



UPAYA PROMOTIF PEMERIKSAAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU PKK BERBASIS KOMUNITAS

Diyah Candra Anita¹, Veni Fatmawati²

^{1,2} Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: <i>Received : Jan 09, 2026</i> <i>Revised : Jan 23, 2026</i> <i>Accepted : Feb 06, 2026</i></p> <hr/> <p>Keywords: <i>Maternal health;</i> <i>PKK;</i> <i>Health screening;</i> <i>Health promotion;</i> <i>Community service</i></p>	<p>Kesehatan ibu memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan keluarga, namun sering kali kurang mendapatkan perhatian, terutama pada aspek promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan ibu melalui pemeriksaan kesehatan, senam peregangan, penyuluhan kesehatan ibu, dan refleksi peran ibu pada anggota PKK. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2024 dengan melibatkan 47 ibu PKK. Pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, indeks massa tubuh, kadar gula darah puasa, kolesterol total, dan asam urat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu PKK berada pada usia dewasa madya dengan rerata tekanan darah pada kategori prahipertensi, indeks massa tubuh pada kategori overweight, serta kolesterol total pada kategori borderline, sementara gula darah puasa dan asam urat masih dalam batas normal. Senam peregangan dan penyuluhan kesehatan diikuti dengan baik oleh peserta dan meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Kegiatan refleksi peran ibu memperkuat kesadaran bahwa perhatian terhadap kesehatan diri merupakan bagian penting dari peran ibu dalam keluarga. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan ibu.</p>
	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Maternal health plays an important role in maintaining family well-being; however, it often receives limited attention, particularly in promotive and preventive aspects. This community service activity aimed to increase maternal health awareness through health screening, stretching exercises, health education, and reflection on maternal roles among PKK members. The activity was conducted in December 2024 and involved 47 participants. Health examinations included blood pressure measurement, body mass index assessment, fasting blood glucose, total cholesterol, and uric acid levels. The results showed that participants were in middle adulthood, with average blood pressure in the prehypertensive range, body mass index in the overweight category, and total cholesterol at a borderline level, while fasting blood glucose and uric acid levels remained within normal limits. Stretching exercises and health education were well received and enhanced participants understanding of the importance of physical, mental, and spiritual health. The reflection session strengthened maternal self-awareness regarding self-care as an essential foundation for family health. This activity</i></p>

demonstrated that a community-based promotive approach was effective in improving maternal health awareness.

**Corresponding Author: diyah.candra@unisayogya.ac.id*

PENDAHULUAN

Ibu memiliki peran strategis dalam menjaga kesehatan keluarga, namun dalam praktik sehari-hari perhatian terhadap kesehatan ibu sering kali ditempatkan pada prioritas terakhir. Banyak ibu cenderung mendahulukan kebutuhan anggota keluarga lain dibandingkan kebutuhan dirinya sendiri, baik terkait pemeriksaan kesehatan maupun pemeliharaan kesejahteraan psikologis. Padahal, berbagai kajian menegaskan bahwa kesehatan ibu yang optimal secara fisik, mental, dan spiritual, merupakan fondasi utama bagi terciptanya keluarga yang sehat dan harmonis (Ditjen Nakes, 2020; World Health Organization., 2022).

Masalah kesehatan fisik pada ibu dewasa, seperti peningkatan berat, gangguan metabolik, nyeri sendi, serta keluhan muskuloskeletal, banyak ditemukan pada komunitas ibu rumah tangga dan ibu yang aktif dalam kegiatan sosial (Rofiqoch, 2020). Kondisi ini sering kali tidak terdeteksi sejak dini karena rendahnya pemanfaatan layanan pemeriksaan kesehatan rutin. Pemeriksaan sederhana seperti penimbangan berat badan, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol total memiliki peran penting dalam deteksi awal faktor risiko penyakit tidak menular (World Health Organization., 2023).

Selain kesehatan fisik, aspek kesehatan mental pada ibu dalam konteks komunitas perlu dipahami secara holistik, tidak terbatas pada gangguan psikologis, tetapi mencakup kemampuan ibu untuk mengenali kondisi diri, mengelola stres, serta memiliki kesadaran akan pentingnya merawat diri sendiri. Kesadaran ini dikenal sebagai daya tilik diri, yaitu kemampuan individu untuk merefleksikan kondisi fisik, mental, dan spiritual secara seimbang (Bandura, 2018; Patel et al., 2018). Ibu yang memiliki daya tilik diri yang baik, cenderung lebih mampu mengambil keputusan kesehatan yang tepat bagi dirinya dan keluarganya.

Upaya promotif melalui penyuluhan kesehatan menjadi pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya kesehatan diri sebagai prasyarat terwujudnya keluarga yang bahagia. Penyuluhan yang menekankan pesan “Ibu Sehat, Keluarga Bahagia” dapat memperkuat kesadaran bahwa merawat diri bukanlah bentuk egoisme, melainkan tanggung jawab kesehatan jangka panjang (Lund et al., 2018). Pemanfaatan layanan kesehatan yang tersedia, termasuk pemeriksaan kesehatan gratis melalui program BPJS Kesehatan pada hari ulang tahun, merupakan salah satu bentuk perilaku sehat yang masih belum banyak diketahui dan dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat (Wahyuni et al., 2025).

Selain edukasi dan pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisi ringan seperti senam peregangan memiliki manfaat signifikan dalam mengurangi nyeri sendi lutut, nyeri pinggang, frozen shoulder, serta meningkatkan fleksibilitas dan kenyamanan gerak ibu (Mahindru et al., 2023). Aktivitas fisik kelompok juga berperan dalam meningkatkan motivasi, kebersamaan, dan suasana emosional yang positif di lingkungan komunitas (Kubzansky et al., 2015).

Sebagai penguatan, kegiatan refleksi dilakukan untuk membantu ibu menyadari kembali nilai diri, peran, dan pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Refleksi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, serta komitmen untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai upaya promotif terpadu yang meliputi pemeriksaan kesehatan fisik, senam peregangan, penyuluhan kesehatan ibu, serta refleksi penguatan kesadaran diri. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong ibu PKK untuk lebih peduli terhadap kesehatannya sendiri sebagai langkah awal dalam mewujudkan keluarga yang sehat dan sejahtera.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan promotif preventif dengan desain kegiatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2024, dengan sasaran ibu-ibu anggota PKK di Graha Prima Sejahtera, Taman Tirto, Kasihan, Bantul. Pemilihan khalayak sasaran dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif ibu dalam kegiatan PKK serta kesiapan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengurus PKK setempat, penyusunan materi penyuluhan kesehatan ibu, serta penyiapan alat dan bahan pemeriksaan kesehatan. Materi penyuluhan disusun secara komunikatif dan aplikatif dengan menekankan pentingnya kesehatan ibu sebagai fondasi kesehatan keluarga, peningkatan kesadaran diri terhadap kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta pemanfaatan layanan pemeriksaan kesehatan gratis melalui BPJS Kesehatan.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan fisik yang meliputi penimbangan berat badan serta pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol total menggunakan alat pemeriksaan portabel. Pemeriksaan dilakukan secara individual dengan pendampingan tenaga kesehatan, disertai penjelasan singkat mengenai hasil pemeriksaan agar peserta memahami kondisi kesehatannya.

Selanjutnya, peserta mengikuti senam peregangan yang dipandu oleh instruktur. Senam difokuskan pada gerakan peregangan ringan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri sendi lutut, nyeri pinggang, dan kekakuan bahu atau frozen shoulder. Gerakan disesuaikan dengan kemampuan peserta dan dilakukan secara bertahap serta aman.

Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan ibu yang menekankan pesan “Ibu Sehat, Keluarga Bahagia”, pentingnya menempatkan kesehatan diri sebagai prioritas, serta pemanfaatan layanan kesehatan yang tersedia. Pada sesi akhir, dilakukan refleksi terpimpin untuk memperkuat kesadaran diri ibu terhadap pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan spiritual secara berkelanjutan.

Pengumpulan data dilakukan secara deskriptif melalui pencatatan hasil pemeriksaan kesehatan, kehadiran peserta, serta observasi partisipasi selama kegiatan berlangsung. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan pelaksanaan kegiatan dan respon peserta sebagai bahan evaluasi dan perumusan rekomendasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya.



Gambar 1. Gerakan Peregangan *Full-body*



Gambar 2. Metode Refleksi Peran Ibu Untuk Mewujudkan “Ibu Sehat, Keluarga Bahagia”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Karakteristik dan Rerata Hasil Pemeriksaan Kesehatan Ibu PKK (n=47)

Variabel	Rerata (Mean)	Simpangan Baku (SD)	Kategori/Keterangan
Usia (tahun)	47,3	6,2	Dewasa Madya
Tekanan darah sistolik (mmHg)	135	12	Prahipertensi – hipertensi ringan)
Tekanan darah diastolik (mmHg)	88	8	Prahipertensi
Indeks massa tubuh (kg/m ²)	27,1	3,4	<i>Overweight</i>
Gula darah puasa (mg/dL)	96,7	11,5	Normal
Kolesterol total (mg/dL)	207,2	28,3	<i>Borderline</i>
Asam urat (mg/dL)	5,8	1,1	Normal

Hasil skrining kesehatan pada ibu PKK menunjukkan gambaran kondisi kesehatan yang khas pada kelompok usia dewasa madya. Rerata usia peserta sebesar 47,3 tahun menempatkan ibu dalam fase kehidupan yang secara fisiologis mulai mengalami perubahan metabolik, hormonal, dan

kardiovaskular. Pada fase ini, risiko penyakit tidak menular cenderung meningkat, terutama apabila tidak disertai dengan pemeriksaan kesehatan rutin dan gaya hidup sehat (World Health Organization., 2023).

Rerata tekanan darah sebesar 135/88 mmHg menunjukkan kondisi prahipertensi merupakan fase awal yang sering tidak disadari, namun memiliki potensi berkembang menjadi hipertensi apabila tidak dilakukan upaya pencegahan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Ditjen Nakes, 2020) menegaskan bahwa sebagian besar kasus hipertensi pada kelompok usia produktif berawal dari kondisi prahipertensi yang tidak terdeteksi atau tidak ditindaklanjuti secara tepat.

Rerata indeks massa tubuh sebesar 27,1 kg/m² menunjukkan bahwa mayoritas ibu berada pada kategori overweight. Kondisi ini berhubungan erat dengan peningkatan risiko gangguan metabolik, termasuk dislipidemia dan penyakit kardiovaskular. Overweight pada perempuan dewasa sering kali dipengaruhi oleh penurunan aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta keterbatasan waktu untuk merawat diri akibat peran ganda sebagai ibu dan anggota komunitas (Hruby & Hu, 2015).

Hasil pemeriksaan metabolik menunjukkan bahwa rerata gula darah puasa masih berada dalam batas normal (96,7 mg/dL). Temuan ini memberikan gambaran bahwa secara umum regulasi glukosa darah peserta masih terjaga. Namun demikian, kondisi overweight dan tekanan darah prahipertensi tetap menjadi faktor risiko yang perlu diwaspadai karena dapat mempengaruhi regulasi glukosa di masa mendatang (World Health Organization., 2023). Oleh karena itu, edukasi mengenai pola hidup sehat tetap menjadi bagian penting dari kegiatan promotif.

Rerata kolesterol total sebesar 207,2 mg/dL berada pada kategori borderline. Kondisi borderline menunjukkan adanya peningkatan risiko aterosklerosis apabila tidak dilakukan modifikasi gaya hidup. Dislipidemia ringan sering ditemukan pada perempuan usia dewasa madya dan berkaitan dengan perubahan hormonal serta peningkatan massa lemak tubuh (Grundy et al., 2019). Temuan ini memperkuat urgensi intervensi promotif melalui peningkatan aktivitas fisik dan kesadaran diet sehat.

Sementara itu, rerata kadar asam urat sebesar 5,8 mg/dL masih berada dalam batas normal. Meskipun demikian, keluhan nyeri yang disampaikan oleh beberapa peserta menunjukkan bahwa faktor muskuloskeletal tidak selalu berkorelasi langsung dengan kadar asam urat. Aktivitas fisik ringan seperti senam peregangan tetap relevan untuk meningkatkan fleksibilitas sendi dan mengurangi kekakuan otot, terutama pada ibu dengan aktivitas fisik yang terbatas (Mahindru et al., 2023).

Kegiatan senam peregangan dalam pengabdian ini tidak bertujuan sebagai terapi klinis, melainkan sebagai edukasi dan stimulasi aktivitas fisik ringan yang mudah diterapkan. Aktivitas peregangan terbukti memberikan manfaat terhadap kenyamanan gerak dan kesejahteraan fisik, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pada kelompok dewasa (Warburton & Bredin, 2017). Keterlibatan aktif peserta selama senam menunjukkan bahwa pendekatan yang sederhana dan kontekstual dapat diterima dengan baik di lingkungan komunitas.

Selain aspek fisik, kegiatan refleksi peran ibu memberikan kontribusi pada penguatan kesehatan mental dan spiritual. Refleksi membantu ibu menyadari pentingnya perhatian terhadap diri sendiri sebagai bagian dari tanggung jawab peran keluarga. Kesadaran diri dan self-compassion diketahui berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis serta kemampuan individu dalam mengelola stres (Kubzansky et al., 2015). Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, refleksi berfungsi sebagai penguatan nilai bahwa ibu yang sehat secara fisik dan mental memiliki kapasitas lebih baik dalam merawat keluarga.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengabdian dengan pendekatan promotif dan preventif mampu memberikan gambaran kondisi kesehatan ibu PKK sekaligus meningkatkan kesadaran kesehatan diri. Meskipun hanya satu tabel hasil yang disajikan, integrasi pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, penyuluhan, dan refleksi diri memberikan dampak yang bermakna dalam konteks pemberdayaan kesehatan ibu di tingkat komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada ibu PKK memberikan gambaran awal kondisi kesehatan peserta dan meningkatkan kesadaran ibu akan pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Hasil skrining menunjukkan adanya faktor risiko penyakit tidak menular berupa prahipertensi, overweight, dan kolesterol borderline, sementara gula darah puasa dan asam urat masih dalam batas normal, sehingga diperlukan upaya promotif preventif berkelanjutan.

Ibu PKK disarankan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan menerapkan aktivitas fisik ringan seperti senam peregangan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dengan penguat edukasi kesehatan ibu berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNISA Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2018). Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130–136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Ditjen Nakes, K. R. D. J. T. K. (2020). Rencana Aksi Program Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Tahun 2020-2024. <https://repositori-ditjen-nakes.kemkes.go.id/id/eprint/658>
- Grundy, S. M., Stone, N. J., Bailey, A. L., Beam, C., Birtcher, K. K., Blumenthal, R. S., Braun, L. T., de Ferranti, S., Faiella-Tommasino, J., Forman, D. E., Goldberg, R., Heidenreich, P. A., Hlatky, M. A., Jones, D. W., Lloyd-Jones, D., Lopez-Pajares, N., Ndumele, C. E., Orringer, C. E., Peralta, C. A., ... Yeboah, J. (2019). Guideline on the Management of Blood Cholesterol: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 139(25). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000625>
- Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. *PharmacoEconomics*, 33(7), 673–689. <https://doi.org/10.1007/s40273-014-0243-x>
- Kubzansky, L. D., Boehm, J. K., & Segerstrom, S. C. (2015). Positive Psychological Functioning and the Biology of Health. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(12), 645–660. <https://doi.org/10.1111/spc3.12224>
- Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., Haushofer, J., Herrman, H., Jordans, M., Kieling, C., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Omigbodun, O., Tol, W., Patel, V., & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews. *The Lancet Psychiatry*, 5(4), 357–369. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30060-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30060-9)
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., Omigbodun, O., ... Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Rofiqoch, I. (2020). Manajemen Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular (PTM). *Dharma Bakti*, 3(2).
- Wahyuni, M. M. D., Loe, W. E. E., Jehanu, F., Tanelaph, J., Boboy, P. M., Koroh, R., Wellem, T. P. P., & Dubu, Y. (2025). Edukasi Pemanfaatan Fitur Skrining Kesehatan dalam Aplikasi Mobile JKN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 4793–4798. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i9.3380>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all.

<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>

World Health Organization. (2023). Managing epidemics: key facts about major deadly diseases. .