lulusan SMA, dan 10% lulusan perguruan tinggi. Ditinjau dari usia kehamilan, 25% peserta berada pada trimester pertama, 45% pada trimester kedua, dan 30% pada trimester ketiga.



Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan masih rendah dengan nilai rata-rata 45,7 dari skala 100. Hanya 15% peserta yang mampu menyebutkan lebih dari 5 tanda bahaya kehamilan dengan benar. Tanda bahaya yang paling banyak diketahui adalah perdarahan (82%), diikuti dengan sakit kepala hebat (65%) dan muntah berlebihan (58%). Sementara tanda bahaya seperti ketuban pecah dini, gerakan janin berkurang, dan penglihatan kabur masih sangat rendah pemahamannya (di bawah 30%).

#### Peningkatan Pengetahuan Setelah Penyuluhan

Setelah pelaksanaan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dengan nilai rata-rata 78,3 (peningkatan 32,6 poin). Sebanyak 85% peserta mampu menyebutkan minimal 7 tanda bahaya kehamilan dengan benar. Pemahaman tentang tindakan yang harus dilakukan saat mengalami tanda bahaya juga meningkat dari 39% menjadi 87%.

Analisis lebih mendalam menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang 10 tanda bahaya kehamilan bervariasi. Tanda bahaya yang mengalami peningkatan pemahaman tertinggi adalah gerakan janin berkurang (63% peningkatan), ketuban pecah dini (58% peningkatan), dan bengkak pada wajah dan tangan (56% peningkatan). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh metode penyampaian yang menggunakan video animasi dan demonstrasi langsung yang membuat materi lebih mudah dipahami. Metode video animasi memberikan gambaran visual yang konkret, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami dan mengingat materi. Sementara demonstrasi langsung memungkinkan peserta untuk melihat dan mempraktikkan cara mendeteksi tanda bahaya secara nyata, misalnya bagaimana merasakan gerakan janin, mengenali tanda ketuban pecah, atau mendeteksi pembengkakan pada wajah dan tangan. Sebaliknya, tanda bahaya yang disampaikan hanya secara lisan atau tertulis, tanpa media visual dan praktik, cenderung mengalami peningkatan pengetahuan yang lebih rendah. Sebuah studi menunjukkan bahwa metode demonstrasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman peserta dalam implementasi keterampilan pemeriksaan kehamilan. Hasil

uji statistik menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah penerapan metode demonstrasi

#### Antusiasme dan Partisipasi

Selama kegiatan berlangsung, terlihat antusiasme yang tinggi dari para peserta, tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi diskusi. 25 pertanyaan diajukan, dengan tema paling banyak seputar cara mengenali gerakan janin normal dan abnormal (32%), penanganan awal saat mengalami perdarahan (28%), dan perbedaan antara tanda bahaya dengan ketidaknyamanan normal kehamilan (24%).

#### Komitmen Kader Kesehatan

Sebanyak 8 kader kesehatan yang hadir menyatakan komitmen untuk melakukan pendampingan lanjutan kepada ibu hamil di wilayahnya masing-masing. Mereka akan membantu mengingatkan jadwal pemeriksaan kehamilan dan mengidentifikasi ibu hamil yang menunjukkan tanda bahaya untuk segera dirujuk ke Puskesmas. Komitmen kader kesehatan ini memperkuat dampak jangka panjang dari kegiatan penyuluhan. Mereka bukan hanya sebagai peserta pasif dalam kegiatan, tetapi juga sebagai agen perubahan yang akan terus mendukung kesehatan ibu hamil di komunitas. Selain itu, pendampingan oleh kader juga dapat membantu dalam hal meningkatkan cakupan ANC di wilayah kerja puskesmas peterongan, menyediakan edukasi berkelanjutan di luar fasilitas Kesehatan, dan menjalin hubungan yang lebih dekat dan penuh kepercayaan dengan ibu hamil, sehingga mempermudah komunikasi dan intervensi. Jika ditemukan tanda bahaya kehamilan, kader kesehatan akan segera mengarahkan ibu hamil untuk mendapatkan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut di puskesmas. Peran ini sejalan dengan prinsip Making Pregnancy Safer yang menekankan pentingnya rujukan tepat waktu untuk menyelamatkan ibu dan bayi

#### Tantangan dan Solusi

Tantangan utama selama pelaksanaan adalah kesulitan beberapa peserta dengan tingkat pendidikan rendah dalam memahami istilah medis. Solusi yang diterapkan adalah penggunaan bahasa yang lebih sederhana dan penambahan ilustrasi visual. Tantangan lain berupa kepercayaan tradisional tentang kehamilan diatasi dengan pendekatan yang menghormati kearifan lokal sambil menyisipkan pengetahuan medis modern.

Berdasarkan hasil evaluasi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan telah berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Desa Mancar tentang tanda bahaya kehamilan. Pembentukan grup WhatsApp sebagai sarana konsultasi lanjutan diharapkan dapat menjaga keberlanjutan program dan memastikan perubahan pengetahuan menjadi perubahan perilaku yang positif dalam jangka panjang

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan pada ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan di Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang telah dilaksanakan dengan hasil yang sangat memuaskan. Berdasarkan evaluasi komprehensif terhadap pelaksanaan kegiatan, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting yaitu penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan sehingga terjadi perubahan sikap yang positif pada peserta yang merasa lebih percaya diri dalam mengidentifikasi tanda bahaya kehamilan dan lebih waspada terhadap kondisi kehamilannya dengan adanya efek multiplier berupa penyebaran informasi oleh peserta kepada keluarga dan tetangga, serta peningkatan kunjungan ANC

Berdasarkan hasil dan evaluasi kegiatan, beberapa saran yang dapat disampaikan untuk keberlanjutan program ini adalah Perlunya pendampingan lanjutan bagi ibu hamil, terutama mereka yang memiliki faktor risiko tinggi, untuk memastikan penerapan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pemantauan berkala terhadap peserta kegiatan untuk mengevaluasi retensi pengetahuan dan perubahan perilaku jangka panjang dalam

mengidentifikasi dan merespons tanda bahaya kehamilan. Replikasi program penyuluhan serupa ke dusun-dusun lain di wilayah Kecamatan Peterongan yang belum terjangkau, dengan penyesuaian metode berdasarkan pembelajaran dari kegiatan ini. Penguatan kapasitas kader kesehatan desa dalam memantau dan mendampingi ibu hamil untuk mendeteksi tanda bahaya kehamilan secara dini

Rekomendasi bagi pemerintah Desa Mancar dan instansi terkait adalah Jangka Pendek (1-3 bulan) Integrasi program edukasi tanda bahaya kehamilan ke dalam kegiatan posyandu dan pertemuan kelompok ibu hamil yang dilaksanakan secara rutin di desa. Jangka Menengah (3-6 bulan) Pengembangan media edukasi yang lebih beragam seperti poster, video edukasi, dan aplikasi sederhana yang dapat diakses oleh ibu hamil dan keluarganya. Jangka Panjang (6-12 bulan) Pembentukan sistem rujukan desa yang terintegrasi dengan fasilitas kesehatan untuk penanganan cepat kasus ibu hamil dengan tanda bahaya.

Akhirnya, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak di Desa Mancar. Kolaborasi antara tim pengabdian, petugas kesehatan, kader desa, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan program. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, diharapkan angka kematian ibu dan bayi dapat terus ditekan, sehingga visi Indonesia sehat dapat terwujud mulai dari tingkat desa

## UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan pada ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan di Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang tidak terlepas dari dukungan dan kontribusi berbagai pihak. Melalui kesempatan ini, tim pengabdian masyarakat ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini dengan baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes RI. (2019). Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemkes RI. (2023). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI dan JICA.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kesuma, W. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tanda Bahaya Kehamilan dengan Sikap Ibu Hamil. Eprints BBG
- Manuaba, I.B.G. (2020). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2023). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan (edisi revisi). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Sarwono Prawirohardjo.

Prawirohardjo, S. (2022). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

World Health Organization. (2023). Maternal mortality: Levels and trends 2000 to 2023. Geneva: WHO Press



## SOSIALISASI HAK DAN KESEHATAN REPRODUKSI BAGI CATIN DALAM PANDANGAN ISLAM DI KUA KECAMATAN PEUDADA KABUPATEN BIREUEN

Sri Raudhati<sup>1\*</sup>, Siti Saleha<sup>2</sup>, Zulfa Hanum<sup>3</sup>, Zaitun Hilwa<sup>4</sup>, Agustina<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Kesehatan Universitas Almuslim, Bireuen-Aceh

### Article Info

#### Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

#### Keywords:

Islam

Prospective bride and groom

Reproductive Health

Reproductive Rights

### ABSTRAK

Calon pengantin (catin) merupakan kelompok masyarakat yang berada pada fase transisi penting dalam kehidupan, yaitu memasuki jenjang pernikahan yang memerlukan kesiapan fisik, mental, dan spiritual. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi dan pemahaman kepada calon pengantin mengenai hak dan kesehatan reproduksi dalam perspektif Islam. Kegiatan ini dilaksanakan di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Peudada, Kabupaten Bireuen, sebagai bagian dari upaya mendukung pembentukan keluarga sakinah yang sehat secara jasmani dan rohani. Metode yang digunakan adalah sosialisasi interaktif melalui ceramah, diskusi kelompok, serta pembagian leaflet edukatif yang memuat informasi tentang kesehatan reproduksi, hak-hak dalam pernikahan, peran suami istri, serta pentingnya menjaga kesucian hubungan suami istri sesuai ajaran Islam. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi dari peserta dan peningkatan pengetahuan tentang hak reproduksi menjadi 85% dari sebelumnya 60%, peningkatan pemahaman kesehatan reproduksi menjadi 80% dari sebelumnya hanya 55%, dan peningkatan kesadaran nilai islam dalam reproduksi menjadi 90% dari sebelumnya 65%. Dalam pandangan Islam, kesehatan reproduksi tidak hanya dilihat dari sisi medis, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan amanah yang harus dijaga dengan baik. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk generasi keluarga yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan menjunjung tinggi nilai-nilai Islam dalam kehidupan pernikahan. Ke depan, kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan di wilayah lain.

### ABSTRACT

Prospective brides and grooms are a group of people who are in an important transition phase in life, namely entering the stage of marriage which requires physical, mental, and spiritual readiness. This community service is carried out with the aim of providing education and understanding to prospective brides and grooms regarding reproductive rights and health from an Islamic perspective. This activity was carried out at the Religious Affairs Office of Peudada District, Bireuen Regency, as part of an effort to support the formation of a healthy, physically and spiritually harmonious family. The method used was interactive socialization through lectures, group discussions, and the distribution of educational leaflets containing information about reproductive health, rights in marriage, the role of husband and wife, and the importance of maintaining the sanctity of husband and wife relations according to Islamic teachings. The results of the activity

---

*showed high enthusiasm from the participants and an increase in knowledge about reproductive rights to 85% from the previous 60%, an increase in understanding of reproductive health to 80% from the previous 55%, and an increase in awareness of Islamic values in reproduction to 90% from the previous 65%. In the Islamic perspective, reproductive health is not only seen from a medical perspective, but also as a form of worship and trust that must be maintained properly. This activity is expected to be the first step in forming a generation of families who are aware of the importance of maintaining health and upholding Islamic values in married life. In the future, similar activities need to be developed sustainably in other regions.*

---

*\*Corresponding Author: sriraudhati@gmail.com*

---

## PENDAHULUAN

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara pria dan wanita sebagai suami istri, dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal. Dalam pandangan Islam, pernikahan bukan hanya kontrak sosial antara dua individu, tetapi juga merupakan ibadah dan sunnah Rasulullah SAW yang bertujuan untuk membentuk keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan kesiapan yang matang dari calon pengantin (catin), baik dari segi emosional, spiritual, finansial, maupun kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi (Hilwa et al., 2024; Nurdin, 2020; Rahim et al., 2024).

Namun, dalam praktiknya di lapangan, masih banyak calon pengantin yang kurang memiliki pemahaman menyeluruh tentang kesehatan reproduksi dan hak-hak dalam kehidupan pernikahan, khususnya dalam konteks nilai-nilai Islam. Kesehatan reproduksi sering kali dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka, terutama di masyarakat yang menjunjung tinggi norma kesopanan dan adat istiadat yang ketat seperti masyarakat Aceh. Akibatnya, isu-isu terkait perencanaan kehamilan, kesehatan alat reproduksi, infeksi menular seksual, hingga peran dan tanggung jawab suami istri dalam hal reproduksi seringkali tidak mendapatkan perhatian yang layak (Damanik, 2021; Hilwa et al., 2024).

Kecamatan Peudada di Kabupaten Bireuen merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi tantangan dalam hal edukasi kesehatan reproduksi. Berdasarkan pengamatan awal dan hasil diskusi dengan pihak KUA Peudada, diketahui bahwa sebagian besar catin yang mengikuti bimbingan pernikahan belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sebagai bagian dari kehidupan rumah tangga yang sehat. Bahkan, masih ditemukan adanya miskonsepsi dan ketidaktahuan tentang fungsi organ reproduksi, pentingnya menjaga kebersihan, serta hak dan kewajiban suami istri dalam kehidupan seksual dan reproduktif.

Dalam perspektif Islam, kesehatan reproduksi tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis atau medis semata, tetapi juga menyangkut aspek spiritual, etika, dan tanggung jawab sosial. Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan tubuh, termasuk organ reproduksi, adalah bagian dari menjaga amanah Allah SWT. Dalam Al-Qur'an dan hadis, banyak petunjuk yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan, merencanakan keturunan, serta menjaga hubungan suami istri dalam kerangka kasih sayang dan tanggung jawab. Oleh karena itu, pemahaman tentang kesehatan reproduksi tidak boleh dipisahkan dari nilai-nilai keislaman yang mengatur tatanan hidup umat manusia (Jupri et al., 2022; Nurdin, 2020).

Urgensi kegiatan pengabdian ini muncul dari adanya kebutuhan nyata untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di kalangan catin, dengan pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai agama dan budaya lokal. KUA sebagai lembaga pemerintah yang menjadi pintu awal dalam proses pernikahan memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kepada catin. Namun, dalam pelaksanaannya, materi tentang kesehatan reproduksi masih sering disampaikan secara terbatas atau bahkan tidak mendalam, karena kurangnya sumber daya dan keterbatasan waktu dalam bimbingan pernikahan (Justiatini & Mustofa, 2020).

Kegiatan sosialisasi ini dirancang untuk menjembatani kebutuhan tersebut, yaitu dengan memberikan edukasi yang komprehensif, kontekstual, dan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Sosialisasi

dilakukan dengan pendekatan interaktif, di mana catin dibimbing untuk memahami hak dan kesehatan reproduksi sebagai bagian dari tanggung jawab dan ibadah dalam rumah tangga. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan sistem reproduksi, perencanaan keluarga, kesehatan seksual dalam Islam, kebersihan diri, pencegahan penyakit menular seksual, serta hak-hak istri dan suami dalam hubungan reproduktif.

Rasionalisasi dari kegiatan ini didasarkan pada pentingnya membekali catin dengan pengetahuan yang benar agar mereka mampu menjalani kehidupan rumah tangga secara sehat, harmonis, dan sesuai dengan tuntunan agama. Dalam jangka panjang, pemahaman yang baik tentang kesehatan reproduksi akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup keluarga, penurunan angka kehamilan yang tidak direncanakan, serta pencegahan berbagai masalah kesehatan yang dapat muncul dalam kehidupan berkeluarga (Akbar et al., 2021; Yuliana et al., 2021). Hal ini tentu akan mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan nasional, terutama dalam aspek kesehatan ibu dan anak serta penguatan ketahanan keluarga (Chen & Adnani, 2022).

Kegiatan ini juga memberikan kontribusi dalam penguatan peran KUA sebagai lembaga edukatif yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat pencatatan pernikahan, tetapi juga sebagai pusat pembinaan keluarga. Dengan memberikan ruang dialog dan penyampaian informasi yang relevan, diharapkan KUA Kecamatan Peudada dapat menjadi contoh bagi KUA lain dalam menjalankan fungsi pembinaan calon pengantin secara holistik.

Lebih jauh, pengabdian kepada masyarakat ini juga mencerminkan kolaborasi antara akademisi, tenaga kesehatan, dan lembaga keagamaan dalam menjawab persoalan sosial yang nyata di tengah masyarakat. Pendekatan lintas sektor seperti ini dinilai efektif karena dapat mengatasi hambatan-hambatan struktural dan kultural yang selama ini menjadi penghalang dalam penyampaian materi kesehatan reproduksi, terutama di kalangan masyarakat yang religius.

Kegiatan ini juga diharapkan mampu membentuk kader-kader keluarga muda yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan mampu menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya. Dengan pemahaman yang benar sejak awal pernikahan, catin diharapkan tidak hanya menjadi pasangan yang harmonis, tetapi juga orang tua yang bertanggung jawab dalam mendidik anak dan membentuk generasi yang sehat dan berkualitas.

Dengan mempertimbangkan konteks lokal, nilai agama, dan kebutuhan lapangan, maka kegiatan sosialisasi hak dan kesehatan reproduksi bagi catin dalam pandangan Islam ini dipandang sangat relevan dan penting. Diharapkan melalui kegiatan ini, akan terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sebagai bagian dari keberlangsungan keluarga dan masyarakat yang lebih baik. Pengabdian ini bukan sekadar kegiatan edukatif, tetapi merupakan bagian dari dakwah bil hikmah yang mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih baik berdasarkan nilai-nilai Islam.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk sosialisasi dan edukasi interaktif yang diselenggarakan secara langsung di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Peudada, Kabupaten Bireuen. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa sesi, masing-masing berdurasi  $\pm 90$  menit. Setiap sesi mencakup pemaparan materi, diskusi terbuka, tanya jawab, dan penyebaran leaflet edukatif.

Rangkaian kegiatan terdiri atas:

- a. Pembukaan dan pengantar kegiatan
- b. Penyampaian materi utama tentang hak dan kesehatan reproduksi dalam pandangan Islam.
- c. Simulasi atau studi kasus mengenai dinamika keluarga baru, peran suami-istri, dan kesehatan reproduksi.
- d. Diskusi dan refleksi bersama peserta.
- e. Evaluasi dan pengisian kuesioner untuk menilai pemahaman dan dampak kegiatan.

Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah calon pengantin (catin) yang akan melangsungkan pernikahan dalam kurun waktu bulan November sampai Desember 2024, sebagaimana telah terdaftar di KUA Kecamatan Peudada. Kriteria inklusi peserta yaitu: a) Telah mendaftarkan pernikahan di KUA Kecamatan Peudada; b) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian sosialisasi, dan c) Berusia minimal 19 tahun (wanita) dan 21 tahun (pria). Metode pemilihan responden menggunakan purposive sampling,

yaitu dengan memilih peserta yang relevan dengan tujuan kegiatan, bekerja sama langsung dengan pihak KUA untuk menentukan jadwal sosialisasi sesuai daftar catin yang tersedia.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan meliputi:

- a. Materi cetak: Leaflet edukasi berjudul “*Hak dan Kesehatan Reproduksi dalam Pandangan Islam*”.
- b. Leaflet dan infografik: Berisi ringkasan informasi penting seputar kesehatan reproduksi dan hak dalam pernikahan menurut Islam.
- c. PowerPoint presentasi: Untuk mempermudah pemaparan materi secara visual.
- d. Alat yang digunakan antara lain:
- e. Laptop dan proyektor untuk penyajian materi.
- f. Sound system untuk mendukung kelancaran komunikasi dalam forum.
- g. Alat tulis dan kuesioner untuk keperluan evaluasi.

Materi presentasi dan leaflet disusun dengan desain yang komunikatif dan mudah dipahami, dilengkapi dengan dalil-dalil syar’i (ayat Al-Qur’an dan hadis), serta ilustrasi sederhana. Infografik berfungsi sebagai alat bantu visual yang mendukung retensi informasi.

Kinerja alat seperti proyektor dan laptop berfungsi menyampaikan materi secara jelas dan visual, leaflet berfungsi sebagai bahan rujukan pasca kegiatan, dan Kuesioner evaluatif digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Produktivitas alat diukur dari efektivitas penyampaian informasi dan respon peserta terhadap media yang digunakan (diukur melalui kuesioner kepuasan dan wawancara singkat).

Data dikumpulkan dengan metode: a) Observasi langsung saat kegiatan berlangsung (untuk melihat keterlibatan peserta); b) Kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan; c) Wawancara terbuka secara singkat terhadap beberapa peserta dan pihak KUA sebagai bentuk evaluasi kualitatif; dan d) Dokumentasi kegiatan berupa foto, video, dan laporan kehadiran peserta.

Data dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan statistik deskriptif (persentase peningkatan pemahaman). Analisis kualitatif menggunakan metode tematik untuk mengidentifikasi tanggapan, persepsi, dan rekomendasi peserta dari hasil wawancara. Hasil dari kedua pendekatan ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan dan menyusun rekomendasi untuk pelaksanaan kegiatan sejenis di masa mendatang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di aula KUA Kecamatan Peudada, dengan jumlah peserta sebanyak 30 calon pengantin yang telah mendaftar untuk mengikuti bimbingan pra-nikah. Sosialisasi dilakukan dalam dua sesi utama, yaitu penyampaian materi dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan hak-hak reproduksi dalam Islam, pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, serta peran suami dan istri dalam membangun keluarga sehat secara spiritual dan fisik.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test terhadap peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah mengikuti kegiatan.

**Tabel 1. Rata-rata Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta**

Aspek yang Dinilai	Skor Pre-Test (%)	Skor Post-Test (%)
Pengetahuan Hak Reproduksi	60	85
Pemahaman Kesehatan Reproduksi	55	80
Kesadaran Nilai Islam dalam Reproduksi	65	90

Selain peningkatan skor, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi tanya jawab, keaktifan dalam mendiskusikan kasus-kasus kehidupan berumah tangga, dan rasa syukur karena mendapatkan materi yang belum pernah disampaikan secara terbuka sebelumnya. Kepala KUA menyambut baik kegiatan ini dan berharap dapat dilaksanakan secara rutin, karena sangat membantu dalam membekali catin dari sisi pengetahuan agama dan kesehatan.

## Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi hak dan kesehatan reproduksi dalam pandangan Islam memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran calon pengantin. Hal ini tercermin dari kenaikan rata-rata skor pre-test ke post-test pada seluruh aspek yang diukur.

Pada aspek pengetahuan hak reproduksi, skor meningkat dari 60% menjadi 85%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hak-hak reproduksi dalam konteks pernikahan, seperti hak atas informasi, kesehatan, dan keputusan berkeuarga yang sesuai syariat. Setelah diberikan pemaparan materi, peserta dapat memahami bahwa Islam memberikan hak-hak mendasar kepada suami dan istri dalam membangun keluarga yang sehat dan sakinah. Dalam penelitian Irawati & Miyatun, (2024), penyuluhan kesehatan reproduksi secara signifikan meningkatkan pengetahuan pasangan calon pengantin mengenai hak dan kesehatan reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa program penyuluhan di KUA efektif dalam mempersiapkan calon pengantin untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera. Islam secara prinsip memberikan hak-hak reproduksi yang setara bagi laki-laki dan perempuan. Namun, dalam praktiknya, interpretasi teks-teks keagamaan yang bias gender telah menyebabkan ketimpangan dalam pelaksanaan hak-hak tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pembacaan ulang terhadap teks-teks keagamaan dengan perspektif yang lebih adil dan setara gender (Willya, 2012).

Kemudian, pada aspek pemahaman tentang kesehatan reproduksi, skor meningkat dari 55% menjadi 80%. Ini memperlihatkan bahwa edukasi mengenai kesehatan fisik dan biologis reproduksi masih belum banyak dipahami oleh calon pengantin, padahal hal tersebut sangat penting untuk kesiapan mental dan fisik dalam menjalani kehidupan pernikahan, termasuk perencanaan kehamilan dan pencegahan penyakit menular seksual. Penyampaian informasi yang dikaitkan dengan ayat dan hadis memberikan nuansa religius yang memperkuat penerimaan peserta. Penyuluhan kesehatan reproduksi efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan calon pengantin mengenai kesehatan reproduksi. Hal ini penting untuk mempersiapkan calon pengantin dalam membentuk keluarga yang sehat dan berkualitas (Januarti et al., 2020; Qurniasih et al., 2024).

Mochtaruddin (2024), dalam penelitiannya membahas pentingnya bimbingan pranikah dalam membentuk keluarga sakinah, yaitu keluarga yang harmonis, sejahtera, dan penuh kasih sayang. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan bimbingan pranikah, termasuk komunikasi, pemahaman nilai-nilai agama, dan pengelolaan konflik.

Sementara itu, peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kesadaran terhadap nilai-nilai Islam dalam kesehatan reproduksi, yakni dari 65% menjadi 90%. Peserta mengaku lebih memahami bahwa menjaga kesehatan reproduksi bukan hanya aspek medis, tetapi juga bagian dari ibadah dan tanggung jawab moral sebagai calon suami atau istri. Konsep *masalah* (kemaslahatan) dan *tanggung jawab pasangan* yang dipaparkan dalam perspektif Islam sangat membantu peserta menginternalisasi nilai-nilai tersebut. Dalam temuan Firdaus et al (2023), menunjukkan bahwa konsep *masalah mursalah* dapat diterapkan dalam konteks mencari pasangan hidup yang mampu menjalankan tugas rumah tangga. Dalam hal ini, *masalah mursalah* diartikan sebagai upaya mencapai keseimbangan peran dan tanggung jawab antara suami dan istri dalam rumah tangga.

Secara umum, pendekatan yang menggabungkan pengetahuan ilmiah dan prinsip keislaman terbukti efektif dalam memberikan edukasi yang relevan dan diterima baik oleh masyarakat. Penggunaan bahasa yang komunikatif, materi yang sesuai konteks budaya dan agama, serta interaksi langsung antara pemateri dan peserta menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triana et al (2024), yang mengemukakan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap calon pengantin. Rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,33 menjadi 83,67, dan sikap dari 75,12 menjadi 86,19 setelah penyuluhan.

Lebih jauh lagi, kegiatan ini tidak hanya memperkaya wawasan peserta, tetapi juga membuka ruang dialog kritis seputar isu-isu reproduksi yang selama ini dianggap tabu. Para peserta menyampaikan bahwa sebelumnya mereka merasa tidak nyaman atau malu untuk membahas hal-hal seperti kesiapan seksual, perencanaan keluarga, dan peran suami dalam menjaga kesehatan istri. Setelah sosialisasi, banyak peserta merasa lebih percaya diri dan siap untuk membangun keluarga yang sehat secara fisik, psikis, dan spiritual.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini bukan hanya

bersifat edukatif, tetapi juga bersifat transformatif. Ke depannya, model sosialisasi seperti ini patut dikembangkan di wilayah lain, khususnya di daerah-daerah yang masih menjadikan isu kesehatan reproduksi sebagai hal sensitif. Integrasi nilai-nilai agama dan ilmu kesehatan menjadi pendekatan strategis dalam meningkatkan kualitas kehidupan rumah tangga dan keluarga Indonesia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pemahaman calon pengantin mengenai hak dan kesehatan reproduksi dalam perspektif Islam. Hal ini ditunjukkan oleh kenaikan signifikan skor rata-rata post-test dibanding pre-test pada tiga aspek utama: pengetahuan tentang hak reproduksi, pemahaman kesehatan reproduksi, dan kesadaran akan nilai-nilai Islam dalam pernikahan dan kehidupan reproduksi.

Pendekatan edukatif yang mengintegrasikan ajaran Islam dan ilmu kesehatan terbukti efektif dan diterima dengan antusias oleh peserta. Kegiatan ini juga menjadi ruang yang aman dan informatif bagi calon pengantin untuk berdiskusi tentang isu-isu penting yang sering dianggap tabu dalam masyarakat. Selain memperkuat kesiapan mental dan spiritual, sosialisasi ini juga membentuk kesadaran akan pentingnya tanggung jawab bersama dalam menjaga kesehatan reproduksi sebagai bagian dari ibadah dan tujuan pernikahan sakinah, mawaddah, warahmah.

### Saran

1. Replikasi Program: Kegiatan serupa sebaiknya dilaksanakan secara berkala dan diperluas ke kecamatan lain agar semakin banyak calon pengantin mendapat edukasi yang benar dan komprehensif.
2. Integrasi dalam Bimbingan Nikah: Materi tentang hak dan kesehatan reproduksi berbasis nilai Islam sebaiknya dimasukkan secara sistematis dalam modul bimbingan pernikahan resmi di KUA.
3. Meningkatkan Kolaborasi Multi-Sektor: Disarankan adanya kerja sama antara KUA, Puskesmas, dan instansi pendidikan untuk memperkuat penyampaian materi dari sisi agama, medis, dan psikologis.
4. Media Edukasi Tambahan: Penyediaan media seperti video pendek, infografik digital, dan leaflet/modul yang mudah diakses dapat menjadi alat bantu yang memperkuat pemahaman pasca kegiatan.
5. Evaluasi Lanjutan: Perlu dilakukan tindak lanjut atau pemantauan setelah pernikahan untuk mengetahui sejauh mana dampak kegiatan terhadap perilaku dan kualitas kesehatan reproduksi pasangan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Hak dan Kesehatan Reproduksi bagi Calon Pengantin dalam Pandangan Islam di KUA Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen, terutama kepada tim penulis dan pihak fakultas yang menaungi atas dukungan moral, administratif, maupun finansial dalam menyukseskan program ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., KM, S., Epid, M., Qasim, N. M., Hidayani, W. R., KM, S., Ariantini, N. S., KM, S., Gustirini, R., & ST, S. (2021). *Teori kesehatan reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Chen, S., & Adnani, Q. E. S. (2022). *Buku Saku Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin*. CV Penulis Cerdas Indonesia.
- Damanik, muhammad rizal mtua. (2021). Pendampingan Keluarga bagi Calon Pengantin. In *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Firdaus, Desminar, Halim, S., & Mursal. (2023). Menjelajahi Penerapan Konsep Masalah Mursala Dalam Hukum Keluarga Islam: Studi Kasus Istri Mencari Nafkah Dan Suami Bertanggung Jawab Atas Pekerjaan Rumah Tangga. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan*

- Pemikiran Hukum Islam*, 15(1), 185–203. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v15i1.2545>
- Hilwa, Z., Fitria, I., Raudhati, S., & Fitria, O. (2024). Sosialisasi Kesehatan Reproduksi dan Persiapan Kehamilan dalam Perspektif Islam pada Calon Pengantin di KUA Kecamatan Simpang Mamplam Kabupaten Bireuen. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(November), 518–524. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.786>
- Irawati, E., & Miyatun. (2024). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Pasangan Calon Pengantin Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Cilandak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1).
- Januarti, A., Qurniasih, N., Kristianingsih, A., & Kusumawardani, P. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Calon Pengantin. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 1(3), 182–188.
- Jupri, A., Husain, P., Putra, A. J., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). Sosialisasi kesehatan tentang stunting, pendewasaan usia pernikahan dan pengenalan Hak Kesehatan Reproduksi Remaja (HKSR). *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat Unw Mataram*, 3(2), 107–112.
- Justiatini, W. N., & Mustofa, M. Z. (2020). Bimbingan Pra Nikah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah. *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 2(1), 13–23.
- Mochtaruddin, M. (2024). Bimbingan Pranikah Untuk Membentuk Keluarga Sakinah. *Bayan Lin-Naas : Jurnal Dakwah Islam*, 8(1), 49. <https://doi.org/10.28944/bayanlin-naas.v8i1.1790>
- Nurdin, Z. (2020). *Buku Perkawinan (Perspektif Fiqh, Hukum Positif dan Adat di Indonesia)*. El-Markazi.
- Qurniasih, N., Halimah, S., Damayanti, E., Mahmudah, Mursiati, S., Yarlina, Putri, A. S., Susiandari, A., & Yulia, E. (2024). Optimalisasi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Catin Dalam Rangka Meningkatkan Kesehatan Prakonsepsi Ibu dan Anak. *Journal of Human And Education*, 4(1), 1–9. <https://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/621>
- Rahim, A., Islami, B. N., Arrasyid, M. I., Imam Nur Sidiq Al Fath, M., Haekal, Sidiq, kholaf A., Supriyatno, & Fadillah, M. H. (2024). Bimbingan Perkawinan bagi Calon Pengantin Siap Cegah Stunting di Kantor Urusan Agama Kecamatan Haurgeulis, Idramayu. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(2), 1726–1741.
- Triana, M., Surnasih, S., Suharman, S., & Astriana, A. (2024). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pasangan Calon Pengantin di Kantor Urusan Agama Kecamatan Way Halim Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 2157–2168. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.12005>
- Willya, E. (2012). Hak-Hak Reproduksi Dalam Pandangan Islam. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.24014/marwah.v11i1.497>
- Yuliana, I. T., Sulistiawati, Y., Sanjaya, R., & Kurniasih, N. (2021). Pengaruh Pemberian Kursus Calon Pengantin (Suscatin) Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Catin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 13–22.



**OPTIMALISASI PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA  
PEREMPUAN MELALUI MODEL PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI  
REMAJA DI DESA TEUNBAUN KECAMATAN AMARASI BARAT  
KABUPATEN KUPANG**

**Tirza Vivianri Isabela Tabelak<sup>1\*</sup>, Adriana Mariana Susianti Boimau<sup>2</sup>, Linda Risyati<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Kupang

---

**Article Info**

**Article History:**

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

---

**Keywords:**

Optimization

Knowledge

Attitude

Reproductive Health

Teens

---

**ABSTRAK**

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi remaja. Prioritas kesehatan reproduksi remaja dikelompokkan menjadi kehamilan tak dikehendaki, yang menjurus kepada aborsi yang tidak aman dan komplikasinya; kehamilan dan persalinan usia muda, masalah PMS termasuk HIV-AIDS. Upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan reproduksi perlu diarahkan pada remaja. Informasi, penyuluhan, konseling dan pelayanan klinis perlu ditingkatkan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja. Kasus kehamilan dini pada remaja di Teunbaun sebanyak 1 orang. Tujuan pengabdian masyarakat yakni mengetahui optimalisasi pengetahuan dan sikap remaja perempuan melalui model pendidikan kesehatan reproduksi remaja di Desa Teunbaun Kecamatan Amarasi Barat Kabupaten Kupang. Target adalah remaja putri usia 12-18 tahun sebanyak 45 orang. Tahapan Pengabdian Masyarakat yakni identifikasi pengetahuan, uji coba modul dan identifikasi sikap tentang kesehatan reproduksi. Pengumpulan data dengan cara penyuluhan, menyebarkan kuisioner, wawancara dan observasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah mendapatkan materi penyuluhan. Sebelum penyuluhan pengetahuan baik 6%, pengetahuan cukup 50%, pengetahuan kurang 44%. Setelah penyuluhan 67% remaja berpengetahuan baik, 33% pengetahuan cukup. Sikap juga meningkat yakni 95,4% sikap baik dan 4,5% sikap kurang terkait kesehatan reproduksi. Edukasi kesehatan reproduksi sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program sekolah maupun kegiatan karang taruna desa.

**ABSTRACT**

*Adolescent reproductive health is a healthy condition that concerns the reproductive system, function and process possessed by adolescents. Priorities for adolescent reproductive health are grouped into unwanted pregnancies, which lead to unsafe abortions and their complications; pregnancy and childbirth at an early age and STD problems, including HIV-AIDS. Efforts to promote and prevent reproductive health problems need to be directed at adolescence. Information, counseling, counseling and clinical services need to be improved to address adolescent reproductive health problems. There was 1 case of early pregnancy. The target of this Community Service is 45 adolescent*

---

*girls aged 12-18 years. The stages of Community Service are Identification of knowledge about reproductive health, Trial of adolescent reproductive health modules and identification of attitudes about reproductive health. Data collection by means of counseling, distributing questionnaires, interviews and observations. The results of community service show an increase in adolescent knowledge before and after receiving counseling materials, namely before counseling, 6% had good knowledge, 50% had sufficient knowledge, and 44% had insufficient knowledge. After receiving counseling materials, 67% had good knowledge, 33% had sufficient knowledge. For attitudes, there was an increase, namely 95.4% good attitudes and 4.5% had poor attitudes related to reproductive health. Reproductive health education should be carried out continuously and integrated into school programs and village youth organizations activities.*

---

*\*Corresponding Author: (tirzatabelak27@gmail.com)*

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural. Prioritas kesehatan reproduksi pada remaja mencakup kehamilan tak dikehendaki, yang seringkali menjurus kepada aborsi yang tidak aman dan komplikasinya. Masalah lain yang menjadi fokus adalah kehamilan dan persalinan usia muda serta Infeksi Menular Seksual (IMS) termasuk HIV/AIDS. Masalah kesehatan reproduksi remaja selain berdampak secara fisik, juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan emosi, keadaan ekonomi serta kesejahteraan sosial dalam jangka panjang. Dampak jangka panjang tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap remaja itu sendiri, tetapi juga terhadap keluarga, masyarakat dan bangsa pada akhirnya(1).

Menurut Komnas Perlindungan Anak dalam Forum Diskusi Anak Remaja, disebutkan bahwa di 12 kota besar di Indonesia, hampir 93,7 % remaja pernah melakukan hubungan seks, 83% remaja pernah menonton video porno, dan 21,2% remaja pernah melakukan aborsi. Sementara jumlah remaja yang terinfeksi HIV di Indonesia semakin meningkat, dengan prevalensi sekitar 3,2-3,8% setiap tahunnya. Data tahun 2024, tercatat sekitar 27 ribu kasus baru HIV per tahun. Kelompok remaja dan anak muda berkontribusi hampir 50% dari infeksi baru tersebut. Oleh karena itu, kelompok remaja dan anak muda perlu menjadi prioritas agar pencegahan dan pengendalian HIV dilakukan secara komprehensif dan optimal(2).

Upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan reproduksi perlu diarahkan pada masa remaja. Informasi dan penyuluhan, konseling dan pelayanan klinis perlu ditingkatkan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja ini. Selain itu lingkungan keluarga dan masyarakat harus ikut peduli dengan kondisi remaja ini sehingga dapat membantu memberikan jalan keluar bila remaja mengalami masalah. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang berhubungan. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi(1)(3).

Pengabdian Masyarakat ini sejalan dengan Program unggulan Prodi III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang yakni Pemberdayaan Perempuan, karena itu Pengabdian Masyarakat ini menitikberatkan pada pemberdayaan remaja perempuan. Dengan demikian Pengabdian Masyarakat ini dapat membantu memberdayakan remaja perempuan dalam memahami kesehatan reproduksinya sehingga bisa mengambil sikap dan perilaku yang benar terhadap kesehatan reproduksinya. Inovasi dari Pengabdian Masyarakat ini adalah mengkaji lebih dalam bagaimana persepsi, sikap, dan perilaku remaja perempuan yang berdampak kepada kesehatan reproduksinya.

Pengabdian Masyarakat ini sejalan dengan Program unggulan Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang yakni Pemberdayaan Perempuan. Dengan demikian Pengabdian Masyarakat ini menghasilkan inovasi model baru untuk membantu memberdayakan wanita (remaja putri) untuk

memiliki pengetahuan dan sikap yang benar akan kesehatan. Inovasi dari Pengabdian Masyarakat ini adalah menciptakan dan mengembangkan model pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja putri yang dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Ini merupakan urgensi Pengabdian Masyarakatnya.

Tujuan pengabdian masyarakat ini yakni mengetahui optimalisasi pengetahuan dan sikap remaja perempuan melalui model pendidikan kesehatan reproduksi remaja di Desa Teunbaun Kecamatan Amarasi Barat Kabupaten Kupang. Artinya model pengabdian masyarakat ini yakni dengan pemberian penyuluhan terkait kesehatan reproduksi remaja. Pemecahan masalah dengan kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan pendampingan selama 1 bulan untuk observasi sikap remaja terkait kesehatan reproduksi.

Beberapa teori pendukung yang relevan serta hasil Pengabdian Masyarakat yang mutakhir antara lain:

#### 1. Kesehatan Reproduksi remaja

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta social kultural. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi dapat dikelompokkan menjadi empat golongan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi, yaitu:

2. Faktor Demografis - Ekonomi Faktor ekonomi dapat mempengaruhi Kesehatan Reproduksi yaitu kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah dan ketidaktahuan tentang perkembangan seksual dan proses reproduksi, usia pertama melakukan hubungan seksual, usia pertama menikah, usia pertama hamil. Sedangkan faktor demografi yang dapat mempengaruhi Kesehatan Reproduksi adalah akses terhadap pelayanan kesehatan, rasio remaja tidak sekolah, lokasi/tempat tinggal yang terpencil.
3. Faktor Budaya dan Lingkungan Faktor budaya dan lingkungan yang mempengaruhi praktek tradisional yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi, kepercayaan banyak anak banyak rejeki, informasi tentang fungsi reproduksi yang membingungkan anak dan remaja karena saling berlawanan satu dengan yang lain, pandangan agama, status perempuan, ketidaksetaraan gender, lingkungan tempat tinggal dan cara bersosialisasi, persepsi masyarakat tentang fungsi, hak dan tanggung jawab reproduksi individu, serta dukungan atau komitmen politik.
4. Faktor Psikologis Sebagai contoh rasa rendah diri (*“low self esteem”*), tekanan teman sebaya (*“peer pressure”*), tindak kekerasan dirumah/ lingkungan terdekat dan dampak adanya keretakan orang tua dan remaja, depresi karena ketidak seimbangan hormonal, rasa tidak berharga wanita terhadap pria yang membeli kebebasan secara materi.
5. Faktor Biologis Faktor biologis mencakup ketidak sempurnaan organ reproduksi atau cacat sejak lahir, cacat pada saluran reproduksi pasca penyakit menular seksual, keadaan gizi buruk kronis, anemia, radang panggul atau adanya keganasan pada alat reproduksi. Dari semua faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi diatas dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan perempuan, oleh karena itu perlu adanya penanganan yang baik, dengan harapan semua perempuan mendapatkan hak-hak reproduksinya dan menjadikan kehidupan reproduksi menjadi lebih berkualitas.

#### 6. Masalah Reproduksi remaja

Masa remaja sangat erat kaitannya dengan perkembangan psikis pada periode yang dikenal sebagai pubertas serta diiringi dengan perkembangan seksual. Kondisi ini menyebabkan remaja menjadi rentan terhadap masalah-masalah perilaku berisiko, seperti melakukan hubungan seks sebelum menikah dan penyalahgunaan narkoba, yang keduanya dapat membawa risiko terhadap penularan HIV dan AIDS(4).

Menurut masalah terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi masih banyak dihadapi oleh remaja.

Masalah-masalah tersebut antara lain Perkosaan, *Free sex*, Kehamilan tidak diinginkan (KTD), Aborsi, Perkawinan dan kehamilan dini, PMS (Penyakit Menular Seksual) dan HIV/AIDS

#### 7. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan,

pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*).

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yakni Tahu (Know), Memahami (*Comprehension*), Aplikasi (Application), Analisis (*Analysis*), Sintetis (*Syntetis*), Evaluasi (*Evaluation*).

#### 8. Persepsi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi ialah memberikan makna pada stimuli inderawi (*sensory stimulus*). Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penginderaan. Penginderaan adalah merupakan suatu proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat penerima yaitu alat indera. namun proses tersebut tidak berhenti disitu saja, pada umumnya stimulus tersebut diteruskan oleh syaraf ke otak sebagai pusat susunan syaraf, dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi. Proses persepsi arena itu tidak dapat lepa dari proses penginderaan, dan proses penginderaan merupakan proses yang mendahului terjadinya persepsi

#### 9. Sikap

Sikap adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, objek atau isu. Sikap juga adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek(5). Struktur sikap terdiri dari tiga komponen yang saling menunjang yaitu Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional dan Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/bereaksi terhadap sesuatu (6).

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di SMA Baun di Teunbaun kelas 1 dan 2 SMA sebanyak 44 orang remaja putri atau total populasi yang ada. Model pendidikan yang digunakan adalah *Participatory Learning and Action (PLA)*, yaitu metode partisipatif yang mendorong diskusi kelompok, simulasi dan studi kasus.

Data dikumpulkan dengan cara penyebaran kuisioner untuk identifikasi pengetahuan pra penyuluhan, selanjutnya kegiatan penyuluhan dan identifikasi pengetahuan pasca penyuluhan. Selanjutnya pendampingan selama 1 bulan untuk observasi sikap remaja terkait kesehatan reproduksi. Materi penyuluhan dan form observasi sikap remaja disusun tim pengabdian masyarakat terkait kesehatan reproduksi remaja. Instrumen kuisioner dan lembar observasi divalidasi secara internal oleh tim pengabdian masyarakat dan diuji coba dalam skala kecil untuk memastikan kejelasan isi. Analisa data dengan analisa deskriptif. Alat dan bahan yang digunakan yakni LCD, laptop, leaflet, lembar balik dan video edukasi kesehatan reproduksi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan selama 1 bulan di Desa Teunbaun, Kecamatan Amarasi Barat, Kabupaten Kupang, dengan fokus pada remaja perempuan usia 12–18 tahun. Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Jumlah Peserta
  - a. Total peserta yang mengikuti kegiatan secara aktif sebanyak 45 remaja perempuan.
  - b. Kegiatan dilakukan dalam 4 sesi, masing-masing berlangsung selama 90–120 menit.
2. Model Pendidikan
 

Model pendidikan yang digunakan adalah *Participatory Learning and Action (PLA)*, yaitu metode partisipatif yang mendorong diskusi kelompok, simulasi dan studi kasus.
3. Media yang digunakan : leaflet, video edukatif dan sesi tanya jawab interaktif. Pemaparan materi menggunakan LCD dengan materi kesehatan reproduksi.
4. Peningkatan Pengetahuan
  - a. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 67%.

Tabel 1 : Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Baun

Kecamatan Amarasi Barat Kabupaten Kupang			
NO	Pengetahuan Remaja	Frekuensi	%
Sebelum			
1	Baik	2	6
2	Cukup	17	50
3	Kurang	15	44
Total		44	100
Setelah			
1	Baik	23	67
2	Cukup	11	33
3	Kurang	0	0
Total		44	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan setelah mendapatkan materi dan pendampingan tentang kesehatan reproduksi yakni 67% memiliki pengetahuan yang baik, 33% pengetahuan cukup.

- b. Sebelum intervensi, hanya 6% peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan reproduksi remaja. Setelah kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan reproduksi pengetahuan meningkat menjadi 67%.

#### 5. Perubahan Sikap

Tabel 2 : Gambaran Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Baun Kecamatan Amarasi Barat Kabupaten Kupang

NO	Sikap Remaja	Frekuensi	%
Sebelum			
1	Baik	5	6
2	Cukup	20	50
3	Kurang	19	44
Total		44	100
Setelah			
1	Baik	42	95,4
2	Cukup	2	4,5
3	Kurang	0	0
Total		44	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap remaja sebelum dan setelah mendapatkan materi dan pendampingan tentang kesehatan reproduksi yakni 95,4% memiliki sikap yang baik dan 4,5% memiliki sikap kurang.

- a. Terdapat perubahan positif pada sikap remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, termasuk pemahaman tentang pubertas, menstruasi, menjaga kebersihan organ reproduksi, dan risiko pergaulan bebas.
- b. Lebih dari 95,4% peserta menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap risiko kehamilan remaja dan infeksi menular seksual (IMS).

## PEMBAHASAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa model pendidikan kesehatan reproduksi berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif pada remaja perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis kelompok lebih efektif dibandingkan ceramah konvensional(7)(8).

Beberapa faktor pendukung keberhasilan program ini antara lain kondisi lingkungan yang mendukung, di mana para remaja sangat antusias untuk terlibat karena minimnya akses informasi sebelumnya,

keterlibatan fasilitator lokal (guru dan kader kesehatan) yang mampu menjembatani komunikasi antara penyuluh dan peserta, metode interaktif, yang membuat peserta lebih mudah memahami materi yang sensitif seperti kesehatan reproduksi(9)(10). Namun, tantangan yang dihadapi meliputi masih adanya stigma dan tabu di kalangan masyarakat terhadap pembahasan topik reproduksi dan terbatasnya fasilitas pendukung, seperti ruang belajar dan media edukasi di desa(3)(1).

Keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh (tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan) dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya. Lingkup kesehatan reproduksi mencakup keseluruhan kehidupan manusia sejak lahir hingga mati. Sedangkan pelaksanaan kesehatan reproduksi menggunakan pendekatan siklus hidup "(life-cycle approach)" agar diperoleh sasaran yang pasti dan komponen pelayanan yang jelas dan dilaksanakan secara terpadu serta berkualitas dengan memperhatikan hak reproduksi perorangan dengan bertumpu pada program pelayanan yang tersedia(1)(8).

Pendekatan siklus hidup berarti memperhatikan kebutuhan khas penanganan sistem reproduksi pada setiap tahap siklus hidup dan kesinambungan antar tahap siklus hidup tersebut. Dalam siklus hidup dikenal ada lima tahap yaitu Konsepsi, Bayi dan anak, Remaja, Usia subur dan Usia lanjut(11) Empat komponen prioritas kesehatan reproduksi nasional yaitu Kesehatan ibu dan bayi baru lahir, Keluarga berencana, Kesehatan reproduksi remaja dan Pencegahan atau penanggulangan penyakit menular seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS(1)(8)

Remaja wajib diikuti dalam pelayanan kesehatan reproduksi. Remaja mendapat informasi kesehatan reproduksi secara benar dari tenaga kesehatan atau tenaga lain yang berkompeten atau melalui media yang benar dan tepat sehingga remaja tidak salah terkait informasi kesehatan reproduksi yang berdampak pada sikap yang salah sehingga merusak masa depan remaja bahkan fungsi reproduksi di salah gunakan. Upaya mewujudkan paradigma baru dalam kesehatan reproduksi. Penanganan etika reproduksi melalui Pendidikan seks dikembangkan menjadi pendidikan kesehatan, reproduksi pada remaja, etika dan keadilan gender. Hasil ini sejalan dengan penelitian G Alekhyia dkk tahun 2023, bahwa efektivitas pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah bagi remaja putri di daerah perkotaan Odisha, India, menunjukkan bahwa metode partisipatif menghasilkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan praktik terkait kesehatan reproduksi(12)(13).

Penelitian Supit Joyce dkk (2019) mengkaji pengaruh promosi kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja di SMP Negeri 4 Kecamatan Tomohon Barat. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja setelah promosi kesehatan diberikan, dengan nilai  $p = 0,01$ (14). Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan Studi Yuka Oktafirnanda dkk (2024) bahwa dampak penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai perilaku seks berisiko. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap remaja setelah penyuluhan, dengan nilai  $p = 0,02$  untuk pengetahuan dan  $p = 0,001$  untuk sikap(15).

Remaja dapat diikutsertakan dalam pendidikan kesehatan reproduksi melalui pendekatan yang holistik, partisipatif, dan sesuai dengan perkembangan psikologis serta sosial mereka. Berikut adalah beberapa strategi praktis untuk melibatkan remaja secara efektif melalui integrasi pendidikan kesehatan reproduksi dalam kurikulum sekolah, penyuluhan dan workshop interaktif, pelibatan *peer educator*, pemanfaatan media sosial dan digital, dukungan orangtua dan guru dan layanan konseling ramah remaja(15).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Penyuluhan tentang kesehatan reproduksi pada remaja di SMA Baun Wilayah Kerja Puskesmas Baun Kabupaten Kupang berjalan dengan baik.
2. Identifikasi pengetahuan remaja sebelum penyuluhan dilakukan hasilnya menunjukkan 6% berpengetahuan baik, 50% berpengetahuan cukup dan 44% berpengetahuan kurang.
3. Identifikasi pengetahuan remaja setelah penyuluhan dan pendampingan menunjukkan sebagian besar ( 67%), remaja memiliki pengetahuan yang baik, 33% berpengetahuan cukup.
4. Identifikasi sikap remaja sebelum penyuluhan dilakukan hasilnya menunjukkan 6% memiliki sikap baik, 50% memiliki sikap cukup dan 44% memiliki sikap kurang.
5. Identifikasi sikap remaja setelah penyuluhan dan pendampingan selama 1 bulan menunjukkan 95,4% memiliki sikap baik, 4,5% memiliki sikap cukup.

## B. Saran

1. Pemerintah Kecamatan Amarasi Barat  
Pemerintah terus mendukung Dinas Kesehatan Kabupaten Kupang dalam rangka peningkatan informasi dan pendampingan terkait kesehatan reproduksi bagi remaja.
2. Puskesmas Baun
  - a. Seluruh bidan wajib melaksanakan asuhan kebidanan berdasarkan SOP dan praktik *evidence based*.
  - b. Bidan wajib melakukan deteksi dini dan pelayanan komprehensif agar remaja dan pasien merasa dekat dan terbuka sehingga asuhan yang diberikan tepat sasaran dan benar.
  - c. Kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program sekolah maupun kegiatan karang taruna desa.
  - d. Perlunya dukungan pemerintah daerah untuk penguatan kapasitas kader kesehatan remaja di tingkat desa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan ini antara lain :

1. Pemerintah Kecamatan Amarasi Barat dan jajarannya yang telah mengizinkan kegiatan pendidikan kesehatan di SMA Baun.
2. Kepala Sekolah dan para guru SMA Baun yang juga telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini.
3. Remaja perempuan di SMA Baun yang dengan antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
4. Seluruh tim pengabdian dan mitra kerja yang telah bekerja keras dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Seran AA, Tabelak TVI, Kes M, Boimau AMS, Kes M, Manalor LL, et al. Kesehatan Reproduksi Penulis : Serlyansie . V Boimau , SST ., M . Pd. 2022. 214 p.
2. RI RK. Lewat Gerakan “It’s Our Time”, Kemenkes Ajak Generasi Muda Peduli HIV/AIDS [Internet]. Kementerian kesehatan RI. 2024. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20241215/2847067/lewat-gerakan-its-our-time-kemenkes-ajak-generasi-muda-peduli-hiv-aids/>
3. Serlyansie V Boimau, Agustina A Seran, Tirza Vivianri Isabela Tabelak, Adriana M.S Boimau LLM. Modul Kesehatan Reproduksi. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi; 2022. 220 p.
4. Rahayu A, Noor MS, Yulidasari F, Rahman F, Octaviana A. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia. 1st ed. Surabaya: Airlangga University Press; 2017.
5. Wawan A, Dewi M. Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
6. Dr. Leni Armayati. S.Psi. MS. Psikologi Sosial. 2024.
7. Yefni Y. Analisis Model Pemberdayaan Masyarakat. Masy Madani J Kaji Islam dan Pengemb Masy. 2018;3(2):42.
8. Zahra Bostani Khalesi, Abdolhosein Emami Sigaroudi RF. Participatory Action Research Approach to improve Adolescent Girls’ Reproductive Health. JBRA Assist Reprod [Internet]. 2020;24. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32469192/>
9. Wawan A DM. Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.

10. Aisyaroh N. Kesehatan Reproduksi Remaja. 2010.
11. Thalita T. Pengaruh Program Kesehatan Seksual dan Reproduksi Berbasis Pendidikan terhadap Tingkat Kehamilan Remaja di Indonesia. *J Kebijakan Kesehat Indones* [Internet]. 2024;9. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/53336>
12. G.Alekhyia, Swayam Pragyan Parida, Prajna Paramita Giri, Jasmina Begum, Suravi Patra DPS. Effectiveness of school-based sexual and reproductive health education among adolescent girls in Urban areas of Odisha, India: a cluster randomized trial. *BMC Reproductive Heal* [Internet]. 2023;20. Available from: <https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12978-023-01643-7>
13. Rutuja M Phulambrikar, Anup Lahanubhau Kharde, Varsha N Mahavarakar, Deepak B Phalke VDP. Effectiveness of Interventional Reproductive and Sexual Health Education among School Going Adolescent Girls in Rural Area. *Indian J Mommunity Med* [Internet]. 2019;44:378–82. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31802804/>
14. Joyce Angela Maria Supit, Freike N Lumy EIK. Promosi Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Remaja. *J Ilm Bidan* [Internet]. 2019;6. Available from: <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/view/820>
15. Yuka Oktafirmanda, Rizawati, Mila Syari dan WA. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perilaku Seks Berisiko. *J Matern Kebidanan* [Internet]. 2024;9. Available from: <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/5076>



## PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK PRATAMA AKBID MUHAMMADIYAH CIREBON

Tonasih<sup>1\*</sup>, Vianty Mutya Sari<sup>2</sup>, Wiwin Widayanti<sup>3</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

### Article Info

#### Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

#### Keywords:

First keyword

Second keyword

Third keyword

Fourth keyword

Fifth keyword

### ABSTRAK

*World Health Organization (WHO) dan America Academy of Pediatric (AAP) memberikan rekomendasi pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir yaitu dengan strategi global pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Ketidakcukupan produksi ASI adalah alasan utama ibu untuk penghentian pemberian ASI. Pijat oksitosin akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan pemberian pijat oksitosin pada ibu menyusui. Metode dalam kegiatan ini antara lain tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi Sasaran yaitu ibu-ibu menyusui di wilayah kerja Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon. Para ibu menyusui dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswi dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan tanya jawab, merasa nyaman dan rileks setelah dilakukan pemijatan oksitosin dan merasa lebih percaya diri untuk menyusui bayinya. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin, Ibu mengatakan saat ini merasa lebih nyaman, rileks dan tenang dan Ibu merasa lebih percaya diri ketika menyusui. Diharapkan lebih meningkatkan lagi pendidikan kesehatan kepada ibu menyusui agar dapat memberikan ASInya secara eksklusif, perlu melibatkan keluarga untuk dilatih pijat oksitosin agar dapat diterapkan di rumah.*

### ABSTRACT

*World Health Organization (WHO) and the American Academy of Pediatrics (AAP) provide recommendations for optimal nutrition for newborns, namely with the global strategy of breastfeeding optimal nutrition for newborns, namely with a global strategy of exclusive breastfeeding for 6 months. for 6 months. Insufficient milk production is the main reason for mothers to discontinue breastfeeding. for discontinuation of breastfeeding. Oxytocin massage will relax the mother and relieve fatigue after childbirth will disappear. This community service is to apply oxytocin massage to breastfeeding mothers. The methods in this activity include preparation stage, implementation stage and evaluation stage. The targets are breastfeeding mothers in the work area of the Primary Clinic of Akbid Muhammadiyah Cirebon. Results: Breastfeeding mothers can understand the material that has been delivered by female students and can facilitate the audience during the counseling and question and answer session. during the counseling and question and answer session, felt comfortable and relaxed after the oxytocin massage and felt more confident to breastfeed their babies. her baby. There was an increase in breastfeeding mothers' knowledge about oxytocin massage,*

---

*mothers said they currently feel more comfortable, relaxed and calm and mothers feel more confident when breastfeeding. more confident when breastfeeding. It is expected to further improve health education health education to breastfeeding mothers, always apply oxytocin massage to breastfeeding mothers so that they can provide exclusive breastfeeding. breastfeeding mothers in order to provide exclusive breastfeeding, it is necessary to involve family to be trained in oxytocin massage so that it can be applied at home.*

---

*\*Corresponding Author: (asih\_islamiyah@yahoo.co.id)*

---

## PENDAHULUAN

Masa nifas dan menyusui merupakan siklus penting yang harusnya dilalui dengan kebahagiaan oleh seorang ibu. Tetapi, pada kenyataannya seorang ibu bisa mengalami kendala dan permasalahan ketika melalui proses tersebut. *World Health Organization* dan *America Academy of Pediatric (AAP)* memberikan rekomendasi pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir yaitu dengan strategi global pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. (1).

Menyusui merupakan proses fisiologis untuk memberikan nutrisi kepada bayi secara optimal. Tidak ada hal yang lebih bernilai dalam kehidupan seorang anak selain memperoleh nutrisi yang berkualitas sejak awal kehidupannya (2). Kendala dalam memberikan ASI secara dini pada hari pertama setelah melahirkan yaitu produksi ASI yang sedikit. (3)

Ketidakcukupan produksi ASI adalah alasan utama ibu untuk penghentian pemberian ASI, karena ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi (Rahayu et al., 2015). Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. (4)

Baik hormon prolaktin maupun oksitosin mempengaruhi baik produksi dan pengeluaran ASI. Jumlah ASI yang diproduksi dipengaruhi oleh prolaktin, yang terkait dengan nutrisi ibu, dan proses pengeluaran ASI dipengaruhi oleh oksitosin yang kerjanya dipengaruhi proses isapan bayi. Memijat dengan oksitosin adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kadar hormon oksitosin. (5)

Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down*. Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. (6)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa ibu menyusui yang berkunjung ke Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon didapatkan bahwa ada beberapa yang ibu mengalami masalah dalam menyusui antara lain ASI sedikit dan tidak lancar, merasa tidak nyaman dan lelah saat menyusui, puting susu lecet dan sakit. Oleh karena itu, kami berinisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pijat Oksitosin. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan pemberian pijat oksitosin pada ibu menyusui di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon.

## METODE PELAKSANAAN

Menyusui adalah proses fisiologis untuk memberikan nutrisi kepada bayi secara optimal. Kendala dalam memberikan ASI secara dini pada hari pertama setelah melahirkan yaitu produksi ASI yang sedikit. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down* untuk merangsang pengeluaran ASI. Upaya yang dapat dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down* yaitu Pijat oksitosin.

Berdasarkan survei pendahuluan di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon didapatkan ada beberapa ibu menyusui yang mengalami masalah dalam proses menyusui. Oleh karena itu, akan melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan memberikan pijat oksitosin kepada ibu-ibu menyusui di wilayah kerja Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon. Urgensi dilakukan Pijat Oksitosin ini adalah untuk membantu ibu-ibu menyusui agar dalam proses menyusui bayinya tidak

mengalami masalah seperti nyeri, ASI sedikit dan tidak lancar, bengkak payudara, stres dan sebagainya. Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 7 ibu menyusui. Tujuan dilakukan pijat oksitosin ini adalah membantu ibu secara psikologis, menenangkan, dan tidak stress, membangkitkan rasa percaya diri, membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya, meningkatkan ASI, memperlancar ASI serta melepas lelah.(7)

Ada beberapa tahap dalam pengabdian masyarakat ini, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah persiapan klien, persiapan tempat/ruangan yang nyaman dan tenang serta persiapan alat-alat yaitu handuk, bantal, kursi dan minyak zaitun atau *baby oil*.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 31 Januari 2025. Lokasi dilaksanakan pengabdian masyarakat ini yaitu di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon. Pendidikan kesehatan kepada ibu tentang Pijat Oksitosin yang dilakukan sebelum dilakukan pijat. Adapun isi pendidikan kesehatannya yaitu pengertian pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin, cara kerja pijat oksitosin, dan peran keluarga dalam pijat oksitosin. Pendidikan Kesehatan ini dilakukan oleh mahasiswa Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon.



**Gambar 1.**  
**Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin oleh Mahasiswa**

Setelah melakukan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin, selanjutnya melakukan pijat oksitosin kepada seluruh ibu menyusui yang hadir dalam kegiatan ini. Penerapan Pijat oksitosin ini dilakukan oleh semua penulis yang merupakan Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon yaitu Tonasih, Vianty Mutya Sari dan Wiwin Widayanti.



**Gambar 2.**  
**Penerapan Pijat Oksitosin oleh Penulis**

### 3. Tahap Evaluasi

Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 7 orang ibu menyusui. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk pendidikan kesehatan telah siap. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaikannya, para ibu menyusui dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswi dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan tanya jawab. Ibu-ibu menyusui merasa nyaman dan rileks setelah dilakukan pemijatan oksitosin dan merasa lebih percaya diri untuk menyusui bayinya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Kegiatan dimulai dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada seluruh ibu menyusui. Adapun materi yang diberikan yaitu tentang Pijat Oksitosin antara lain pengertian pijat oksitosin, manfaat pijat oksitosin, cara kerja pijat oksitosin dan peran keluarga dalam pijat oksitosin. Media yang digunakan untuk membantu peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin yaitu dengan memberikan fliyer tentang Pijat Oksitosin. Para ibu menyusui dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswi dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan tanya jawab. Ibu-ibu menyusui merasa nyaman dan rileks setelah dilakukan pemijatan oksitosin dan merasa lebih percaya diri untuk menyusui bayinya.



**Gambar 3.**  
**Ibu Menyusui, Penulis dan Mahasiswa setelah Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Penerapan Pijat Oksitosin)**

## PEMBAHASAN

Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 – 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *let down reflex*. Selain untuk merangsang *let down reflex*. Manfaat Pijat Oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, Merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI. Manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas dan ibu menyusui, diantaranya: mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah terjadinya perdarahan *postpartum*, mempercepat terjadinya proses involusi uterus, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui, meningkatkan hubungan psikologis antar ibu dan keluarga.

### Cara Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin mudah untuk dilaksanakan. Alat dan bahan yang diperlukan antara lain minyak aromaterapi atau minyak lainnya yang aman untuk pijat. Fungsi minyak ini adalah untuk memudahkan dalam memijat. Pijat oksitosin ini dapat dilakukan oleh siapa saja, tetapi akan lebih optimal jika dilakukan oleh pasangan/suami. Adapun cara melakukan pijat oksitosin yaitu: posisi Ibu duduk bersandar ke depan sambil memeluk bantal agar lebih nyaman, tempatkan meja di depan ibu untuk tempat bersandar, memijat kedua sisi tulang belakang menggunakan kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan, memijat dengan kuat, memijat dengan gerakan melingkar, memijat sisi tulang belakang ke arah bawah sampai sebatas dada, dari leher sampai ke tulang belikat, melakukan pijatan ini selama 3-5 menit .(8)

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan beberapa penelitian atau kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya antara lain hasil penelitian yang dilakukan oleh (5) didapatkan bahwa pasien Ny. L dan Ny. N mengalami peningkatan produksi ASI yang di nilai dari indikator ibu dan bayi. Hasil penilaian indikator ibu yang di observasi Ny. L sesudah dilakukan pijat oksitosin menjadi 12 item dan Ny. N 11 item. Sedangkan penilaian dari indikator bayi sesudah dilakukan

pijat oksitosin pada Ny. L dan Ny. N 6 item. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan yang dilakukan oleh (2) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan pijat oksitosin selama 7 hari, terjadi peningkatan produksi ASI yang ditandai oleh 18 tanda kecukupan ASI pada bayi. Hasil lain yang sejalan yaitu yang dilakukan oleh (9) bahwa pijat oksitosin dapat membantu meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu *postpartum*. Hasil ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Pijat oksitosin dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI secara signifikan dengan hasil  $p$  value 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). Dengan peningkatan skor rata-rata setelah dilakukan pijat oksitosin adalah sebesar 4,5. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (3) didapatkan bahwa perbedaan nilai rata-rata produksi ASI sebelum diberikan pijat oksitosin 5,59 cc dan sesudah diberikan pijat oksitosin yaitu 16,75 cc dengan  $p$ -value. Hasil dari kegiatan ini Setelah informasi dan pendidikan kesehatan diberikan diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas serta meningkatkan cakupan pemberian ASI di Puskesmas 23 ilir.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon, Ibu mengatakan saat ini merasa lebih nyaman, rileks dan tenang dan Ibu merasa lebih percaya diri ketika menyusunya

### **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang disampaikan yaitu: lebih meningkatkan lagi pendidikan kesehatan kepada ibu menyusui, selalu menerapkan pijat oksitosin kepada ibu menyusui agar dapat memberikan ASInya secara eksklusif, perlu melibatkan keluarga untuk dilatih pijat oksitosin agar dapat diterapkan di rumah.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

*Alhamdulillah*, Penulis puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul “Penerapan Pijat Oksitosin pada Ibu Menyusui di Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon”. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon yang telah memberikan dana untuk kegiatan ini dan tidak lupa kepada Pimpinan Klinik Pratama Akbid Muhammadiyah Cirebon yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Sholehah A, Qomariyah K. Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi ASI Melalui Penyuluhan Di Desa Samatan Kecamatan Proppo. *Community Dev J*. 2023;4(6):11502–4.
2. Anggraeni TR, Dewi NR, Kesumadewi T. Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Metro. *J Cendikia Muda [Internet]*. 2021;1(3):361–71. Available from: <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/226>
3. Fara YD, Desni Sagita Y, Safitry E. Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Peningkatan Produksi Asi. *J Matern Aisyah (JAMAN AISYAH)*. 2022;3(1):20–6.
4. Lubis DR, Anggraeni L. Pijat Oksitosin Terhadap Kuantitas Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Yang Memiliki Bayi Berusia 0-6 Bulan. *J Kebidanan Malahayati*. 2021;7(3):576–83.
5. Sukmawati P, Prasetyorini H. Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Postpartum. *J Manaj Asuhan Keperawatan*. 2022;6(2):83–8.
6. Fasiha F, Lestaluhu V, Kotarumalos SS. Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif. *J Pengabd Masy Progresif Humanis Brainstorming*. 2020;3(2):69–76.
7. Lestari P dkk. *Pijat Oksitosin Laktasi Lancar Bayi Tumbuh Sehat*. Yogyakarta: Penerbit Elmatara; 2021.
8. Evayanti, Yulistiana D. Pijat Oksitoksi Pada Ibu Nifas 0-3 Hari Di RSIA Santa Anna. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2020;3(2).
9. Alfiatun A, Aulya Y, Widowati R. Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *J Penelit dan Kaji Ilm Kesehat Politek Medica Farma Husada Mataram*. 2021;7(2):98–103.

**OPTIMAL: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan** merupakan jurnal yang fokus pada publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat di bidang kebidanan. Dikelola oleh PT Optimal Untuk Negeri, jurnal ini menjadi wadah bagi para praktisi, akademisi, dan peneliti untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan guna meningkatkan kualitas layanan kebidanan di masyarakat.

Melalui jurnal ini, diharapkan dapat terwujud pertukaran informasi dan inovasi di bidang kebidanan yang berdampak positif terhadap kesehatan ibu dan anak. Jurnal PKM Kebidanan juga bertujuan menginspirasi pengembangan program-program kebidanan yang efektif dan bermanfaat bagi masyarakat luas.

ISSN 3064-2051

