E-ISSN 3064-4550

Optimal
Untuk
Negeri

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASAYARAKAT BIDANG ILMU KEPERAWATAN OPTIMAL

Volume 2 No. 2 Oktober 2025

ISSN 3064-4550

SUSUNAN DEWAN REDAKSI

Editor in Chief

Dr. Ns. Moch. Maftuchul Huda, M.Kep., Sp.Kom.

Editorial Board Members :

Dr. Aria Wahyuni, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB.

Dr. Diah Arruum, S.Kep., Ns., M.Kep.

Dr. Ririn Probowati, S.Kep., M.Kes.

Heriansyah, S.Kep., M.Kes.

Lidya Natalia Br. Sinuhaji, Am.Kep., SKM., M.Kes.

Ns. Agnes Dewi Astuti, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

Nur Fadhilah, M.Kes., Ph.D.

Rini Palupi, S.Kep., Ns., M.Kep.

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

ISSN 3064-4550

DAFTAR ISI

SUSUNAN DEWAN REDAKSI.....ii

DAFTAR ISI.....iii

PENGELOLAAN HIPERTENSI DENGAN EDUKASI DAN SENAM BERBASIS METODE COMMUNITY DEVELOPMENT DI UPT PSTW JOMBANG 1

IMPLEMENTASI KAMPANYE "AKSI OBAT MANJUR" ORANG HEBAT MAEN JUJUR SEBAGAI UPAYA PENANAMAN NILAI ANTI-KORUPSI DI LINGKUNGAN KAMPUS..... 11

PERAN PERAWAT DALAM EDUKASI PEMENUHAN GIZI DAN PENGELOLAAN MAKANAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA DI SMK BANI SALEH..... 16

PEMERIKSAAN GDS SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI PENYAKIT DIABETES MELITUS DI DESA WUKIRSARI YOGYAKARTA 22

PERBAIKAN STATUS GIZI ANAK MELALUI PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENERAPAN POLA MAKAN DENGAN GIZI SEIMBANG DAN ASI EKSKLUSIF DI MASYARAKAT KELURAHAN SUKAJAYA PALEMBANG..... 28

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI SENAM KAKI UNTUK PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI KELURAHAN CEMOROKANDANG KOTA MALANG 34

PENGUATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT DI SEKOLAH MENENGAH DI KABUPATEN MOJOKERTO 41

PEMBERDAYAAN PENDERITA GANGGUAN JIWA MELALUI PELATIHAN KETERAMPILAN KERJA DI POSYANDU JIWA SEBAGAI UPAYA PEMULIHAN KESEHATAN JIWA 46

EDUKASI PERTOLONGAN PERTAMA PEMBIDAIAN FRAKTUR TULANG PANJANG DI SMK MUHAMMADIYAH 4 PALEMBANG 56

PELATIHAN PEMBUATAN HAND SANITIZER ALAMI BERBAHAN DASAR DAUN SIRIH PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN MANDALA KECAMATAN MAMAJANG KOTA MAKASSAR 62

EDUKASI POLA MAKAN SEHAT UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA SISWA SD BATAKTE KUPANG BARAT 68

DETEKSI DINI PENYAKIT STROKE MENGGUNAKAN METODE FAST PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN CAWANG JAKARTA TIMUR 71

DUKASI DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMP NEGERI 2 TUNFEU, NEKAMESE 80

UPAYA PENCEGAHAN KECEMASAN PADA PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI PENYULUHAN 84

OPTIMALISASI TATALAKSANA HIPERTENSI MELALUI FAMILY EMPOWERMENT: GERAKAN KELUARGA CERDIK 90

EDUKASI DAN GAMBARAN PERILAKU PASIEN ASMA DALAM PENCEGAHAN SESAK NAPAS DI RUANG LILY RSD KERTOSONO 96

SENAM OTAK (BRAIN GYM) UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN KOGNITIF LANSIA DI PANTI JOMPO BINA GUNA BAKTI 100

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 01-10

PENGELOLAAN HIPERTENSI DENGAN EDUKASI DAN SENAM BERBASIS METODE COMMUNITY DEVELOPMENT DI UPT PSTW JOMBANG

Endang Yuswatiningsih[1*], Ifa Nofalia[2], Inayatur Rosyidah [3], Agustina Maunaturrohmah[4], Dessy Ekawati[5]

[1] Prodi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemkab Ngawi
[2,3,4,5] Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Pemberdayaan lansia
Pengelolaan hipertensi
Senam
Edukasi
Community development

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia yang berisiko menimbulkan komplikasi serius, seperti stroke dan penyakit jantung. Sayangnya, banyak lansia masih memiliki pemahaman terbatas mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui gaya hidup sehat serta aktivitas fisik teratur. Mengacu pada prinsip Community Development, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola hipertensi melalui edukasi partisipatif dan senam hipertensi yang dirancang bersama mereka. Kegiatan dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang dengan sasaran 52 lansia yang memiliki riwayat hipertensi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta senam hipertensi yang dikembangkan berdasarkan preferensi dan kemampuan peserta. Pengetahuan lansia diukur sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi menggunakan kuesioner dengan kategori penilaian: baik (≥50) dan kurang (<50). Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, 28 lansia (54%) berada dalam kategori pengetahuan kurang dan 24 lansia (46%) dalam kategori baik. Setelah intervensi, jumlah lansia dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 42 orang (81%), sedangkan yang berada dalam kategori kurang menurun menjadi 10 orang (19%). Seluruh peserta (100%) juga mengikuti senam hipertensi secara aktif, menunjukkan tingginya keterlibatan dan penerimaan terhadap kegiatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan partisipatif berbasis Community Development efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan lansia dalam pengelolaan hipertensi, sehingga berpotensi mendukung penerapan pola hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Hypertension is a major health concern among older adults and significantly increases the risk of severe complications, such as stroke and cardiovascular disease. However, many older adults possess limited understanding of effective hypertension prevention and management through healthy lifestyle practices and regular physical activity. Guided by the principles of Community Development, this community service project aimed to enhance older adults' knowledge and self-management capacity regarding hypertension through participatory health education and a

collaboratively designed hypertension exercise program. The activity was implemented at the Technical Implementation Unit of the Social Nursing Home for the Elderly (PSTW) in Jombang Regency, involving 52 older adults with a history of hypertension. The intervention consisted of interactive health education sessions, group discussions, question-and-answer segments, and a tailored hypertension exercise routine developed in consultation with the participants. Knowledge levels were assessed using a pretest and posttest questionnaire, with scores categorized as "good" (≥50) or "poor" (<50). The results of the community service showed that prior to the intervention, 28 participants (54%) had poor knowledge, while 24 (46%) demonstrated good knowledge. Following the intervention, the number of participants with good knowledge increased to 42 (81%), while those with poor knowledge decreased to 10 (19%). Notably, all 52 participants (100%) actively engaged in the hypertension exercise session, reflecting high levels of participation and acceptance. These findings suggest that a participatory, Community Development–based approach is effective in improving both knowledge and engagement among older adults in hypertension self-management, thereby supporting the adoption of healthier lifestyles and contributing to enhanced quality of life in a sustainable manner.

**Corresponding Author: endangramazza@gmail.com*

PENDAHULUAN

Proses penuaan pada manusia tidak hanya ditandai oleh peningkatan usia kronologis, tetapi juga oleh perubahan fisiologis yang secara langsung meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Seiring bertambahnya usia, dinding arteri mengalami penurunan elastisitas akibat fragmentasi serat elastin dan akumulasi kolagen, sehingga meningkatkan resistensi vaskular perifer. Selain itu, fungsi ginjal dalam mengatur volume cairan tubuh dan keseimbangan natrium menurun, sementara respons sistem saraf otonom terhadap perubahan tekanan darah menjadi kurang efisien. Perubahan-perubahan fisiologis inilah yang menjadikan lansia—khususnya mereka yang berusia 60 tahun ke atas—lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah secara kronis, bahkan tanpa faktor risiko eksternal yang jelas (Sasono et al., 2023).

Berbeda dengan populasi umum, lansia memiliki kerentanan unik terhadap hipertensi karena proses degeneratif yang bersifat intrinsik. Oleh karena itu, fokus analisis dalam konteks ini sengaja diarahkan pada kelompok lansia, mengingat fenomena utama yang menjadi perhatian adalah interaksi antara penuaan dan beban penyakit kardiovaskular. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai lebih dari seperempat populasi (25,8%), namun mayoritas kasus (63,2%) tidak terdiagnosis (Aji et al., 2022). Di lingkungan panti seperti UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jombang, kondisi ini diperparah oleh keterbatasan akses informasi, minimnya aktivitas fisik terstruktur, serta ketergantungan pada petugas dalam pengelolaan keseharian—faktor-faktor yang berpotensi mempercepat progresivitas komplikasi hipertensi.

Menghadapi tantangan tersebut, pendekatan yang bersifat medis-kuratif saja tidak cukup. Diperlukan strategi pemberdayaan yang menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam pengelolaan kesehatannya. Dalam program ini, pendekatan Community Development diterapkan secara konkret melalui serangkaian tahapan partisipatif. Proses dimulai dari pengkajian awal bersama lansia melalui diskusi kelompok terfokus untuk mengidentifikasi masalah kesehatan prioritas mereka. Dalam forum tersebut, para lansia secara konsisten menyampaikan kekhawatiran terhadap hipertensi dan menyatakan minat terhadap kegiatan yang dapat dilakukan secara kolektif, khususnya aktivitas fisik ringan yang aman dan menyenangkan. Berdasarkan masukan langsung tersebut, tim pengabdian merancang dua bentuk intervensi: edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman lansia, serta senam

hipertensi yang dikembangkan berdasarkan preferensi, kemampuan fisik, dan ketersediaan waktu mereka.

Dalam konteks ini, edukasi dan senam bukan sekadar kegiatan penyuluhan atau latihan fisik biasa, melainkan wujud operasional dari prinsip Community Development. Edukasi dilakukan secara dialogis bukan satu arah, sehingga lansia dapat mengungkapkan pengalaman, pertanyaan, dan hambatan dalam mengelola hipertensi. Sementara itu, senam hipertensi dirancang secara kolaboratif: lansia terlibat dalam memilih jenis gerakan, durasi, dan frekuensi pelaksanaan. Proses ini membangun rasa kepemilikan (ownership), meningkatkan motivasi, dan mendorong keberlanjutan tanpa ketergantungan pada pihak luar. Dengan demikian, kedua kegiatan tersebut secara utuh merepresentasikan esensi Community Development, yaitu penguatan kapasitas komunitas melalui partisipasi, kolaborasi, dan pemanfaatan potensi lokal.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan judul "Pemberdayaan Lansia dalam Pengelolaan Hipertensi dengan Edukasi dan Senam Berbasis Metode Community Development di UPT PSTW Jombang". Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola hipertensi melalui pendekatan partisipatif yang memadukan pemahaman kesehatan, aktivitas fisik, dan penguatan jaringan sosial di lingkungan panti—sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dan dilaksanakan berdasarkan pendekatan Community Development yang menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Proses dimulai dari pengkajian partisipatif melalui diskusi kelompok terfokus bersama para lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jombang. Dalam forum tersebut, lansia secara terbuka menyampaikan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang mereka alami, sekaligus mengungkapkan keinginan untuk memperoleh pengetahuan praktis dan kegiatan fisik yang dapat dilakukan secara rutin di lingkungan panti. Berdasarkan masukan langsung tersebut, tim pengabdian dan lansia bersama-sama merumuskan bentuk intervensi yang relevan dengan kebutuhan, kemampuan fisik, dan preferensi mereka. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya dilakukan untuk lansia, melainkan bersama lansia, sehingga mencerminkan esensi pemberdayaan komunitas yang partisipatif, kolaboratif, dan berkelanjutan.

Pendekatan Community Development dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya dipahami sebagai kerangka konseptual, melainkan diwujudkan melalui serangkaian proses partisipatif yang menempatkan lansia sebagai pelaku utama perubahan. Prinsip dasar Community Development—yaitu pengakuan terhadap kapasitas masyarakat untuk mengidentifikasi masalah, merumuskan solusi, dan mengelola sumber daya secara mandiri—diterapkan secara utuh dalam empat tahapan utama: (1) identifikasi kebutuhan bersama, (2) perancangan intervensi kolaboratif, (3) pelaksanaan partisipatif, dan (4) evaluasi reflektif. Pada tahap identifikasi, tim tidak melakukan asumsi sepihak tentang masalah kesehatan di UPT PSTW Jombang, melainkan mengundang lansia dalam forum diskusi kelompok terfokus untuk menyuarakan langsung pengalaman, keluhan, dan harapan mereka. Dari forum ini, hipertensi muncul sebagai isu prioritas yang disepakati secara kolektif, bukan ditentukan dari luar.

Selanjutnya, dalam perancangan intervensi, lansia dilibatkan dalam menentukan bentuk kegiatan yang paling relevan dan dapat diterima oleh mereka. Misalnya, ketika membahas aktivitas fisik, tim tidak memaksakan senam standar, tetapi meminta masukan mengenai jenis gerakan yang nyaman, durasi yang tidak melelahkan, serta musik yang disukai. Demikian pula dalam edukasi, materi tidak disampaikan secara dogmatis, melainkan dikaitkan dengan pengalaman hidup lansia—seperti kebiasaan makan, penggunaan obat tradisional, atau tantangan mengakses layanan kesehatan—sehingga pengetahuan baru dapat diinternalisasi dan diadaptasi dalam konteks keseharian mereka. Proses ini mencerminkan prinsip empowerment dalam Community Development, yaitu penguatan bukan hanya melalui transfer pengetahuan, tetapi melalui penghargaan terhadap pengetahuan lokal dan pengalaman subjektif peserta.

Pada tahap pelaksanaan, peran lansia diperluas dari penerima informasi menjadi co-fasilitator informal. Beberapa lansia yang lebih aktif dan memahami materi diminta membantu rekan sebayanya selama senam atau diskusi, sehingga terbangun jaringan dukungan sosial internal. Hal ini memperkuat dimensi sustainability, karena ketergantungan pada pihak luar diminimalkan. Evaluasi pun dilakukan

secara reflektif: bukan hanya mengukur peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga mendiskusikan bersama apakah kegiatan tersebut bermanfaat, menyenangkan, dan layak dilanjutkan. Dengan demikian, Community Development dalam kegiatan ini bukan sekadar label metodologis, melainkan praktik nyata yang membangun kemandirian, kepemilikan, dan kapasitas kolektif lansia dalam mengelola kesehatan mereka sendiri—khususnya dalam konteks pengelolaan hipertensi yang memerlukan komitmen jangka panjang.

Sasaran kegiatan adalah 52 lansia penghuni UPT PSTW Jombang yang memiliki riwayat hipertensi. Sebelum pelaksanaan intervensi, dilakukan pengukuran awal pengetahuan lansia melalui kuesioner pretest yang dikembangkan mengacu pada kriteria Arikunto (2013), dengan skor dikelompokkan menjadi dua kategori: baik (≥50) dan kurang (<50). Hasil pretest tidak hanya digunakan sebagai data dasar, tetapi juga menjadi bahan refleksi bersama dalam sesi awal edukasi untuk memahami kesenjangan pengetahuan yang perlu segera diatasi. Intervensi utama terdiri atas edukasi kesehatan dan senam hipertensi lansia. Edukasi dilakukan secara dialogis—bukan penyampaian satu arah—dengan mendorong lansia untuk bertanya, berbagi pengalaman pengobatan, serta memberikan masukan mengenai hambatan dalam mengelola hipertensi. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, pengelolaan diet rendah garam, serta jenis aktivitas fisik yang aman. Sementara itu, senam hipertensi dirancang secara kolaboratif; gerakan dipilih berdasarkan kemampuan fisik peserta, durasi disesuaikan dengan kondisi stamina mereka, dan musik diadaptasi dari preferensi lansia agar kegiatan terasa menyenangkan dan dapat dipertahankan secara mandiri.

Evaluasi kegiatan mencakup aspek proses dan hasil. Evaluasi proses meliputi tingkat kehadiran, keterlibatan aktif selama diskusi, respons terhadap metode penyampaian materi, serta partisipasi dalam senam hipertensi. Sedangkan evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor pengetahuan lansia sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi menggunakan instrumen yang sama, serta memantau komitmen mereka untuk melanjutkan senam secara rutin meskipun kegiatan pengabdian telah berakhir. Media yang digunakan selama kegiatan meliputi leaflet edukasi, presentasi PowerPoint, kuesioner pengetahuan, lembar absensi, alat tulis, dan rekaman musik senam yang telah disepakati bersama. Tahap akhir dari kegiatan ini adalah penyusunan laporan pengabdian dan artikel ilmiah untuk dipublikasikan dalam jurnal nasional, sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik sekaligus upaya diseminasi model pemberdayaan lansia berbasis Community Development yang dapat direplikasi di setting serupa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Panti Tresna Werdha Jombang yang diikuti oleh semua lansia yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi sebanyak 52 orang. Karakteristik umum lansia yang menjadi responden dirangkum dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60 – 69	32	62
70 – 79	12	23
80 – 90	8	15
Jenis kelamin		
Laki-laki	16	31
Perempuan	36	69

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60 – 69 tahun yaitu sebanyak 32 responden (62%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden (69%). Pembelajaran tentang pengelolaan penyakit hipertensi berjalan dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta lanjut usia lebih memahami dan memahami materi yang diberikan; sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar dan dapat menjelaskan materi dengan bahasa dan pemahaman mereka sendiri. Penyuluhan tentang hipertensi dilakukan dengan PowerPoint. Media audiovisual dianggap dapat meningkatkan pengetahuan lebih baik daripada memberikan informasi tanpa media. Menurut Notoatmodjo (2012), memberikan informasi audio visual dan visual akan membuat proses mengingat lebih mudah(Istiqomah et al., 2022).

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada lansia dimulai dengan pemberian sambutan oleh Kepala UPT PSTW Jombang dan pembacaan doa yang disampaikan oleh tim PKM. Para lansia diberikan pengarahan dulu supaya memahami tujuan, proses penyuluhan Kesehatan dan pelaksanaan senam hiperetensi lansia yang dilakukan (Gambar 1).

Gambar 1. Pemberian sambutan oleh Kepala UPT PSTW Jombang

Kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran pengetahuan lansia sebelum pemberian penyuluhan kesehatan dengan menggunakan lembar pre-test. Pre-test meliputi pengetahuan lansia tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala penyakit hipertensi, komplikasi penyakit hipertensi, pencegahan penyakit hipertensi, pengelolaan diet hipertensi, dan aktivitas fisik yang disarankan dalam penyakit hipertensi. Pengukuran pengetahuan sebelum penyampaian materi penyuluhan dapat berjalan dengan lancar dan semua peserta dapat mengikutinya dengan baik. Kegiatan berlangsung selama 15 menit. Pelaksanaan pretest dapat dilihat pada (Gambar 2).

Gambar 2. Pengukuran pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan

Setelah kegiatan pre-test dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan kesehatan yang berlangsung selama 30 menit. Kegiatan penyampaian materi penyuluhan kesehatan berupa ceramah, penayangan video, pembagian leaflet, dan tanya jawab dapat dilihat pada (Gambar 3). Dilanjutkan dengan pelaksanaan senam hipertensi pada lansia dapat dilihat pada (Gambar 4).

Gambar 3. Penyampaian materi penyuluhan Kesehatan tentang pengelolaan hipertensi

Gambar 4. Pelaksanaan senam hipertensi pada lansia

Selama penyampaian materi peserta terlihat bersemangat mengikuti penyuluhan dan memberikan respon yang baik selama sesi diskusi dengan menjawab pertanyaan yang disampikan pemateri, menyampaikan pertanyaan pada materi yang belum mereka pahami serta semua lansia dapat mengikuti gerakan senam hipertensi.

Pengabdian kepada masyarakat yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengelolaan penyakit hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari pemantauan baik evaluasi secara verbal maupun evaluasi tertulis. Lansia dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh fasilitator terkait dengan materi yang telah diberikan. Hasil pretest dapat dilihat di Gambar 5 dan untuk hasil posttestnya dapat dilihat di gambar 6.

Gambar 5. Hasil pretest pengetahuan lansia tentang hipertensi

Gambar 6. Hasil posttest pengetahuan lansia tentang hipertensi

Sebanyak 28 lansia (54%) memiliki pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi dalam kategori kurang sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebanyak 24 lansia (46%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik pada kondisi yang sama. Setelah tim pengabdian memberikan penyuluhan kesehatan tentang pengelolaan hipertensi, 42 lansia (81%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 10 lansia (19%) masih memiliki pengetahuan dalam kategori kurang setelah intervensi dilakukan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan hipertensi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, penyuluhan kesehatan mengenai pengelolaan hipertensi memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia (54%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, sedangkan setelah penyuluhan, proporsi lansia dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 81%. Peningkatan ini tidak hanya merupakan hasil dari transfer informasi, tetapi juga merupakan dampak langsung dari penerapan pendekatan Community Development dalam perancangan dan pelaksanaan kegiatan. Dalam pendekatan ini, lansia dilibatkan sejak tahap identifikasi masalah hingga penentuan bentuk intervensi, sehingga materi edukasi dan senam hipertensi disusun berdasarkan kebutuhan, pengalaman, dan preferensi mereka sendiri. Penyuluhan disampaikan secara dialogis dengan bahasa yang sederhana dan kontekstual, memungkinkan lansia tidak hanya menerima informasi, tetapi juga merefleksikan pengalaman pribadi dan saling bertukar strategi pengelolaan hipertensi. Keterlibatan aktif tersebut membangun rasa kepemilikan (ownership) terhadap kegiatan, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi untuk memahami dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif berbasis Community Development bukan hanya relevan, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kapasitas lansia sebagai agen perubahan dalam pengelolaan kesehatan mereka sendiri. Oleh karena itu, intervensi serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan, tidak hanya sebagai kegiatan edukatif, tetapi sebagai bagian dari strategi pemberdayaan jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tahu adalah hasil dari pengetahuan, dan peningkatan pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan melalui panca indra, yaitu penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan raba (Notoatmodjo, 2014). Untuk sasaran penyuluhan yang lebih dari 10 orang, informasi ini diberikan dengan metode ceramah. Dalam pemilihan metode pendidikan kesehatan, penting untuk mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran dan tingkat pendidikan mereka. Untuk sasaran dengan lebih dari 10 orang, metode ceramah adalah metode yang efektif. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ceramah adalah cara yang efektif untuk menyampaikan informasi, baik penyuluhan formal maupun non-formal, penyuluhan yang berkelanjutan dan dikemas lebih menarik (Wahyudi et al., 2024). Menurut penelitian terdahulu yang menemukan dampak penyuluhan tentang hipertensi pada orang lanjut usia, pengetahuan orang lanjut usia meningkat sebagai hasil dari penyuluhan. Ini terjadi karena penonton memperhatikan materi penyuluhan dan cukup antusias untuk bertanya tentangnya. Sebagian dari responden mengatakan bahwa mereka telah berkonsultasi dengan dokter sebelumnya dan telah diberitahu tentang hipertensi. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan saat ini semacam review atau mengingat kembali. Hal ini sesuai dengan temuan

penelitian sebelumnya, di mana sebagian besar peserta sudah pernah terpapar materi tersebut, sehingga penyuluhan adalah review dan seratus persen responden memiliki pemahaman yang baik setelah penyuluhan (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Evaluasi proses pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi kehadiran peserta, penyampaian materi penyuluhan, umpan balik dari peserta dan keaktifan lansia dalam mengikuti senam hipertensi. Hasil evaluasi proses dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Evaluasi proses penyuluhan Kesehatan

Sub variabel	Frekuesni (f)	Persentase (%)
Kehadiran peserta		
Hadir	52	100
Tidak hadir	0	0
Penyampaian materi (evaluasi oleh peserta)	48	92
Disampaikan dengan jelas	46	88
Bermanfaat	48	92
Informasi menarik	52	100
Tepat waktu		
Umpan balik		
Menjawab pertanyaan	8	15
Bertanya	5	10
Senam lansia		
Aktif	48	92
Tidak aktif	4	8

Hasil evaluasi proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dapat diikuti oleh semua peserta yang sudah ditargetkan untuk bisa hadir dan peserta hadir dari awal sampai akhir kegiatan. Hal ini menunjukkan minat yang besar dari peserta terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan. Hampir semua peserta menyampaikan penilaian penyampaian materi yang positif baik dari kejelasan, manfaat, informasi yang menarik dan ketepatan waktu pelaksanaan. Keaktifan peserta cukup baik dapat dilihat dari umpan balik peserta yang bertanya dan menjawab pertanyaan serta dalam melaksanakan senam hipertensi lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yang dirancang berdasarkan pendekatan Community Development, berhasil memberdayakan lansia melalui edukasi partisipatif tentang pengelolaan hipertensi dan pelaksanaan senam hipertensi yang dikembangkan bersama mereka. Melalui keterlibatan aktif sejak tahap identifikasi masalah hingga pelaksanaan kegiatan, lansia tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan dan kebugaran fisik, tetapi juga membangun kesadaran kolektif untuk mengelola kesehatannya secara mandiri. Proses kolaboratif ini memperkuat rasa kepemilikan terhadap kegiatan, sehingga perubahan perilaku—seperti perbaikan pola makan, konsistensi aktivitas fisik, dan kepatuhan dalam pemantauan tekanan darah—lebih berpeluang berlangsung secara berkelanjutan. Sejalan dengan prinsip Community Development, keberhasilan kegiatan ini bukan hanya diukur dari peningkatan pengetahuan, tetapi dari tumbuhnya kapasitas lansia sebagai agen perubahan dalam komunitasnya sendiri. Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan agar pendekatan serupa dikembangkan dengan memperluas cakupan materi edukasi pada penyakit degeneratif lainnya—seperti diabetes melitus, osteoporosis, atau demensia—dengan tetap melibatkan lansia dalam perancangan kegiatan. Dengan demikian, pemberdayaan berbasis komunitas dapat terus menjadi fondasi dalam upaya mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, bermartabat, dan bahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara materiil dan immaterial terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Juga pada pihak Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werda Kabupaten Jombang yang telah bekerjasama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, A. S., Pramithasari, L., Enggalita, D. A., Putri, N. F., Kartika, N. D., Sukma, R. D., Khairatunnisa, A., Aisyah, W. N., Wastika, A. R., Eliana, A. S., Hastuti, A. R., Djatmika, A. A. F., Kartinah, & Warajati, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi kepada Masyarakat dan Dilakukan Pengecekan Gula Darah dan Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Mustokoweni Desa Kertonatan Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding National Health Confrence Of Science*, 191–200. https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1179

Anggraini, S. (2021). *Risiko Kurang Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Penderita Diabetes Melitus di Indonesia (Analisa Data Riskesdas 2018)*. Universiras Sriwijaya.

Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : EGC.

Dewi, S. U., & Nuraeni, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Komplikasi di Kebagusan Kecil. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, *2*(6), 1607–1614. https://doi.org/10.54082/jamsi.491

Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, *4*(2), 74–80. https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.646

Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, *4*(2), 183–191. https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172

Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, *11*(1), 159–165. https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165

Kurniawati, R. D. (2020). *Hubungan Kesadaran Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa*. Universitas Ngudi Waluyo.

Marlina, Nurhidayah, I., Ibrahim, & Fitria, N. (2021). Pengelolaan Hipertensi dan Diabetes Mellitus dalam Mencegah Stroke di Banda Aceh: Indonesia. *Tropical Public Health Journal*, *1*(1), 31–36. https://doi.org/10.32734/trophico.v1i1.6044

Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, *2*(01), 44–50. https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529

Ningrum, D., Lindayani, E., Faozi, A., Ma'ruf, N. M., Fauziyah, R. N., Diii, P., Upi, K., Sumedang, K., Si, P., Upi, P., Kesehatan Kemenkes Bandung, P., Kunci, K., Ibu, P., Sehat, M., & Dini, A. U. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Sehat untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(1), 12–19. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5645

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(2), 186–194.

Sasono, M., Tanjung, A. I., & Saputra, A. U. (2023). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(6), 316–326. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.8123915

Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, *3*(1), 119. https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069

Wahyudi, W., Ode, A. N., Nasution, A. S., Sahilla, R., Sirait, S. A., & Tanjung, S. W. (2024). Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pada Lansia Di Pekan Kuala.

Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat, *4*(1), 124–129. https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i1.345

Zubaedi. (2016). *Pengembangan Masyarakat: Wacana dan Praktik*. Kencana.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 11-15

IMPLEMENTASI KAMPANYE "AKSI OBAT MANJUR" ORANG HEBAT MAEN JUJUR SEBAGAI UPAYA PENANAMAN NILAI ANTI-KORUPSI DI LINGKUNGAN KAMPUS

Estefina Makausi[1*], Tinny Akay[2], Margaretha Bangkut[3], Gabriel Tandayu[4]
[1,2,3,4]Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Anti-corruption
Campus
Campaign
Character education
Academic honesty

ABSTRAK

Korupsi masih menjadi tantangan serius di Indonesia, dan pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam pencegahannya. Artikel PKM ini mendeskripsikan perancangan, implementasi, dan evaluasi kampanye anti korupsi berbasis komunitas di UNSRIT. Penelitian ini mengkaji implementasi kampanye anti-korupsi "Aksi Obat Manjur" orang hebat maen jujur yang dilaksanakan di Universitas Sariputra Indonesia Tomohon (UNSRIT) pada tanggal 2 Mei 2025. Kampanye ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai kejujuran, integritas, dan anti-korupsi di lingkungan kampus melalui berbagai kegiatan kreatif dan partisipatif. Metode yang digunakan meliputi orasi, storytelling, yel-yel, line dance, deklarasi, pameran poster, dan flash mob. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 95% peserta menyatakan materi kampanye mudah dipahami, 92% merasa lebih memahami bahaya korupsi, dan 89% termotivasi untuk bersikap jujur dalam kehidupan kampus. Kendala utama adalah kondisi cuaca yang tidak mendukung kegiatan luar ruangan. Kampanye ini berhasil membangun kesadaran anti-korupsi dan komitmen kolektif untuk menciptakan lingkungan kampus yang bersih dari praktik korupsi.

ABSTRACT

Corruption remains a serious challenge in Indonesia, and higher education plays a strategic role in its prevention. This PKM article describes the design, implementation, and evaluation of a community-based anti-corruption campaign at UNSRIT.
The study examines the implementation of the anti-corruption campaign "Aksi Obat Manjur" *held at Universitas Sariputra Indonesia Tomohon (UNSRIT) on May 2, 2025. The campaign aimed to instill values of honesty, integrity, and anti-corruption within the campus environment through various creative and participatory activities. The methods used included speeches, storytelling, chants, line dance, declaration, poster exhibition, and flash mob.The evaluation results showed that 95% of participants stated the campaign materials were easy to understand, 92% felt they gained a better understanding of the dangers of corruption, and 89% were motivated to act honestly in campus life. The main obstacle was unfavorable weather conditions for outdoor activities. Overall, the campaign succeeded in raising anti-corruption awareness and fostering a collective commitment to creating a corruption-free campus environment.*

*Corresponding Author: estefinamakausi@unsrittomohon.ac.id

PENDAHULUAN

Korupsi merupakan masalah sistemik yang tidak hanya merugikan secara ekonomi tetapi juga merusak tatanan sosial dan moral masyarakat. Lingkungan pendidikan tinggi sebagai pencetak generasi penerus bangsa memiliki peran strategis dalam membentuk karakter anti-korupsi, Puanandini, D. A. (2025). 4). Menurut data Transparency International (2024),1) Indonesia masih berada pada peringkat 110 dari 180 negara dalam Indeks Persepsi Korupsi, menunjukkan urgensi penguatan pendidikan anti-korupsi.

Universitas Sariputra Indonesia Tomohon (UNSRIT) menyadari pentingnya peran kampus dalam membentuk karakter mahasiswa yang berintegritas. Kampanye "Aksi Obat Manjur" (Kampus Anti Korupsi, Orang Hebat Main Jujur) dilaksanakan sebagai bentuk komitmen institusi dalam menciptakan lingkungan akademik yang bersih dari praktik korupsi. Program ini sejalan dengan Permendikbud No. 30 Tahun 2021 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Pidana Korupsi di Lingkungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Penelitian oleh Sari (2021), 5) menunjukkan bahwa pendekatan kreatif dalam pendidikan anti-korupsi lebih efektif dalam mengubah perilaku mahasiswa dibandingkan metode konvensional. Oleh karena itu, kampanye ini dirancang dengan berbagai aktivitas interaktif yang melibatkan partisipasi aktif mahasiswa.

METODE PELAKSANAAN

Kampanye "Aksi Obat Manjur" menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan berbagai metode intervensi

No	Jenis Kegiatan	Deskripsi	Target Peserta
1	Orasi Anti-Korupsi	Penyampaian materi oleh perwakilan mahasiswa Fakultas Keprawatan dan Ilmu Kesehatan	Seluruh peserta
2	Storytelling	Penyajian cerita inspiratif tentang kejujuran	Seluruh peserta
3	Yel-yel Kelompok	Penyampaian pesan melalui yel-yel kreatif	Seluruh peserta
5	Deklarasi dan Penandatanganan	Komitmen institusi terhadap anti-korupsi	Pimpinan Universitas
6	Pameran Poster	Ekspresi kreatif melalui media visual	Seluruh peserta
7	Flash Mob	Aksi massa dengan pesan "Jujur Itu Keren"	Seluruh peserta

Kegiatan dilaksanakan pada: hari Jumat, 2 Mei 2025 jam 09.00 - selesai bertempat: Halaman depan Gedung Rektorat UNSRIT

Jumlah total partisipan sebanyak 330 orang yang terdiri dari:Mahasiswa dari berbagai fakultas: 300 orang Dosen pembina dan pembicara tamu: 5 orang Tenaga Kependiikan : 25 orang

Instrumen Evaluasi

Evaluasi menggunakan kuesioner dengan skala Likert 1-5 yang mengukur:

1. Pemahaman materi kampanye
2. Dampak terhadap sikap dan perilaku
3. Kualitas pelaksanaan kegiatan

Saran untuk perbaikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi Isi dan Penyampaian Kegiatan

Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh 250 responden, diperoleh data sebagai berikut

Aspek Evaluasi	Sangat Setuju		Setuju		Netral		Tidak Setuju		Sangat Tidak Setuju		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Materi kampanye mudah dipahami	175	70	50	20	25	10	0	0	0	0	250	100
Orasi memberikan wawasan baru	175	70	50	20	25	10	0	0	0	0	250	100
Storytelling menarik dan relevan	175	70	50	20	25	10	0	0	0	0	250	100
Yel-yel meningkatkan semangat	150	60	75	30	25	10	0	0	0	0	250	100
Penyampaian narasumber inspiratif	200	80	25	10	25	10	0	0	0	0	250	100

Dampak Terhadap Sikap dan Pemahaman

Aspek Dampak	Sangat Setuju		Setuju		Netral		Tidak Setuju		Sangat Tidak Setuju		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Lebih memahami bahaya korupsi	175	70	55	22	20	8	0	0	0	0	250	100
Termotivasi untuk bersikap jujur	155	62	65	26	30	12	0	0	0	0	250	100
Kesadaran menolak tindakan curang	150	60	75	30	25	10	0	0	0	0	250	100
Percaya sebagai agen perubahan	180	72	50	20	20	8	0	0	0	0	250	100
Komitmen menjauhi praktik korupsi	200	80	35	14	15	6	0	0	0	0	250	100

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kampanye "Aksi Obat Manjur" berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Tingkat pemahaman peserta terhadap materi kampanye mencapai 95%, menunjukkan efektivitas metode penyampaian yang digunakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahman (2022) 4) yang menyatakan bahwa pendekatan kreatif dan partisipatif lebih efektif dalam pendidikan anti-korupsi.

Dampak signifikan terlihat pada peningkatan motivasi untuk bersikap jujur (89%) dan komitmen untuk menjauhi praktik korupsi (95%). Hal ini menunjukkan bahwa kampanye tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku, sebagaimana ditekankan dalam teori perubahan perilaku oleh Prasetyo (2023).3)

Kendala cuaca yang sempat mengganggu kegiatan luar ruangan menjadi pembelajaran berharga untuk penyelenggaraan kegiatan serupa di masa depan. Perlunya penyediaan tenda dan backup lokasi indoor menjadi rekomendasi penting, sebagaimana juga disarankan dalam pedoman penyelenggaraan kegiatan kampus oleh Kemdikbud (2024). 2)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kampanye "Aksi Obat Manjur" terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran anti-korupsi di kalangan mahasiswa UNSRIT. Kombinasi berbagai metode kreatif dan partisipatif berhasil menciptakan engagement yang tinggi dan dampak yang signifikan terhadap perubahan sikap dan perilaku peserta.

SARAN/REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, direkomendasikan:

1. Penyelenggaraan kegiatan serupa secara berkala dengan variasi metode yang lebih beragam
2. Pengembangan modul pendidikan anti-korupsi yang terintegrasi dalam kurikulum
3. Pembentukan Komunitas Jujur Kampus sebagai wadah keberlanjutan program
4. Penyediaan infrastruktur pendukung yang memadai untuk kegiatan luar ruangan
5. Kolaborasi dengan lembaga anti-korupsi untuk penguatan materi dan metode

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Yayasan Dharma Bhakti Indonesia Tomohon, Rektor dan para Wakil Rektor, Dekan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Ketua Program Studi, seluruh mahasiswa UNSRIT , seluruh Tenaga Kependidikan yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1) Corruption Perceptions Index 2024 (“CPI 2024”
2) KPK. (2024). Laporan Tahunan Pencegahan Korupsi di Sektor Pendidikan. Jakarta: Komisi Pemberantasan Korupsi.
3) Kemdikbud. (2024). Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Anti-Korupsi di Perguruan Tinggi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
4) Puanandini, D. A. (2025). “Korupsi sebagai Kejahatan Luar Biasa: Analisis Dampak dan Upaya Penegakan Hukum.” Jurnal *Public Sphere: Jurnal Sosial Politik, Pemerintahan dan Hukum*
5) Prasetyo, B. (2023). Teori Perubahan Perilaku dalam Pendidikan Anti-Korupsi. Jurnal Etika dan Hukum, 8(3), 78-85.
6) Rahman, A. (2022). Efektivitas Metode Kreatif dalam Kampanye Anti Korupsi. Jurnal Ilmu Sosial, 15(1), 45-60.
7) Sari, D. (2021). Peran Pendidikan Karakter dalam Pemberantasan Korupsi. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 6(2), 123-130.
8) Transparency International. (2024). Corruption Perceptions Index 2023. Berlin: Transparency International.

9) Widiastuti, R. (2024). Best Practices Kampanye Anti Korupsi di Lingkungan Kampus. Jurnal Penelitian Pendidikan, 10(4), 200-21

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 16-21

PERAN PERAWAT DALAM EDUKASI PEMENUHAN GIZI DAN PENGELOLAAN MAKANAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA DI SMK BANI SALEH

Nur Miladiyah Rahmah[1*], Puji Astuti[2], Meria Woro Listyorini[3], Yusrini[4], Salamah T. Batubara[5]
[1,2,3,4,5] Program Studi S1 keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Nurse
Education
Nutrition
Stunting
Teen

ABSTRAK

Permasalahan stunting masih menjadi salah satu pekerjaan utama yang harus segera diselesaikan hingga saat ini. Kesadaran masyarakat menjadi bagian utama dari upaya pencegahan stunting, namun bukan hal yang mudah untuk menumbuhkannya. Kegiatan edukasi dilakukan pada tanggal 30 April 2025 berlokasi di SMK Bani Saleh yang diikuti oleh 57 orang siswa SMK. Kegiatan dilakukan secara luring, selama kegiatan diberikan materi oleh naras umber dan setelah kegiatan diadakan sesi diskusi dan tanya jawab serta permainan yang mengasah pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan oleh narasumber. Kegiatan edukasi diikuti oleh orang siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 10 orang dan siswa perempuan sebanyak 42 orang. Kegiatan edukasi diukur dengan *independent t test* dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja tentang pengeolahan makanan, dan pentingnya asupan makanan yang bergizi sebagai upaya dalam pencegahan stunting (pvalue 0,000, α=0,05). Hasil pengabdian menunjukan adanya peningkatan pengetahun dari kegiatan edukasi yang dilakukan oleh perawat, diharapkan kegiatan edukasi ke sekolah dapat rutin dilakukan oleh perawat, sebagai upaya meningkatkan peran perawat sebagai educator dan meningkatkan pemehaman remaja tentang pentingnya gizi dalam pencegahan stunting.

ABSTRACT

The problem of stunting is still one of the most important ones that needs to be fixed right away. Raising awareness is an important part of efforts to stop stunting, but it's not always easy. On April 30, 2025, SMK Bani Saleh held an educational event that 57 vocational school students went to. The activity took place in person, and the speakers talked about the material. Then there was a discussion and a question-and-answer session, as well as games to help the students better understand what the speakers had talked about. The health educational activity was attended by 10 male students and 42 female students. The educational activity was measured using an independent t-test, which showed an increase in adolescents' knowledge about food processing and the importance of nutritious food intake as an effort to prevent stunting (p-value 0.000, α=0.05). The

results of the community service showed an increase in knowledge from the educational activities carried out by nurses. It is hoped that educational activities in schools can be carried out regularly by nurses as an effort to increase the role of nurses as educators and to increase adolescents' understanding of the importance of nutrition in preventing stunting.

**Corresponding Author: *nurmiladiyah@ubs.ac.id*

PENDAHULUAN

Visi Indonesia Emas 2045 merupakan momentum bersejarah bagi bangsa Indonesia, karena Indonesia genap berusia 100 tahun atau satu abad Indonesia. Anak-anak Indonesia kelak yang akan memimpin bangsa Indonesia menjadi generasi yang unggul. Pada tahun 2045, Indonesia akan mengalami bonus demografi yaitu jumlah penduduk Indonesia 70% berada dalam usia produktif (15-60 tahun). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melalui Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) resmi mengumumkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 yang mencapai positif di tahun 2024. Hasil SSGI menunjukkan bahwa prevalensi stunting Indonesia tahun 2024 adalah 19,8%. Angka ini lebih rendah 0,3% poin dari target prevalensi stunting yang ditetapkan untuk tahun 2024 yaitu 20,1%. Meskipun terjadi penurunan, semua pihak tetap harus bekerja keras untuk mencapai target penurunan angka stunting di tahun 2025.

Kejadian stunting yang seperti efek domino akan terus berulang jika tidak diputus rantainya, untuk mengantisiapsi kejadian tersebut maka perlu adanya upaya dari berbagai pihak mulai dari tingkat pemerintah sampai masyarakat. Pemerintah memiliki berbagai program untuk mengatasi permasalahan stunting, akan tetapi program tersebut tidak akan berjalan lancar jika tidak disertai dengan adanya kesadaran dari masyarakat. Kesadaran masyarakat menjadi bagian utama dari upaya pencegahan stunting, namun bukan hal yang mudah untuk menumbuhkannya. Melibatkan remaja sebagai agen dalam upaya pencegahan stunting merupakan strategi yang saat ini sedang dilakukan oleh pemerintah (Wandini & Angesti, 2023).

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang penting untuk memulai fondasi kesehatan yang baik, sebab pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, psikososial dan kognitif yang intens (Ikasari., et al., 2024) Masa remaja adalah masa di mana terjadi perubahan-perubahan dalam kehidupan remaja. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Perubahan tersebut memengaruhi kebutuhan remaja akan asupan gizi pada tubuhnya 4. Jadi, pada masa ini terdapat peluang untuk membentuk adopsi perilaku baru.

Perawat dalam salahsatu fungsinya sebagai edukator harus terlibat aktif didalam edukasi pencegahan stunting pada berbagai tatanan usia, salah satunya adalah remaja usia sekolah sehingga remaja dapat mempersiapkan makanan yang menjadi asupan nutrisinya sehari-hari. Perawat sebagai petugas kesehatan memiliki peran sebagai edukator atau pendidik. Sebagai seorang pendidik, perawat membantu pasien mengenal kesehatannya. Adanya informasi yang benar dapat meningkatkan pengetahuan pasien untuk melaksanakan pola hidup sehat (Syukria & Febriani, 2022). Peran perawat dalam mendukung pendidikan gizi remaja sangat vital. Perawat tidak hanya berfungsi sebagai pengontrol kesehatan, tetapi juga sebagai pendidik, konselor, dan motivator dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya gizi. Dengan pendekatan yang tepat, perawat dapat membantu remaja membangun kebiasaan makan sehat dan bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya, sehingga tercipta generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

Berdasarkan latar belakang, maka tim Pengabdian Masyarakat Universitas Bani Salej bekerjasama dengan pihak SMK Bani saleh, karena masih bernaung dibawah Yayasan Bani Saleh untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat dengan melakukan sosialisasi pada siswa SMK remaja mengenai gizi seimbang, penyebab, dampak, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian

stunting. SMK Kesehatan ini miliki jurusan farmasi dan analis kimia, sehingga mereka masih kurang teredukasi tentang pengelolaan gizi

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi dilakukan pada tanggal 30 April 2025 berlokasi di SMK Bani Saleh yang diikuti oleh 57 orang siswa SMK. Kegiatan dilakukan secara luring, selama kegiatan diberikan materi oleh naras umber dan setelah kegiatan diadakan sesi diskusi dan tanya jawab serta permainan yang mengasah pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan oleh narasumber.

Tabel 1: Rencana Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
5 menit	Pembukaan: 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan 3. Melakukan kontrak waktu pada peserta pendidikan kesehatan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
60 Menit	Pelaksanaan Pemberian berbagai materi dari nara sumber yang meliputi: 1. Pengolahan makanan yang benar agar Gizi tidak hilang 2. 5 kunci keamanan pangan 3. Pentingnya Gizi dalam makanan 4. Peran perawat dalam mendukung pemenuhan gizi pada remaja seabagi pencegahan stunting	1. Menyimak dan memperhatikan 2. Bertanya pada materi yang tidak dipahami
20 Menit	Penutup 1. Permainan dan kuis tentang materi 2. Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan antusiasme peserta pendidikan kesehatan 3. Mengucapkan salam	1. Mengikuti permainan dan menjawab kuis 2. Menjawab salam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan tim pengabdi bekerjasama dengan fakultas kesehatan dan farmasi serta LPPm untuk berkoordinasi dengan SMK Bani saleh tentang kegiatan edukasi pemenuhan gizi dan pengelolaan makanan sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja. setelah mendapatkan persetujuan dari pihak SMK, tim mempersiapkan materi dan media edukasi yang akan digunakan dalam kegaitan pengabdian masyarakat.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan edukasi diikuti oleh orang siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 10 orang dan siswa perempuan sebanyak 42 orang. Kegiatan juga dihadiri oleh guru SMK Bani Saleh sebanyak orang. Kegaitan pemberian materi diberikan secara bergantian oleh 4 orang narasumber, dan 1 orang anggota tim pengabdi sebagai moderator kegiatan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	19,2
Perempuan	42	80,8
Umur (tahun)		
Mean ± SD	16,5 (0,697)	

Hasil tabel menunjukan bahwa mayorita sresponden adalah perempuan dan berada pada rerata usia 16,5 tahun.

Tabel 2

Variabel	Nilai tes					
Nilai pre-post	t	df	Sig (2-tailed)	Mean difference	95% CI	
					Lower	Upper
	-15,628	51	0,000	-3,019	-3,407	-2,631

Hasil diatas menunjukan terdapat peningkatan pengetahuan (*Pvalue* 0,000, pada α 0,05) remaja tentang pengolahan makanan, agar gizi tidak hilang saat proses memasak makanan dan pentingnya asupan makanan yang bergizi sebagai upaya pencegahan stunting.

Gambar 1, Foto bersama setelah kegiatan edukasi

Gambar 2: kegiatan pemberian materi dan tanya jawab

Gambar 3: Pemenang kuis dan permainan

Hasil diskusi tanya jawab yang dilaksanakan dengan peserta memperoleh hasil bahwa peserta pendidikan kesehatan sangat antusias dengan materi yang disampaikan. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya peserta yang mengangkat tangan ingin menjawab, ketika Tim Pengabdi mengajukan pertanyaan kepada peserta. Peserta pendidikan kesehatan menyatakan bahwa sebelumnya mereka masih kurang memahami bahwa lauk pauk yang berasal dari protein hewani seperti telur, daging ayam, daging ikan dan sebagainya, tidak perlu dikonsumsi setiap hari. Begitu juga dengan buah-buahan dan sayur-sayuran yang sebelumnya peserta ketahui tidak perlu dikonsumsi setiap hari. Peserta juga menyatakan bahwa mereka tidak mengetahui pentingnya memantau berat badan secara berkala setiap bulan, padahal hal tersebut penting untuk memantau status gizi remaja.

Media edukasi memiliki peran yang penting dalam peningkatan sikap remaja tentang persepsi dalam pengelolaan makanan, sehingga remaja dapat memilih dan memilah makanan yang layak di konsumsi dan remaja bisa mendapatkan asupan gizi yang seimbang (Ikasari, et al., 2024). Penggunaan media eduka si yang tepat juga memberikan tantangan bagi perawat sebagai narasumber dalam menyajikan materi menjadi lebih interaktif, dan menarik sehingga edukasi yang diberikan dapat dipahami oleh peserta kegiatan edukasi (Suryani et al., 2023). Semakin luas pengetahuan remaja diharapkan dapat menjadi bekal untuk dirinya saat ini dan di masa depan untuk menjadi generasi yang berkualitas bebas stunting. Selain itu, dengan adanya pengetahuan mengenai stunting dan pemenuhan gizi seimbang remaja akan memiliki keyakinan dalam peranannya mengkampanyekan aksi peduli stunting ke lingkungannya (Wandini & Angesti, 2023).

Kedepannya, kegiatan pengabdian dapat memberikan manfaat secara berkelanjutan, baik dalam hal pengembangan siswa, penyediaan fasilitas yang menunjang pembelajaran, maupun dalam mendorong kesadaran remaja dalam mencegah stunting, dan pentingnya perawat sebagai edukator untuk dapat terus melakukan edukasi ke sekolah-sekolah tentang pentingnya gizi sebagai upaya pencegahan stunting. Edukasi seperti ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mengembangkan potensi remaja demi tercapainya visi Indonesia Emas 2045.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian menunjukan adanya peningkatan pengetahun dari kegiatan edukasi yang dilakukan oleh perawat, diharapkan kegiatan edukasi ke sekolah dapat rutin dilakukan oleh perawat,

sebagai upaya meningkatkan peran perawat sebagai edukator dan meningkatkan pemehaman remaja tentang pentingnya gizi dalam pencegahan stunting.

RENCANA TINDAK LANJUT

Tim pengabdi akan berkoordinasi dengan bagian kesiswaan dan UKS sekolah dan Puskesmas yang wilayah terkait untuk monitoring hasil edukasi terhadap kondisi status gizi siswa SMK Bani Saleh

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada SMK Bani Saleh dan Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Bani saleh atas kerjsama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

G., Sofiani Ikasari, F., Pusparina, I., Studi Sarjana Keperawatan, P., Intan Martapura, S., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Korespondensi, I. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja Melalui Edukasi. *Idea Pengabdian Masyarakat ISSN (Online) 2961-8592*, *4*(02), 112–118.

Suryani, N., Fathullah, D. M., & Norhasanah, N. (2023). Edukasi Gizi Seimbang dan Pemilihan Menu Makanan Melalui Kuliah Whatsapp dalam Upaya Pencegahan Stunting pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Wilayah Kalimantan Selatan. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, *3*(1), 317–324. https://doi.org/10.54082/jippm.82

Syukria, Y., & Febriani, N. (2022). Edukasi Manajemen Resiko Jatuh Pada Pasien Dan Keluarga Dengan Media Poster Dan Leaflet Di Rumah Sakit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, *3*(03), 65–70. https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i03.1986

Wandini, K.-, & Angesti, A. N. (2023). Peran Remaja Dalam Pencegahan Stunting (Kepedulian Remaja Investasi Generasi). *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, *5*(1), 15–21. https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1368

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. X, No. X, 202x
pp. 22-27

PEMERIKSAAN GDS SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI PENYAKIT DIABETES MELITUS DI DESA WUKIRSARI YOGYAKARTA

Nur Yeti Syarifah[1], Patria Asda[2], Nur Anisah[3], Antok Nurwidi Antara[4], Tria Prasetya Hadi[5]
[1,2]Prodi Keperawatan S1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta
[3,4,5]Prodi Pendidikan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
GDS Checkup
Prevention of Diabetes Mellitus
Health

ABSTRAK

Deteksi dini penyakit tidak menular sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit tidak menular, biasanya dilakukan setiap bulan sekali dan menjadi program wajib yang dikelola oleh masing-masing puskesmas di setiap wilayah melalui partisipasi aktif kader kesehatan. Puskesmas imogiri salah satu fasilitas kesehatan yang mencanangkan Program Posbindu Lansia, tingginya angka kejadian diabetes mellitus menarik perhatian dari penulis untuk dilakukan pengabdian masyarakat melalui kegiatan pemeriksaan kadar gula darah yang bertujuan untuk mendeteksi serta mencegah terjadinya kompilkasi penyakit Diabetes Melitus melalui aktifitas Fisik berupa senam Diabetes Melitus.
Teknik pengambilan data pada kegiatan ini yaitu assidental sampling yang di hadiri oleh 51 responden dengan metode analisa univariat digunakan oleh penulis untuk mendiskripsikan sebuah hasil fenomena dalam perolehan data karateristik responden. Dengan hasil peroleh bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan usia terbanyak pada kelompok usia elderly yaitu 29 responden, sedangkan yang mengalami kenaikan kadar gula darah pada lansia sebanyak 40 responden.

ABSTRACT

Early detection of non-communicable diseases as one of the efforts to prevent non-communicable diseases, is usually carried out once a month and is a mandatory program managed by each community health center in each region through the active participation of health cadres. Imogiri Community Health Center is one of the health facilities that launched the Posbindu Lansia Program, the high incidence of diabetes mellitus attracted the attention of the author to carry out community service through blood sugar level examination activities aimed at detecting and preventing complications of Diabetes Mellitus through physical activities in the form of Diabetes Mellitus gymnastics.
The data collection technique in this activity was accidental sampling attended by 51 respondents with the univariate analysis method used by the author to describe a phenomenon in obtaining data on respondent characteristics. The results obtained showed that most of the respondents were female with the largest age in the elderly age group, namely 29 respondents, while those who experienced increased blood sugar levels in the elderly were 40 respondents

*Corresponding Author: syarifahsyifa09@gmail.com

PENDAHULUAN

POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) PTM adalah sebuah program kesehatan yang fokus pada penyakit-penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, kanker, dan lain sebagainya. Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi kuman, biasanya penyakit tidak menular tersebut dikenal sebagai penyakit kronis dan memiliki kecenderungan dengan durasi yang lama dan merupakan penyakit yang diakibatkan oleh gaya hidup, lingkungan dan genetik, yang ditandai dengan kadar gula darah puasa pada lansia yang direkomendasikan kurang dari 100mg/dl kategori normal dan lebih dari 100mg/dl kategori kadar gula darah puasa tinggi. Adapun salah satu upaya mendeteksi penyakit ini dengan dilakukan pemeriksaan kadar gula darah, sedangkan upaya pencegahan yang bisa dilakukan adalah senam DM dan Edukasi tentang pentingnya pola hidup sehat seperti budaya makan atau diet penderita DM juga mempengaruhi kadar gula darah penderita diabetes melitus

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh semi (2020) di arab Saudi bahawa pengelolaan makan, pantangan serta kategori makanan yang tidak baik akan berdampak pada kesehatan lansia.

Diabetes Mellitus adalah gangguan di mana tubuh tidak memproduksi cukup atau merespons insulin secara normal, menyebabkan kadar gula darah (glukosa) menjadi sangat tinggi. Pada penderita diabetes, pankreas tidak lagi mampu untuk memproduksi insulin, sehingga tubuh tidak bisa menggunakan insulin dengan optimal, akibatnya, sel-sel tubuh tidak dapat menyerap dan mengolah glukosa menjadi energy, selain itu glukosa yang tidak diserap sel tubuh dengan baik akan menumpuk dalam darah dan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Jika tidak ditangani dengan baik, diabetes dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti kerusakan mata (*Retinopati Diabetik*), salah satu komplikasi kronis yang paling sering ditemukan pada pasien *Diabetes Melitus* dan menjadi faktor risiko Neuropati *Diabetik* karena faktor usia, jenis kelamin dan durasi lama mengalami diabetes militus. Dampak dari penderita *Diabetes Melitus* dengan komplikasi ini antara lain infeksi berulang, Ulkus yang tidak sembuh-sembuh dan amputasi jari atau kaki. Kondisi ini yang menyebabkan bertambahnya angka kesakitan dan kematian dan akan berakibat pada meningkatnya biaya pengobatan pasien Diabetes Melitus dengan Neuropati. Komplikasi lainnya dari penyakit diabetes ini adalah penyakit Jantung Koroner atau PJK, merupakan penyebab kematian dan kesakitan penderita *Diabetes Melitus*. Penyulit makrovaskular ini bermanifestasi sebagai *Aterosklerosis* dini yang dapat mengenai organ-organ vital serta merusak dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penumpukan lemak di dinding yang rusak dan menyempitkan pembuluh darah. Jika pembuluh darah koroner menyempit, otot jantung akan kekurangan oksigen dan makanan akibat dari suplai darah yang kurang. Penyempitan pembuluh darah juga dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat sehingga mengakibatkan kematian mendadak pada penderita diabetes mellitus.

Adapun salah satu tanda dan gejala penyakit ini adalah Sering merasa lelah padahal tidak melakukan aktivitas fisik, sering merasa haus, berat badan turun tanpa sebab yang jelas. sering merasa lapar, luka sulit sembuh, pandangan kabur, dan sering buang air kecil serta cenderung mengalami infeksi termasuk pada kulit dan area gusi.

Kajian data prevalensi diabetes melitus di DIY mencapai 4,5%, dan angka nasional sementara mencapai 2,4% sedangkan Dinas Kesehatan Bantul mencatat jumlah kejadian penderita diabetes melitus meningkat dari tahun ketahun diantaranya, pada tahun 2022 mencapai 15.727 kasus, kemudian pada tahun 2023 meningkat menjadi 18.294 kasus, dan pada bulan Januari-September 2024, jumlahnya lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2023 yang mencapai 18.520 kasus.

Berdasarkan hasil pengkajian dan anailsa situasi yang kami lakukan di kabupaten bantul Desa Wukirsari, salah satu pedesaan yang memiliki angka kejadi penyakit PTM cukup tinggi, dengam berbagai masalahan kesehatan, salah satunya adalah penyakit diabetes militus, sehingga kami merasa perlu untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan PTM yang di fokuskan pada deteksi dini penyakit diabetes militus. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah membantu pemerintah dalam mendeteksi angka kejadian penyakit diabetes melitus sehingga bentuk kegiatan yang dilakukan adalah pemeriksaan kadar gula darah di balai desa wukirsari imogiri bantul. Kegiatan ini dilakukan pada kegiatan posbindu lansia yang dilakukan pada tanggal 15 November 2024.

Pada saat akan dilakukan kegiatan posbindu, lansia tidak di beri informasi akan dilakukan pemeriksaan secara spesifik pada pemeriksaan kadar gula darah, sehingga hasil pemeriksaan kadar gula darah didapatkan dengan murni tanpa diet terlebih dahulu, sehingga ke orisinilan data gula darah murni pada kadar gula darah sewaktu. Secara spesifik pengabdian masyarakat ini tidak membawa novalti namun lebuh kearah rekomendasi lanjutan untuk pemeriksaan dan pengendalian penyakit PTM secara berkala dan masyarakat mendapat perhatian lebih baik dari pemerintah.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengadian Masyarakat ini dilakukan melalui bebepa tahap yaitu : kajian data dengan cara pendekatan dengan kader kesehatan melalui wawancara dan kontrak waktu pelaksaan posbindu PTM yang dilaksanan pada tanggal 13 November 2024, kemudian pada hari berikutnya pelaksaan Posbindu PTM pada tanggal 15 November 2024 diawali dengan kegiatan pendaftaran peserta dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar gula darah dan diakhiri dengan demonstrasi kegiatan senam sehat berupa aktivitas fisik sebagai upaya edukasi kepada masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik untuk mengendalikan dan mengontrol kadar gula darah dalam tubuh sehingga dapat menekan produksi kadar gula darah dan gula darah menjadi optimal sehingga dapat mencegah atau memperlambat komplikasi diabetes militus.

Adapun kegiatan ini di hadiri oleh lansia di desa wukirsari yang bejumlah 51 lansia, dengan jumlah kader kesehatan yang mendapingi adalah 10 orang dan pelaksananya adalah 5 dosen dan 5 mahasiswa yang membantu kegiatan tersebut.

Teknik pengambilan data dilakukan secara *accidental sampling* yaitu suatu pengambilan sampel secara *accidental* atau tiba-tiba dengan cara mengambil data responden yang kebetulan ada di suatu tempat yang sesuai dengan konteks dan tujuan dari pengabdian masyarakat, dalam hal ini adalah lansia yang hadir pada kegiatan posbindu secara kebetulan hadir pada kegiatan posbindu sejumlah 51 responden, kemudian data yang sudah terkumpul melalui pemeriksaan kadar gula darah selanjutnya dilakukan teknik analisa data berupa analisa data univariat yaitu teknik analisis data terhadap satu variabel atau kegiatan secara mandiri, dimana data yang diperoleh dianalisis tanpa dikaitkan dengan faktor lainnya. Analisis univariat biasa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang bertujuan menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji pada saat penulis telah memperoleh data, sehingga data yang diolah pada kegiatan pengabdian ini hanya terkait faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya penyakit diabetes militus seperti jenis kelamin, usia dan kadar gula darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karekteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Laki-laki	1	1.97
2	Perempuan	50	98.03
	Jumlah	51	100

Sumber Data : Sekunder Terolah 2024

Tabel 2 Karekteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Kategori Usia	Jumlah	Prosentase
1	Dewasa Akhir (kurang dari 45 tahun)	5	9.8
2	Middle Age (45-59 tahun)	17	33.3
3	Edelry (60-74 tahun)	29	56.9
	Jumlah	51	100

Sumber Data : Sekunder Terolah 2024

Tabel 3 Karekteristik Responden Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah

No	Kategori Usia	Jumlah	Prosentase

1	Normal	11	21.6
2	Lebih dari Normal	40	78.4
	Jumlah	51	100

Sumber Data : Sekunder Terolah 2024

Pos Binaan Terpadu merupakan kegiatan monitoring dan deteksi dini faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) yang terintegrasi serta adanya gangguan akibat kecelakaan dan tindakan kekerasan dalam rumah tangga yang dikelola oleh masyarakat melalui pembinaan terpadu.

Posbindu PTM dapat diartikan juga sebagai kegiatan peran serta masyarakat dalam melakukan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM Utama yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik. Faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) meliputi merokok, konsumsi minuman beralkohol, pola makan tidak sehat, kurang aktifitas fisik, obesitas, stres, hipertensi, hiperglikemi, hiperkolesterol serta menindak lanjuti secara dini faktor risiko yang ditemukan melalui konseling kesehatan dan segera merujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan dasar.

Pentingnya melakukan deteksi dini penyakit tidak menular ini dapat mengurangi risiko perburukan pada orang dengan risiko tinggi, karena setelah teridentifikasi proses selanjutya akan dilakukan tata laksana dan pemantauan secara terpadu oleh tenaga kesehatan melalui kader kesehatan di wilayah wukirsari. Sedangkan resiko lanjut yang dapat di alami lansia akibat dari melemahkan system pemantauan penyakit ini adalah lansia akan mengalami masa perawatan yang sangat lama, komplikasi yang cenderung terjadi dan parahnya penyakit penyerta, sehingga dampaknya tidak hanya di alami oleh lansia dan keluarga, tetapi terhadap pemerintah juga berdampak akibat meningkatnya biaya penjaminan kesehatan, serta tingginya angka kejadian DM semakin bertambah.

Posbindu PTM juga menjadi salah satu bentuk upaya Kesehatan masyarakat yang selanjutnya berkembang menjadi upaya Kesehatan Bersumber daya masyarakat (UKBM), dalam pengendalian faktor risiko PTM di bawah pembinaan Puskesmas imogiri. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini metode yang penulis lakukan adalah pemeriksaan kadar gula darah pada lansia yang di hadiri oleh 51 lansia. Kegiatan tersebut dilakukan mulai dari persiapan pada tanggal 13 November 2024 dan pelaksaan posbindu pemeriksaan kadar gula darah dilakukan pada tanggal 15 November 2024 pukul 09.00-12.00 yang bertempat di balai desa wukirsari imogiri bantul, pemeriksaan kadar gula darah ini bertujuan untuk mendeteksi penderita penyakit DM secara dini melalui pemeriksaan skrining selain itu kegiatan ini juga bertujuan untuk menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan pengawasan kesehatan guna meningkatkan kualitas hidup dan masa hidup lansia, sehingga dalam rangka membantu peran pelayanan kesehatan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat membutuhkan kerja sama dari seluruh elemen masyarakat. Adapun kegiatan hasil dari pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut ini:

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan perempuan lebih banyak mengikuti pemeriksaan posbindu hal ini dikarenakan laki–laki yang sebagian bekerja sebagai petani, berkebun, pekerja kantoran baik swasta maupun pemerintah dan ada juga yang sudah tidak bekerja namun memilih mencari kesibukan lainnya sehingga tidak mengikuti kegiatan tersebut. Namun pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Astarini (2021) hasilnya menunjukkan lansia laki-laki lebih aktif mengikuti kegiatan lansia, hal ini dikarenakan sudah adanya kesedaran diri pada laki-laki untuk perduli terhadap kesehatan dan pentingnya pemeriksaan posbindu secara berkala, agar tetap mempertahankan derajat kesehatan secara optimal.

Pada tabel 2 menunjukkan peserta yang mengikuti posbindu berada pada kelompok eldrly. Pada dasarnya masyarakat yang mengikuti kegiatan posbindu sudah dianjurkan sejak usia 15 tahun, namun pada usia tersebut seseorang masih merasa sehat sehingga tidak membutuhkan pemanatauan kesehatan apabila tidak ada keluhan yang signifikan. Sehingga stigmas masyarakat kegiatan posbindu hanya di peruntukkan oleh lansia karena adanya posbindu biasanya dianggap dapat mengatasi beberapa permasalahan penyakit tidak menular yang dialami lansia melalui pemeriksaan rutin, yang dilakukan setiap bulan sehingga adanya usaha pencegahan dalam terjadinya keluhan penyakit yang serius. Lansia pun menjadi lebih rutin memeriksakan kesehatannya karena akses ke posbindu yang mudah dan tidak dipungut biaya apapun.

Tabel 3 menunjukkan hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu tertinggi berada pada kategori normal sebanyak 11 orang dan 40 responden yang mengalami kadar gula darah lebih dari 100mg/dl dari

51 responden yang mengikuti pemeriksaan kadar gula darah. Hal ini karena masyarakat di wilayah wukirsari aktif mengikuti kegiatan prolanis yaitu suatu sistem pelayanan kesehatan yang mengguakan pendekatan proaktif dan dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan Peserta, Fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Walapun pada awalnya kegiatan ini di anjurkan bagi lansia di wiayah wukirsari, namun lansia yang memiliki kadar gula darah normal juga turut aktif dalam kegiatan posyandu lansia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhammad & Muflihatin (2021), lansia yang memiliki kadar gula lebih dari normal disarankan untuk melakukan aktifitas fisik secara rutin untuk menguatkan sistem jantung serta memperlancar aliran darah lansia yang mengalami penyakit diabetes mellitus.

Tingginya kadar Gula darah biasanya disebabkan oleh gula sederhana dalam makanan biasanya berbentuk disakarida atau terikat molekul lain. Konsentrasi glukosa dalam vena orang yang tidak menderita diabetes melitus umumnya antara 75-115 mg/dl. Kadar glukosa darah adalah istilah yang mengacu kepada tingkat glukosa dalam darah. Konsentrasi gula darah atau tingkat glukosa serum diatur dengan ketat dalam tubuh, umumnya tingkat gula darah bertahan pada batas 70-150mg/dl sepanjang hari. Tingginya kadar glukosa darah juga menyebabkan peningkatan radikal bebas pada sel-sel tubuh tertentu, termasuk peningkatan jumlah neutrophil dalam darah, namun untuk memastikan diagnosis penyakit diabetes melitus lebih lanjut perlu dilakukan tiga jenis pemeriksaan yaitu: 1) glukosa plasma sewaktu, 2) glukosa postprandial 2 jam, dan 3) tes toleransi glukosa oral. Penderita diabetes membutuhkan diagnosis, pengobatan, dan pemeriksaan laboratorium secara teratur untuk memantau kemungkinan komplikasi. Hal ini membantu dalam mengendalikan perkembangan penyakit dan mencegah komplikasi. Selain itu, mengidentifikasi faktor risiko sejak awal juga penting dalam pencegahan diabetes dengan menghindari kebiasaan buruk yang dapat meningkatkan risiko terkena diabetes.

Hasil tes darah ini juga dapat digunakan untuk mengecek atau memantau kadar gula darah selain untuk membantu mendeteksi penyakit diabetes sejak dini, juga daopat dijadikan motivasi kepada masayarakt dalam menjaga pola makan yang teratur dan sehat. Salah satu cara yaitu dengan mengurangi konsumsi karbohidrat yang dapat memberikan dampak pada kenaikan gula darah. Selain konsumsi menjaga pola makan yang dapat meningkatkan tingginya kandungan karbohidrat juga dapat meningkatkan kadar gula darah yang dapat menyebabkan diabetes terutama ketika metabolisme tubuh melambat akibat usia makin berkurang, sehingga metabolisme tubuh juga menurun.

Berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan manfaat dalam mendeteksi secara dini penderita diabetes melitus di masyarakat. Pada kegiatan ini penulis tidak hanya melakukan pemeriksaan kadar gula darah tetapi juga edukasi kepada peserta akan pentingnya menjaga pola makan yang sehat serta aktivitas fisik yang teratur agar dapat menurunkan kadar gula darah, karena menurut penelitian yang dilakukan oleh syaripudin (2023) mayoritas responden menyatakan bahwa mereka tidak suka mengonsumsi makanan diet, juga tidak suka menghindari makanan yang mengandung gula, dan masih mengonsumsi daging merah, nasi, produk susu, dan makanan cepat saji, dengan demikian dapat diartikan bahwa sebagian besar pasien dalam penelitian ini tidak menyadari kandungan kalori makanan yang mereka konsumsi akan memicu tingginya kadar gula darah dalam tubuh.

Hasil data pemeriksaan kadar gula darah yang penulis dapatkan selanjutnya disusun sebuah laporan bersama dengan kader kesehatan untuk dilaporankan kepada puskesmas agar masyarakat mendapatkan perhatian khusus secara langsung, selanjutnya pemeriksaan kadar gula darah selanjutnya dapat di fasilitasi dengan baik melalui program kerja puskesmas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pemeriksaan kadar gula darah pada lansia yang lebih dari normal sebanyak 40 responden, dan lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu PTM sebanyak 51 responden.

Pentingnya Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus dan meminimalisir terjadinya komplikasi sangat dibutuhkan sehingga peran Kader Kesehatan dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan perlu ditingkatkan.

Edukasi Pentingnya Pola Makan yang sehat dalam rangka mencegah penyakit Diabete Melitus juga perlu menjadi program lanjutan dari pencegahan penyakit diabetes militus terutama dalam pengelolaan diet dan pengaturan jadwal makan yang sesuai dengan kebutuhan pasien penderita DM.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral dan material dan tim yang terlibat dalam pelaksanan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu :

1. Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan kesemapatan kepada penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan dukungan finansial program hibah pengabdian masyarakat di lingkungan STIKES Wira Husada Yogyakarta
3. Kepala Puskesmas Imogiri, Kepala Desa dan Kader Kesehatan di wilayah Wukirsari bantul yang telah memberikan support serta izin kepada kami dalam melaksanankan pegabdian masyarakat sehingga bisa dilaksanan dengan sangat baik dan lancar.
4. Semua Tim Pengabdian Masyarakat dan Mahasiswa tercinta yang telah aktif turut serta dalam kegiatan masyarakat didesa wukirsari

DAFTAR PUSTAKA

Ivan et.all. 2023. *Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus pada Penderita Diabetes Melitus*. Jurnal Keperawatan Profesional (JKP) Volume 11, Nomor 1 Universitas Riau.

Kementerian Kesehatan RI, Pusat Promosi Kesehatan. 2011. Buku Paket Pelatihan Kader Kesehatan dan Tokoh Masyarakat dalam Pengembangan Desa Siaga (Untuk Kader). Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI, Pusat Promosi Kesehatan. 2011. Panduan peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Jakarta.

Kementrian Kesehatan RI, Pusat Promosi Kesehatan. 2011. Rencana Operasional Promosi Kesehatan Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular Tahun 2010-2014. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. 2011. Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. 2010. Pedoman Umum Pengembangan Desa dan Keluarahan Siaga Aktif. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI. 2011. Revitalisasi Kebijakan Dasar Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. 2022. Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes Militus. Jakarta. Revitalisasi Kebijakan Dasar Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta.

Perkeni. 2011. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mallitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta.

Puspa Faradila Nur Karenina. 2022. *Hubungan Antara Kualitas Hidup dengan Kejadian Komplikasi pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember. diambil dari https://repository.uds.ac.id/503/

Rahajeng, Ekowati. 2007. Posbindu PTM. Jakarta. Kementerian Dalam negeri RI. 2007. Pedoman Penataan Kelembagaan Masyarakat. Jakarta.

RSCM Pusat Diabetes dan Lipid Jakarta. 2010. Daftar Bahan Makanan Penukar. Jakarta.

Sami et all. 2020. Dietary attitude of adults with type 2 diabetes mellitus in the Kingdom of Saudi Arabia: A cross - sectional study. Medicina, 56 (2), 91.

Syaripudin et all. 2023. Diabetes Melitus and Lifestyle Patterns in Society: A Comprehensive Literature Review. diambil dari : https://ijsoc.goacademica.com/index.php/ijsoc/article/view/750/690

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 28-33

PERBAIKAN STATUS GIZI ANAK MELALUI PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENERAPAN POLA MAKAN DENGAN GIZI SEIMBANG DAN ASI EKSKLUSIF DI MASYARAKAT KELURAHAN SUKAJAYA PALEMBANG

Shinta Maharani[1*], Lenny Astuti[2], Dewi Rury Arindari[3], Lela Aini[4]
[1, 2, 3, 4] Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Siti Khadijah, Palembang

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Diet
Nutritional status
Exclusive breastfeeding

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan memperbaiki status gizi anak melalui peningkatan pengetahuan mengenai pola makan seimbang serta penerapan ASI eksklusif. Pelaksanaan program dilakukan dengan pendekatan promosi kesehatan yang mengikutsertakan keluarga, khususnya ibu, dalam penerapan konsumsi pangan bergizi yang terdiri dari protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Ibu juga didorong untuk memberikan ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan bayi, karena praktik ini terbukti menunjang pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Aktivitas program dilaksanakan melalui sesi penyuluhan tatap muka dengan ibu-ibu di komunitas. Materi yang diberikan mencakup penjelasan mengenai urgensi ASI eksklusif, informasi gizi dari makanan sesuai usia anak, serta pedoman penyajian makanan seimbang. Peserta juga diajak untuk mempraktikkan pemberian makanan yang sesuai guna mencegah masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, termasuk stunting dan obesitas. Program ini diharapkan mampu memperluas pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat serta ASI eksklusif dalam menunjang kesehatan anak sekaligus menurunkan angka malnutrisi di masyarakat. Efektivitas program dievaluasi dengan cara memantau perubahan pengetahuan dan perilaku gizi masyarakat, disertai penilaian status gizi anak pasca kegiatan.

ABSTRACT

The objective of this community service programme is to improve the nutritional status of children by disseminating knowledge on the importance of a balanced diet and exclusive breastfeeding. The programme was implemented through a health promotion approach that involves families, especially mothers, in the consumption of a diet that includes a variety of nutritious foods, including proteins, carbohydrates, healthy fats, vitamins and minerals. In addition, mothers are encouraged to exclusively breastfeed their babies for the first six months of life, as this is believed to support optimal growth and development. This activity was conducted through direct counselling to mothers in the local community. The materials presented included an overview of the importance of exclusive breastfeeding, an introduction to the nutritional value of age-appropriate foods, and guidance on how

to prepare balanced meals. In addition, participants were encouraged to implement appropriate feeding practices to prevent under- and over-nutrition, including stunting and obesity. It is expected that the programme will facilitate a deeper understanding of the importance of nutritious diets and exclusive breastfeeding in improving child health and reducing the incidence of malnutrition in the community. The success of the programme will be evaluated through monitoring changes in community nutrition knowledge and behaviour, as well as assessing the nutritional status of children after the implementation of the programme.

**Corresponding Author: laksamanadzaki@gmail.com*

PENDAHULUAN

Masalah gizi buruk pada anak masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang krusial. Di Indonesia, prevalensi stunting dan wasting tergolong tinggi dan berdampak negatif terhadap proses tumbuh kembang anak. Upaya perbaikan gizi melalui penerapan pola makan seimbang serta pemberian ASI eksklusif menjadi strategi penting untuk meningkatkan status gizi anak. Oleh karena itu, promosi kesehatan yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4% pada tahun 2021, dengan angka yang lebih tinggi di daerah tertentu. Hal ini menunjukkan adanya masalah serius dalam pemenuhan gizi anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Banyak keluarga yang masih mengandalkan makanan instan dan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan tentang gizi seimbang masih rendah, sehingga pola makan yang diterapkan tidak memenuhi kebutuhan gizi anak. Begitupun dengan pemberian ASI. Meskipun ada program pemerintah yang mendukung pemberian ASI eksklusif, banyak ibu yang tidak menerapkannya secara konsisten. Faktor-faktor seperti kurangnya dukungan dari keluarga dan masyarakat, serta informasi yang salah, menjadi hambatan.

Beberapa permasalahan yang mungkin terjadi di masyarakat antara lain adalah kurangnya pengetahuan dan edukasi, akses terhadap pangan bergizi, budaya dan kebiasaan makan, dan dukungan dari tenaga kesehatan. Masyarakat, terutama ibu-ibu, memiliki pengetahuan yang terbatas tentang pentingnya gizi seimbang dan manfaat ASI eksklusif. Hal ini menyebabkan pola makan yang tidak sehat dan rendahnya tingkat pemberian ASI.

Akses terhadap pangan bergizi juga menjadi permasalahan yang harus menjadi perhatian. Ketersediaan pangan bergizi di pasar lokal sering kali terbatas. Masyarakat kesulitan untuk mengakses makanan sehat yang terjangkau. Budaya dan kebiasaan makan pun seringkali menjadi masalah dalam pemenuhan pola makan yang bergizi pada anak. Kebiasaan makan yang sudah mengakar dalam masyarakat sulit untuk diubah. Masyarakat lebih memilih makanan cepat saji yang tidak sehat (UNICEF, 2019).

Dukungan dari tenaga kesehatan dalam pemenuhan asupan gizi yang seimbang pun terkadang masih kurang. Terdapatnya kesenjangan dalam komunikasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Kurangnya interaksi dan edukasi yang efektif dari puskesmas atau klinik dapat mengurangi pemahaman masyarakat terhadap gizi yang baik (Soekirman, 2018).

Program pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang dan penerapan ASI eksklusif. Selain itu, melalui program pengabdian kepada masyarakat ini juga dapat mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat dalam keluarga dan keluarga dapat meningkatkan akses dan ketersediaan pangan bergizi di masyarakat. Program kegiatan yang dapat dilakukan adalah dengan edukasi dan penyuluhan serta kampanye kesadaran.

Penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, termasuk sikap dan perilakunya. Dengan demikian, kegiatan ini menitikberatkan pada

penyediaan serta penyampaian informasi sebagai inti dari proses penyuluhan. Secara hakikat, penyuluhan dimaknai sebagai kegiatan memberikan penjelasan atau informasi. Pengetahuan kesehatan sendiri meliputi apa yang dipahami individu mengenai cara menjaga dan merawat kesehatannya (Admasari et al., 2021).

Melalui analisis situasi dan permasalahan ini, diharapkan program pengabdian masyarakat dapat memberikan solusi yang efektif dalam perbaikan status gizi anak di masyarakat. Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pola makan yang sehat dan pentingnya ASI eksklusif, diharapkan kondisi kesehatan anak akan membaik dan berdampak positif pada perkembangan mereka di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Sukajaya Palembang dengan sasaran 20 ibu yang memiliki anak balita. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi tanya jawab, distribusi leaflet, serta pengukuran antropometri anak. Tahapan kegiatan meliputi: (1) persiapan, termasuk penyusunan materi, koordinasi, dan logistik; (2) pelaksanaan berupa ceramah, tanya jawab, serta monitoring status gizi; dan (3) evaluasi melalui pretest dan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

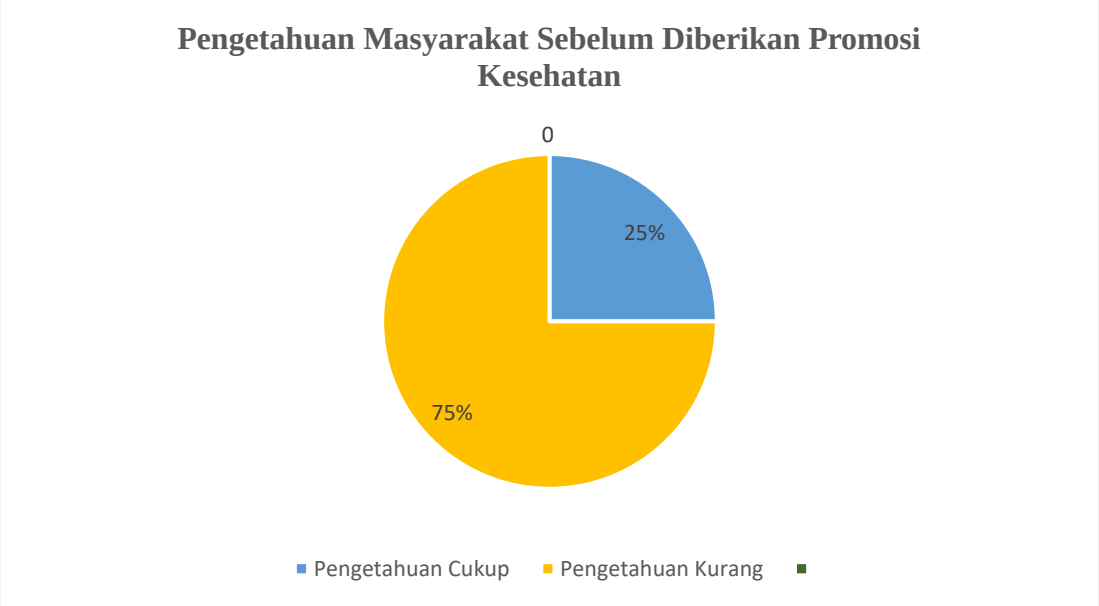
Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, serta evaluasi. Kegiatan ini terlaksana pada 17 Oktober 2024 di Rumah Ketua RT 09 RW 02 Kelurahan Sukajaya Palembang, yang juga difungsikan sebagai lokasi Posyandu. Sasaran utama penyuluhan adalah para ibu yang memiliki anak usia balita, ibu menyusui dengan usia anak dibawah 1 tahun dan belum tahu tentang pola makan anak dengan gizi seimbang. Dalam pelaksanaannya, penyuluhan diikuti oleh 20 ibu bersama anak-anak mereka, termasuk 7 ibu dengan bayi dan 13 ibu dengan balita usia 1–5 tahun. Kegiatan ini berdampingan dengan posyandu di RT 09 RW 02 Kelurahan Sukajaya Palembang, dengan menggunakan leaflet, pamflet, serta perlengkapan alat ukur BB dan tinggi badan anak.

Gambar 1. Sesi pengukuran antropometri anak

Kegiatan diikuti oleh 20 ibu dengan anak bayi dan balita dari RT 09 RW 02 Sukajaya Palembang. Penyelenggaraan kegiatan berjalan dengan baik, begitupun dengan tempat dan perlengkapan yang telah dipersiapkan dengan baik juga. Materi disampaikan secara komunikatif, sehingga peserta dapat memahami isi penyuluhan dan terlibat aktif dalam sesi diskusi.

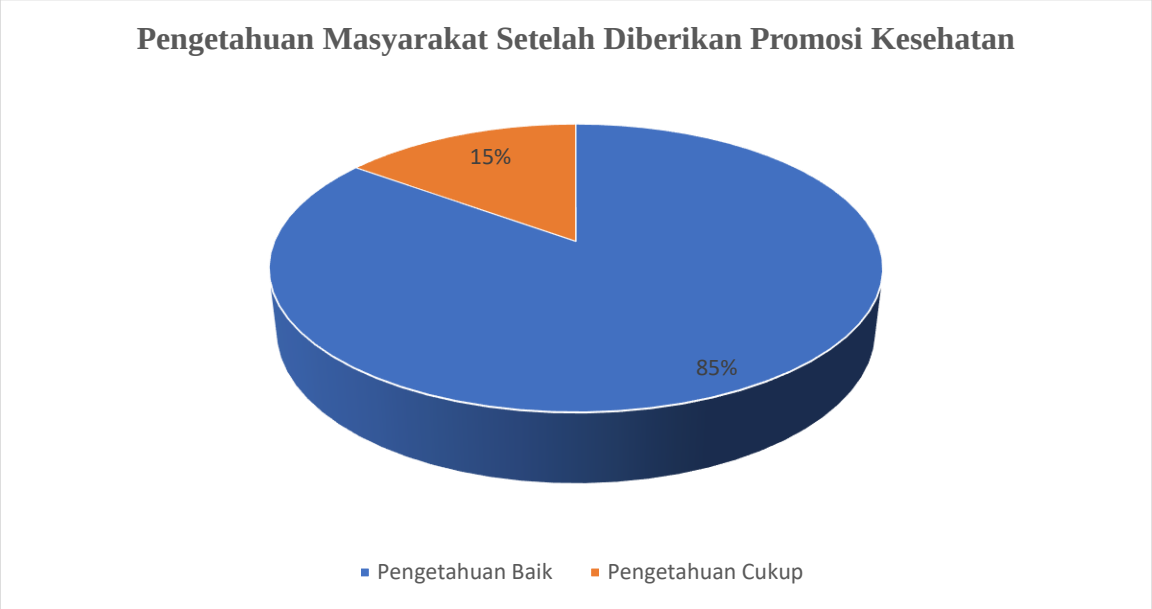
Hasil pretest yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait pola makan anak dan konsep gizi seimbang menunjukkan bahwa hanya 5 dari 20 peserta yang memiliki pengetahuan cukup mengenai stunting

dan gizi seimbang, sedangkan 15 peserta lainnya masih berada pada kategori kurang. Setelah penyuluhan, hasil posttest memperlihatkan peningkatan signifikan, dengan 17 ibu berada pada kategori pengetahuan baik dan 3 ibu pada kategori cukup mengenai gizi seimbang anak. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas ibu berpendidikan SMA, yang kemungkinan menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya peningkatan pemahaman tersebut.



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Masyarakat Sebelum Diberikan Promosi Kesehatan

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang pola makan dengan gizi seimbang dan pemberian ASI eksklusif di Kelurahan Sukajaya Palembang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan. Sebelum penyuluhan, hanya 25% ibu yang memiliki pengetahuan cukup mengenai gizi anak, sedangkan 75% masih kurang. Setelah diberikan intervensi berupa ceramah, tanya jawab, dan diskusi interaktif, hasil posttest menunjukkan bahwa 85% ibu memiliki pengetahuan baik dan 15% cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan.



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Masyarakat Sebelum Diberikan Promosi Kesehatan

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Admasari et al., 2021) yang melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi secara signifikan setelah diberikan edukasi. Hal ini menguatkan bahwa metode penyuluhan berbasis ceramah interaktif, diskusi, serta penggunaan media leaflet dan pamflet efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Demikian pula, studi oleh (Sutriminah et al., 2024) juga menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai ASI eksklusif berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik ibu menyusui. Beberapa hasil penelitian yang sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain adalah penelitian (Fitria & Sudiarti, 2021) yang melaporkan efektivitas sebesar 83,3 % dalam peningkatan pengetahuan gizi ibu balita (skor meningkat secara signifikan). Begitu pula dengan hasil penelitian (Azria & Husnah, 2016) yang menemukan bahwa kelompok intervensi yang mendapat penyuluhan memiliki peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ($p = 0,001$) dan perilaku ($p = 0,029$) dibandingkan kelompok kontrol. Adriani & Wijatmadi (2016) menegaskan bahwa edukasi gizi melalui penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman dan sikap ibu dalam memberikan makanan bergizi pada anak.

Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi, penggunaan media leaflet dan pamflet, serta adanya sesi tanya jawab memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan kegiatan ini. Penggunaan bahasa yang komunikatif juga memudahkan ibu-ibu memahami informasi yang disampaikan. Penelitian di Malang, rata-rata skor pengetahuan ibu melonjak dari 63 menjadi 96 setelah penyuluhan (Rastannur et al., 2024). Penelitian sejenis di Salatiga juga menunjukkan bahwa media leaflet secara signifikan memperkuat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang (Utaminingtyas & Lestari, 2020).

Secara umum, temuan-temuan tersebut konsisten menunjukkan bahwa penyuluhan gizi — khususnya yang melibatkan media edukatif, interaksi langsung, dan pengukuran pre-post test — secara konsisten efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu terkait pola makan seimbang dan pencegahan stunting. Hal ini mendukung teori perubahan perilaku sosial dan pendidikan kesehatan, serta menegaskan bahwa pendekatan langsung dan informatif seperti yang diterapkan dalam program ini dapat mendorong perubahan positif yang signifikan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Notoatmodjo, 2017) yang menekankan bahwa penyuluhan kesehatan yang baik tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memfasilitasi komunikasi dua arah sehingga terjadi proses belajar yang efektif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa program pengabdian masyarakat berbasis promosi kesehatan dapat menjadi strategi yang tepat dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait gizi seimbang dan ASI eksklusif. Lebih jauh, peningkatan pengetahuan ini diharapkan akan berimplikasi pada perubahan perilaku, yaitu penerapan pola makan sehat dan pemberian ASI eksklusif, yang pada akhirnya dapat mendukung perbaikan status gizi anak dan menurunkan angka stunting di masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan promosi kesehatan tentang penerapan pola makan dengan gizi seimbang dan pemberian ASI eksklusif telah menunjukkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi yang baik untuk anak. Secara keseluruhan, kegiatan promosi kesehatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang dapat berkontribusi pada perbaikan status gizi anak di masyarakat. Keberlanjutan program dan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah dan tenaga kesehatan, sangat penting untuk memastikan bahwa perubahan positif ini dapat dipertahankan dan diperluas di masa depan. Berdasarkan hasil ini, Puskesmas Kelurahan Sukajaya Palembang dapat mengadakan sesi edukasi rutin tentang gizi seimbang dan ASI eksklusif, baik dalam bentuk seminar, lokakarya maupun penyuluhan di komunitas dengan materi yang relevan dan mudah dipahami oleh masyarakat. Kegiatan lain yang dapat dilakukan oleh puskesmas adalah workshop memasak sehat untuk memberikan ide praktis kepada orang tua tentang cara menyajikan makanan bergizi dengan bahan lokal yang terjangkau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIK Siti Khadijah yang telah membiayai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, dan ucapan terima kasih juga tidak lupa penulis ucapkan kepada

Pemerintahan di Kelurahan Sukajaya Palembang, khususnya Ketua RT 09 RW 02 yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Admasari, Y., Yunita, A., & Nurcahyanti, F. D. (2021). Analisis Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Mengenai Menarch Dan Menstruasi Di Smk Bhakti Mulia Kediri. *Indonesian Journal of Health Development*, *3*(2), 264–271. https://doi.org/10.52021/ijhd.v3i2.55

Adriani, M., & Wijatmadi, B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana. https://books.google.co.id/books?id=kqhADwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu tentang Gizi Seimbang Kota Banda Aceh. *JKS*, *2*, 87–92.

Fitria, F., & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, *2*(1), 9. https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i1.10329

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Status Gizi Indonesia*.

Notoatmodjo, S. (2017). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta . PT. Rineka Cipta. In *Jakarta.* (Vol. 4, Issue 80).

Rastannur, F., Rosidah, N., & Etitri, F. (2024). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita di Puskesmas Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 59–64. https://doi.org/10.54082/ijpm.366

Soekirman, et al. (2018). *Gizi Seimbang untuk Kesehatan Optimal*. EGC.

Sutriminah, E., Hidayanti, R., Devi Widya Astuti, R., Bila, S., Farahatunnisa, S., & Susanti, S. (2024). Pengaruh Penyuluhan ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif. *Wasathon Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *02*(02), 47–50.

UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition*.

Utaminingtyas, F., & Lestari, R. M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Ibu. *JIKA*, *5*(1), 39–47.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 34-40

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI SENAM KAKI UNTUK PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI KELURAHAN CEMOROKANDANG KOTA MALANG

Susi Milwati[1*]
[1,] Poltekkes Kemenkes Malang

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
foot exercise
blood pressure
blood glucose
community empowerment
BMI

ABSTRAK

Penyakit kardiometabolik seperti hipertensi dan diabetes melitus masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat. Senam kaki merupakan intervensi sederhana, murah, dan praktis yang berpotensi mencegah serta mengendalikan faktor risiko. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas senam kaki dalam menurunkan tekanan darah, kadar gula darah, dan hubungannya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Desain penelitian menggunakan pre–post intervensi melalui edukasi kesehatan dan pendampingan senam kaki pada masyarakat. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik, diastolik, dan kadar gula darah setelah intervensi, sedangkan IMT tidak mengalami perubahan bermakna. Selain itu, terdapat hubungan positif antara tekanan darah dan kadar gula darah, namun tidak dengan IMT. Senam kaki dapat menjadi intervensi berbasis komunitas untuk menurunkan tekanan darah dan gula darah. Untuk menurunkan IMT, diperlukan intervensi jangka panjang yang dikombinasikan dengan edukasi gizi dan modifikasi gaya hidup.

ABSTRACT

Cardiometabolic diseases such as hypertension and diabetes mellitus remain major public health challenges. Foot exercise is a simple, low-cost, and practical intervention that may help prevent and control these risk factors. This study aimed to evaluate the effectiveness of foot exercise in reducing blood pressure and blood glucose levels, as well as its association with Body Mass Index (BMI). A pre–post intervention design was applied, incorporating health education and supervised foot exercise within the community. The results demonstrated significant reductions in systolic and diastolic blood pressure and blood glucose levels following the intervention, while BMI showed no significant changes. A positive correlation was observed between blood pressure and blood glucose, but not with BMI. Foot exercise can serve as a community-based intervention to reduce blood pressure and blood glucose. For more effective outcomes, particularly in lowering BMI, long-term interventions combined with nutrition education and lifestyle modification are recommended.

**Corresponding Author susi_milwati@poltekkes-malang.ac.id*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi yang terus meningkat, baik di tingkat global maupun nasional. Kondisi ini ditandai oleh gangguan metabolisme glukosa akibat defisiensi insulin, resistensi insulin, atau kombinasi keduanya yang berujung pada hiperglikemia kronis. Hiperglikemia berkepanjangan meningkatkan risiko komplikasi makrovaskuler seperti penyakit jantung koroner dan stroke, serta komplikasi mikrovaskuler berupa nefropati, retinopati, dan neuropati yang dapat menurunkan kualitas hidup bahkan meningkatkan angka mortalitas (World Health Organization [WHO], 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi DM di Indonesia pada penduduk usia ≥15 tahun mencapai 8,5%, meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Data terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan kenaikan lebih lanjut hingga 11,7%, dengan mayoritas penderita belum terdiagnosis maupun tidak menjalani pengobatan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Secara global, International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan terdapat 537 juta orang dewasa hidup dengan DM pada tahun 2021, dan angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 783 juta pada tahun 2045. Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan 19,5 juta penderita, menjadikannya salah satu negara dengan beban DM tertinggi (IDF, 2021).

Peningkatan prevalensi DM erat kaitannya dengan perubahan pola hidup masyarakat modern, termasuk konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, meningkatnya obesitas, urbanisasi, serta bertambahnya usia populasi (Kementerian Kesehatan RI, 2019; IDF, 2021). Hal ini tidak hanya menimbulkan beban kesehatan, tetapi juga meningkatkan beban sosial-ekonomi melalui biaya pelayanan kesehatan yang tinggi serta penurunan produktivitas.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian DM adalah melalui pemberdayaan masyarakat berbasis komunitas. Intervensi promotif dan preventif terbukti lebih efektif menurunkan risiko dibandingkan upaya kuratif semata. Senam kaki merupakan salah satu bentuk intervensi sederhana, murah, mudah dilakukan secara mandiri, dan terbukti meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot, serta membantu mencegah komplikasi vaskuler pada pasien diabetes (Hastuti et al., 2021; Nugroho & Fitriani, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam kaki dalam menurunkan faktor risiko diabetes melitus, sekaligus menegaskan urgensi pemberdayaan masyarakat sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif dengan prinsip pemberdayaan, di mana masyarakat berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni–Juli 2024 di Kelurahan Cemorokandang, Kota Malang. Lokasi dipilih berdasarkan tingginya kasus Diabetes Melitus (DM) serta rekomendasi dari puskesmas setempat.

Peserta kegiatan berjumlah 50 orang (laki-laki dan perempuan dengan jumlah seimbang) dengan kriteria inklusi: usia 40–65 tahun, terdiagnosis DM tipe 2, tidak menggunakan insulin (hanya terapi oral), tidak memiliki komplikasi berat (ulkus kaki, neuropati berat, gangguan jantung), serta mampu mengikuti senam kaki secara mandiri.

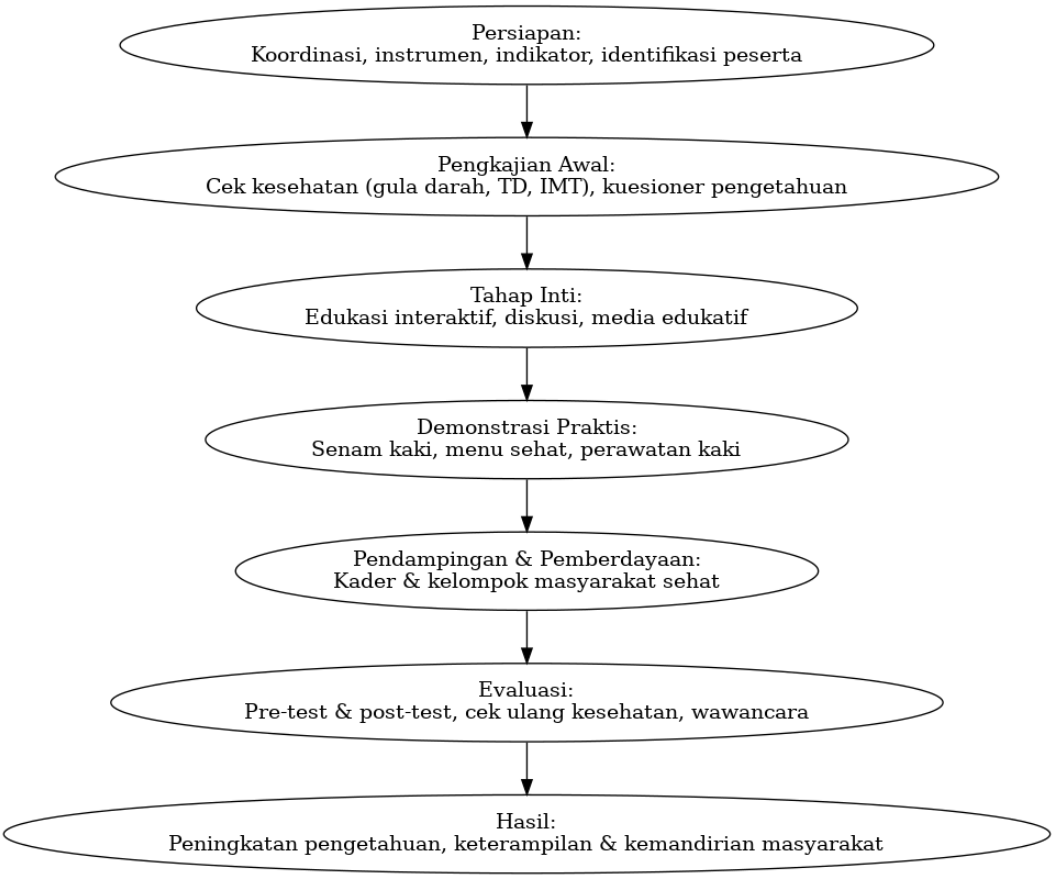
Tahapan kegiatan terdiri dari:

1. Persiapan: koordinasi dengan perangkat kelurahan, puskesmas, dan kader kesehatan; identifikasi peserta; penyusunan instrumen; dan penentuan indikator keberhasilan.
2. Pengkajian awal: pemeriksaan kadar glukosa darah, tekanan darah, dan indeks massa tubuh (IMT), serta pengisian kuesioner pengetahuan dasar tentang DM.
3. Edukasi kesehatan: penyampaian materi berbasis Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, leaflet, dan video singkat mengenai faktor risiko, komplikasi, dan pencegahan DM.
4. Intervensi utama: demonstrasi dan pelaksanaan senam kaki diabetes yang dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu, dipandu oleh kader dan tenaga kesehatan. Kegiatan dilengkapi dengan simulasi penyusunan menu sehat rendah gula serta praktik perawatan kaki.

5. Pendampingan kader: pembekalan kader untuk menjadi fasilitator masyarakat, serta pembentukan kelompok masyarakat sehat di tingkat RT/RW sebagai agen perubahan.

6. Evaluasi: dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan, pengukuran ulang kadar glukosa darah, tekanan darah, dan IMT, serta wawancara singkat tentang perubahan perilaku.

Instrumen yang digunakan meliputi glucometer untuk pemeriksaan glukosa darah, tensimeter digital untuk tekanan darah, timbangan dan microtoise untuk IMT, serta kuesioner pengetahuan. Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif, dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta perubahan parameter kesehatan sebelum dan sesudah intervensi. Tahapan kegiatan PkM senam kaki diabetes digambarkan dalam diagram alir dibawah ini:



Gambar 1: Diagram Alir Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat: Senam Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus

HASIL

Hasil pengabdian masyarakat di Kelurahan Cemorokandang menunjukkan adanya perubahan indikator kesehatan setelah intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam kaki.

Tabel 1. Data Univariat Indikator Kesehatan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Indikator Kesehatan	Sebelum Intervensi (Mean)	Sesudah Intervensi (Mean)
Berat Badan (kg)	63,07	60,97
Indeks Massa Tubuh (IMT)	26,62	25,74
Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	136,34	122,24
Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	90,62	84,72

Indikator Kesehatan	Sebelum Intervensi (Mean)	Sesudah Intervensi (Mean)
Gula Darah (mg/dL)	207,80	157,96

Data menunjukkan adanya penurunan pada semua indikator, terutama gula darah yang turun hampir 50 mg/dL dan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang mengalami perbaikan signifikan.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai p	Keterangan
IMT ↔ Waktu pengamatan	-0.084	0.407	Tidak signifikan
Tekanan darah sistolik ↔ Waktu pengamatan	-0.254	0.011	Signifikan (negatif)
Tekanan darah diastolik ↔ Waktu pengamatan	-0.338	0.001	Signifikan (negatif)
Gula darah ↔ Waktu pengamatan	-0.226	0.024	Signifikan (negatif)
IMT ↔ Gula darah	-0.178	0.076	Tidak signifikan
Tekanan darah sistolik ↔ Gula darah	0.229	0.022	Signifikan (positif)
Tekanan darah diastolik ↔ Gula darah	0.282	0.004	Signifikan (positif)

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa waktu pengamatan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik, diastolik, dan kadar gula darah, namun tidak memengaruhi IMT. Selain itu, tekanan darah (sistolik dan diastolik) memiliki hubungan positif dengan kadar gula darah, sedangkan IMT tidak berhubungan signifikan dengan gula darah maupun waktu pengamatan.

PEMBAHASAN

1. Berat Badan dan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Data penelitian menunjukkan penurunan berat badan sebesar ±2 kg dan IMT dari 26,62 menjadi 25,74 setelah intervensi. Meskipun belum signifikan secara statistik, perubahan ini menunjukkan tren perbaikan status gizi peserta. Penurunan berat badan dan IMT penting karena kelebihan berat badan merupakan faktor risiko resistensi insulin dan hipertensi.

Secara teori, penurunan berat badan terjadi ketika terjadi defisit energi, yaitu pengeluaran energi lebih besar daripada asupan energi. Aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti senam kaki, meningkatkan metabolisme basal dan pembakaran kalori, sehingga mendukung penurunan berat badan (Schwingshackl et al., 2019). Selain itu, edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran peserta tentang pola makan sehat, pengurangan gula, dan kontrol asupan kalori, sehingga memperkuat efek aktivitas fisik.

Opini: Meskipun perubahan IMT belum signifikan, tren penurunan menunjukkan arah positif. Hal ini konsisten dengan rekomendasi ADA (2022) bahwa penurunan berat badan 5–10% dapat memberikan dampak klinis yang signifikan, termasuk perbaikan kontrol glikemik dan tekanan darah. Intervensi sederhana seperti senam kaki dan edukasi kesehatan dapat menjadi strategi awal dalam pencegahan penyakit kardiometabolik di komunitas

2. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik

Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dari 136,34 mmHg menjadi 122,24 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 90,62 mmHg menjadi 84,72 mmHg. Penurunan ini signifikan secara statistik ($p<0,05$).

Secara fisiologis, aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menurunkan resistensi vaskular perifer, dan meningkatkan fungsi endotel. Hal ini sejalan dengan penelitian Cornelissen & Smart (2018) dan meta-analisis Liu et al. (2021) yang menunjukkan bahwa latihan aerobik rutin menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna. Senam kaki yang dilakukan secara teratur membantu kontraksi otot ritmis, meningkatkan sirkulasi darah perifer, dan menurunkan kekakuan arteri.

Opini: Penurunan tekanan darah signifikan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis aktivitas fisik dapat menjadi strategi efektif untuk pengendalian hipertensi di masyarakat, bahkan sebelum penggunaan obat antihipertensi, sesuai rekomendasi European Society of Cardiology (ESC, 2021).

3. Gula Darah

Data menunjukkan penurunan rata-rata gula darah dari 207,8 mg/dL menjadi 157,96 mg/dL, signifikan secara statistik (p=0,024). Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kontrol glikemik peserta.

Teori fisiologi menjelaskan bahwa aktivitas fisik meningkatkan sensitivitas insulin dan penggunaan glukosa oleh otot rangka. Senam kaki yang dilakukan secara rutin, meskipun intensitasnya ringan, dapat meningkatkan metabolisme otot dan membantu menurunkan kadar gula darah (Umpierre et al., 2019; Zhou et al., 2020). Edukasi kesehatan juga membantu peserta mengurangi konsumsi gula dan memperbaiki pola makan, yang memperkuat efek aktivitas fisik.

Opini: Penurunan gula darah yang signifikan menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas, seperti senam kaki dan edukasi, efektif untuk pencegahan dan pengendalian diabetes tipe 2 di tingkat masyarakat. Aktivitas ringan yang konsisten dapat memberikan efek klinis yang berarti pada kontrol glikemik dan risiko komplikasi jangka panjang.

4. Hubungan IMT dengan Waktu Pengamatan

Hasil analisis menunjukkan korelasi antara IMT dan waktu pengamatan sebesar r = -0,084 (p = 0,407), yang tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan IMT selama periode pengamatan relatif kecil dan belum menunjukkan tren yang bermakna secara statistik.

Teori menjelaskan bahwa IMT cenderung berubah secara perlahan dan memerlukan intervensi jangka panjang, terutama kombinasi aktivitas fisik dan perubahan pola makan (ADA, 2022; Schwingshackl et al., 2019). Senam kaki yang dilakukan dalam jangka pendek mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan signifikan pada IMT.

Opini: Meskipun korelasi tidak signifikan, tren negatif ringan tetap menunjukkan arah positif bagi pengendalian berat badan dan pencegahan risiko kardiometabolik. Intervensi jangka lebih panjang atau intensitas aktivitas fisik yang lebih tinggi mungkin diperlukan untuk mempengaruhi IMT secara bermakna.

5. Hubungan Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik) dengan Waktu Pengamatan

Tekanan darah sistolik memiliki korelasi negatif signifikan dengan waktu pengamatan (r = -0,254; p = 0,011), dan tekanan darah diastolik juga negatif signifikan (r = -0,338; p = 0,001). Artinya, seiring berjalannya waktu pengamatan, tekanan darah peserta menurun secara signifikan.

Teori mendukung temuan ini karena aktivitas fisik, termasuk senam kaki, dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menurunkan resistensi vaskular perifer, dan memperbaiki fungsi endotel, sehingga menurunkan tekanan darah (Cornelissen & Smart, 2018; Liu et al., 2021).

Opini: Penurunan tekanan darah ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis aktivitas fisik mampu memberikan manfaat kardiovaskular yang nyata pada masyarakat, sekaligus mendukung strategi pencegahan hipertensi sebelum penggunaan obat antihipertensi.

6. Hubungan Gula Darah dengan Waktu Pengamatan

Gula darah juga menunjukkan korelasi negatif signifikan dengan waktu pengamatan (r = -0,226; p = 0,024). Hal ini mengindikasikan bahwa seiring berjalannya waktu intervensi, kadar gula darah peserta mengalami penurunan yang bermakna.

Teori menjelaskan bahwa aktivitas fisik meningkatkan sensitivitas insulin dan penggunaan glukosa oleh otot rangka, sehingga menurunkan kadar glukosa darah (Umpierre et al., 2019; Zhou et al., 2020). Edukasi kesehatan yang disertai pengurangan asupan gula dan pola makan sehat juga berkontribusi pada perbaikan kontrol glikemik.

Opini: Hasil ini menegaskan efektivitas intervensi berbasis komunitas dalam mengendalikan risiko diabetes tipe 2, bahkan dengan aktivitas fisik ringan seperti senam kaki.

7. Hubungan IMT dengan Gula Darah

Korelasi IMT dengan gula darah sebesar r = -0,178 (p = 0,076), tidak signifikan, menunjukkan bahwa IMT tidak berhubungan langsung dengan kadar gula darah dalam jangka pendek.

Teori: Hubungan IMT dengan kontrol glikemik biasanya memerlukan perubahan berat badan yang lebih besar dan konsisten (Schwingshackl et al., 2019). Dalam intervensi jangka pendek, efek langsung pada gula darah mungkin lebih dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pengaturan pola makan daripada perubahan IMT.

Opini: Meskipun tidak signifikan, korelasi negatif menunjukkan arah yang konsisten dengan pengurangan risiko metabolik, sehingga kombinasi intervensi jangka panjang tetap direkomendasikan.

8. Hubungan Tekanan Darah dengan Gula Darah

Tekanan darah sistolik berkorelasi positif signifikan dengan gula darah (r = 0,229; p = 0,022), begitu juga tekanan darah diastolik (r = 0,282; p = 0,004). Artinya, semakin tinggi kadar gula darah, tekanan darah cenderung lebih tinggi.

Teori: Hubungan ini sesuai dengan konsep resistensi insulin dan hiperinsulinemia yang meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, retensi natrium, dan kekakuan arteri, sehingga memengaruhi tekanan darah (Cornelissen & Smart, 2018; Liu et al., 2021).

Opini: Temuan ini menegaskan perlunya intervensi ganda untuk menurunkan risiko hipertensi dan diabetes secara bersamaan. Intervensi berbasis aktivitas fisik dan edukasi pola makan dapat menurunkan kedua indikator ini secara simultan**.**

DAFTAR PUSTAKA

American Diabetes Association. (2021). *Standards of medical care in diabetes—2021.* Diabetes Care, 44(Suppl. 1), S1–S232. https://doi.org/10.2337/dc21-SINT

American Diabetes Association. (2022a). *Standards of medical care in diabetes—2022.* Diabetes Care, 45(Suppl. 1), S1–S100. https://doi.org/10.2337/dc22-SINT

American Diabetes Association. (2022b). *Obesity and weight management for the prevention and management of type 2 diabetes.* Diabetes Care, 45(S1), S167–S179. https://doi.org/10.2337/dci22-S007

Appel, L. J., Champagne, C. M., Harsha, D. W., Cooper, L. S., Obarzanek, E., Elmer, P. J., ... & Stevens, V. J. (2003). Effects of comprehensive lifestyle modification on blood pressure control: Main results of the PREMIER clinical trial. *JAMA, 289*(16), 2083–2093. https://doi.org/10.1001/jama.289.16.2083

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Defining adult overweight & obesity.* https://www.cdc.gov/obesity/basics/adult-defining.html

Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, W. C., Green, L. A., Izzo, J. L., Jr., ... & National Heart, Lung, and Blood Institute Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. (2003). The seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: The JNC 7 report. *JAMA, 289*(19), 2560–2572. https://doi.org/10.1001/jama.289.19.2560

Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2018). Exercise training for blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association, 7*(15), e008760. https://doi.org/10.1161/JAHA.118.008760

Franz, M. J., MacLeod, J., Evert, A., Brown, C., Gradwell, E., Handu, D., ... & Kulkarni, K. (2017). Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic review of evidence for medical nutrition therapy effectiveness and recommendations for integration into the nutrition care process. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 117*(10), 1659–1679. https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.03.022

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS).* Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Liu, X., Wang, Z., & Zhang, Y. (2021). Physical activity and hypertension: A meta-analysis of prospective studies. *Hypertension Research, 44*, 1059–1067. https://doi.org/10.1038/s41440-021-00653-4

Look AHEAD Research Group. (2014). Eight-year weight losses with an intensive lifestyle intervention: The Look AHEAD study. *Obesity, 22*(1), 5–13. https://doi.org/10.1002/oby.20662

Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... & Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis. *The Lancet, 384*(9945), 766–781. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8

Schwingshackl, L., Chaimani, A., Hoffmann, G., & Schwedhelm, C. (2019). Impact of different types of physical activity on body weight and body composition in overweight and obese adults: A systematic review and network meta-analysis. *Obesity Reviews, 20*(1), 56–66. https://doi.org/10.1111/obr.12744

Umpierre, D., Ribeiro, P. A., Kramer, C. K., Leitao, C. B., Zucatti, A. T., Azevedo, M. J., & Schaan, B. D. (2019). Physical activity advice only or structured exercise training and association with HbA1c levels in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA, 321*(7), 688–698. https://doi.org/10.1001/jama.2019.0002

Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Jr., Collins, K. J., Himmelfarb, C. D., ... & Muntner, P. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology, 71*(19), e127–e248. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006

Wing, R. R., Lang, W., Wadden, T. A., Safford, M., Knowler, W. C., Bertoni, A. G., ... & Look AHEAD Research Group. (2011). Benefits of modest weight loss in improving cardiovascular risk factors in overweight and obese individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care, 34*(7), 1481–1486. https://doi.org/10.2337/dc10-2415

World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Yuliana, D., Rachmawati, T., & Wulandari, S. (2020). Edukasi komunitas dalam pengendalian faktor risiko diabetes mellitus melalui perubahan gaya hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 15*(2), 85–94. https://doi.org/10.14710/jpki.15.2.85-94

Zhou, Y., Zhang, X., & Li, X. (2020). Physical activity and risk of type 2 diabetes: A meta-analysis of prospective studies. *PLoS ONE, 15*(9), e0238980. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238980

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 41-45

PENGUATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT DI SEKOLAH MENENGAH DI KABUPATEN MOJOKERTO

Yufi Aris Lestari[1], Edy Siswantoro[2], Heti Aprilin[3], Farida Wahyu Utami[4]
[1,2] Stikes Dian Husada, Prodi Ners
[3]Stikes Dian Husada, Prodi S1 Keperawatan
[4]Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Adolescent Mental Health
Health Education
Psychosocial Issues at School

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental remaja semakin mengemuka seiring meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan lingkungan yang dihadapi oleh kelompok usia ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMA terhadap pentingnya kesehatan mental melalui pendekatan edukatif dan pendampingan psikososial. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi kelompok terfokus, dan konseling individu. Kegiatan dilaksanakan di MAN 2 Mojokerto dengan melibatkan 80 siswa kelas XI sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental sebesar 45% berdasarkan pretest dan posttest yang dilakukan. Selain itu, peserta melaporkan penurunan tingkat stres setelah mengikuti sesi konseling. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana di lingkungan sekolah dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mendorong kesehatan mental remaja. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini mampu memberikan kontribusi bagi sekolah untuk menciptakan suasana sejahtera baik secara akademik maupun non akademik.

ABSTRACT

Mental health issues among adolescents are increasingly prevalent due to academic, social, and environmental pressures. This community service activity aimed to raise awareness and understanding among junior high school students regarding the importance of mental health through educational and psychosocial support approaches. The methods used included counseling sessions, group discussions, and informative presentations. The activity was conducted at MAN 2 Mojokerto involving 80 students from the 15th grade. The results showed a 45% improvement in participants' understanding of mental health based on pre- and post-tests. Additionally, students reported reduced stress levels after attending individual counseling sessions. This activity indicates that simple school-based interventions can be an effective initial step in promoting adolescent mental health. The results of this community service are able to contribute to the school in creating a prosperous atmosphere both academically and non-academically.

**Corresponding Author : yufiarislestari@email.com*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan dan kesehatan masyarakat. Masa remaja adalah masa transisi yang penuh tantangan, baik dari sisi fisik, emosional, maupun sosial. Data dari WHO (2021) menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental, dan sebagian besar tidak mendapatkan layanan kesehatan mental yang memadai.

Di Indonesia, stigma terhadap gangguan mental dan kurangnya pemahaman terhadap isu ini menyebabkan remaja enggan untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat edukatif dan suportif di lingkungan sekolah sebagai tempat utama remaja berinteraksi.

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman siswa terhadap kesehatan mental serta terbatasnya akses mereka terhadap layanan pendampingan psikologis. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi, membuka ruang diskusi, dan memberikan pendampingan psikososial kepada remaja di sekolah menengah untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan mental. MAN 2 Kabupaten Mojokerto terpilih menjadi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka untuk meningkatkan kesadaran berperilaku sehat jiwa, mengigat MAN 2 memiliki jumlah siswa yang cukup besar dan variasi jurusan lebih banyak.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 hari di MAN 2 Mojokerto dengan peserta sebanyak 80 siswa kelas XI. Metode kegiatan terdiri dari:

- **Penyuluhan interaktif**: Materi disampaikan oleh dosen keperawatan jiwa dan tenaga kesehatan mengenai konsep kesehatan mental, faktor risiko, serta cara menjaga keseimbangan emosional.
- **Diskusi kelompok terfokus (Focus Group Discussion)**: Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk membahas masalah umum yang mereka hadapi.
- **Konseling individu**: Disediakan layanan konseling bagi siswa yang memerlukan bantuan lebih lanjut.
- **Evaluasi**: Dilakukan pretest dan posttest untuk menilai pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan.

Alat yang digunakan berupa kuesioner, materi presentasi, dan form asesmen psikososial. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat efektivitas kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan mental. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat peningkatan skor pemahaman rata-rata dari 58 menjadi 84 (peningkatan sebesar 45%).

Sebagian besar siswa mengaku baru pertama kali mendapatkan edukasi secara langsung tentang kesehatan mental. Dari sesi diskusi, diketahui bahwa faktor pemicu stres utama adalah tekanan akademik dan hubungan pertemanan.

Layanan konseling yang disediakan diikuti oleh 25 siswa secara sukarela. Banyak dari mereka menyampaikan bahwa sesi ini membantu mereka memahami perasaan sendiri dan mendapatkan strategi mengatasi stres.

Kegiatan ini sejalan dengan penelitian Bandura (1986) mengenai pentingnya dukungan sosial dalam pembentukan perilaku sehat dan konsep self-efficacy. Selain itu, kegiatan ini mendukung program pemerintah dalam upaya promosi kesehatan jiwa di sekolah.

	Kelompok Kecil	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Konseling	Pretest	25	46.67	2.066	.843
	Posttest	25	73.50	1.643	.671

Dari hasil uji pre-post test ditemukan bahwa dari 25 siswa mempunyai nilai rata-rata PWB saat pre test 46.67 dan saat post test nilai rata-rata PWB 73.50, hal ini memiliki mkana bahwa terjadi peningkatan nilai PWB dari rendah ke tinggi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Pendekatan edukatif dan pendampingan psikososial terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional remaja.

Saran: Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua untuk memperkuat sistem dukungan bagi remaja. Selain itu, sekolah perlu menyediakan layanan konseling yang dapat diakses dengan mudah oleh siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat hanya dilakukan hanya dengan melibatkan perwakilan dari 3-5 siswa tiap sekolah, dalam pelaksanaannya tidak ada kelompok kontrol, dan menggunakan analisis sederhana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan Kabupaten Mojokerto atas dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada pihak sekolah dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif.

DAFTAR PUSTAKA

Casey, B. J. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. Annual Review of Psychology, 66(1), 295–319.

Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. Annual Review of Psychology, 70(1), 373–399.

Fitriyah, F. K., Hidayat, M. T., Shalihati, U., Lutfauziah, A., Algristian, H., Machmudah, Afridah, W., Romdloni, M. A., Syaikhon, M., & Susanto, R. U. (2024). Indonesian Students' Mental Health in Taiwan: A Comparison of School-Age Students' and Indonesian Migrant Workers' Mental Health. South Eastern European Journal of Public Health, 23(1), 368–373. https://doi.org/10.70135/seejph.vi.714

Gökalp, Z. Ş., Saritepeci, M., & Durak, H. Y. (2023). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. Current Psychology, 42(15), 13192–13203.

Hariastuti, R. T., Fitriyah, F. K., Winingsih, E., Sukmawati, I., Afdal, Hariko, R., & Purna, R. S. (2024). Online Counseling Encourages Openness to Help Individuals Dealing with Psychological Disorders. South Eastern European Journal of Public Health, 23(2), 9–18. https://doi.org/10.70135/seejph.vi.744

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93.

Klawitter, B. M. (2001). Counseling children versus adults: what is the difference? Health Care Food & Nutrition Focus, 17(7), 8–9. https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-0035289316&partnerID=40&md5=32d11464f1102bcec40eb18241f8daec

Koutamanis, M., Vossen, H. G. M., & Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents' comments in social media: Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk? Computers in Human Behavior, 53, 486–494.

Li, D., Li, X., Wang, Y., Zhao, L., Bao, Z., & Wen, F. (2013). School connectedness and problematic Internet use in adolescents: A moderated mediation model of deviant peer affiliation and self-control. Journal of Abnormal Child Psychology, 41, 1231–1242.

Li, X., Li, D., & Newman, J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(6), 442–447.

Mega Aris Saputra, N., Ramli, M., Yusuf Sobri, A., Madihie, A., & Khoirul Fitriyah, F. (2024). Digital Literacy as an Indicator of Adolescent Mental Health and Implementation for the Role of School Counselor: A Systematic Literature Review. SEEJPH: South Eastern European Jurnal of Public Health, 23(3).

Miller, R., Goldman, E., Bor, R., & Kernoff, P. (1989). Counselling children and adults. Counselling Psychology Quarterly, 2(1), 65–72. https://doi.org/10.1080/09515078908256663

Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (2016). International handbook of psychological well-being in children and adolescents. Springer.

Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. Children and Youth Services Review, 116, 105247.

Peker, A. (2017). An examination of the relationship between self-control and cyber victimization in adolescents. Eurasian Journal of Educational Research, 16(67).

Ramli, M., Saputra, N. M. A., Saputra, W. N. E., & Fitriyah, F. K. (2024). The Psychometric Device of the Scale of Cultural Intelligence in the Context of Social Media for Indonesian Adolescents. South Eastern European Journal of Public Health, 23(3), 499–511. https://doi.org/10.70135/seejph.vi.881

Sori, C. F., & Hecker, L. L. (2015). Ethical and legal considerations when counselling children and families. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 36(4), 450–464. https://doi.org/10.1002/anzf.1126

Vogel, D. (2011). Integrating culture with counselling: Children who have experienced trauma. International Journal of the Humanities, 9(3), 335–345. https://doi.org/10.18848/1447-9508/cgp/v09i03/43162

Yilmaz, R., & Karaoglan Yilmaz, F. G. (2023). Problematic internet use in adults: the role of happiness, psychological resilience, dispositional hope, and self-control and self-management. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 41(3), 727–745.

Yu, Y., Mo, P. K.-H., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T.-F. (2021). Impulsivity, self-control, interpersonal influences, and maladaptive cognitions as factors of internet gaming disorder among adolescents in China: Cross-sectional mediation study. Journal of Medical Internet Research, 23(10), e26810.

Yunita, M., Hidayah, N., Atmoko, A., Ramli, M., Fitriyah, F. K., & Hanafi, H. (2024). Examining Counselor's Executive Function Skills Across Career Phase: Comparing Preservice, Novice and Experienced in Healthcare Performance. South Eastern European Journal of Public Health, 23(3), 310–320. https://doi.org/10.70135/seejph.vi.853

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 46-55

PEMBERDAYAAN PENDERITA GANGGUAN JIWA MELALUI PELATIHAN KETERAMPILAN KERJA DI POSYANDU JIWA SEBAGAI UPAYA PEMULIHAN KESEHATAN JIWA

Nurul Mawaddah[1*], Siti Rachmah[2], Aldira Feranita Amilia[3], Afif Zulfani[4], Tuty Zainab Besan[5]

[1,2,3,4,5] Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Mental disorders
Work skills
Empowerment
Training
Mental health post

ABSTRAK

Penderita gangguan jiwa memerlukan intervensi pemulihan yang komprehensif seperti program rehabilitasi berbasis masyarakat yang dilaksanakan di posyandu jiwa. Posyandu jiwa memberikan pelayanan dan pemantauan kesehatan jiwa, serta pelatihan keterampilan kerja yang dapat meningkatkan kemandirian penderita gangguan jiwa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan penderita gangguan jiwa melalui pelatihan keterampilan kerja di posyandu jiwa sebagai upaya pemulihan kesehatan jiwa. Metode kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi program. Pelatihan keterampilan kerja yang diberikan adalah membuat batik ikat celup, teknik ecoprint menggunakan daun pada totebag, membuat tempat tisu dan tempat pensil dari barang bekas, serta membuat keset dari kain perca. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan motivasi, keterlibatan sosial dan kemandirian para peserta. Mengoptimalkan pelayanan posyandu jiwa dengan pelatihan keterampilan kerja dapat mendukung pemulihan penderita gangguan jiwa. Diperlukan dukungan berkelanjutan dari pemerintah, keterlibatan tenaga profesional, peran keluarga dan masyarakat, serta menjalin kemitraan dengan dunia usaha untuk meningkatkan pemulihan fungsi sosial dan kemandirian ekonomi secara menyeluruh.

ABSTRACT

People with mental disorders require comprehensive recovery interventions, such as community-based rehabilitation programs implemented at the Posyandu Jiwa (Healthy Community Empowerment Post). Posyandu Jiwa provides mental health services and monitoring, as well as job skills training that can increase the independence of those with mental disorders. This community service activity aims to empower people with mental disorders through job skills training at the Posyandu Jiwa as an effort to restore mental health. The activity method consists of preparation, implementation, and program evaluation stages. The job skills training provided included making tie-dye batik, ecoprinting techniques using leaves on tote bags, making tissue holders and pencil cases from used materials, and making doormats from scrap fabric. The results of the activity showed increased motivation, social engagement, and independence of the participants. Optimizing Posyandu Jiwa services with job skills training can support the recovery of people with mental disorders. Continued support from the government, the involvement of professionals, the role of families and communities, and establishing partnerships with the business sector are needed to improve

the recovery of social functions and economic independence comprehensively.

**Corresponding Author: mawaddah.ners@gmail.com*

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa bukan hanya tidak adanya gangguan mental, tetapi tentang kemampuan individu untuk menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan produktif. Penderita gangguan jiwa atau yang disebut juga dengan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) yang sudah dinyatakan pulih dengan obat, masih menghadapi hambatan dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif, diantaranya ketidakmampuan untuk melakukan aktiftas semula atau kemampuan bekerja, dan masih banyak keluarga penderita gangguan jiwa belum bisa menerima kondisi mereka yang tidak dapat beraktifitas seperti semula. Hal ini tentunya berdampak pada penderita gangguan jiwa sendiri seperti ketergantungan, menurunya minat dan motivasi, isolasi sosial, dan kesehatan mental yang memburuk (Widiyawati, 2024).

Prevalensi gangguan jiwa di Indonesia masih cukup tinggi berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebesar 4 permil penduduk Indonesia memiliki gejala psikosis, serta sebanyak 3 permil penduduk memiliki gejala psikosis dan terdiagnosis skizofrenia. Pemanfaatan layanan kesehatan bagi penderita gangguan jiwa di Indonesia sebesar 60%, dan 37,2% tidak patuh minum obat. Sebesar 25,5% penderita gangguan jiwa pernah dipasung dalam 3 bulan terakhir karena perilaku kekerasan terhadap orang lain dan diri sendiri, menganggu ketenangan orang lain, tidak merawat diri dan lain-lain (Kemenkes RI, 2023). Hambatan pemulihan kesehatan jiwa pada penderita gangguan jiwa dapat disebabkan karena ketidakpatuhan pengobatan dan tidak adanya aktiiftas yang bermakna. Indikator pemulihan kesehatan jiwa yang harus dimiliki oleh penderita gangguan jiwa adalah produktif, melakukan aktifitas secara mandiri, dan mampu mempertahankan hubungan interpersonal yang baik (R. Lestari et al., 2020). Selain itu, hasil studi menunjukkan sebanyak 7,34% penderita gangguan jiwa mengalami readmisi atau kembali dirawat di Rumah Sakit dalam 30 hari pasca pulang (Levi & Anindyajati, 2023), hasil studi lain didapatkan sebanyak 60% pasien gangguan jiwa mengalami readmisi (Wulandari & Harjanti, 2018). Di Amerika Serikat, semakin berat gangguan jiwa yang diderita semakin rendah presentase penderita yang bekerja. Hanya 54% dari penderita penyakit jiwa serius memiliki pekerjaan (theconversation.com, 2019). Namun di Indonesia, belum ada data tentang tingkat pengangguran bagi penderita penyakit jiwa.

Upaya pemulihan penderita gangguan jiwa memerlukan intervensi yang komprehensif, mencakup aspek medis, psikososial, dan dukungan dari keluarga serta lingkungan sekitar, salah satunya dengan pemberdayaan untuk meningkatkan kapasitas penderita gangguan jiwa. Pemberdayaan penderita gangguan jiwa merupakan salah satu strategi penting yang perlu dilakukan dalam upaya pemulihan kesehatan jiwa. Pemberdayaan bagi penderita gangguan jiwa dapat membantu mereka menemukan kembali peran dan makna hidupnya, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan produktif. Pemberdayaan pada penderita gangguan jiwa di masyarakat dapat dilakukan melalui pelatihan keterampilan kerja di posyandu jiwa yang sesuai dengan potensi dan minat masing-masing (Gunawan & Resnawaty, 2022). Kegiatan posyandu jiwa tidak hanya berfokus pada proses penyembuhan atau peningkatan kemampuan ODGJ yang mengalami gangguan jiwa, tetapi juga meningkatkan keterampilan kerja atau kemampuan melaksanakan aktifitas sehari-hari ODGJ (Mawaddah & Prastya, 2023).

Pelatihan keterampilan kerja menjadi sarana penting untuk membantu penderita gangguan jiwa mengembangkan kemampuan praktis yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pelatihan keterampilan kerja ini, penderita gangguan jiwa dilatih untuk menghasilkan karya atau membuat produk daur ulang yang memiliki nilai jual. Tidak hanya memberikan keterampilan praktis, pelatihan ini juga berfungsi sebagai terapi okupasi yang membantu memperbaiki fungsi kognitif, fungsi motorik, dan fungsi sosial penderita gangguan jiwa. Pelatihan keterampilan kerja dapat menjadi strategi untuk mempercepat pemulihan, meningkatkan sosialisasi, dan mengurangi ketergantungan terhadap keluarga (Hanif et al., 2023).

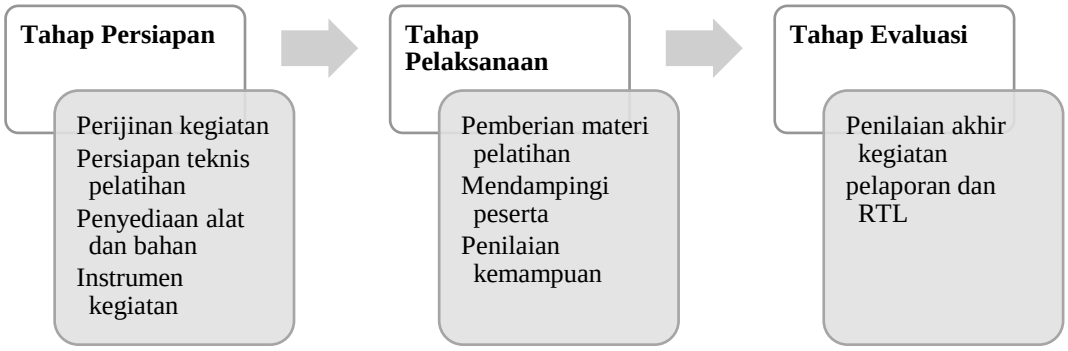
Pelaksanaan pelatihan keterampilan bagi penderita gangguan jiwa dapat dilakukan melalui Posyandu jiwa, yang merupakan inovasi layanan kesehatan berbasis komunitas. Salah satu tujuan utama

dari Posyandu jiwa adalah memberikan ruang aman dan ramah bagi penderita gangguan jiwa untuk berkegiatan, belajar keterampilan, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar (Idris & Purwanti, 2021). Kabupaten Mojokerto, merupakan salah satu wilayah Kabupaten/Kota di Jawa Timur yang telah mengembangkan program Posyandu jiwa sebagai upaya pemulihan kesehatan jiwa masyarakat. Program ini diinisiasi sejak tahun 2019 dan telah melibatkan beberapa ODGJ dalam kegiatan rutin seperti pemeriksaan kesehatan, pemberian obat, dan konseling kesehatan mental, sedangkan pelatihan keterampilan kerja belum dilakukan untuk mengoptimalkan pemulihan kesehatan jiwa terutama bagi penderita gangguan jiwa yang sudah mandiri, yaitu telah mampu mengatasi tanda gejala gangguan jiwa, mampu bersosialisasi, mampu melakukan aktifitas sehari-hari, tetapi belum produktif atau memiliki keterampilan kerja. Hasil survey tim pengabdi menunjukkan tingkat kemandirian penderita gangguan jiwa di desa salah satu wilayah Kabupaten Mojokerto yang digunakan sebagai sasaran pengabdian adalah 37.5% total care, 37.5% partial care, dan 25% mandiri. Selain itu, upaya masyarakat desa seperti tenaga kesehatan puskesmas, kader, tokoh masyarakat dan pimpinan desa dalam menyikapi warganya yang mengalami ODGJ diantaranya telah tersedianya lokasi tempat pelaksanaan posyandu jiwa, posyandu jiwa dilaksanakan setiap 1 bulan sekali oleh petugas puskesmas, serta melakukan rujukan kasus yang tidak tertangani ke Rumah Sakit Jiwa. Sedangkan penderita gangguan jiwa yang sudah mandiri perlu untuk diberikan latihan keterampilan kerja agar memiliki keterampilan di masyarakat dan produktif.

Pelatihan keterampilan di Posyandu tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat. Bagi keluarga, keterlibatan penderita gangguan jiwa dalam pelatihan keterampilan membantu mengurangi beban perawatan, meningkatkan harapan pemulihan, dan mempererat hubungan emosional. Sementara itu, bagi masyarakat keberadaan Posyandu jiwa menjadi bukti nyata bahwa penderita gangguan jiwa juga memiliki potensi untuk berkarya, sehingga diharapkan dapat mengurangi stigma dan diskriminasi yang selama ini melekat (Gunawan & Resnawaty, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Jiwa salah satu Desa wilayah Kabupaten Mojokerto, yang dilaksanakan setiap bulan sekali selama empat kali kegiatan posyandu jiwa (Bulan September sampai dengan Bulan Desember 2024). Jumlah peserta penderita gangguan jiwa terdata sejumlah 16 orang, namun yang aktif dan rutin datang ke posyandu jiwa sejumlah 10 orang. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim pengabdi yang terdiri dari dosen pengajar mata kuliah keperawatan psikiatri dan mahasiswa, yang dilakukan sebagai bentuk implementasi praktek pengalaman lapangan pada mata kuliah keperawatan psikiatri di semester ganjil tahun ajaran 2024/2025, dengan sub materi manajemen pelayanan kesehatan jiwa di komunitas pada *setting* pelayanan posyandu jiwa. Metode kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan diantaranya: 1) Tahap persiapan, dilakukan pada bulan pertama kegiatan, yang meliputi perijinan kegiatan kepada kepala desa dan pragramer jiwa puskesmas, persiapan teknis pelatihan keterampilan kerja yang akan diberikan oleh tim selama empat kali posyandu jiwa, penyediaan alat dan bahan keterampilan kerja yang akan dilatih, serta instrumen kegiatan yang menunjang, diantaranya format asuhan keperawatan jiwa komunitas, lembar observasi motivasi, kemandirian, dan keterlibatan sosial berdasarkan standar luaran keperawatan indonesia (SLKI) PPNI; 2) Tahap pelaksanaan kegiatan, dilakukan pada bulan kedua, ketiga dan keempat kegiatan, yang meliputi pemberian materi pelatihan keterampilan kerja dan melatihnya sesuai topik tiap bulannya yang sudah ditetapkan, yaitu keterampilan membuat batik ikat celup, keterampilan membuat teknik ecoprint pada totebag menggunakan bahan alam (daun), keterampilan membuat karya tempat tisu dan tempat pensil dari barang-barang bekas, dan keterampilan membuat keset dari kain perca. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan masyarakat tenaga kesehatan dan masyarakat desa. Pada tahap ini juga dilakukan penilaian motivasi, kemandirian dan keterlibatan sosial sebelum dan sesudah latihan keterampilan kerja diberikan setiap topiknya; dan 3) Tahap evaluasi program, dilakukan pada bulan terakhir kegiatan, yang meliputi kegiatan penilaian motivasi, kemandirian dan keterlibatan sosial setelah peserta mengikuti latihan keterampilan kerja sebanyak empat kali pelatihan, serta pelaporan hasil kegiatan sebagai dasar penyusunan rencana tindak lanjut program (RTL).



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan pemberdayaan penderita gangguan jiwa melalui pelatihan keterampilan kerja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan pada penderita gangguan jiwa oleh tim pengabdi ini dilaksanakan di Posyandu Jiwa salah satu Desa wilayah Kabupaten Mojokerto pada bulan september sampai dengan bulan desember 2024. Pelatihan keterampilan kerja ini diikuti oleh peserta posyandu jiwa yang aktif dan rutin datang ke posyandu jiwa, serta peserta dengan tingkat kemandirian *partial care* dan mandiri, yaitu sejumlah 10 orang. Kegiatan pemberdayaan penderita gangguan jiwa melalui pemberian pelatihan keterampilan kerja, dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi program.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan tahap persiapan. Tahap persiapan kegiatan yang dilakukan adalah melakukan perijinan, sosialisasi dan koordinasi kegiatan. Kegiatan ini telah mendapatkan ijin dari pemerintah desa setempat dan puskesmas sebagai fasilitator kegiatan posyandu jiwa. Tahap ini juga dilakukan koordinasi dan persamaan persepsi dengan semua tim dalam menggunakan instrumen pengukuran, menentukan pembagian peran saat kegiatan berlangsung, dan menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan saat kegiatan tiap pertemuanya.

Tahap pelaksanaan merupakan tahap kegiatan pemberdayaan peserta melalui pemberian pelatihan keterampilan kerja. Pelatihan keterampilan kerja diberikan sebanyak empat kali kegiatan. Keterampilan yang dilatih diantaranya keterampilan membuat karya batik ikat celup, keterampilan membuat karya teknikecoprint pada totebag menggunakan bahan alam (daun), keterampilan membuat karya tempat tisu dan tempat pensil dari barang-barang bekas, dan keterampilan membuat keset dari kain perca. Sebelum melatih membuat keterampilan, peserta diberikan penjelasan tentang apa kegiatan keterampilan kerja yang akan dilatih, tujuan pemberian latihan keterampilan kerja, penjelasan alat dan bahan yang digunakan, serta prosedur kegiatan latihan keterampilan kerja ini. *Informed consent* dan memberikan penjelasan kegiatan kepada klien sangat penting dilakukan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan sosial peserta, sehingga peserta menjadi mandiri. Hasil studi menunjukkan bahwa *informed consent* merupakan bentuk hak pasien mendapatkan informasi penyakit yang dideritanya dan tindakan yang dilakukan (Pebrina et al., 2022).

Setelah mendapatkan materi atau penjelasan latihan keterampilan kerja, tim pengabdi mendemonstrasikan dan mendampingi peserta melakukan latihan keterampilan kerja sesuai dengan topik latihan yang diajarkan. Memberikan kegiatan pelatihan dan sekaligus pendampingan keterampilan kerja dapat meningkatkan kemampuan koqnitif, afektif dan psikomotor (Wahjudin, Hastika & Nurhayati 2023). Mendemonstrasikan dan mempraktekkan langsung materi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam melalukan aktifitas yang dilatih (Ni'mah et al., 2023), serta meningkatkan antusias peserta, sehingga termotivasi untuk melakukannya (Agustin et al., 2024).

Gambar 2. Pelatihan Keterampilan Kerja Membuat Karya Batik Ikat Celup

Sesi pertama dalam pelatihan keterampilan kerja yang di posyandu jiwa ini adalah membuat karya batik ikat celup (Gambar 2). Manfaat pelatihan keterampilan kerja ini diberikan adalah sebagai salah satu cara meningkatkan kreativitas dan peluang untuk menjadi pengerajin batik, karena hasilnya memiliki nilai jual yang sangat tinggi. Proses ini dimulai dengan pengenalan terhadap teknik pewarnaan batik celup. Alat dan bahan yang disiapkan seperti kain putih polos, pewarna tekstil, botol bekas, karet gelang dan air. Tim menyiapkan beberapa warna, lalu peserta diarahkan untuk memilih warna sesuai selera untuk mendukung ekspresi mereka. Hasil pewarnaan bisa menjadi acuan motif batik berikutnya. Teknik ini dipilih karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat yang rumit, murah dan terjangkau, serta peserta bebas mengekspresikan pola dan warna yang dihasilkan. Pelatihan membuat ikat celup mampu mengembangkan kreativitas dalam pembuatan motif dan jenis produk yang dihasilkan (Diba & Wahyuningsih, 2021). Pelatihan batik ikat celup efektif dalam memberdayakan ibu rumah tangga usia produktif, karena teknik ini mudah dipelajari dan dapat menghasilkan produk bernilai ekonomi (Yudhaningtyas et al., 2024).

Gambar 3. Pelatihan Keterampilan Kerja Membuat Karya dengan Teknik Ecoprint Pada Totebag Menggunakan Bahan Alam (Daun)

Sesi kedua dalam pelatihan keterampilan kerja ini adalah membuat karya dengan teknik ecoprint pada totebag menggunakan bahan alam seperti daun (Gambar 3). Manfaat pelatihan keterampilan kerja ini adalah dapat memberikan efek menenangkan, membantu mengurangi stres atau kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri. Produk yang dihasilkan seperti totebag bisa dijual, dapat membuka peluang usaha mandiri atau usaha bersama. Adanya kegiatan ini membantu mengurangi stigma terhadap penderita gangguan jiwa karena mereka mampu berkarya dan produktif. Keterampilan ini dipilih karena metodenya mudah diterapkan, ramah lingkungan, dan cocok untuk penderita gangguan jiva karena tidak memerlukan alat berat atau yang berbahaya. Keterampilan kerja ini juga sederhana, tetapi aktifitasnya dapat membantu kemampuan berinteraksi pada penderita gangguan jiwa dan membantu pemulihan (Hartini et al., 2024). Penggunaan totebag dengan teknik ecoprint dapat mengurangi sampah kantong plastik dan memberikan keterampilan baru yang bernilai ekonomis yang banyak dibutuhkan masyarakat

(Ziad et al., 2024). Pembuatan karya dengan teknik ecoprint dapat menjadi pendukung pengobatan psikoterapi, karena saat kegiatan peserta berinteraksi dengan berbagai warna yang dapat membantu mengurasi stress, kecemasan dan gangguan tidur, serta memulihkan mental (Widiyawati et al., 2025). Membatik dengan teknik ecoprint meningkatkan kreatifitas peserta (Utaminingsih & Sari, 2025). Alat dan bahan yang disiapkan seperti totebag polos, daun-daun segar (contohnya: daun jati, jarak, putri malu, sirih, dan lain-lain). Sebelum melakukan ecoprint terlebih dahulu peserta diberikan penjelasan tata caranya seperti menyiapkan daun, totebag, plastik, dan pengetuk atau palu kayu.

Gambar 4. Pelatihan Keterampilan Kerja Membuat Karya Tempat Tisu Atau Tempat Pensil Dari Barang-Barang Bekas

Sesi ketiga dalam pelatihan keterampilan kerja yang diajarkan di posyandu jiwa ini adalah membuat membuat karya tempat tisu atau tempat pensil dari barang-barang bekas (Gambar 4). Manfaat pelatihan keterampilan kerja ini diberikan pada peserta gangguan jiwa adalah meningkatkan keterampilan motorik halus seperti, memotong, merekatkan, dan merakit bahan. Keterampilan ini juga bisa melatih konsentrasi dan kesabaran dalam proses pemulihan mental. Alat dan bahan yang disiapkan seperti gunting, penggaris, pensil, lem tembak, kuas kecil, cat, kardus bekas, kertas kado dan lain-lain. Sebelum melakukan keterampilan kami terlebih dahulu menjelaskan atau mendemostrasikan cara membuat kerajinan tempat tisu, agar para peserta mengetahui alur pembuatannya. Membuat kerajinan tangan dapat meningkatkan self esteem pada pasien skizofrenia (Intania & Untari, 2024). Kerajinan tangan dari barang-barang bekas tidak hanya ekonomis (Nadiya et al., 2024), tetapi juga mendukung keberlanjutan lingkungan (Andika et al., 2025), serta mendorong kreativitas dalam menciptakan model kerajinan yang variatif (Nastia et al., 2020).

Gambar 5. Pelatihan Keterampilan Kerja Membuat Karya Keset dari Kain Perca

Sesi keempat dalam pelatihan keterampilan kerja yang diajarkan di posyandu jiwa ini adalah membuat karya keset dari kain perca (Gambar 5). Kegiatan ini dipilih karena relatif mudah dilakukan,

tidak membutuhkan modal besar, dan hasilnya memiliki nilai guna serta nilai jual (Chaizuran & Hernita, 2023). Mengubah limbah kain perca menjadi karya seperti keset dapat menjadi solusi permasalahan di lingkungan, karena keset merupakan barang berguna yang dibutuhkan dirumah (Zondra et al., 2023). Proses pelatihan dimulai dengan memberikan pengenalan bahan dan alat yang digunakan, seperti gunting, benang, jarum, dan kain perca. Para peserta diberikan arahan mengenai teknik dasar memotong dan menyusun potongan kain menjadi pola keset yang menarik. instruktur memberikan contoh pembuatan keset dan mendampingi peserta dalam setiap tahapannya, sehingga mereka dapat belajar dengan praktik langsung dan mengembangkan keterampilan secara bertahap. Kegiatan ini tidak hanya melatih keterampilan motorik halus, tetapi juga mendorong fokus, kesabaran, dan kreativitas para peserta dalam menciptakan produk yang bermanfaat. Pelatihan keterampilan kerja membuat keset meningkatkan kemampuan sosial dan ekonomi penderita gangguan jiwa (W. I. S. Lestari et al., 2023).

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi program, meliputi kegiatan penilaian motivasi, kemandirian dan keterlibatan sosial setelah peserta mengikuti latihan keterampilan kerja sebanyak empat kali pelatihan. Pada tabel 1 berikut diuraikan perbedaan motivasi, kemandirian dan keterlibatan sosial peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan keterampilan kerja sebanyak empat kali kegiatan. Berdasarkan tabel 1, diketahui peserta yang mengikuti pelatihan keterampilan kerja ini sebagian besar memiliki tingkat kemandirian *partial care* (60%), yaitu memiliki kemampuan dalam mengendalikan gejala dan kemampuan dalam merawat diri, tetapi belum memiliki kemampuan bersosialisasi, kemampuan kegiatan sehari-hari, dan bekerja. Penilaian motivasi dan keterlibatan sosial menggunakan kriteria pada standar luaran keperawatan indonesia (SLKI) yang sesuai dengan kondisi peserta dan kegiatan yang dievaluasi. Motivasi peserta sebelum mengikuti kegiatan pelatihan keterampilan kerja dilihat dari kriteria berani mencari/mencoba pengalaman baru, menunjukkan setengah dari peserta (50%) memiliki motivasi yang menurun. Aspek keterlibatan sosial peserta sebelum mengikuti kegiatan pelatihan keterampilan kerja dilihat dari kriteria minat terhadap aktifitas, menunjukkan sebagian besar peserta memiliki keterlibatan sosial yang cukup menurun (60%).

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post test* Pelatihan Keterampilan Kerja di Posyandu Jiwa salah satu desa wilayah Kabupaten Mojokerto.

Karakteristik	**Pre-test**		**Post-test**	
	f	**%**	***f***	**%**
Tingkat kemandirian (pre-test)				
Produktif	0	0	0	0
Mandiri	4	40	10	100
Partial care	6	60	0	0
Total care	0	0	0	0
Motivasi (pre-test)				
Menurun	5	50	0	0
Cukup menurun	4	40	0	0
Sedang	1	10	2	20
Cukup meningkat	0	0	8	80
Meningkat	0	0	0	0
Keterlibatan sosial (pre-test)				
Menurun	2	20	0	0
Cukup menurun	6	60	0	0
Sedang	2	20	3	30
Cukup meningkat	0	0	7	70
Meningkat	0	0	0	0

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan kerja yang diberikan sebanyak empat kegiatan setiap bulan posyandu jiwa, dapat meningkatkan kemandirian, motivasi dan keterlibatan sosial peserta. Salah satu dampak utama dari pelatihan ini adalah peningkatan rasa percaya diri di kalangan ODGJ. Kegiatan seperti keterampilan membuat karya batik ikat celup, keterampilan membuat karya ecoprint pada totebag menggunakan bahan alam (daun), keterampilan membuat karya tempat tisu da tempat pensil dari barang-barang bekas, serta keterampilan membuat keset dari kain perca ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk merasakan keberhasilan dan

produktivitas. Kerajinan tangan meningkatkan kemandirian dan produktivitas penderita gangguan jiwa dalam kehidupan sosial masyarakat (Hanif et al., 2023).

Pelatihan keterampilan juga dapat menurunkan tanda dan gejala gangguan jiwa yang dialami. Aktivitas yang fokus pada pencapaian tertentu dan terstruktur membantu penderita gangguan jiwa mengalihkan perhatian dari masalah kesehatan jiwa yang mereka alami. Kegiatan ini mendorong mereka untuk lebih tenang dan terlibat dalam interaksi sosial yang positif. Pelatihan keterampilan kerja memperkuat dukungan sosial dan rasa kebersamaan di antara mereka, keluarga, dan petugas kesehatan. Suasana gotong royong saat membuat kerajinan menciptakan rasa dihargai dan diterima, yang sangat penting dalam proses pemulihan. Interaksi sosial yang positif ini membantu mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap penderita gangguan jiwa, serta meningkatkan partisipasi mereka dalam kehidupan masyarakat (Kasyfillah & Muhid, 2022).

Berdasarkan segi ekonomi, pelatihan keterampilan kerja ini juga dapat membuka peluang bagi penderita gangguan jiwa untuk mandiri secara finansial. Program pelatihan keterampilan ini memberikan kontribusi pada pengembangan ekonomi lokal dan pemberdayaan masyarakat. Namun, implementasi program ini tidak lepas dari tantangan, diantaranya dukungan keluarga yang kurang, tidak tersedianya dana operasional dipemerintahan desa, belum adanya kader kesehatan jiwa, dan masih adanya stigma masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan program. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara pemerintah, tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat untuk mengatasi tantangan ini dan memastikan keberlanjutan program.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberdayaan penderita gangguan jiwa melalui pelatihan keterampilan kerja di posyandu jiwa salah satu Desa wilayah Kabupaten Mojokerto memberikan dampak yang signifikan terhadap pemulihan kesehatan jiwa, yang dapat dilihat dari meningkatnya motivasi, kemandirian, dan keterlibatan sosial setelah peserta mengikuti kegiatan ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan untuk mendukung program pemberdayaan penderita gangguan jiwa di Posyandu jiwa, baik dari pemerintah, masyarakat, maupun pihak keluarga. Pemerintah desa dan dinas kesehatan diharapkan dapat memberikan dukungan berupa anggaran khusus untuk operasional Posyandu jiwa, termasuk pengadaan bahan pelatihan penderita gangguan jiwa, pelatihan kader, dan promosi hasil karya atau produk penderita gangguan jiwa. Selain itu juga perlu dilakukan edukasi masyarakat secara intensif untuk mengurangi stigma negatif terhadap penderita gangguan jiwa, sehingga mereka dapat diterima kembali sebagai bagian dari komunitas yang setara. Keluarga juga perlu dilibatkan aktif dalam proses pemulihan gangguan jiwa, karena dukungan emosional dan motivasi dari keluarga terbukti berpengaruh besar dalam keberhasilan pemulihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga kepada program studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit, karena adanya kurikulum pembelajaran mata kuliah Keperawatan Psikiatri dengan SKS praktek lapangan dapat memfasilitasi mahasiswa melakukan kegiatan pembelajaran diluar kelas, sehingga mahasiswa dan juga dosen mendapatkan pengalaman dalam kegiatan praktek dilapangan ini. Penulis juga berterima kasih kepada pimpinan institusi kesehatan STIKES Majapahit yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan kegiatan praktek pengalaman lapangan ini pada mata kuliah Keperawatan Psikiatri serta pendanaan publikasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala desa dan puskesmas yang telah memfasilitasi berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, E. W., Ihsani, A. N. N., Widowati, T., Nurhayati, I., Nisa, Z. A., Katarina, L., Putri, T. P., Febriani, B. D., Septiningsih, T., Lestari, W., Sukron, M., & MR, W. S. (2024). Pemberdayaan ODGJ Melalui Pelatihan Perawatan Kulit Wajah dan Rias Sehari-hari dalam Upaya Peningkatan Personal Diri. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.36590/jagri.v5i1.755

Andika, R., Jelita, R., Julfatia, M., Solihin, R., Indah, S., Badriya, M., & Suhaila, P. (2025). Pemanfaatan Limbah Gelas Plastik Sebagai Kerajinan Tangan Dalam Upaya Meningkatkan

Perekonomian dan Sosial Di Desa Pakirman Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 50–59. https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.143

Chaizuran, M., & Hernita. (2023). Terapi Okupasi Pelatihan Pembuatan Keset Kaki Sebagai Upaya Meningkatkan Kemandirian Dan Produktivitas Eks-Odgj Di Puskesmas Banda Sakti. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 165–171. https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/indexHal.165-171

Diba, F., & Wahyuningsih, U. (2021). Studi Literatur: Pelatihan Ikat Celup Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Penggunaan Pewarna Alam. *Jurnal Online Tata Busana*, *10*(1), 127–136.

Gunawan, P. V., & Resnawaty, R. (2022). Analisis program posyandu jiwa berbasis community care di provinsi jawa timur. *Social Work Journal*, *11*(2), 122–130. https://doi.org/10.24198/share.v11i2.34834

Hanif, M., Samsiyah, N., Saeroji, H., & Hidayati, N. (2023). PEMBERDAYAAN PENDERITA GANGGUAN JIWA MELALUI PELATIHAN KERAJINAN ANYAMAN BAMBU UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, *4*(3), 542–552. https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i3.2008

Hartini, R., Andayani, R., & Huripah, E. (2024). Pelatihan Keterampilan Sosial Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj) Yang Sudah Dalam Masa Pemulihan Akhir. *Pekerjaan Sosial: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 1–7. https://doi.org/10.31595/ppm.v1i1.1337

Idris, H., & Purwanti, R. (2021). *Pemanfaatan posyandu jiwa di puskesmas* (1st ed., Vol. 1). UPT. Penerbit dan Percetakan Universitas Sriwijaya .

Intania, P. S., & Untari, R. (2024). Pengaruh Aktivitas Kerajinan Tangan Terhadap Self Esteem Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, *3*(1), 202–210.

Kasyfillah, M. H., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Kerja Untuk Meningkatkan Produktivitas Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj): Literatur Review. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial "Humanitas" Fisip Unpas*, *4*(2), 9–20.

Kemenkes RI. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/

Lestari, R., Yusuf, A., Hargono, R., & Setyawan, F. E. B. (2020). Review Sistematik: Model Pemulihan Penderita Gangguan Jiwa Berat Berbasis Komunitas. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(2), 123–129. https://doi.org/10.37148/arteri.v1i2.44

Lestari, W. I. S., Artadi, M. W. B., Wafiroh, Z. N., & Febriansyah, F. I. (2023). Empowerment of People with Mental Disorders (ODGJ) in Increasing Income Through Creativity in Making Doormats (Case Study of Poskeswa in Sidorejo, Sukorejo District, Ponorogo Regency). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, *2*(9), 769–780. https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i9.6083

Levi, A., & Anindyajati, G. (2023). *Profil Risiko Pasien Yang Mengalami Readmisi 30 Hari Di Ruang Rawat Inap Psikiatri Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Tahun 2022*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Peningkatan Kapasitas Mahasiswa Sebagai Kader Posyandu Jiwa Melalui Program Field Trip. *Communnity Development Journal*, *4*(1), 314–319. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.12233

Nadiya, S., Akib, H., & Darwis, M. (2024). Pelatihan Pemanfaatan Barang Bekas Menjadi Kerajinan Tanganuntuk Meningkatkan Kreativitas Anak di Desa Balumbung. *Pinisi Journal of Community Service*, *1*(1), 19–24.

Nastia, Nurlinda, Saputri, M. M., & Nursalim. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Pembuatan Kerajinan Dari Barang Bekas Di Desa Bahari. *HUMANISM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(3), 229–235.

Ni'mah, N. L., Aini, M., Irfan, A., Aminullah, A., Indria, D. M., & Rahayu, F. T. (2023). The Effect of Mental Posyandu Community Health Worker Training on Knowledge and Attitudes about Handling Patients with Mental Disorders in Indonesia. . *International Journal Of Scientific Advances*, *4*(1), 82–86.

Pebrina, A. R., Najwan, J., & Alissa, E. (2022). Fungsi Penerapan Informed Consent sebagai Persetujuan pada Perjanjian Terapeutik. *Zaaken: Journal of Civil and Bussiness Law |*, *3*(3), 468–486. http://online-journal.unja.ac.id/zaaken

theconversation.com. (2019). *Cara baru terapi penyakit jiwa: berikan pekerjaan kepada penderita*. https://theconversation.com/cara-baru-terapi-penyakit-jiwa-berikan-pekerjaan-kepada-penderita-113072#:~:text=Masalah%20mendasar:%20stigma%20negatif,seperti%20masalah%20depresi%20dan%20cemas. Diakses pada tanggal 7 Oktober 2025.

Utaminingsih, A., & Sari, Q. I. P. (2025). Pelatihan Membatik Teknik Ecoprint yang Kreatif dan Inovatif bagi Ibu-Ibu PKK di Desa Sekarpuro Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, *5*(1), 10–22.

Wahjudin, L., Hastika, N., & Nurhayati, A. (2023). Peningkatan Kapasitas Disabilitas Odgj Dan Netra Melalui Pelatihan Dan Pendampingan Psikososial Di Balai Rehabilitasi. *Jurnal Pengabdian Tri Bhakti*, *5*(2), 117–124.

Widiyawati, W. (2024). *Strategi Peningkatan Kemandirian Orang dengan Gangguan Jiwa Melalui Attitude Towards Behaviour* (1st ed.). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.

Widiyawati, W., Suminar, E., & Firdaus Saputra, F. (2025). *Pelatihan Petugas Rehabilitasi dalam Upaya Peningkatan Kemandirian ADL Instrumental ODGJ*. *5*(1), 16–26.

Wulandari, L., & Harjanti. (2018). ANALISIS ANGKA KEJADIAN READMISSION KASUS SKIZOFRENIA. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia*, *6*.

Yudhaningtyas, S. P., Kartikasari, A., Wahyu, M., Lestari, D., & Mujni, I. (2024). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Usia Produktif melalui Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Batik Ikat Celup (Tie-Dye). *ADM: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, *2*(2), 263–270. https://doi.org/10.61930/jurnaladm

Ziad, T., Jannah, M., Nurzaman, N. I., Aditya, M., & Lestari, I. T. (2024). Pendampingan Pelatihan Totebag Ecoprint Untuk Pengurangan Sampah Plastik Di Dusun Jati Pasir, Desa Kalibaru Wetan, Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, *7*(4), 1877–1880. https://doi.org/10.29303/jpmpi.v7i4.10112

Zondra, E., Situmeang, U., & Yuvensius, H. (2023). Pelatihan Penggunaan Kain Perca Dan Pakaian Bekas Untuk Pembuatan Keset Dan Alas Gelas di Kw.Raudhatul Jannah Rumbai Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 61–67. https://doi.org/10.31849/fleksibel.v4i2.14914

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 56-61

EDUKASI PERTOLONGAN PERTAMA PEMBIDAIAN FRAKTUR TULANG PANJANG DI SMK MUHAMMADIYAH 4 PALEMBANG

Septi Ardianty [1*], Oca Agustin[2], Indah kurniati[3]
[1,2,3]Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan)

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Long Bone Fractures
First Aid
Teenagers
Education

ABSTRAK

Latar Belakang: Cedera tulang panjang dapat terjadi di mana saja dan kapan saja, bahkan di lingkungan sekolah.Oleh karena itu, penanganan atau pertolongan pertama pada patah tulang panjang dapat dilakukan di lingkungan sekolah. **Tujuan :** pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan pengetahuan remaja tentang pertolongan pertama pada patah tulang panjang di SMK muhammadiyah 4 Palembang. **Metode:** Metode edukasi pertolongan pertama pembidaan farktur tulang panjang menggunakan metode demonstrasi dan ceramah. Populasi dalam pengabdian masyarakat adalah siswa SMK muhammadiyah 4 Palembang, berjumlah 32 siswa. **Hasil:** didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa 40 point, yang artinya bahwa pengetahuan tentang pembidaan fraktur tulang pajang meningkat setelah diberikan edukasi dengan demonstrasi . **Kesimpulan :** terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang pembidaan pada kondisi fraktur tulang panjang

ABSTRACT

Background: Long bone injuries can occur anywhere and at any time, even in a school setting. Therefore, handling or first aid for long fractures can be done in the school environment. Purpose: Community service aims to provide health education for adolescents about first aid for long fractures at SMK Muhammadiyah 4 Palembang. Methods: The first aid education method for longbone fracture bidding uses demonstration and lecture methods. The population in community service is 32 students of SMK Muhammadiyah 4 Palembang. Results: it was found that there was a 40-point increase in students' knowledge, which means that knowledge about bone fracture bidding increased after being educated with demonstrations. Conclusion: there is an increase in students' knowledge about bidding in the condition of long bone fractures.

septibudi2@gmail.com

PENDAHULUAN

A. Analisis situasi

Keadaan atau situasi darurat bisa terjadi dan menimpa siapa saja serta kapan saja, kapanpun dan dimana pun berada, baik dijalan, rumah atau bahkan lingkungan sekolah (Wijaya et al., 2024). Kecelakaan tersebut bila tidak segera di tolong dapat mengancam jiwa korban. Siswa sekolah khususnya mempunyai risiko cedera dikarenakan mereka berada pada jam aktif dan terutama mempunyai waktu istirahat antar pelajaran untuk bermain dan menyegarkan diri setelah menerima pelajaran. Cedera juga bisa terjadi selama acara olahraga sekolah dan ketika terlibat pada kegiatan ekstra

kurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah (Ni'mah et al., 2023). Sekolah memegang peranan penting dalam kehidupan anak-anak karena memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental mereka. Siswa di sekolah termasuk kelompok yang berisiko tinggi mengalami keadaan darurat karena banyak kemungkinan mengalami cedera di lingkungan sekolah yang dapat menyebabkan fraktur pada siswa (Caron & Markusen, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Kurniasari et al., (2024) bahwa angka prevalensi kejadian fraktur meningkat dari tahun 2020 kurang lebih 13 juta orang sebesar 2.7 %. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) dalam Kurniasari et al., (2024) angka kejadian cedera patah tulang di Indonesia sebanyak 5,5 %, angka kejadian patah tulang di provinsi Sumatera Selatan sebanyak 4,2 % pada anak sekolah, 6,2 % pada anak laki- laki dan 4,5 % pada anak perempuan.

Fraktur bisa disebabkan oleh trauma langsung misalnya benturan atau pukulan yang mengakibatkan patah tulang Kemenkes (2022) dalam Indrawan & Hikmawati (2021). Fraktur yang paling banyak terjadi di Indonesia yaitu pada bagian ekstremitas bawah Riskesdes (2018) dalam Indrawan & Hikmawati (2021). Fraktur yang sering terjadi di Indonesia adalah *fraktu femur* 39%, *fraktur humerus* 15%, *fraktur tibia* dan *fibula* 11%, penyebab utama fraktur femur adalah kecelakaan lalu lintas yang terjadi pada kecelakaan dengan mobil, sepeda motor atau kendaraan rekreasi 62,2% dan paling banyak dialami oleh pria dengan angka kejadian sebanyak 63,8% (Indrawan & Hikmawati, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa ketika mengalami cedera butuh sekali yang namanya pertolongan pertama. Penerapan keterampilan dipengaruhi oleh pengetahuan melalui pendidikan kesehatan yang benar tentang kegawatdaruratan (Rini, et al, 2019).

Pembidaian merupakan suatu pertolongan pertama pada cidera atau trauma sistem muskuleskeletal yang berguna untuk mengistirahatkan (imobilitasi) bagian tubuh kita yang mengalami cedera dengan menggunakan suatu alat. Pembidaian ini bertujuan untuk mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri, mencegah terjadinya gerakan pada tulang yang dapat mengakibatkan kerusakan jaringan lunak sekitarnya (Vickrey, 1996) dalam (Tabilo et al., 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 4 Palembang pada tanggal 14 April 2025 melalui wawancara pada Kepala sekolah serta beberapa guru yang ada di sekolah tersebut didapatkan hasil bahwa di SMA tersebut baru mengetahui hal-hal dasar mengenai kesehatan mulai dari pusing, sakit perut dan belum mengetahui pertolongan pertama pada fraktur. Pada tanggal 16 April 2025 penulis melakukan wawancara kepada 3 orang anggota PMR didapatkan hasil bahwa mereka belum mengetahui bagaimana pertolongan pertama fraktur. Pemberian edukasi secara komprehensif belum pernah dilakukan di sekolah tersebut. Selain itu di SMK tersebut mempunyai estrakulikuler seperti futsal, bola kaki, dan volly yang bisa menyebabkan terjadinya cedera salah satunya fraktur. Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang pengaruh edukasi kesehatan tentang pembidaian terhadap pengetahuan remaja dalam memberikan pertolongan pertama pada fraktur tulang panjang di SMK Muhammadiyah 4 Palembang.

B. Permasalahan masyarakat

Kecelakaan atau cedera bisa terjadi kapan saja dan dimana saja. Salah satu yang sering mengalami cedera yaitu siswa sekolah dikarenakan mereka mengikuti kegiatan ekstakulikuler yang berkaitan dengan fisik dan sering terjadi cedera. Siswa disekolah termasuk kelompok yang berisiko tinggi mengalami keadaan darurat karena besar kemungkinan mengalami cedera di lingkungan sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya fraktur. Pertolongan pertama yang harus dilakukan ditempat kejadian dengan cepat dan benar tidak dapat dilakukan oleh orang yang belum mengetahui penanganan tersebut. Salah satu yang bisa menjadi pertolongan pertama pada fraktur yaitu dengan cara pembidaian.

Fenomena yang didapatkan di SMK Muahammadiyah 4 Palembang yaitu siswa belum mengetahui cara penanganan pada fraktur tulang panjang. SMK Muahammadiyah tersebut merupakan jalan aktif yang sering digunakan orang-orang setiap harinya yang bisa menyebabkan kecelakanan atau cedera. Begitupun dengan ekstakulikuler yang ada kaitannya dengan fisik yang bisa menyebabkan cedera bahkan terjadinya fraktur. di SMK Muhammadiyah Palembang pernah terjadi fraktur pada siswa. Terdapat 1 siswa yang pernah mengalami fraktur di SMK Muhammadiyah Palembang. Hal ini menuntut peran serta pelayanan kesehatan khususnya perawat komunias untuk memberikan intervensi. Masalah

tersebut diperlukan penanganan yang cepat dan tepat salah satu penanganan fraktur yaitu dengan pembidaian.

METODE PELAKSANAAN

A. Nama dan Jenis Kegiatan

Nama Kegiatan : Edukasi Pertolongan Pertama Pembidaian Fraktur Tulang Panjang di SMK Muhammadiyah 4 Palembang

Jenis Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat

B. Waktu dan tempat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanaka pada bulan Mei 2025 sampai dengan Juli 2025 di SMK Muhammadiyah 4 Palembang

C. Peserta

Siswa siswi SMK Muhammadiyah 4 Palembang berjumlah 32 responden

D. Tahapan kegiatan

1. Persiapan kegiatan
   a. Penyusunan proposal kegiatan yaitu rancangan kegiatan yang dilakukan, pembagian tugas pada saat pelaksanaan kegiatan
   b. Berkoordinasi dan menyampaikan tujuan dengan tata usaha sekolah SMK Muhammadiyah 4 Palembang. Menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan
   c. Berkoordinasi dengan pihak SMK Muhammadiyah 4 Palembang.
   d. Menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat (SAP, Lembar *pre test* dan *post test* , media audio visual) materi edukasi dan peralatan demostrasi
2. Pelaksanaan Kegiatan
   a. Melakukan pengukuran pre test pengetahuan
   b. Melakukan edukasi penatalaksanaan dimulai dengan penyampaian materi menggunakan media audio visual
   c. Melakukan pengukuran post test pengetahuan kembali
   d.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Peserta

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan siswa dan siswi SMK Muhammadiyah 4 Palembang

2. Proses Kegiatan

a. Persiapan
   1) Berkoordinasi dengan semua pihak terkait yaitu bagian administrasi umum Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang dengan kepala sekolah SMK Muhammadiyah 4 Palembang
   2) Menyampaikan surat tugas dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat dan membuat jadwal kontrak kegiatan
   3) Mempersiapkan media edukasi peralatan pembidaan dan poster teknik edukasi

b. Pelaksanaan

Pada tahap awal, tim pengabidaan masyarakat membuka kegiatan dengan dibantu oleh kepala sekolah memperkenalkan diri kepada siswa dan siswi SMK Muhammadiyah 4 Palembang, selanjutnya tim menyampaikan tujuan kegiatan dan dilanjutkan dengan membagikan lembar kuesioner pengetahuan tentang pembidaian kepada siswa, selanjutnya siswa memperhatikan penjelasan dan demontrasi tindakan pembidaaan untuk kejadian fraktur tulang panjang dalam waktu 30 menit selanjutnya tanya jawab dan tahap akhir siswa mengisi kembali kuesioner pengetahuan pembidaian pada frakur tulang panjang.

3. Hasil Penilaian Terkait Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini disambut baik para peserta, peserta tampak antusias dilihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta pada sesi tanya jawab. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, aktif dalam diskusi, serta mengikuti evaluasi dengan baik. Evaluasi dilakukan dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil pengukuran pengetahuan sebagai berikut :

Tabel Pengetahuan pembidaian fraktur tulang panjang

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	Z	P-Value
Pretest	45,79	47,00	12,195	27	73	-5,340	0.0001
Posttest	84,95	87,00	9,817	67	98		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan 40 point, yang artinya bahwa pengetahuan meningkat dengan sisgnifikan dengan hasil uji-wilcoxon 0,001. Sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh edukasi pembidaain fratur tulang panjang terhadap pengetahuan siswa SMK Muhammadiyah 4 Palembang.

Dokumentasi kegiatan

Menjelaskan materi

Demonstrasi pembidaian

Foto Bersama Responden

B. Luaran yang Dicapai

Adapun Luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dipublikasikan ke jurnal Pengabdian masyarakat “Jurnal PKM Optimal”.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan pembidaain fratur tulang panjang pada siswa SMK Muhammadiyah 4 Palembang

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan pada tanggal diSMK Muhammadiyah, dengan judul Edukasi Pertolongan Pertama Pembidaian Fraktur Tulang Panjang di SMK Muhammadiyah 4 Palembang

1. Diketahui pengetahuan tentang pembidaian pada fraktur tulang panjang sebelum diberikan edukasi kesehatan di SMK 4 Muhammadiyah Palembang mean 45,79 dan median 47,00

2. Diketahui pengetahuan tentang pembidaian pada fraktur tulang panjang sesudah diberikan edukasi kesehatan di SMK 4 Muhammadiyah Palembang mean 84,95 dan median 87,00

3. Diketahui ada pengaruh edukasi pertolongan pertama pembidaian fraktur tulang Panjang di SMK 4 Muhammadiyah Palembang sisgnifikan dengan hasil uji-wilcoxon 0,001. Artinya terdapat perbedaan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan

B. Saran

1. Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan tindakan pembidaan faktur tulang panjang.

SMK 4 Muhammadiyah

Diharapkan agar edukasi pertolongan pertama pembidaian fraktur tulang panjang diharapkan pada remaja yang telah diberikan materi dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak pihak yang telah mendukung kami dan memberikan kepercayaan dan dukungan finansial untuk penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat memberikan hasil yang akurat. kami berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfat bagi semua orang.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal, A. (2018). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Menigkatkan Kemampuan Berwudhu Pada Kelompok B3 Tk Islam Ylpi Marpoyan. *Generasi Emas*, *1*(1), 62–78. https://doi.org/10.25299/ge.2018.vol1(1).2257

Apriyani, A. (2023). Pertolongan Pertama Pada Fraktur. *Khidmah*, *5*(1), 131–137. https://doi.org/10.52523/khidmah.v5i1.450

Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Santri Kelas 10-11 Ma Mengenai Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah . https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v12i2.1422

Cholida, S. D. D., & Isnaeni, I. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dalam Pencegahan Keputihan Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 28 Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, *4*(7), 1793–1806. https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6578

Dewi Nurma. (2024). Promosi Kesehatan: Teori dan Praktik dalam Keperawatan. (2024). (n.p.): PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Promosi_Kesehatan_Teori_dan_Praktik_dala/LSf6EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Gea, J. M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Elisabeth, S. (2019). *ST IS BE TH es IS TH*. 1–5.

Hariyadi, H., & Setyawati, A. (2022). Pengaruh Metode Demonstrasi Teknik Pembidaian pada Anggota PMR Terhadap Pertolongan Pertama Fraktur. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, *3*(1), 59–67. https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i1.295

Ibda, Fatimah (2015). “Perkembangan Kognitif Teori Jean Piaget”. Jurnal Intelektualitas. 3, (1)

Indrawan, R. D., & Hikmawati, S. N. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny.S dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal Post Op Orif Hari Ke-1 Akibat Fraktur Femur Sinistra 1/3 Proximal Complate. Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia, 1(10), 1345–1359. https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i10.204

Kurniasari, R., Al-Afik, & Utama, C. W. (2024). *Case Report Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Dengan Balut Bidai Di IGD RSUD Tidar Kota Magelang*. *2*(2), 162–170. https://doi.org/10.61132/corona.v2i2.412

Ni’mah, J., Insani, U., Satria, R. P., & Hidayatii, S. (2023). Pengaruh Edukasi P3K Terhadap Pengetahuan

Talibo, N. A., Katuuk, H. M., Riu, S. D. M., & Pattinasarani, N. S. (2023). Pengaruh Edukasi Pembidaian Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Dalam Memberikan Pertolongan Pertama Pada Fraktur Tulang Panjang Norman. Jurnal Keperawatan, 15(1), 381–388.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 62-67

PELATIHAN PEMBUATAN HAND SANITIZER ALAMI BERBAHAN DASAR DAUN SIRIH PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN MANDALA KECAMATAN MAMAJANG KOTA MAKASSAR

Ruslan Hasani[1*], Junaidi[2], Rusni Mato[3], Hasifah[4]
[1, 2, 3] Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar
[4] Stikes Nani Hasanuddin Makassar

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Hand Sanitizer
Daun Sirih
Aloevera
Jeruk Nipis
Pemberdayaan

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) merilis hingga tanggal 15 Mei 2021 Kasus infeksi corona virus global telah mencapai lebih dari 162 juta orang, yang telah menewaskan warga dunia sekitar 3 juta lebih. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah Memberdayakan masyarakat mewujudkan kemandirian dalam pencegahan penyebaran covid-19 dengan Penerapan Iptek Pembuatan Produk *Hand Sanitizer* alami dan meningkatkan kesejahteraanmasyarakat dengan memanfaatkan sumber alam lokal dalam membuat dan memproduksi *hand sanitizer* oleh koperasi Desa. Metode pengabdian masyarakat adalah Pelatihan pembuatan *Hand sanitizer* dari bahan alami Daun Sirih. Tahapan kegiatan yang dilaksanakan dalam program pengabdian ini meliputi tahap sosialisasi, tahap pelaksanaan pembuatan *hand sanitizer*, dan tahap evaluasi. Tempat kegiatan di Kelurahan Mandala Kota Makassar pada tanggal 27 Mei 2022. Mitra kegiatan adalah Kepala Kelurahan Mandala Kota Makassar, Kelompok sasaran adalah kader posyandu dan pengurus Koperasi. Hasil program pengabdian ini adalah produk *hand sanitizer* alami berbahan dasar daun sirih, yang dapat dimanfaatkan masyarakat di kelurahan Mandala Kota Makassar guna meningkatkan ekonomi masyarakat.

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) released that as of May 15, 2021, global coronavirus infection cases have reached more than 162 million people, which has killed more than 3 million world citizens. The purpose of this community service is to empower communities to achieve independence in preventing the spread of COVID-19 by applying science and technology to make natural hand sanitizer products and improve community welfare by utilizing local natural resources in making and producing hand sanitizers by village cooperatives. The community service method is training in making hand sanitizers from natural betel leaves. The stages of activities carried out in this community service program include the socialization stage, the implementation stage of making hand sanitizers, and the evaluation stage. The location of the activity is in Mandala Village, Makassar City on May 27, 2022. The activity partners are the Head of Mandala Village, Makassar

City, the target group is Posyandu cadres and cooperative administrators. The results of this community service program are natural hand sanitizer products made from betel leaves, which can be used by the community in Mandala Village, Makassar City to improve the community's economy..

**Corresponding Author: (E-mail: hasani.ruslan@gmail.com)*

PENDAHULUAN

Kasus virus penyebab pneumonia pada pasien yang misteri dilaporkan pertama kali di Wuhan, Provinsi Hubei di Negara China, dilaporkan pada Bulan Desember 2019. Para ahli kesehatan belum mengetahui secara pasti sumber penularan pada kasus tersebut, namun dikaitkan dengan pasar ikan dan hewan di Wuhan[1]. Kemudian menyebar cepat ke negara-negara lain, mengakibatkan WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi pada Maret 2020. Penularan virus SARS-CoV-2 terjadi terutama melalui droplet dari saluran pernapasan manusia ke manusia (Golin et al. 2020)[2].

Dalam upaya memutus rantai penularan, penggunaan hand sanitizer menjadi salah satu strategi utama (Prajapati et al. 2022)[3]. Namun, penggunaan alkohol atau bahan antiseptik sintetis dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan iritasi kulit dan pencemaran lingkungan (Daverey et al. 2021)[4], sehingga muncul minat untuk mengembangkan alternatif yang lebih ramah lingkungan, termasuk pemanfaatan tanaman obat.

Daun sirih (Piper betle) telah lama dikenal di Indonesia sebagai tanaman obat tradisional dengan kandungan senyawa aktif seperti fenol, flavonoid, tanin, saponin, dan alkaloid (Ronaldo et al. 2024)[5]. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa ekstrak etanol daun sirih hijau pada konsentrasi 20 % dapat menghambat pertumbuhan *Escherichia coli* (Zulfikri et al. 2023)[6], sedangkan formulasi krim ekstrak daun sirih merah menunjukkan aktivitas antibakteri yang signifikan terhadap beberapa bakteri patogen (Renaldy et al. 2025)[7]

Berdasarkan ulasan sistematis, daun sirih hijau juga efektif terhadap *Staphylococcus aureus* dengan zona hambat yang bervariasi (Putri NLPT et al. 2023)[8].

Meski demikian, tantangan utama dalam penerapan sebagai hand sanitizer alami mencakup mempertimbangkan efektivitas terhadap virus (khususnya virus amplop seperti SARS-CoV-2), kestabilan formulasi (kadar, daya simpan, keamanan kulit), serta validasi ilmiah klinis terhadap aktivitas antivirus (Madhurya et al. 2021)[9].

Selama bulan Desember (18 s/d 29 Desember 2019), telah dilaporkan terdapat lima kasus dengan ARDS *(Acute Respiratory Distress Syndrome)*[10]. Hanya dalam tempo hitungan hari (31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020) kasus ini meningkat sebanyak 44 kasus, dan pada minggu terakhir pada bulan Januari, penyakit ini telah menyebar di berbagai provinsi lain di China, bahkan sudah menginfeksi warga negara Thailand, Jepang, dan Korea Selatan[11].

Dengan melihat kondisi sekarang dimana penyebaran virus corona makin memprihatikan penyebarannya yang semakin cepat maka perlu adanya pemanfaatan sumber daya alam yang dapat digunakan untuk menangkal penyebaran virus corona dengan memutus mata rantai penularan dengan melakukan penerapan teknologi pembuatan *Hand Sanitizer* alami yang aman dipakai dalam jangka waktu yang lama oleh masyarakat.

Pemanfaatan rebusan dan ekstrak daun sirih sebagai bahan antibakteri alami mempunyai keuntungan. Hal ini dikarenakan tanaman tersebut memiliki senyawa alami yang lebih aman dibandingkan dengan penggunaan obat yang mengandung bahan sintetik.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat Kelurahan Mandala Kec. Mamajang Kota Makassar secara aktif mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Tahapan kegiatan dilaksanakan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

a. Survey lokasi untuk mengetahui kondisi masyarakat, potensi bahan baku (sirih, lidah buaya, jeruk nipis), serta kebutuhan warga.
b. Koordinasi dengan pemerintah kelurahan dan tokoh masyarakat terkait teknis pelaksanaan kegiatan.
c. Penyusunan materi berupa leaflet/slide tentang manfaat tanaman herbal, cara pembudidayaan, dan proses pembuatan hand sanitizer alami.
d. Persiapan alat dan bahan: daun sirih, lidah buaya, jeruk nipis, wadah botol kecil, kompor, saringan, serta alat pelindung diri (APD) sederhana.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung:

a. Persiapan Alat dan Bahan
   1) Alat : Panci, Mangkok, Pisau, Gunting, Kompor dan Saringan.
   2) Bahan :
      - Daun sirih 50 Gram
      - Air Jeruk 7 ml
      - Aquadest 275 ml
      - Gel lidah Buaya 5 sdm
      - Essensial oil 1 tetes
   3) Cara pembuatan :
      - Ekstraksi Daun Sirih :

        Pembuatan ekstrak daun sirih dilakukan dengan ekstraksi metode infusa yang dilanjutkan dengan penguapan. Daun sirih dicuci bersih, dipotong-potong kecil dan dikeringkan kemudian setelah kering daun sirih ditimbang dan diambil sebanyak 50 gram dan dimasukkan kedalam wadah yang telah berisi aquadest 200 ml. Masukkan wadah plastik tersebut yang berisi daun sirih di atas dandang panci yang berisi air yang panas (suhu 90oC) dan didiamkan selama 15 menit. Setelah itu wadah diangkat dan didiamkan selama 30 menit Setelah dingin ekstrak disaring sampai diperoleh filtrat yang jernih
      - Pembuatan Handsanitizer
        - Filtrat dari ekstrak daun sirih ditambah dengan bahan-bahan lain, untuk pembuatan 100 ml *handsanitizer* yaitu :
          - 12 ml ekstrak daun sirih
          - 7 ml air perasan jeruk nipis yang telah disaring
          - 5 ml gel lidah buaya
          - 75 ml Aquadest
        - Semua bahan dicampur rata kemudian disaring dan dimasukkan ke dalam botol

b. Partisipasi Masyarakat
   1) Membagi peserta ke dalam kelompok kecil untuk mencoba membuat hand sanitizer secara mandiri dengan bimbingan tim pengabdian.
   2) Diskusi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman masyarakat.

3. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi proses: mengukur keterlibatan masyarakat selama penyuluhan dan praktik.
b. Evaluasi hasil:

1) Pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat.
2) Observasi keterampilan masyarakat dalam membuat hand sanitizer alami.

c. Feedback masyarakat: mengumpulkan saran dan tanggapan peserta sebagai bahan perbaikan kegiatan berikutnya.

4. Tahap Tindak Lanjut

a. Membentuk kelompok kecil kader masyarakat yang dapat melanjutkan budidaya tanaman herbal dan produksi hand sanitizer alami secara mandiri.
b. Memberikan booklet panduan sederhana kepada masyarakat agar dapat memproduksi hand sanitizer sendiri di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sepuluh orang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat pembuatan hand sanitizer alami berbahan dasar daun sirih. Dalam instrument evaluasi pretes dan pos tes terkait materi penyuluhan tersebut menghasilkan:

Tabel.1 Hasil pre tes dan pos tes Pengetahuan Peserta Pengabmas

Pertanyaan	Pre tes	Pos tes
Cara pembudidayaan tanaman daun sirih	0%	100%
Cara pembudidayaan tanaman jeruk nipis	0%	100%
Cara pembudidayaan tanaman lidah buaya	0%	100%
Kegunaan daun sirih dalam pembuatan hand sanitizer alami	0%	100%
Kegunaan jeruk nipis dalam pembuatan hand sanitizer alami	0%	100%
Kegunaan lidah buaya dalam pembuatan hand sanitizer alami	20%	100%
Daun sirih dapat dijadikan hand sanitizer alami pengganti alkohol	0%	100%
Konsentrasi ekstrak daun sirih yang efektif dalam membunuh kuman dan virus covid-19	0%	100%
Batas waktu penggunaan hand sanitizer alami dari daun sirih	0%	100%
Tanda hand sanitizer alami dari daun sirih sudah tidak efektif membunuh kuman dan virus covid-19	0%	100%

Keterangan :
1: Tahu
2: Tidak tahu

Berdasarkan Tabel 1 hasil **pre-test dan post-test** yang ditampilkan, terlihat peningkatan yang sangat signifikan dari **tingkat pengetahuan 0–20% menjadi 100%** pada seluruh pertanyaan setelah dilakukan intervensi (penyuluhan atau pelatihan).

Kesimpulan:

1. Tantangan dalam pembuatan produk hand sanitizer alami dari daun sirih:
   - Kurangnya pengetahuan awal masyarakat tentang cara pembudidayaan tanaman bahan baku (daun sirih, jeruk nipis, dan lidah buaya).
   - Minimnya pemahaman mengenai proses ekstraksi bahan alami dan formulasi yang tepat agar menghasilkan hand sanitizer yang efektif namun tetap aman digunakan.
   - Belum diketahui secara luas konsentrasi efektif ekstrak daun sirih untuk membunuh kuman dan virus, termasuk COVID-19.
   - Keterbatasan pengetahuan tentang masa simpan dan tanda penurunan efektivitas produk alami, yang penting untuk menjamin mutu dan keamanan penggunaan.
2. Pemahaman masyarakat terhadap cara pembuatannya:
   - Sebelum pelatihan, masyarakat belum memahami sama sekali (0–20%) baik cara budidaya bahan tanaman maupun manfaatnya dalam pembuatan hand sanitizer alami.

- Setelah kegiatan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman hingga 100% di semua aspek, menunjukkan bahwa penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.
- Hal ini menandakan masyarakat sudah mampu memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang pemanfaatan daun sirih, jeruk nipis, dan lidah buaya dalam pembuatan hand sanitizer alami yang efektif dan aman.

Gambar Atas: Kegiatan Penyuluhan
Gambar Bawah: Kegiatan Praktik Pembuatan Hand Sanitizer dan Hasil produknya

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka dapat disimpulkan bahwa kelompok sasaran sudah dapat memahami cara pembuatan hand sanitizer.

Saran

1. Perlu pengembangan Produk Lebih Lanjut dengan melakukan uji efektifitas antibakteri/antivirus
2. Keberlanjutan program oleh koperasi tingkat kelurahan
3. Perlunya pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA)
4. Perlunya membantu penerbitan perizinan UMKM

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberi dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rothan HA, Byrareddy SN. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. J Autoimmun. 2020; published online March 3. DOI: 10.1016/j.jaut.2020.102433.
2. Golin A, Choi D, Ghahary A. Hand sanitizers: A review of ingredients, mechanisms of action, modes of delivery, and efficacy against coronaviruses. *American Journal of Infection Control*. 2020.

3. Prajapati P, et al. Hand sanitizers as a preventive measure in COVID-19 pandemic, its characteristics, and harmful effect: a review. *Journal of the Egyptian Public Health Association*. 2022.
4. Daverey A, et al. COVID-19: Eco-friendly hand hygiene for human and environmental safety. *Journal of Environmental Chemical Engineering*. 2021.
5. Ronaldo L., Putri NEK, Narsa AC. Kajian Literatur: Aktivitas Anti-Inflamasi, Antibakteri, Dan Antioksidan Dari Tanaman Genus Piper Spesies Sirih Merah (Piper Crocatum), Dan Sirih Hijau (Piper Betle L.). *JMPhI*. 2024.
6. Zulfikri Z, Nasution PR, Dianti C. Aktivitas antibakteri ekstrak etanol daun sirih hijau (Piper betle Linn.) terhadap bakteri Escherichia coli. *Sains Medisina*. 2023.
7. Renaldy, Trinovita E, dkk. Efektivitas Antibakteri Krim Ekstrak Daun Sirih Merah (Piper crocatum) Terhadap Beberapa Bakteri. *Jurnal Farmasi Indonesia*. 2025.
8. Putri NLPT, Paramita NLPV. Review aktivitas antibakteri ekstrak daun sirih hijau (Piper betle L.) metode difusi dan mikrodilusi. *JSM*. 2023.
9. Madhurya L, et al. Scope of herbal disinfectants to fight against SARS-CoV2 virus. *Tropical Biomedicine*. 2021
10. Ren L-L, Wang Y-M, Wu Z-Q, Xiang Z-C, Guo L, Xu T, et al. Identification of a novel coronavirus causing severe pneumonia in human: a descriptive study. Chin Med J. 2020; published online February 11. DOI: 10.1097/CM9.0000000000000722.
11. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. Lancet. 2020;395(10223):497-506.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 68-70

EDUKASI POLA MAKAN SEHAT UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA SISWA SD BATAKTE KUPANG BARAT

Yohana Teodosia Setu[1], Meldy E. H Lede [2] Kurnia Bend. Yunita Pellondou[3*]
[1,2,3] Stikes Maranatha Kupang

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Balanced Nutrition
Healthy Food
PTM
Elementary School Students

ABSTRAK

Kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung terus meningkat di Indonesia, salah satunya akibat rendahnya konsumsi buah dan sayur. Data RISKESDAS 2018 menunjukkan asupan masyarakat baru mencapai 79% dari standar minimal. Sekolah dasar merupakan masa penting untuk menanamkan pola makan sehat, sehingga edukasi sejak dini sangat diperlukan. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Batakte, Kupang Barat, dengan sasaran siswa usia 6–12 tahun. Kegiatan berupa penyuluhan interaktif mengenai gizi seimbang, pemilihan makanan bergizi, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat. Hasil yang didapatkan Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari **55% (pre-test)** menjadi **80% (post-test)** atau meningkat sebesar **25%** setelah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi sederhanaPengabdian ini diharapkan mendukung terbentuknya generasi yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas.

ABSTRACT

*Cases of Non-Communicable Diseases (NCDs) such as obesity, diabetes, and heart disease continue to increase in Indonesia, partly due to the low consumption of fruits and vegetables. Data from the 2018 Basic Health Research (RISKESDAS) showed that the population's intake only reached 79% of the minimum recommended standard. Elementary school age is a crucial period for instilling healthy eating habits; therefore, early nutrition education is essential. This community service program was carried out at **SD Batakte, West Kupang**, targeting students aged **6–12 years**. The activities included **interactive nutrition education sessions** on balanced diets, nutritious food choices, physical activity, and healthy lifestyles. The results of the program showed an **increase in the average knowledge score from 55% (pre-test) to 80% (post-test)**, indicating a **25% improvement** after the implementation of nutrition education using **interactive lectures combined with discussions, question-and-answer sessions, and simple educational media**.This community engagement activity is expected to contribute to the development of a **healthier, more productive, and higher-quality young generation**.*

**Corresponding Author: yunitapellondou57@gmail.com*

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, cara pandang masyarakat tentang pola hidup sehat juga mengalami perubahan. Jika sebelumnya fokus hanya pada pemenuhan kalori dan protein, kini semakin dipahami bahwa tubuh juga sangat membutuhkan vitamin dan mineral yang banyak terkandung dalam buah serta sayuran. Berdasarkan observasi awal, sebagian siswa masih terbiasa mengonsumsi jajanan dengan

kandungan gula, garam, dan lemak tinggi, serta rendah nilai gizi. Pengetahuan siswa mengenai makanan sehat masih terbatas, sehingga pemilihan makanan sehari-hari lebih dipengaruhi oleh faktor rasa, harga, dan ketersediaan, bukan nilai gizi. Rendahnya angka ini dipengaruhi oleh beberapa hal, mulai dari keterbatasan ekonomi, ketersediaan bahan pangan, hingga kurangnya pengetahuan tentang manfaat buah dan sayur. Padahal, pola makan yang tepat bukan hanya mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, tetapi juga membantu mencegah berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, hingga kanker.

Prinsip gizi seimbang sendiri dapat diwujudkan melalui variasi pangan dengan tetap membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Satu porsi piring sehat umumnya terdiri atas 3–4 porsi makanan pokok (seperti nasi, gandum, jagung, atau ubi), 3–4 porsi sayur, 2–4 porsi lauk, dan 2–3 porsi buah, serta diimbangi dengan cukup minum air putih (6–8 gelas per hari). Masa sekolah dasar merupakan waktu yang tepat untuk mulai menanamkan kebiasaan makan sehat, doharapkan pola kebiasaan yang baik akan terbawa sampai disusia dewasa. Program ini disusun berdasarkan pedoman resmi yang dikeluarkan oleh otoritas kesehatan, yang berisi panduan mengenai jenis makanan sehat, jumlah porsi yang dianjurkan, serta kebutuhan gizi harian yang sebaiknya dipenuhi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan pendekatan ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, serta pemanfaatan media edukasi sederhana. Penyuluhan dilaksanakan di ruang kelas SD Batakte, Kupang Barat, setelah jam sekolah sesuai kesepakatan dengan pihak sekolah. Sasaran utama kegiatan ini adalah siswa/i SD dengan rentang usia 6–12 tahun dengan jumlah 45 siswa kelas II. Metode yang digunakan yaitu desain pre–post test without control group dengan hipotesis: *"Edukasi gizi meningkatkan pengetahuan siswa SD Batakte tentang gizi seimbang." K*elompok ini dipilih secara purposive karena pada usia tersebut anak sedang berada pada masa pembentukan kebiasaan, termasuk pola makan dan gaya hidup. Dengan memberikan intervensi edukasi sejak dini, diharapkan mereka lebih mudah memahami serta menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mendukung kegiatan, digunakan bahan dan alat berupa materi penyuluhan gizi seimbang, poster Tumpeng Gizi Seimbang, leaflet edukasi, serta contoh menu makanan sehat. Perangkat pendukung seperti laptop, LCD proyektor, papan tulis, spidol, dan sound system digunakan untuk menunjang penyampaian materi agar lebih jelas dan menarik. Media yang digunakan didesain sederhana, komunikatif, dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar.

Keberhasilan media dan metode pembelajaran ini diukur melalui keterlibatan siswa dalam diskusi**,** respon terhadap materi, serta peningkatan skor pemahaman melalui pre-test dan post-test**.**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari 55% (pre-test) menjadi 80% (post-test) atau meningkat sebesar 25% setelah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi sederhana. Peningkatan ini menegaskan bahwa intervensi edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa SD tentang makanan sehat dan gizi seimbang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Amalia & Putri (2022) yang juga menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi anak SD setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang menggunakan media gambar. Penelitian tersebut menemukan bahwa media sederhana yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak mampu memudahkan siswa dalam menerima materi dan mengingat pesan kesehatan.

Namun, peningkatan pengetahuan yang ditemukan pada penelitian ini masih bersifat jangka pendek. Beberapa penelitian sebelumnya (misalnya, Lestari dkk., 2021) menekankan bahwa tanpa intervensi berulang dan dukungan lingkungan (orang tua maupun sekolah), perubahan perilaku jangka panjang sulit dicapai. Hal ini menjadi catatan bahwa meskipun hasil penyuluhan efektif meningkatkan pemahaman, perlu adanya program tindak lanjut seperti monitoring, edukasi berkala, atau pengintegrasian materi gizi dalam kegiatan sekolah agar perubahan perilaku dapat terbentuk secara berkelanjutan. Dari sisi implementasi, pelibatan dosen dan mahasiswa keperawatan dalam kegiatan ini memberikan manfaat ganda. Pertama, dosen dan mahasiswa dapat menerapkan ilmu keperawatan komunitas dalam bentuk nyata di masyarakat. Kedua, siswa sekolah dasar mendapatkan materi yang

disampaikan dengan metode edukatif, interaktif, dan disesuaikan dengan usia mereka, misalnya melalui gambar, permainan edukatif, dan tanya jawab.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini menambah bukti bahwa edukasi gizi di tingkat sekolah dasar, khususnya dengan metode interaktif dan media sederhana, merupakan strategi yang tepat untuk mencegah pola makan yang salah sejak dini sehingga dapat mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular di kemudian hari

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya makanan sehat dan seimbang di SD Batakte merupakan upaya promotif dan preventif dalam mencegah penyakit tidak menular (PTM) sejak usia dini. Melalui penyuluhan ini, siswa sekolah dasar mendapatkan pemahaman tentang konsep gizi seimbang, manfaat mengonsumsi makanan bergizi, serta dampak negatif dari pola makan tidak sehat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, diharapkan siswa mampu mengubah perilaku makan menjadi lebih baik, seperti memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Program ini juga berperan dalam membentuk kebiasaan sehat jangka panjang yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup. Selain memberikan manfaat langsung bagi siswa, kegiatan ini juga menjadi sarana pembelajaran nyata bagi mahasiswa keperawatan dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan. Arah penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada Evaluasi jangka panjang perubahan perilaku makan siswa setelah intervensi edukasi, untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan berdampak pada praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia JO, Putri TA. Edukasi gizi seimbang pada anak-anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat*. 2022;4(1).

Kartini TD, Manjilala, Yuniawati SE. Pendidikan gizi menggunakan media nutriedutainment terhadap pengetahuan gizi seimbang anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner (GIZIKU)*. 2021;1(2):33–40.

Rizky Tampusbolon N, Kaban AR. Penyuluhan gizi seimbang pada anak dengan gaya hidup sedentari di masa pandemi di Kecamatan Medan Area. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. 2021;3(2).

Yuningsih R, Kurniasari R. Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak. *Abdi Insani*. 2022.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 71-79

DETEKSI DINI PENYAKIT STROKE MENGGUNAKAN METODE FAST PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN CAWANG JAKARTA TIMUR

Hasian Leniwita[1], Ernita Muda[2], Afrianialiata Saputri Kembaren[3], Ayu Zahrani[4]
[1,2,3,4]Program Studi Keperawatan, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Stroke
Early Detection
Health Education

ABSTRAK

Stroke merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka kematian dan kecacatan yang tinggi di Indonesia. Upaya deteksi dini gejala stroke sangat penting untuk menurunkan angka mortalitas dan morbiditas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga Kelurahan Cawang tentang deteksi dini stroke melalui metode FAST (Face, Arm, Speech, Time). Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, serta pelaksanaan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata post-test dibandingkan pre-test, yang menandakan bahwa edukasi tentang metode FAST dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Penerapan metode edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai tanda awal stroke sehingga diharapkan dapat mendorong penanganan lebih cepat dan tepat. Dengan demikian, kegiatan edukasi deteksi dini stroke melalui metode FAST berkontribusi dalam upaya pencegahan stroke di masyarakat.

ABSTRACT

Stroke is one of the leading non-communicable diseases causing high rates of mortality and disability in Indonesia. Early detection of stroke symptoms plays a crucial role in reducing morbidity and mortality. This community service program aimed to improve the knowledge of residents in Cawang Sub-district regarding early detection of stroke using the FAST method (Face, Arm, Speech, Time). The methods applied included health education sessions, interactive discussions, and the administration of pre-test and post-test to assess participants' knowledge improvement. The results showed a significant increase in post-test scores compared to pre-test scores, indicating that the FAST method was well understood by the participants. The implementation of this educational approach proved to be effective in enhancing public awareness of early stroke symptoms, thus encouraging faster and more appropriate responses. In conclusion, community-based education on stroke early detection using the FAST method contributes to preventive efforts and strengthens community readiness in handling potential stroke cases.

**Corresponding Author: (hasian.leniwita@uki.ac.id)*

PENDAHULUAN

Stroke merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi persoalan kesehatan masyarakat global. Di Indonesia, stroke juga menjadi penyebab utama kecacatan dan salah satu penyebab kematian tertinggi. Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi stroke nasional mencapai 8,3 per 1.000 penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2023a). Data penelitian lain juga menunjukkan bahwa insiden stroke di Indonesia berada pada kisaran 158,47 per 100.000 penduduk, dengan variasi antarprovinsi yang signifikan (Syah et al., 2025). Selain itu, stroke menimbulkan beban ekonomi yang substansial, di mana pembiayaan pelayanan stroke pada tahun 2023 diperkirakan mencapai Rp 5,2 triliun (Kementerian Kesehatan RI, 2023b).

Faktor risiko utama stroke meliputi hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, rendahnya tingkat aktivitas fisik, dan pola hidup tidak sehat (PPNI, 2023). Karena banyak kasus stroke dapat dicegah atau ditekan dampaknya apabila gejala awal dikenali lebih cepat, strategi deteksi dini menjadi sangat penting. Dalam praktik komunitas, metode sederhana seperti FAST (Face, Arm, Speech, Time) sering digunakan sebagai alat skrining cepat untuk mengenali tanda-tanda gawat dari penyakit stroke.

Walaupun demikian, literatur menunjukkan bahwa tingkat pemahaman masyarakat terhadap deteksi dini stroke masih rendah, terutama di wilayah perkotaan dan komunitas padat, sehingga edukasi berbasis masyarakat (*community education*) menjadi intervensi yang potensial dan perlu dioptimalkan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas edukasi deteksi dini stroke menggunakan metode FAST dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di Kelurahan Cawang, Jakarta Timur.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada 12 Juli 2024 di Ruang Pertemuan Kelurahan Cawang, Jakarta Timur dengan dukungan dari Kelurahan Cawang dan Puskesmas setempat.

Peserta berjumlah 48 orang, terdiri dari kader kesehatan dan masyarakat umum yang dipilih berdasarkan tingginya kebutuhan informasi mengenai deteksi dini stroke.
Tahapan kegiatan meliputi:

1. Penyuluhan kesehatan, berisi materi mengenai penyakit stroke, faktor risiko, tanda dan gejala, serta pengenalan metode FAST (Face, Arm, Speech, Time). Penyuluhan disampaikan dengan media presentasi interaktif.
2. Pre-test dan post-test, diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai stroke dan metode FAST.
3. Diskusi interaktif dan demonstrasi praktik, di mana peserta aktif bertanya, berbagi pengalaman, serta mempraktikkan langsung langkah-langkah deteksi dini dengan metode FAST.

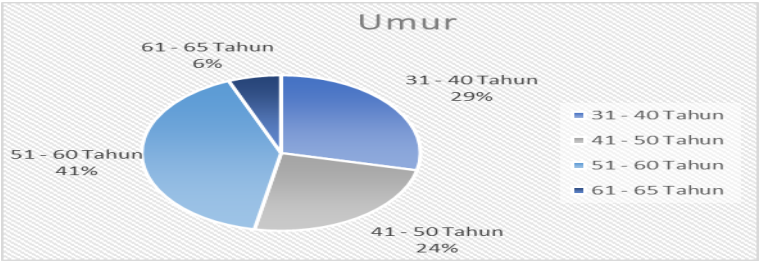
Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai pengetahuan peserta serta panduan demonstrasi untuk praktik deteksi dini stroke.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test guna mengetahui peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi.

HASIL

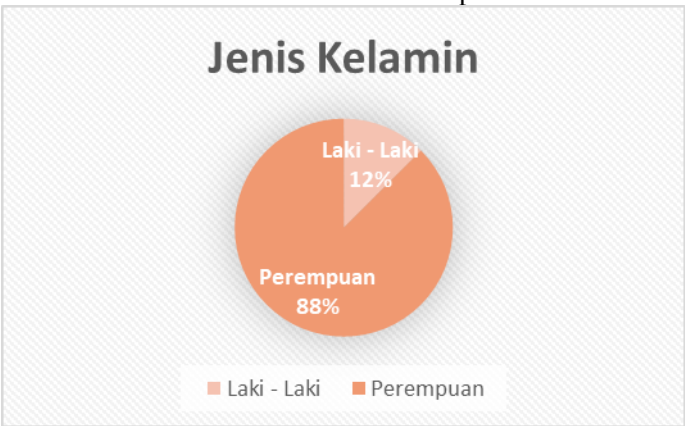
Berikut hasil dari kegiatan PkM:

Gambar 1.1 Usia Peserta



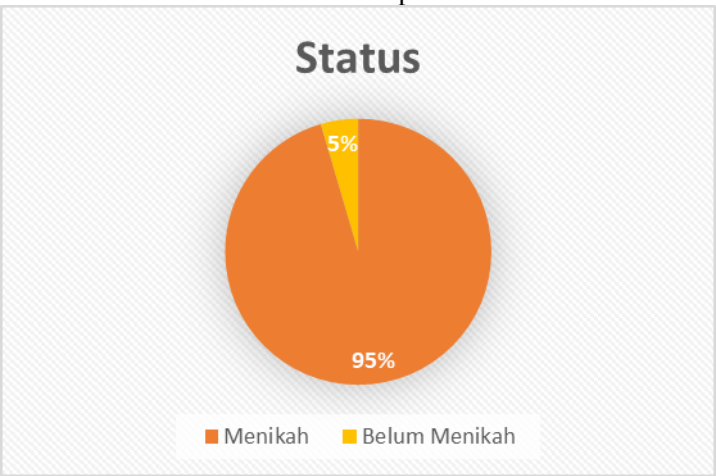
Berdasarkan gambar di atas maka mayoritas peserta berada pada kelompok usia 51–60 tahun (41%)

Gambar 1.2 Jenis kelamin peserta



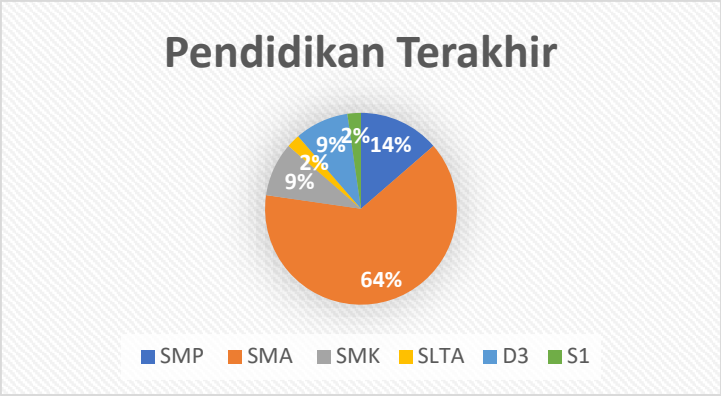
Berdasarkan gambar pie di atas mayoritas peserta Adalah perempuan (88%),

Gambar 1.3 Status peserta PkM



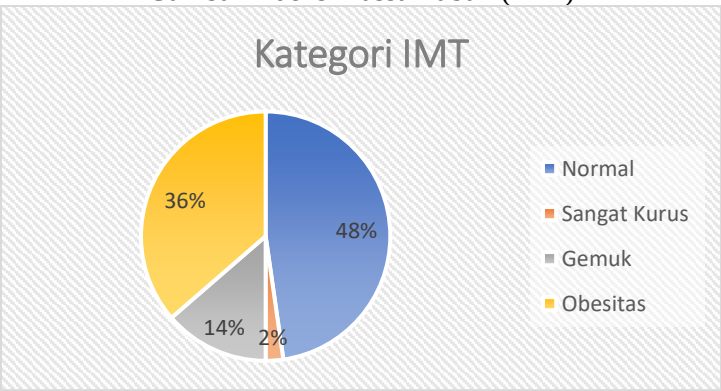
Berdasarkan gambar di atas sebanyak 95% peserta berstatus menikah.

Gambar 1.4 Gambar Tingkat Pendidikan



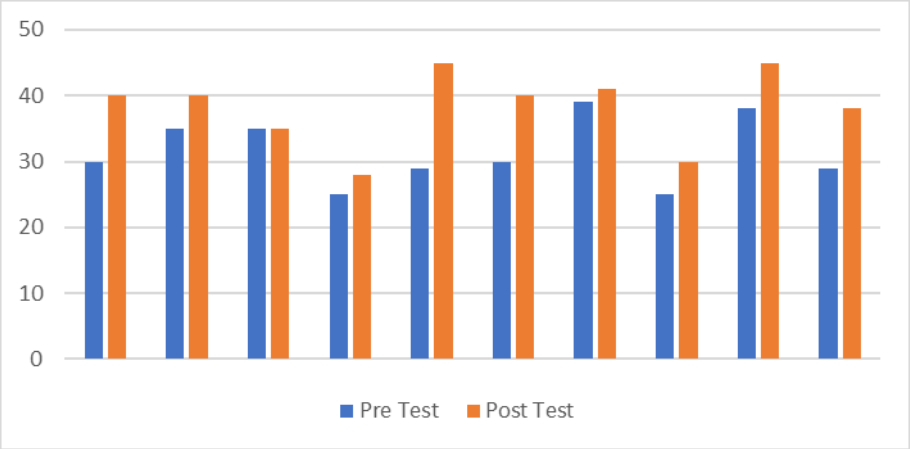
Berdasarkan gambar di atas mayoritas peserta berpendidikan terakhir SMA (64%).

Gambar Indeks Massa Tubuh (IMT)



Berdasarkan gambar di atas sebanyak 48% peserta memiliki IMT kategori normal..

Tabel 1.1 Pre dan post test



Nilai terendah pre-test: 25
Nilai tertinggi post-test: 48
Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah penyuluhan.

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan mayoritas peserta berusia 51–60 tahun. Kelompok usia ini termasuk dalam kelompok dewasa akhir, yang secara epidemiologis memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stroke dibandingkan kelompok usia muda. Faktor degeneratif, perubahan fisiologis pembuluh darah, serta peningkatan prevalensi penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan dislipidemia berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan terhadap stroke pada kelompok usia tersebut.

Temuan ini konsisten dengan laporan Kementerian Kesehatan RI (2018) yang menyebutkan bahwa prevalensi stroke di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka tertinggi ditemukan pada kelompok usia ≥55 tahun. Penelitian oleh Setyopranoto et al. (2019) juga menunjukkan bahwa sebagian besar pasien stroke di Indonesia berada pada kelompok usia 45–65 tahun, sehingga edukasi deteksi dini stroke melalui metode FAST sangat relevan diberikan kepada kelompok usia ini.

Dengan demikian, karakteristik peserta dalam kegiatan PkM ini sesuai dengan profil populasi berisiko, sehingga intervensi penyuluhan dan pelatihan metode FAST yang diberikan dapat berdampak optimal dalam meningkatkan kewaspadaan serta kesiapsiagaan masyarakat terhadap stroke.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, peserta kegiatan PkM didominasi oleh perempuan (88%). Kondisi ini sejalan dengan fenomena umum di masyarakat, di mana perempuan lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan berbasis komunitas, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan. Perempuan, terutama yang berperan sebagai ibu rumah tangga maupun kader kesehatan, cenderung memiliki tanggung jawab lebih besar dalam menjaga kesehatan keluarga, sehingga lebih aktif mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan.

Selain itu, keterlibatan perempuan dalam kegiatan kesehatan masyarakat juga penting karena mereka berperan sebagai agen perubahan dalam rumah tangga. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2020) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat keterlibatan lebih tinggi dalam kegiatan pemberdayaan kesehatan masyarakat dibandingkan laki-laki. Hal ini diperkuat oleh temuan Pratiwi & Widyaningsih (2018) yang menjelaskan bahwa kader kesehatan di Indonesia sebagian besar adalah perempuan, sehingga mereka memiliki peran sentral dalam menyebarkan informasi kesehatan, termasuk mengenai pencegahan dan deteksi dini stroke.

Dominasi peserta perempuan pada kegiatan ini merupakan potensi yang sangat positif, mengingat mereka dapat menjadi ujung tombak dalam menyampaikan kembali informasi yang diperoleh kepada anggota keluarga maupun komunitas di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang diberikan dalam kegiatan PkM ini berpeluang besar untuk diperluas dampaknya melalui peran aktif perempuan sebagai penggerak kesehatan keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan status perkawinan, sebagian besar peserta kegiatan PkM berstatus menikah (95%). Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta berada pada fase kehidupan dewasa dengan tanggung jawab keluarga yang tinggi. Status menikah sering dikaitkan dengan meningkatnya kepedulian terhadap kesehatan, baik untuk diri sendiri maupun anggota keluarga. Dalam konteks pencegahan dan deteksi dini stroke, individu yang telah menikah cenderung lebih termotivasi untuk memperoleh informasi kesehatan karena memiliki tanggung jawab menjaga kesejahteraan keluarga.

Penelitian oleh Umberson & Montez (2010) menjelaskan bahwa status perkawinan berhubungan dengan perilaku kesehatan, di mana individu yang menikah cenderung memiliki gaya hidup lebih sehat dibandingkan yang tidak menikah, karena adanya dukungan sosial dan emosional dari pasangan. Hal ini juga sejalan dengan temuan Kementerian Kesehatan RI (2018) yang menekankan pentingnya peran keluarga dalam mendukung pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular, termasuk stroke.

Dominasi peserta berstatus menikah, kegiatan PkM ini memiliki peluang besar untuk memperluas dampak edukasi. Informasi mengenai deteksi dini stroke melalui metode FAST tidak hanya bermanfaat bagi peserta, tetapi juga dapat ditularkan kepada pasangan, anak, maupun anggota keluarga lainnya. Dengan demikian, keluarga dapat menjadi unit utama dalam penerapan upaya deteksi dini dan pencegahan stroke di tingkat rumah tangga.

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, mayoritas peserta kegiatan PkM adalah lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebesar 64%. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan. Pendidikan menengah (SMA) memberikan bekal literasi yang cukup bagi peserta untuk memahami materi kesehatan yang

disampaikan, meskipun masih diperlukan penyampaian dengan bahasa sederhana dan media interaktif agar pesan dapat terserap dengan optimal.

Penelitian oleh Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin besar pula kemungkinan seseorang untuk memiliki kesadaran dan pemahaman yang lebih baik terhadap upaya pencegahan penyakit. Hal ini diperkuat oleh temuan Rahmawati & Lestari (2019) yang menjelaskan bahwa individu dengan pendidikan menengah memiliki peluang lebih besar untuk berpartisipasi aktif dalam program kesehatan masyarakat dibandingkan mereka yang berpendidikan rendah.

Dengan dominasi peserta berpendidikan SMA, kegiatan PkM ini tepat sasaran, karena kelompok ini cukup mudah memahami konsep deteksi dini stroke dengan metode FAST. Namun, strategi edukasi tetap harus mempertimbangkan variasi latar belakang pendidikan peserta dengan penggunaan metode yang sederhana, visual, dan demonstratif agar pesan dapat diterima secara merata oleh seluruh peserta.

Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), sebanyak 48% peserta PkM berada pada kategori normal. Status gizi normal merupakan salah satu faktor protektif terhadap berbagai penyakit tidak menular, termasuk stroke. Individu dengan IMT normal umumnya memiliki risiko lebih rendah mengalami hipertensi, diabetes mellitus, dan dislipidemia yang merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke (O'Donnell et al., 2016).

Namun demikian, hasil ini juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta berada pada kategori di luar normal (*underweight*, *overweight*, atau obesitas). Hal ini penting menjadi perhatian, karena obesitas secara khusus terbukti meningkatkan risiko stroke melalui mekanisme peningkatan resistensi insulin, inflamasi kronis, dan aterosklerosis (Lloyd-Jones et al., 2010). Dengan demikian, meskipun hampir setengah peserta memiliki IMT normal, kelompok dengan IMT tidak normal tetap memerlukan perhatian khusus dalam edukasi pencegahan stroke.

Temuan ini sejalan dengan hasil Riskesdas (2018) yang melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia terus meningkat dan berkontribusi terhadap beban penyakit tidak menular, termasuk stroke. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan tidak hanya menekankan pada deteksi dini stroke melalui metode FAST, tetapi juga harus mengintegrasikan pesan tentang pentingnya menjaga berat badan ideal, pola makan sehat, dan aktivitas fisik teratur untuk mengurangi risiko stroke.

Hasil evaluasi pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai stroke dan metode FAST. Pada saat pre-test, nilai terendah yang diperoleh peserta adalah 25, sedangkan setelah post-test nilai tertinggi mencapai 48. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait deteksi dini gejala stroke.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang penyakit tidak menular, termasuk stroke (Widiastuti et al., 2021). Peningkatan pengetahuan ini sangat penting, mengingat deteksi dini dengan metode FAST (Face, Arm, Speech, Time) terbukti dapat mempercepat penanganan medis dan menurunkan risiko kecacatan akibat stroke (Kleindorfer et al., 2021).

Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi dan demonstrasi juga turut berperan dalam memperkuat pemahaman. Hal ini sesuai dengan teori pendidikan orang dewasa yang menekankan pentingnya partisipasi aktif dalam proses belajar untuk meningkatkan retensi pengetahuan (Knowles et al., 2015). Dengan demikian, hasil PkM ini menegaskan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi berbasis interaktif dan partisipatif dapat menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan stroke di tingkat komunitas/ masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang deteksi dini stroke dengan metode FAST di Kelurahan Cawang, Jakarta Timur, berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat mengenai tanda-tanda awal stroke. Dengan demikian, metode FAST dapat menjadi pendekatan edukatif yang efektif untuk mendukung upaya pencegahan stroke di tingkat komunitas.

SARAN

1. Bagi masyarakat: Diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengenali tanda-tanda awal stroke dan segera mencari pertolongan medis.
2. Bagi kader kesehatan: Perlu mendapatkan pelatihan berkelanjutan tentang metode FAST agar mampu menjadi fasilitator dalam kegiatan deteksi dini stroke di wilayahnya.
3. Bagi pemerintah dan fasilitas kesehatan: Disarankan memperluas program edukasi deteksi dini stroke berbasis komunitas ke wilayah lain untuk menekan angka kejadian stroke di masyarakat.
4. Bagi institusi pendidikan: Kegiatan PkM serupa perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari tridarma perguruan tinggi untuk memperkuat peran akademisi dalam pemberdayaan masyarakat.
5. Bagi peneliti selanjutnya: Perlu dilakukan penelitian kuantitatif dengan desain pre–post test yang lebih terukur untuk menilai efektivitas jangka panjang edukasi metode FAST terhadap perubahan perilaku masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Cawang, Puskesmas Cawang, dan Universitas Kristen Indonesia atas dukungan dan kerja sama yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alfira, N. (2019). Pengaruh penyuluhan metode FAST terhadap pengetahuan masyarakat dalam deteksi dini penyakit stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 14*(1), 58–61.

Arifin, H. (2022). Analysis of modifiable, non-modifiable, and physiological risk factors of non-communicable diseases in Indonesia: Evidence from the 2018 Indonesian Basic Health Research. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 15*, 2203–2221. https://doi.org/10.2147/JMDH.S382191

Basuni, H. L., Sari, A. S., Rosidi, A., Yuliyanti, S., Aufia, A., Ikhwani, D. A., & Taufandas, M. (2023). Edukasi metode Face, Arm, Speech Test (FAST) sebagai deteksi dini stroke di area prehospital pada masyarakat di Desa Wanasaba Lauk Kecamatan Wanasaba Kabupaten Lombok Timur. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD), 5*(1), 19–23.

Handayani, F. (2019). Pengetahuan tentang stroke, faktor risiko, tanda peringatan, dan respon mencari bantuan pada pasien stroke iskemik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 3*(2), 55–63.

Hidayat, A. A., Sari, D. P., Purba, R. A., & Sinaga, L. J. (2023). Edukasi kesehatan tentang metode FAST sebagai upaya deteksi dini stroke di masyarakat Huta III Kabupaten Simalungun. *Community Development Journal, 4*(2), 4402–4407.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas 2018).* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Strategi pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia.* Retrieved from http://www.p2ptm.kemkes.go.id

Kleindorfer, D. O., Towfighi, A., Chaturvedi, S., Cockroft, K. M., Gutierrez, J., Lombardi-Hill, D., & Williams, L. S. (2021). 2021 guideline for the prevention of stroke in patients with stroke and transient ischemic attack. *Stroke, 52*(7), e364–e467. https://doi.org/10.1161/STR.0000000000000375

Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). New York, NY: Routledge.

Kustanti, C., & Widyarani. (2023). Evaluasi efektivitas metode F-A-S-T flipbook dalam meningkatkan deteksi dini stroke: Studi pendidikan pra-rumah sakit di Indonesia. *Ners: Jurnal Keperawatan, 19*(1), 59–66.

Lloyd-Jones, D. M., Hong, Y., Labarthe, D., Mozaffarian, D., Appel, L. J., Van Horn, L., & Rosamond, W. D. (2010). Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: The American Heart Association's strategic Impact Goal through 2020 and beyond. *Circulation, 121*(4), 586–613. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192703

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

O'Donnell, M. J., Chin, S. L., Rangarajan, S., Xavier, D., Liu, L., Zhang, H., & Yusuf, S. (2016). Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): A case-control study. *The Lancet, 388*(10046), 761–775. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30506-2

Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2023). *Faktor risiko stroke pada masyarakat Indonesia.* Retrieved from https://ppni-inna.org/detail-berita/np9vmz

Rahmawati, A., & Lestari, W. (2019). Hubungan tingkat pendidikan dengan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 13*(2), 89–96.

Safitri, D., Arisandi, D., Nurpratiwi, N., Kirana, W., & Anggreini, Y. D. (2024). Deteksi dini penyakit stroke dengan metode FAST pada kelompok risiko tinggi di UPT Puskesmas Banjar Serasan. *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 4*(1), 115–120.

Setyopranoto, I., Octavianus, J., Rif'ati, L., Kusnanto, H., Nugroho, S. W., & Hidayat, R. (2019). Prevalence of stroke and associated risk factors in Sleman District of Yogyakarta Special Region, Indonesia. *Stroke Research and Treatment, 2019*, 1–8. https://doi.org/10.1155/2019/2642458

Sullivan, K., & Dunton, N. J. (2004). Development and validation of the Stroke Knowledge Test (SKT). *Topics in Stroke Rehabilitation, 11*(3), 19–28. https://doi.org/10.1310/MFQV-A9AY-VQY1-NCNE

Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior, 51*(Suppl 1), S54–S66. https://doi.org/10.1177/0022146510383501

Widiastuti, I., Rahayu, S., & Nugroho, H. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang stroke. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 24*(2), 75–83. https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.1115

World Health Organization. (2020). *Global health estimates: Disability-adjusted life years (DALYs).* Geneva: WHO.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 80-83

DUKASI DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMP NEGERI 2 TUNFEU, NEKAMESE

Kurnia Bend. Yunita Pellondou[1*], Engelbertus Kase[2]
[1,2] Stikes Maranatha Kupang

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Social Media
Mental Health
Teen
Education

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama melalui penggunaan media sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja SMP Negeri 2 Tunfeu, Kecamatan Nekamese, mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental serta strategi penggunaan yang sehat dan bijak. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan ceramah interaktif, diskusi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai risiko kesehatan mental akibat penggunaan media sosial serta pemahaman tentang strategi menjaga keseimbangan, seperti membatasi waktu online, memilih konten positif, dan mencari dukungan sosial. Respon siswa dan pihak sekolah sangat positif, terbukti dengan partisipasi aktif serta kejujuran dalam berbagi pengalaman pribadi. Kegiatan ini dapat disimpulkan berhasil memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan meningkatkan kesadaran kritis siswa terhadap penggunaan media sosial.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has brought significant changes to adolescents' lives, particularly through the use of social media. This community service activity aimed to increase the knowledge and awareness of students at SMP Negeri 2 Tunfeu, Nekamese District, regarding the impact of social media use on mental health and strategies for healthy and responsible use. The implementation method employed a participatory educational approach through interactive lectures, group discussions, and evaluations using pre-tests and post-tests. The results showed an increase in students' knowledge about the mental health risks associated with social media use, as well as their understanding of strategies to maintain balance, such as limiting online time, choosing positive content, and seeking social support. The responses from students and the school were highly positive, as evidenced by active participation and honesty in sharing personal experiences. This activity can be concluded to have successfully provided a meaningful learning experience and enhanced students' critical awareness regarding social media use.

**Corresponding Author: yunitapellondou57@gmail.com*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi saat ini telah memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam mengakses berbagai informasi melalui media sosial. Remaja merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan aktualisasi diri, serta interaksi sosial yang intens. Berdasarkan data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), lebih dari 90% pengguna internet di Indonesia adalah remaja dan dewasa muda yang aktif menggunakan media sosial setiap hari. Di balik manfaatnya, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif apabila tidak disertai dengan kontrol diri yang baik. Beberapa dampak yang sering muncul pada remaja antara lain kecanduan internet, cyberbullying, perasaan cemas berlebihan, menurunnya rasa percaya diri akibat perbandingan sosial, hingga gejala depresi (Prasetyo & Rachmawati, 2020; Susilowati et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan tingkat stres remaja (Purnama & Sari, 2021), serta dapat memengaruhi pola tidur yang berdampak pada kesehatan mental (Putri & Lestari, 2022).

Kondisi ini juga berpotensi terjadi pada remaja di SMP Negeri 2 Tunfeu, Kecamatan Nekamese, yang sebagian besar telah menggunakan smartphone dan media sosial dalam kesehariannya. Minimnya edukasi dan pendampingan dari orang tua maupun guru membuat remaja rentan terpapar dampak negatif dari penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif berupa edukasi kepada remaja untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental serta strategi penggunaan yang bijak dan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja di SMP Negeri 2 Tunfeu mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan literasi digital agar dapat menggunakan media sosial secara positif, produktif, dan bertanggung jawab (Rahayu et al., 2023; WHO, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tunfeu Nekamese pada tanggal 3 Juli 2024. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja usia sekolah menengah pertama. Peserta kegiatan adalah siswa kelas VIII dan IX dengan jumlah total 50 orang remaja yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kesediaan mengikuti program.Kegiatan ini menggunakan **pendekatan edukatif partisipatif**, yaitu pendekatan yang menempatkan peserta (siswa) sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini menekankan pada **keterlibatan langsung peserta** melalui interaksi dua arah antara fasilitator dan siswa. Proses pelaksanaan diawali dengan **persiapan**, meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan peserta (siswa kelas VIII dan IX), serta penyusunan materi dan media pembelajaran (PowerPoint, leaflet, poster, video).

Pada tahap **pelaksanaan**, kegiatan dimulai dengan pembukaan, ice breaking, dan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal siswa. Selanjutnya diberikan edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok agar siswa dapat memahami secara teori maupun praktik dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Setelah itu dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan Soal pre-test dan post-test berisi pertanyaan yang sama agar dapat dibandingkan secara objektif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan setelah diberikan edukasi, yang menandakan kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Selain itu, evaluasi dilakukan melalui **observasi langsung** terhadap keaktifan peserta selama kegiatan, termasuk partisipasi dalam diskusi kelompok, keberanian mengemukakan pendapat, serta kemampuan mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi.Hasilnya menunjukkan sebagian besar siswa antusias mengikuti kegiatan, terbukti dari banyaknya pertanyaan dan contoh pengalaman yang mereka bagikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *"Edukasi Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 2 Tunfeu, Nekamese"* dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi. Proses pengumpulan data dilakukan secara kualitatif dengan mengamati partisipasi siswa, mencatat respon verbal, serta mendokumentasikan hasil diskusi. Dari hasil pelaksanaan, diperoleh beberapa temuan penting yaitu sebagian besar siswa memandang media sosial hanya sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan mengikuti tren. Mereka belum menyadari sepenuhnya bahwa penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Saat sesi diskusi, siswa banyak berbagi pengalaman pribadi, seperti merasa cemas jika tidak aktif di media sosial, adanya rasa iri ketika melihat postingan teman, serta pengalaman menerima komentar negatif. Beberapa siswa juga menyampaikan bahwa mereka sering kesulitan mengatur waktu belajar karena lebih banyak menggunakan ponsel.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan mental pada remaja (Purnama & Sari, 2021; Susilowati et al., 2021). Selain itu, siswa juga menyebutkan strategi menjaga kesehatan mental, seperti membatasi waktu online, berinteraksi langsung dengan teman sebaya, serta mencari dukungan dari orang tua atau guru ketika menghadapi masalah. Strategi ini sejalan dengan anjuran WHO (2020) yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan regulasi diri pada remaja untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian Rahayu et al. (2023) juga menguatkan bahwa literasi digital merupakan faktor penting dalam mencegah dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, program edukasi yang dikemas secara interaktif terbukti mampu meningkatkan kesadaran kritis siswa SMP Negeri 2 Tunfeu terhadap isu kesehatan mental yang selama ini dianggap abstrak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Siswa yang sebelumnya hanya melihat media sosial sebagai sarana hiburan, setelah edukasi mampu mengenali potensi dampak negatif seperti kecemasan, depresi, cyberbullying, dan penurunan rasa percaya diri. Melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi, siswa dapat belajar secara aktif, berbagi pengalaman, serta menemukan strategi bijak dalam menggunakan media sosial. Respon positif dari peserta dan dukungan pihak sekolah menunjukkan bahwa kegiatan ini relevan dan bermanfaat untuk membantu remaja menjaga kesehatan mental di era digital. Kegiatan Pengabdian ini Diharapkan siswa mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dengan mengatur waktu penggunaan media sosial, memilih konten yang bermanfaat, serta berani mencari bantuan ketika menghadapi masalah terkait kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Prasetyo, D., & Rachmawati, I. (2020). Media sosial dan kesehatan mental: Telaah literatur. *Jurnal Psikologi Sosial, 18*(1), 45–56.

Purnama, R., & Sari, N. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9*(3), 211–219.

Putri, A., & Lestari, D. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap pola tidur remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 10*(2), 98–106.

Rahayu, T., Susanto, A., & Widodo, R. (2023). Literasi digital dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 18*(1), 23–33.

Susilowati, M., Handayani, S., & Wibowo, Y. (2021). Kesehatan mental remaja di era digital: Tantangan dan solusi. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 10*(1), 15–27.

World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 84-89

UPAYA PENCEGAHAN KECEMASAN PADA PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI PENYULUHAN

Ira Ocktavia Siagian[1*], Imelda Sianipar[2], Monika Ginting[3], Roselina Tambunan[4], Srihesty Manan[5], Sri Dewi Tirta Qodariyah[6], Herlisa Septiani Paais[7], Aprilia Maloka[8], Ficka Winska Latulola[9]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9] Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Media Sosial
Kesehatan Mental
Remaja
Edukasi

ABSTRAK

Keperawatan jiwa merupakan cabang ilmu keperawatan yang fokus pada upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap individu dengan gangguan kesehatan mental. Di era modern ini, peran keperawatan jiwa tidak hanya terbatas di fasilitas kesehatan, tetapi juga berkembang dalam bentuk keperawatan jiwa komunitas. Keperawatan jiwa komunitas adalah layanan kesehatan dan keperawatan jiwa yang diberikan di luar rumah sakit, yaitu langsung di tengah masyarakat, dengan tujuan meningkatkan kesadaran, deteksi dini, dan penanganan gangguan kesehatan jiwa secara lebih inklusif dan partisipatif. Pendekatan ini menekankan pentingnya keterlibatan keluarga, tokoh masyarakat, dan lembaga lokal dalam menjaga kesehatan mental komunitas. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengatasi kecemasan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 April 2025 - 12 April 2025 di RW 04 Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa, Kota Bandung. Jumlah KK yang terkaji yatu 241 KK (66%) dengan metode yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan analisis dokumen terkait keperawat jiwa. Masalah keperawatan jiwa yang ditemukan yaitu kecemasan sebanyak 29% (71 KK) dan Penyakit Tidak Menular sebanyak 43% (104 KK). Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan ini, masyarakat mampu dan mengerti tindakan menangani cemas. Rencana tindak lanjut kepada masyarakat, kader, dan pihak puskesmas agar melanjutkan kegiatan yang telah berlangsung dan disosialisasikan oleh mahasiswa agar tercapainya derajat kesehatan yang optimal.

ABSTRACT

Keperawatan jiwa merupakan cabang ilmu pemanggilan yang fokus pada upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap individu dengan gangguan kesehatan mental. Di era modern ini, kematian akibat penyakit jiwa tidak hanya terbatas pada fasilitas kesehatan, tetapi juga berkembang dalam bentuk kematian pada komunitas. Keperawatan komunitas adalah layanan kesehatan dan perlindungan jiwa yang diberikan di luar rumah jiwa sakit, yaitu langsung di tengah masyarakat, dengan tujuan meningkatkan kesadaran, deteksi dini, dan penanganan gangguan kesehatan jiwa secara lebih inklusif dan partisipatif. Pendekatan ini pentingnya keterlibatan keluarga, tokoh masyarakat, dan lembaga lokal dalam menjaga kesehatan mental komunitas. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengatasi kecemasan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 April 2025 - 12 April 2025 di RW 04 Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa, Kota Bandung.

Jumlah KK yang terkaji yatu 241 KK (66%) dengan metode yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan analisis dokumen terkait keperawat jiwa. Masalah jiwa yang ditemukan yaitu kecemasan sebanyak 29% (71 KK) dan Penyakit Tidak Menular sebanyak 43% (104 KK). Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan ini, masyarakat mampu dan mengerti tindakan menangani rasa cemas. Rencana tindak lanjut kepada masyarakat, kader, dan pihak puskesmas agar melanjutkan kegiatan yang telah berlangsung dan disosialisasikan oleh pelajar agar tercapai derajat kesehatan yang optimal.

**Corresponding Author: ira.ockta@gmail.com*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Kecemasan adalah keadaan emosional yang kompleks dan yang berkepanjangan yang terjadi ketika seseorang mengantisipasi bahwa beberapa situasi, peristiwa, atau keadaan di masa depan mungkin melibatkan ancaman yang secara pribadi menyusahkan, tidak terduga, dan tidak terkendali terhadap kepentingan vitalnya (Swarjana,2022).

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang (Riskesdas, 2018). Penyakit Tidak Menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya Penyakit Tidak Menular secara umum disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan. Trend Penyakit Tidak Menular di Indonesia mengalami peningkatan dibanding lima tahun sebelumnya (Riskesdas, 2018).

Kecemasan dan penyakit tidak menular saling berkaitan erat dalam siklus 2 arah. kondisi fisik memengaruhi kondisi mental, dan kondisi mental bisa memperburuk kondisi fisik. Kecemasan berlarut yang tidak ditanggulangi, secara kumulatif akan merusak tubuh dengan intensitas bervariasi, tergantung dari tingginya kecemasan dan daya tahan seseorang. Kecemasan, stres dan gangguan emosi lain dapat melatarbelakangi atau memperparah penyakit fisik. Menurut American Psychological Association (APA) (2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik yaitu jantung berdetak kencang dan naiknya tekanan darah.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2017 menunjukkan lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sebagai negara berkembang di Indonesia berdasarkan Riskesdas (2018) mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (kecemasan) sebanyak 9,8%. Tingginya peningkatan masalah kesehatan mental emosional berdasarkan kelompok umur, persentase tertinggi pada usia 65-75 tahun keatas sebanyak 28,6%, disusul kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 11%, kemudian kelompok umur 45-54 tahun dan 15-24 tahun memiliki persentase yang sama yakni sebanyak 10%. Prevelensi kecemasan pada penduduk umur ≥15 tahun menurut kab/kota, provinsi Jawa Barat 2018 adalah 7,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil pengkajian mahasiswa Profesi Ners Institut Kesehetan Immanuel Bandung pada tanggal 08-09 April 2025 di Wilayah RW 04 Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa Kota Bandung ditemukan sebanyak 104 KK dengan presentase 43% mengalami penyakit tidak menular dan 29% mengalami kecemasan.

METODE PELAKSANAAN

Populasi yaitu seluruh KK RW 04 Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa, Kota Bandung. Sampel yang didapatkan sebanyak 241 KK (66%). Dalam laporan ini data yang digunakan yaitu data primer yang langsung diperoleh dari responden saat mengisi kuesioner. Metode yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan analisis dokumen terkait keperawatan jiwa, sasarannya adalah masyarakat

RW.04, kelurahan. Masalah keperawatan jiwa yang ditemukan yaitu kecemasan sebanyak 57% (137 KK) dan Penyakit Tidak Menular sebanyak 43% (104 KK).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Struktur Keluarga yang terkaji dan tidak terkaji

No	KK yang terkaji dan Tidak terkaji	RT 01	RT 02	RT 03	RT 04	RT 05	RT 06	RT 07	RT 08	RT 09	RT 10	RT 11	TOTAL	%
1	KK Terkaji	22	16	55	22	19	23	17	8	13	33	13	241	66%
2	KK Tidak Terkaji	0	2	9	0	31	22	13	20	6	7	12	122	34%
Total		**22**	**18**	**64**	**22**	**50**	**45**	**30**	**28**	**19**	**40**	**25**	**363**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar jumlah KK dapat terkaji dengan persentase 66% (241 KK), dan hampir setengahnya tidak terkaji dengan persentase 34% (122 KK).

Tabel 2. Presentase Sakit Kepala

No	Merasa sakit kepala	RT 01	RT 02	RT 03	RT 04	RT 05	RT 06	RT 07	RT 08	RT 09	RT 10	RT 11	TOTAL	%
1	Ya	5	6	26	9	13	10	6	2	10	12	5	104	43%
2	Tidak	17	10	29	13	6	13	11	6	3	21	8	137	57%
Total		**22**	**16**	**55**	**22**	**19**	**23**	**17**	**8**	**13**	**33**	**13**	**241**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat tidak sering merasa sakit kepala dengan persentase 57% (137 KK), sedangkan hampir setengahnya sering merasa sakit kepala dengan persentase 43% (104 KK).

Tabel 3. Presentase Tidak Nafsu makan

No	Kehilangan nafsu makan	RT 01	RT 02	RT 03	RT 04	RT 05	RT 06	RT 07	RT 08	RT 09	RT 10	RT 11	TOTAL	%
1	Ya	1	0	5	6	1	5	2	0	1	5	2	28	12%
2	Tidak	21	16	50	16	18	18	15	8	12	28	11	213	88%
Total		**22**	**16**	**55**	**22**	**19**	**23**	**17**	**8**	**13**	**33**	**13**	**241**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya masyarakat tidak kehilangan

nafsu makan dengan persentase 88% (213 KK), sedangkan sebagian kecil masyarakat kehilangan nafsu makan dengan persentase 12% (28 KK).

Tabel 4. Presentase Kecemasan

No	Merasa cemas, tegang, atau khawatir	RT 01	RT 02	RT 03	RT 04	RT 05	RT 06	RT 07	RT 08	RT 09	RT 10	RT 11	TOTAL	%
1	Ya	8	5	14	5	4	9	9	0	3	10	4	71	29%
2	Tidak	14	11	41	17	15	14	8	8	10	23	9	170	71%
Total		**22**	**16**	**55**	**22**	**19**	**23**	**17**	**8**	**13**	**33**	**13**	**241**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat tidak memiliki rasa cemas, tegang, atau khawatir dengan persentase 71% (170 KK), sedangkan hampir setengahnya memiliki rasa cemas, tegang, atau khawatir dengan persentase 29% (71 KK).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel KK menunjukan bahwa sebagian besar jumlah KK dapat terkaji dengan persentase 66% (241 KK), dan hampir setengahnya tidak terkaji dengan persentase 34% (122 KK). Pada tabel sakit kepala bahwa sebagian besar masyarakat tidak sering merasa sakit kepala dengan persentase 57% (137 KK), sedangkan hampir setengahnya sering merasa sakit kepala dengan persentase 43% (104 KK). Pada tabel tidak nafsu makan menunjukan bahwa hampir seluruhnya masyarakat tidak kehilangan nafsu makan dengan persentase 88% (213 KK), sedangkan sebagian kecil masyarakat kehilangan nafsu makan dengan persentase 12% (28 KK). Pada tabel kecemasan menunjukan bahwa sebagian besar masyarakat tidak memiliki rasa cemas, tegang, atau khawatir dengan persentase 71% (170 KK), sedangkan hampir setengahnya memiliki rasa cemas, tegang, atau khawatir dengan presentase 29% (71 KK).

Data Analisa didapatkan bahwa tingkat kecemasan memengaruhi orang dengan penyakit tidak menular (hipertensi, DM, obesitas). Data menunjukan bahwa warga menyatakan sakit kepala dan merasa cemas. Mengalami seperti kebingungan, disertai perasaan cemas pada diri seseorang yang terancam secara fisik dan psikis. Kecemasan dapat digambarkan sebagai sebuah perasaan tidak nyaman yang muncul secara samar-samar akibat adanya ketidakpuasan atau rasa takut terhadap sesuatu. Hal ini terjadi karena ada faktor dari warga atau individu takut terhadap penyakit yang akan menimbulkan masalah besar bagi mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan oleh dosen, mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel pada tanggal 07 April – 12 April 2025 di daerah RW 04, Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Jumlah KK RW 04 adalah sebanyak 363 KK. Yang terkaji dengan persentase 66 % (241 KK) dan yang tidak terkaji 34% (122 KK).
2. Terdapat keluarga dengan penyakit tidak menular sebanyak 104 KK (43%) dan yang sehat sebanyak 137 KK (57%).
3. Terdapat masyarakat dengan tingkat kecemasan 71 KK (29%).

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun saran-saran yang dapat kami sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

   Setelah dilakukan pengkajian menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dll, dan yang diharapkan lebih berhati – hati dalam mengatur gaya hidup, menjaga kesehatan tubuh,

meminum obat antihipertensi sesuai program dan dilakukan secara teratur sesuai dengan anjuran dokter, sering memeriksakan tekanan darah, serta menghindari makanan dan minuman yang dapat memicu terjadinya penyakit tidak menular. Selain penyakit tidak menular, yang paling banyak dikeluhkan masyarakat adalah kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan, dapat dilakukan teknik relaksasi, olahraga ringan, pola hidup sehat, serta memperkuat dukungan keluarga dan lingkungan. Dengan pengelolaan yang tepat, kecemasan dapat dikendalikan dan kualitas hidup penderita PTM dapat meningkat.

2. Bagi Instansi

Hasil penyuluhan ini diharapkan menjadi bahan kajian dan sumbangan pemikiran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya. Diharapkan dari informasi hasil pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan mengenai masalah gangguan kesehatan jiwa di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Hasanah, U. 2023. Hubungan Waktu Tunggu Pasien Dengan Tingkat Kecemasan di Instalasi Gawat Darurat IGD Rumah Sakit X. Jurnal Sains Natural, 1 (1), 6-11.

Imelisa Rahma. 2021. Keperawatan Jiwa psikososial. Tasikmalaya: Edu Publisher

Nadia Amalia Sholekha. 2021 Asuhan Keperawatan jiwa pada Ny.N Dengan Masalah Anisetas di Desa Batu Rt 03 Rw 01 Karang Ttengah Demak. Fakultas Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Neni Heryani. 2021. Laporan Pendahuluan Masalah Psikososial : Kecemasan. Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Karsa Husada Garut.

Rahel Nuraeni Natalia. 2022. Laporan Pendahuluan kecemasan. Faklutas Ilmu Keperawatan Advend Indonesia Bandung.

Safari Triantoro. 2021. Psikologi Abnormal; dasar-dasar,teori,dan aplikasinya. Yogyakarta: UAD PRESS

Siti Akhirussanah. 2021. Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. S Masalah Utama Ansietas Dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Desa Semenpinggir Kecamatan Kpas Kabupaten Bojonegoro. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 90-95

OPTIMALISASI TATALAKSANA HIPERTENSI MELALUI FAMILY EMPOWERMENT: GERAKAN KELUARGA CERDIK

Sri Ayu Rahayu Paneo[1*], Hasbullah[2], Edy Supardi[3]
[1,2,3] Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Makassar

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Hipertensi
Family
Family Empowerment
Cerdik

ABSTRAK

Desa Tompobulu merupakan hasil pemekaran wilayah dari kecamatan tanralili, dari hasil data yang didapatkan rata-rata masyarakat yang ada di desa tompobulu ini mengalami hipertensi. Selain itu, posisi puskesmas memiliki jarak yang cukup jauh dari lokasi desa. Berdasarkan wawancara dengan tokoh masyarakat, masyarakat mengatakan jarang mengontrol tekanan darah mereka dikarenakan kesibukan yang dilakukan sehingga untuk mengontrol tekanan darah terhambat. Faktor-faktor ini mendorong pengabdian masyarakat di Dusun Batu Lotong, Kec.Tompobulu, Kab.Maros. Metode yang digunakan untuk membantu masyarakat yaitu terdapat 3 metode meliputi Pendidikan Kesehatan, Demonstrasi dan Pemeriksaan Kesehatan. Pelatihan yang dilakukan akan diuji pengaruhnya melalui *pre test* dan *post test*. Tujuan utama pengabdian ini adalah terlaksananya peningkatan pengetahuan dan terampilnya keluarga terkait tatalaksana CERDIK dalam mencegah kejadian Hipertensi di Masyarakat. Adapun hasilnya adalah selama kegiatan 3 hari, 80% keluarga mengikuti kegiatan sosialisasi, terjadi peningkatan pengetahuan dari nilai pre test 28% menjadi 72% saat post test dengan kategori cukup baik, keterampilan masyarakat dalam melakukan simulasi dengan kategori baik, pengusaan materi masyarakat kategori baik disertai dengan antusias peserta dan aktif dalam diskusi. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat Gerakan Keluarga Cerdik dengan pendekatan *family empowerment* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam tatalaksana hipertensi.

ABSTRACT

Tompobulu Village is the result of the expansion of the Tanralili sub-district. Based on the data obtained, the average resident of Tompobulu Village suffers from hypertension. In addition, the location of the community health center is quite far from the village location. Based on interviews with community leaders, residents said they rarely check their blood pressure due to their busy schedules, which hampers blood pressure control. These factors prompted us to conduct community service in Batu Lotong Hamlet, Tompobulu District, Maros Regency. The methods used to assist the community are 3 methods: Health Education, Demonstration, and Health Check-ups. The training conducted will be tested for its effectiveness through pre-tests and post-tests. The main objective of this service is to increase family knowledge and skills related to CERDIK management in preventing hypertension in the community. The results were that during the 3-day activity, 80% of families participated in the socialization activities, there was an

increase in knowledge from a pre-test score of 28% to 72% during the post-test with a fairly good category, community skills in conducting simulations were in a good category, community mastery of material was in a good category accompanied by participant enthusiasm and active participation in discussions. The conclusion is community conduct with family empowerment approach can increasing knowledge and skill of family to prevent Hypertension.

**Corresponding Author: ayupsikumy@gmail.com*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2021 penyakit kardiovaskular telah mengakibatkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia (Rizqiya et al., 2023). Minat masyarakat pada pemeriksaan dini masih rendah, terutama pada usia produktif serta *Family support* yang berperan penting dalam mengatur gaya hidup sehat bagi keluarga penderita hipertensi kurang. Tidak semua keluarga memiliki *family support* yang baik untuk menghadapi masalah anggota keluarga dengan penyakit hipertensi (Citrawati et al., 2020). Pengendalian hipertensi merupakan upaya krusial dalam pencegahan penyakit tidak menular, terutama dengan 0penerapan program CERDIK. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan manusia, khususnya pada penderita hipertensi. Gaya hidup yang mempengaruhi kejadian hipertensi antara lain mengkonsumsi garam berlebihan, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi/ kafein,kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktifitas fisik dan stress (Aviana et al., 2021).

Rendahnya capaian pelayanan kesehatan hipertensi selain karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi, namun juga karena jarak tempuh menuju pelayanan kesahatn yang sulit. Jumlah penderita yang terskrining masih jauh dari sasaran, Penderita tidak mau minum obat takut ginjalnya rusak, skrining pada usia produktif tidak berjalan dengan baik yaitu hanya 76,9%, kurangnya peran petugas kesehatan dan kader dalam mensosialisasikan CERDIK hipertensi. CERDIK penting untuk membantu pasien hipertensi dalam memulihkan tekanan darahnya. Melalui perilaku CERDIK diharapkan dapat mengendalikan angka prevalensi hipertensi dan mencapai derajat kesehatan yang baik (Alendra & Kiswanto, 2024).

Penguatan kesehatan keluarga dengan cara meningkatkan peran serta keluarga dalam perawatan kesehatan anggota keluarga yang menderita penyakit dilakukan dengan memperhatikan beberapa faktor. Faktor-faktor yang harus diperhatikan antara lain adalah memahami masalah kesehatan anggota keluarganya, mempunyai kemampuan memutuskan tindakan yang harus dilakukan,merawat setiap anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan, mengusahakan lingkungan yang menunjang kesehatan dan mampu menggunakan fasilitas kesehatan (Febriona et al., 2023).

Perawatan anggota keluarga yang menderita hipertensi sangat bergantung pada peran anggota keluarga lainnya. Keluarga harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dan komplikasinya. Pengetahuan tersebut antara lain, adalah; keteraturan minum obat antihipertensi untuk mencegah komplikasi, nutrisi yang sehat, dan gaya hidup yang sesuai untuk pasien hipertensi (Aminuddin et al., 2019).

Berdasarkan hasil pendaatan Desa Tompobulu, Kab. Maros kondisi geografis diapit oleh pegunungan dan beberapa sungai besar. Selain itu beberapa wilayah dusun memiliki jarak yang jauh dari Puskesmas dengan lama tempuh selama ± 10 menit. Terdapat masyarakat yang lebih rentan dengan hipertensi, penyakit hipertensi ditemukan di wilayah tersebut sekitar (49,7%) sedangkan pekerjaan rata-rata adalah petani/berkebun yaitu (64,5%) dengan rata-rata penghasilan didapatkan kurang lebih Rp.1.000.000. Jumlah penderita Hipertensi yang terus meningkat di tiap tahunnya menjadi alasan wilayah ini dijadikan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Hal ini bertujuan untuk menekan penambahan jumlah penderita Hipertensi dengan pendekatan *family empowerment.* Harapannya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan pencegahan hipertensi dapat meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat meliputi demokrasi dan edukasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Salah satu bentuk penyuluhan yang akan dilakukan adalah Gerakan Keluarga Cerdik, yang berfokus pada penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga akan melakukan wawancara mendalam dengan masyarakat untuk menggali faktor-faktor penyebab kurangnya pemahaman mereka tentang hipertensi. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang mendalam dan menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih efektif.

Tidak hanya itu, tim pengabdian masyarakat juga akan melakukan pemeriksaan kesehatan pada orang dewasa dan lansia, terutama dengan mengukur tanda-tanda vital seperti tekanan darah, untuk mendeteksi dini risiko hipertensi. Pemeriksaan ini akan disertai dengan pemberian informasi individual tentang hasil pemeriksaan serta saran tindakan preventif yang dapat dilakukan. Tim pengabdian masyarakat berharap perpaduan antara penyuluhan, wawancara mendalam, dan pemeriksaan kesehatan ini dapat membantu masyarakat memahami pentingnya pencegahan hipertensi dan memotivasi mereka untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat yaitu dengan melakukan pemberdayaan keluarga. Pemberdayaan dilakukan selama 3 hari dimana hari ke-1 keluarga mendapatkan pengetahuan tentang pengenalan masalah hipertensi dan mengenalkan terkait CERDIK. Hari ke-3 keluarga dilakukan simulasi berupa *role play* untuk mengukur keterampilan keluarga dalam mengelola tanaman herbal untuk mencegah hipertensi. Hari ke-3 keluarga dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat pengetahuan maupun keterampilan hasil dari pelatihan selama 3 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN
HASIL

Kegiatan *Family Empowerment* kepada masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan hipertensi melalui tatalaksana CERDIK tim pengabdian masyarakat laksanakan berdasarkan hasil data sekunder yang menyatakan tingginya jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut. Sehingga kondisi tersebut akan meningkatkan risiko terjadinya peningkatan penyakit dan disertai komplikasi hipertensi apabila tidak ada tatalaksana lanjutan. Proses persiapan dimulai dengan penyusunan materi tentang Tatalaksana Hipertensi Melalui Family Empowerment: Gerakan keluarga Cerdik. Tindakan ini dilakukan untuk pengobatan dan pencegahan hipertensi di Desa Pucak Dusun Batulotong, yang telah disusun dan dipersiapkan oleh kelompok dan dievaluasi oleh pembimbing sebelum pelaksanaan acara. Selain itu, sebelum kegiatan, tim pengabdian masyarakat telah menghubungi pihak RT untuk memastikan koordinasi dan kesiapan masyarakat mengenai acara yang akan dilakukan. Kegiatan selanjutnya dilakukan pemberdayaan keluarga. Giat ini dilaksanakan di kediaman rumah Pak RT Dusun Batu Lotong Kec.Tompobulu Kab.Maros pada hari Minggu, 15 Desember 2024 dimulai pada pukul 14.00 WITA. Peserta Masyarakat yang hadir terdiri 13 peserta yang masing-masing merupakan perwakilan dari 2 RT/RW setempat di wilayah Dusun Batu Lotong Kec.Tompobulu Kab.Maros. Kegiatan diawali dengan pembukaan acara oleh MC kemudian dilanjutkan perkenalan oleh pemateri pelatihan, pelatihan dilakukan *demontrasi* kepada 13 masyarakat terkait keterampilan warga dalam mengontrol dan melakukan pelaporan terhadap pencegahan hipertensi di wilayah Dusun Batu Lotong Kec.Tompobulu Kab.Maros.

Gambar 1.1 Kegiatan *Family Empowerment*: Gerakan keluarga Cerdik

Adapun hasil pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 1. Hasil skor sebelum (pre test) dan sesudah (post test) kegiatan *Family Empowerment* (n:13)

No	Topik	Pre test		Post Test	
		Jumlah benar	%	Jumlah benar	%
1.	Definisi Hipertensi	3	23.0	6	46.1
2.	Tatalaksana Hipertensi melalui kelola stress	4	30.7	9	69.2
3.	Asap rokok penyebab Hipertensi	4	30.7	8	61.5
4.	Pencegahan Hipertensi melalui diit makanan	5	38.4	8	61.5
5.	Pekerjaan berkebun adalah aktivitas fisik untuk Hipertensi	3	23.0	12	92.3
6.	Pentingnya melakukan cek kesehatan rutin/6 bulan	2	15.3	13	100
7.	Terlambat tidur malam menyebabkan hipertensi	4	30.7	9	69.2
8.	Pentingnya konsumsi obat Anti Hipertensi rutin	5	38.4	10	76.9
9.	Hipertensi dapat sembuh	4	30.7	11	84.6
10.	Hipertensi dapat terjadi sejak usia muda	1	7.69	13	100

Berdasarkan Tabel 1. Terdapat peningkatan pengetahuan dari 10 topik yang disampaikan. Terdapat 2 topik dimana pengetahuan mengalami peningkatan yang signifikan. Yakni topik tentang pentingnya pengecekan kesehatan minimal tiap 6 bulan sekali adalah topik yang meningkat secara signifikan, dari 15.3% menjadi 100% dan topik penyakit hipertensi pada usia muda dari 7.69% menjadi 100%. Tim pengabdian kepada masyarakat dapat mengambil kesimpulan bahwa dari 10 topik yang dibahas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat semuanya menunjukkan hasil perubahan positif antara *pre test* dan *post test*.

Tabel 2. Hasil Lembar Observasi Keterampilan Keluarga dalam Pengelolaan Tanaman Herbal Pencegahan Hipertensi (n:13)

Keterampilan	n	%
Baik	7	53.8
Cukup	4	30.7
Kurang	2	15.3
Total	**13**	**100**

Berdasarkan Tabel 2. didapatkan keterampilan msyarakat setelah dilakukan simulasi sejumlah 7 orang (53.8%) mampu melakukan pengelolaan dengan baik, sejumlah 4 orang (30.7%) keterampilan cukup dan hanya 2 orang (15.3%) memiliki keterampilan kurang. Secara keseluruhan masyarakat selalu aktif bertanya, berantusias saat mendengarkan materi dan kemudian aktif dalam melakukan simulasi di akhir kegiatan selanjutnya ditutup dengan evaluasi yang dilakukan oleh pembawa acara dan dengan membaca *Hamdallah* yang dipimpin oleh pembawa acara.

PEMBAHASAN

Salah satu tantangan yang sering ditemui dalam pengendalian penyakit tidak menular seperti Hipertensi adalah kurangnya *support system* orang terdekat seperti keluarga. Keluarga memiliki kontribusi penting dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (Zhang et al., 2022). Studi lain mengatakan bahwa dukungan keluarga dapat mempengaruhi kepatuhan dalam pengontrolan tekanan darah dan praktik *self care* pada anggota keluarga (Chacko & Jeemon, 2020). Tidak hanya itu, intervensi dengan pendekatan pada keluarga terbukti dapat menurunkan stress pada anggota keluarga yang sakit dan meningkatkan mekanisme koping (Susanto et al., 2024).

Hasil analisis menunjukkan bahwa kegiatan *family empowerment:* Gerakan Keluarga CERDIK perlu dilakukan secara berkelanjutan. Beberapa studi menyatakan bahwa pemberdayaan keluarga yang dapat meningkatkan kualitas hidup keluarga dengan pasien kronis dapat dilakukan dalam beberapa hari hingga 24 hari kedepan (Noori et al., 2015). Studi lain menyatakan bentuk pemberdayaan keluarga dilaksanakan mulai dari 2 bulan hingga 20 bulan (Nyame et al., 2024).

Keterlibatan dalam proses pemberdayaan keluarga memberikan efek signifikan dalam peningkatan pengetahuan, perubahan gaya hidup, keteraturan konsumsi obat pada keluarga dengan hipertensi (Maslakpak et al., 2018). Selain itu pemberdayaan keluarga juga menguatkan moivasi diri, *self efficacy,* perilaku *self care* dan tentunya penurunan nilai tekanan darah yang signifikan (Upoyo et al., 2024). Bentuk pemberdayaan yang dapat diberikan pada keluarga bisa berupa intervensi *Family Centered Strategy* yang mengutamakan peningkatan pengetahuan, skrining risiko kesehatan, percepatan akses ke layanan primer dan penguatan *self care* melalui kegiatan *follow up* reguler (Kusumawardana et al., 2017; Susanto et al., 2024).

Pemberdayaan keluarga melalui keluarga CERDIK mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengendalian Hipertensi. Hal ini dikarenakan keterlibatan anggota keluarga lain menjadi bagian dari pendekatan *Family Center Empowerment Model.* Model ini dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga yang sakit dengan menggunakan 4 langkah mayor seperti perubahan persepsi, peningkatan *self efficacy, self esteem* dan evaluasi (Abedini et al., 2020). Intervensi perawat tidak hanya memberikan edukasi tapi juga memberikan konseling, dukungan dan *follow up* serta pengendalian lingkungan (Li et al., 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Family Empowerment terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan keterampilan keluarga dalam melakukan pencegahan Hipertensi dengan tatalaksana CERDIK. Adapun saran yang diberikan agar bentuk pemberdayaan dapat dikembangan pada variabel yang lebih spesifik pada keluarga dengan masalah penyakit tidak menular lainnya dan dengan waktu pemberdayaan yang lebih panjang dan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

Abedini, F., Zareiyan, A., & Alhani, F. (2020). The effects of the family-centered empowerment model on self-efficacy and self-esteem among the family caregivers of patients with prosthetic heart valve: A controlled clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, *9*(2), 61–67. https://doi.org/10.4103/nms.nms_45_18

Ambarwati, R. D., Handayani, R. N., & Wibowo, T. H. (2021). *Gambaran Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Posbindu Karang Pucung Puskesmas Purwokerto Selatan*. 48–55.

Aminuddin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2019). *Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang* (Vol. 2, Issue 1).

Aviana, P. P., Cahyani, N. D., Reynaldi, A., Kartika, P. E., Priyo, P., Fidian, A., & Nugroho, S. H. P. (2021). Optimalisasi Pemberdayaan Terapi Komplementer Sebagai Upaya Pengendalian Masalah Hipertensi di Desa Paremono Kecamatan Mungkid. *Community Empowerment*, *6*(4), 543–547. https://doi.org/10.31603/ce.3812Abedini, F., Zareiyan, A., & Alhani, F. (2020). The effects of the family-centered empowerment model on self-efficacy and self-esteem among the family caregivers of patients with prosthetic heart valve: A controlled clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, *9*(2), 61–67. https://doi.org/10.4103/nms.nms_45_18

Chacko, S., & Jeemon, P. (2020). Role of family support and self-care practices in blood pressure control in individuals with hypertension : results from a cross-sectional study in Kollam District , Kerala [version 1 ; peer review : 2 approved]. *Medical Sciences and Technology*, 1–15. https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16146.1

Kusumawardana, I., Tamtomo, D., & -, S. (2017). Relationship between Knowledge and Family Support regarding Hypertension with Blood Pressure Control in Elderly. *Indonesian Journal of Medicine*, *2*(1), 1–9. https://doi.org/10.26911/theijmed.v2i1.36

Li, S., Craig, S., Mitchell, G., Fitzsimons, D., Creighton, L., Thompson, G., & Stark, P. (2025). Nurse-Led Strategies for Lifestyle Modification to Control Hypertension in Older Adults: A Scoping Review. *Nursing Reports*, *15*(3). https://doi.org/10.3390/nursrep15030106

Maslakpak, M. H., Rezaei, B., & Parizad, N. (2018). Does family involvement in patient education improve hypertension management? A single-blind randomized, parallel group, controlled trial. *Cogent Medicine*, *5*(1), 1537063. https://doi.org/10.1080/2331205x.2018.1537063

Noori, R., Alami, A., & Noghabi, A. D. (2015). Effect of family-centered empowerment model on quality of life in patients with hypertension. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, *25*(127), 100–107. https://doi.org/10.5812/msnj.117259

Nyame, S., Iwelunmor, J., Boateng, D., Ogedegbe, G., Heeres, P., Grobbee, D., Gyamfi, J., Asante, K. P., Gafane-Matemane, L. F., Klipstein-Grobusch, K., & Amoah, J. (2024). Community-Based Strategies to Improve Health-Related Outcomes in People Living With Hypertension in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Global Heart*, *19*(1). https://doi.org/10.5334/gh.1329

Susanto, T., Hernawati, S., Yunanto, R. A., Rahmawati, I., Ati, N. A. L., & Fauziah, W. (2024). Family Self-management Program for Hypertension Management and Sodium Consumption Adherence: A Parallel Randomized Control Trial Among Family Caregivers and People With Hypertension. *Journal of Research in Health Sciences*, *24*(4), e00628–e00628. https://doi.org/10.34172/jrhs.2024.163

Upoyo, A. S., Sari, Y., Taufik, A., Anam, A., & Kuswati, A. (2024). The Effect of Online Group Education on Promoting Knowledge, Motivation, Self-Efficacy, Self-Care Behaviors and Preventing Uncontrolled Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Quasi-Experiment Study. *SAGE Open Nursing*, *10*. https://doi.org/10.1177/23779608241299288

Zhang, M., Liu, Y., Zhang, W. Y., Yang, J. G., Yang, W. M., Zhou, J., & Mao, Z. M. (2022). Exploring perceived challenges of self-management in low-income older people with hypertension: A qualitative study. *International Journal of Nursing Practice*, *28*(3), 1–9. https://doi.org/10.1111/ijn.13059

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 96-99

EDUKASI DAN GAMBARAN PERILAKU PASIEN ASMA DALAM PENCEGAHAN SESAK NAPAS DI RUANG LILY RSD KERTOSONO

Achdyat Premedi[1*], Oktaffrastya Widhamurti Septafani[2] , Nuraini Fatimah[3]
[1, 2, 3] STIKes Satria Bhakti Nganjuk

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
asma
perilaku pasien
Pencegahan sesak nafas

ABSTRAK

Asma merupakan penyakit kronis saluran napas yang ditandai dengan episode sesak napas yang dapat kambuh sewaktu-waktu. Kekambuhan asma seringkali dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan perilaku pasien dalam mengenali serta menghindari faktor pencetus. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi berkesinambungan melalui kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pemahaman pasien dalam mencegah kekambuhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Lily RSD Kertosono dengan sasaran pasien asma yang sedang menjalani perawatan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dan konseling melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta pembagian media edukasi berupa leaflet. Kegiatan ini diikuti oleh 33 pasien asma dengan antusiasme yang cukup baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mampu memahami faktor pencetus asma, pentingnya pola hidup sehat, serta teknik pencegahan sesak napas. Evaluasi singkat melalui tanya jawab menunjukkan peningkatan pemahaman pasien, di mana lebih dari setengah peserta dapat menyebutkan minimal tiga strategi pencegahan kekambuhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pasien asma, sehingga diharapkan mampu menurunkan angka kekambuhan serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Rekomendasi ke depan adalah perlunya program edukasi berkelanjutan dengan melibatkan keluarga sebagai pendukung utama pasien.

ABSTRACT

Asthma is a chronic respiratory disease characterized by recurrent episodes of shortness of breath. Recurrence is often influenced by the lack of knowledge and behavior of patients in recognizing and avoiding triggering factors. Therefore, continuous educational efforts through community service activities are needed to improve patients' understanding in preventing recurrence. This community service activity was carried out at Lily Ward, Kertosono General Hospital, targeting asthma patients undergoing treatment. The methods applied included health education and counseling through lectures, interactive discussions, and the distribution of educational leaflets. A total of 33 asthma patients participated in this activity with considerable enthusiasm. The results showed that most patients were able to understand triggering factors, the importance of a healthy lifestyle, and techniques to prevent shortness of breath. A brief evaluation through a question-and-answer session indicated an improvement in patients'

understanding, where more than half of the participants were able to mention at least three prevention strategies. This community service activity was beneficial in increasing awareness and promoting healthy behavior among asthma patients, which is expected to reduce recurrence rates and improve patients' quality of life. Future recommendations include the need for sustainable educational programs involving family members as the main support system for patients.

**Corresponding Author: oktaffrastyaws@gmail.com*

PENDAHULUAN

Asma didefinisikan sebagai penyakit heterogen yang umumnya ditandai dengan peradangan kronis pada saluran napas (1). Asma merupakan kondisi jangka panjang yang bersifat kambuhan, dan hingga saat ini belum dapat disembuhkan sepenuhnya. Meskipun demikian, kekambuhan dapat dikendalikan melalui perilaku pencegahan yang tepat. Perilaku pencegahan penyakit adalah tindakan pasien untuk menurunkan risiko kekambuhan, termasuk dengan menjalani pola hidup sehat, meningkatkan pengetahuan tentang penyakit, serta mematuhi pengobatan yang diberikan.

Perilaku peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit saling melengkapi untuk mencapai hasil kesehatan optimal (2). Hal ini sejalan dengan pendapat Danusantoso yang dikutip dalam Anggraini (3), yang menyatakan bahwa asma memang tidak dapat disembuhkan, tetapi serangan dapat dicegah dengan menghindari faktor pencetus. Dalam praktiknya, pasien asma sering menghadapi faktor pencetus yang tidak dapat sepenuhnya dihindari, sehingga diperlukan kombinasi edukasi, penggunaan obat yang tepat, serta rencana tindakan tertulis untuk mencegah kekambuhan.

Hasil pengambilan data awal melalui wawancara pada bulan November 2024 di RSD Kertosono menunjukkan bahwa sebagian pasien belum memahami pencegahan sesak napas secara benar. Tiga pasien menunjukkan sikap dan tindakan yang kurang tepat, sedangkan dua pasien lainnya telah menunjukkan perilaku pencegahan yang sesuai. Kondisi ini menunjukkan adanya variasi tingkat pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai manajemen asma.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat perlu dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan bagi pasien asma. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi pasien dalam mencegah kekambuhan asma melalui penerapan pola hidup sehat, kepatuhan minum obat, serta penghindaran faktor pencetus. Dengan peningkatan pengetahuan, diharapkan perilaku pencegahan pasien menjadi lebih baik sehingga dapat menekan angka kekambuhan dan meningkatkan kualitas hidup penderita asma

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan teknik accidental sampling dengan jumlah 33 pasien asma di Ruang Lily RSD Kertosono sebagai sampel. Alat yang digunakan berupa kuesioner untuk mengetahui perilaku awal pasien, leaflet edukasi, media presentasi, serta form evaluasi. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, tanya jawab, dan konseling individu terkait pencegahan sesak napas pada asma. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner dan tanya jawab pasca-edukasi untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perilaku pasien, kemudian hasilnya dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Perilaku Pasien Asma dalam Mencegah Sesak Napas di Ruang Lily RSD Kertosono

No.	Kategori Perilaku	Frekuensi	persentase
1	baik	10	30,3
2	cukup	16	48,5
3	kurang	7	21,2
	Jumlah	33	100
skor rata-rata perilaku pasien asma sebesar 2,09 (dari skala 1–3)			

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 33 responden, diperoleh skor rata-rata perilaku pasien asma sebesar 2,09 (dari skala 1–3), yang termasuk dalam kategori "cukup". Dengan demikian, secara keseluruhan perilaku pasien asma dalam mencegah kekambuhan di Ruang Lily RSD Kertosono tergolong cukup.

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa hampir setengah pasien asma (48,48%) memiliki perilaku cukup dalam mencegah sesak napas, sebagian kecil (21,21%) masih berperilaku kurang, dan hanya 30,30% yang sudah berperilaku baik. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi dan pendampingan berkelanjutan agar perilaku pencegahan pasien dapat meningkat ke kategori baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Ruang Lily RSD Kertosono bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pasien asma dalam mencegah sesak napas. Berdasarkan hasil kegiatan, diketahui bahwa hampir setengah dari pasien asma (48,48%) memiliki perilaku kategori **cukup** dalam pencegahan sesak napas, 30,30% sudah berperilaku **baik**, dan 21,21% masih tergolong **kurang**. Nilai rata-rata perilaku sebesar 2,09 (dari skala 1–3) menunjukkan bahwa perilaku pencegahan kekambuhan pasien masih perlu ditingkatkan.

Temuan ini sejalan dengan laporan *Global Initiative for Asthma* (1) yang menjelaskan bahwa keberhasilan pengendalian asma tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi juga pada pemahaman pasien terhadap faktor pencetus dan keteraturan pengobatan. Sebagian pasien yang termasuk dalam kategori "cukup" menunjukkan masih adanya keterbatasan dalam mengenali gejala awal kekambuhan dan dalam menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

Dalam pelaksanaan kegiatan, penyuluhan dan diskusi interaktif menjadi sarana utama untuk menyampaikan informasi tentang pencegahan kekambuhan asma. Edukasi disampaikan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta dengan berbagai tingkat pendidikan. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif selama sesi diskusi; beberapa pasien mulai memahami bahwa asma dapat dikendalikan dengan penghindaran faktor pencetus seperti asap rokok, udara dingin, dan stres (3,8).

Pendekatan edukatif yang dilakukan sejalan dengan pedoman Kementerian Kesehatan RI (11) yang menekankan pentingnya promosi kesehatan berbasis komunikasi dua arah agar masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga termotivasi untuk mengubah perilakunya. Selain itu, edukasi berulang diperlukan agar pesan kesehatan dapat benar-benar tertanam dalam perilaku sehari-hari pasien (6,7).

Dalam kegiatan ini juga ditemukan bahwa pasien dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah cenderung memerlukan pendampingan lebih intensif. Hal ini sesuai dengan pandangan Notoatmodjo dalam Kalsum (7) yang menjelaskan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan memahami informasi kesehatan. Pasien dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih cepat menangkap pesan edukasi dan mampu mengaplikasikannya secara mandiri.

Selama pelaksanaan konseling, beberapa pasien menyampaikan kebiasaan yang keliru, seperti menghentikan penggunaan obat saat merasa sehat, atau menghindari aktivitas fisik karena takut sesak. Padahal, menurut Farlina (4), kepatuhan terhadap terapi dan aktivitas fisik ringan yang teratur justru membantu memperbaiki kontrol asma. Oleh karena itu, tim pengabdian menekankan pentingnya perilaku sehat secara berkelanjutan melalui latihan pernapasan dan pengawasan diri terhadap gejala awal kekambuhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memperlihatkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran besar dalam keberhasilan pasien menjalankan perilaku pencegahan. Hal ini sejalan dengan temuan Rukmi Wintang et al. (10) bahwa kondisi psikologis, stres, dan dukungan sosial sangat memengaruhi tingkat kekambuhan asma. Ketika keluarga aktif mendampingi pasien, kepatuhan terhadap pengobatan dan penghindaran faktor pencetus meningkat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran pasien terhadap pentingnya pengendalian asma melalui edukasi yang berulang, komunikasi dua arah, dan pemberian contoh konkret perilaku sehat. Peningkatan pemahaman pasien diharapkan dapat mengubah perilaku dari kategori **cukup** menjadi **baik**, sehingga angka kekambuhan dapat ditekan dan kualitas hidup pasien asma meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Ruang Lily RSD Kertosono menunjukkan bahwa hampir setengah pasien asma (48,48%) masih memiliki perilaku kategori cukup dalam mencegah sesak napas. Kondisi ini dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, lamanya menderita asma, serta pengalaman pasien dalam menghadapi penyakit. Melalui kegiatan edukasi berupa penyuluhan, diskusi interaktif, dan konseling, pasien mendapatkan tambahan pengetahuan tentang faktor pencetus, pola hidup sehat, dan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pemahaman pasien sehingga diharapkan perilaku pencegahan sesak napas dapat berkembang dari kategori cukup menjadi baik.

Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar pasien asma lebih aktif dalam meningkatkan pengetahuan dan menerapkan perilaku pencegahan sesak napas melalui pola hidup sehat, kepatuhan minum obat, dan menghindari faktor pencetus; keluarga diharapkan memberikan dukungan penuh dengan membantu pasien menerapkan perilaku sehat secara konsisten di rumah; tenaga kesehatan perlu melaksanakan edukasi dan konseling secara berkelanjutan untuk memotivasi pasien dalam mengontrol penyakit; serta institusi pelayanan kesehatan disarankan menyediakan media edukasi yang mudah diakses seperti leaflet, poster, atau video, sehingga informasi pencegahan dapat dipahami dengan lebih baik dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

DAFTAR PUSTAKA

Penulisan naskah dan sitasi yang diacu dalam naskah ini disarankan menggunakan aplikasi referensi (*reference manager*) seperti Mendeley, Zotero, Reffwork, Endnote dan lain-lain. [Times New Roman, 11, normal].

(1) Global Initiative for Asthma (GINA). *Global strategy for asthma management and prevention*. Fontana, WI: Global Initiative for Asthma; 2023.
(2) Afiani IS. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien asma dewasa di Unit Pengobatan Penyakit Paru-Paru Pontianak periode Januari–Juni 2015. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura.* 2017;756.
(3) Dandan JG. Literature review: Gambaran faktor-faktor pencetus asma pada pasien asma. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya.* 2022;1–2.
(4) Farlina RP. Hubungan pengetahuan dan kecemasan terhadap tingkat kontrol asma pada penderita asma di Klinik Paru RSUD Dr. Soedarso Pontianak. 2018;1.
(5) Gurusinga R. Pengaruh mengonsumsi air hangat sebelum pemberian nebulizer terhadap peningkatan kelancaran jalan napas pada pasien asma bronkial. *Jurnal Kebidanan Kestra.* 2021;110–115.
(6) Irwan. *Etika dan perilaku kesehatan.* Yogyakarta: Absolute Media; 2017.
(7) Kalsum UN. Efektivitas health promotion terhadap upaya pencegahan kekambuhan dan kontrol asma. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes.* 2021;123.
(8) Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman pengendalian penyakit asma.* Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
(9) Koyimah E. Pembentukan perilaku dan pola pendidikan karakter dalam cerpen *Rumplestiltskin* karya Saviour Pirrotta dan *Enam Serdadu* karya Brothers Grimm. *Pertemuan Ilmiah Bahasa dan Sastra Indonesia (PIBSI).* 2018;293.
(10) Rukmi Wintang D, et al. Hubungan indeks massa tubuh, tingkat stres dan jenis kelamin dengan tingkat kekambuhan asma bronkial di Poli Paru Rumah Sakit Paru Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan.* 2024;9.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Keperawatan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-4550

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 100-107

SENAM OTAK (BRAIN GYM) UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN KOGNITIF LANSIA DI PANTI JOMPO BINA GUNA BAKTI

Hetti Marlina Pakpahan[1*], Zulkarnain Nasution2, Darwin Tamba3, Sherly Efrimawati Laia[4]
[1, 2, 3] STIKes Satria Bhakti Nganjuk

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
asma
perilaku pasien
Pencegahan sesak nafas

ABSTRAK

Lansia akan mengalami perubahan – perubahan baik secara fisik dan psikis serta kondisi sosial. Masalah kognitif pada lansia di panti jompo meliputi penurunan fungsi memori, pemrosesan informasi, dan kesulitan dalam belajar serta mengambil informasi baru. Penurunan kognitif lansia lebih cepat terjadi di Panti Jompo dengan lansia yang ada di rumah. Penyebab yang mungkin terjadi terkait dengan efek samping obat, depresi, penyakit kronis, isolasi sosial, dan kurangnya keterlibatan sosial. Penurunan fungsi kognitif dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Hal ini dialami lansia yang tinggal di Panti Jompo Bina Guna Bakti di Panti ini yang berada di Jalan KL Yos Sudarso No. 16 Martubung Kecamatan Medan Labuhan, Kota Medan oleh karena itu diperlukan suatu cara untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Salah satu caranya adalah kegiatan senam otak (brain gym). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan kognitif lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di halaman panti Jompo, dan dikuti oleh 30 orang lansia berlangsung 2 kali, dan seminggu sekali. Keberhasilan lansia melakukan senam otak 50 sampai dengan 60%. Kegiatan senam otak secara rutin dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan kognitif Lansia. Kegiatan ini diharapkan memberi motivasi kepada lansia untuk tetap melakukan gerakan-gerakan senam otak (brain gym) secara rutin untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan kognitif lansia.

ABSTRACT

Elderly individuals experience physical, psychological, and social changes. Cognitive problems in elderly individuals living in nursing homes include decreased memory function, information processing, and difficulty learning and absorbing new information. Cognitive decline in elderly individuals occurs more rapidly in nursing homes than in those living at home. Possible causes include medication side effects, depression, chronic illness, social isolation, and lack of social engagement. Cognitive decline can impact the quality of life of elderly individuals. This is experienced by elderly individuals living at the Bina Guna Bakti Nursing Home, located at Jalan KL Yos Sudarso No. 16 Martubung, Medan Labuhan District, Medan City. Therefore, a method is needed to improve cognitive function in elderly individuals. One method is brain gym activities. This community service aims to improve the cognitive health of elderly individuals. This activity is held in the nursing home yard and is attended by 30 elderly individuals twice a week. The success rate of elderly

individuals participating in brain gym is 50 to 60%. Regular brain gym activities can improve and maintain the cognitive health of elderly individuals. This activity is expected to motivate the elderly to continue doing brain gym movements regularly to maintain and improve the cognitive health of the elderly.

**Corresponding Author: hettiskepns@yahoo.co.id*

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang memasuki fase ageing population, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Fenomena ageing population bisa menjadi bonus demografi kedua, yaitu ketika proporsi lansia semakin banyak tetapi masih produktif dan dapat memberikan sumbangan bagi perekonomian negara (Heryanah, 2015). Akan tetapi, lansia dapat menjadi tantangan pembangunan ketika tidak produktif dan menjadi bagian dari penduduk rentan.Pada tahun 2024, persentase lansia mencapai 12,00 persen. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, yang ditandai dengan proporsi penduduk lansia yang sudah melebihi 10 persen dari total penduduk (Cicih 2018) dimana rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Keberadaan lansia sebagian ada yang tinggal bersama keluarga dan di panti Werdha. Beberapa alasan yang menyebabkan lansia tinggal di panti werdha yaitu ditelantarkan oleh keluarga secara sengaja, kemampuan ekonomi yang tidak memadai, menghindari konflik dengan anggota keluarga, dan tidak memiliki keluarga, serta beberapa lansia memilih tinggal di panti atas kemauan sendiri (Iskandar et al., 2022).

Lansia yang tinggal di panti jompo atau panti werdha pada umumnya jauh dari anak dan cucu, akan cenderung kurang dapat memaknai hidup, mereka menjalani hidup kurang semangat, kurang optimis, dan merasa kesepian atau hampa, kurang memiliki tujuan yang jelas baik jangka pendek maupun jangka panjang, kurang bertanggung jawab terhadap diri sendiri, lingkungan dan masyarakat.Lansia yang tinggal di panti cenderung merasa kurang bebas menentukan pilihan dalam hidupnya, mereka lebih senang tinggal di panti karena ada yang mengurusnya walaupun mereka merasa terkekang, dan mereka merasa tidak dapatbertindak sesuai nilai-nilai yang diyakininya.Para lansia yang tinggal dipanti kurang beraktifitas, baik aktifitas fisik maupun aktifitas kognitif dan juga kurang aktif berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat.

Lansia akan mengalami perubahan- perubahan baik secara fisik dan psikis serta kondisi sosial. Pada proses penuaan lansia akan mengalami penurunan susunan sistem saraf otonom serta kemampuan intelektual yang dimiliki. Penurunan kognitif pada lansia ditandai dengan : 1) gangguan memori, 2) mudah lupa, 3) penurunan perhatian, dan 4) menghambat aktivitas sehari-hari. Penurunan fungsi kognitif merupakan masalah paling serius yang akan mengakibatkan lansia sulit untuk hidup mandiri, dan meningkatkan risiko terjadinya demensia sehingga lansia akan mengalami gangguan perilaku dan penurunan kualitas hidup.Masalah kognitif pada lansia di panti jompo meliputi penurunan fungsi memori, pemrosesan informasi, dan kesulitan dalam belajar serta mengambil informasi baru. Penurunan kognitif lansia di panti jompo lebih cepat dengan lansia yang ada di rumah, penyebab yang mungkin terkait dengan efek samping obat, depresi, penyakit kronis, isolasi sosial, dan kurangnya keterlibatan sosial.Penurunan fungsi kognitif merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, oleh karena itu diperlukan suatu cara untuk memperlambat atau peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Salah satu caranya adalah kegiatan senam otak (brain gym). Menurut Martini dkk (2022) peningkatan nilai fungsi kognitif didapatkan karena kedua belah hemisfer dapat berfungsi optimal secara bersamaan sehingga akan mencapai kemampuan berpikir dan kreativitas yang tinggi.Salah cara satunya untuk mengoptimalkan hemisfer adalah dengan melakukan gerakan fisikseperti senam otak. Senam otak memberikan manfaat dalam meningkatkan keterampilan khusus dalam hal berpikir dan koordinasi, memudahkan kegiatan belajar dan melindungi sel saraf dari proses neuro degeneratif

Senam otak (brain gym) merupakan suatu tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kognitif ansia atau menjaganya. Kegiatan ini dapat dilakukan lansia secara mandiri (Fitria Suciana & Daryani,2023). Kegiatan senam otak dilakukan secara sederhana dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat dilakukan dimana saja. Menurut Setyoadi &

Kushairyadi, (2020) Gerakan Braingym atau senam otak merupakan suatu gerakan sentuhan yang dapat merangsang otak untuk bekerja dan berfungsi secara maksimal. Braingym tidak hanya melancarkan aliran darah dan oksigen keotak, namun kerjasama antara belahan otak kanan dan otak kiri dapat menjadi optimal. Melakukan senam otak secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Hasil penelitian Elvira dkk (2021) yang berjudul "Efektivitas Terapi Kognitif dan Senam Latih Otakdi dapatkan perbedaan yang bermaknaterhadap kondisi depresi sebelum dan sesudah pemberian terapi kognitif dan pelaksanaan senam latihotak dengan p-value 0,005 dengan hasil pikiran pasien moodnya menjadi lebih baik. Lebih lanjut hasil penelitin itu menyatakan dengan terapi senam otak pasien akan dilatih mengubah cara menafsirkan dan memandang segala sesuatu pada saat pasien mengalami kekecewaan atau gangguan mood sehingga pasien merasa lebih baik dan bertindak lebih produktif. Penelitian Budiarti, (2021) juga menujukan bahwa masalah gangguan fungsi kognitif 50% pada lansia dapat disebabkan oleh adanya penyakit fisik, stres, kurangnya atau tidak adanya dukungan sosial dan sumber ekonomi yang kurang memadai. Dimana hal ini terjadi cenderung terjadi pada lansia yang tidak tinggal di lingkungan keluarga seperti panti jompo

Yayasan Guna Budi Bakti secara resmi didirikan pada tanggal 7 Februari 1985 melalui beberapa tokoh sosial masyarakat, yakni Suharno Gunawan, Boediman, Sastro Wiyatno, Edwart Boediman dan Rusman.Yayasan ini mendirikan Panti untuk Lansia yang bernama Panti Jompo Bina Guna Bakti. Panti ini yang berada di Jalan KL Yos SudarsoNo 16 Martubung Kecamatan Medan Labuhan, Kota Medan.Visi dari Panti ini adalah "Menjadi panti werdha yang berkualitas, nyaman, damai, dan dinamis, dengan pelayanan dan fasilitas terbaik". Misi beramal bakti guna membantu Pemerintah Republik Indonesia dalam menjaga, memajukan kesejahteraan serta meringankan penderitaan para lanjut usia yang membutuhkan bantuan/santunan.Lansia yang tinggal dip pant pada saat dilakukan pengabdia kepada masyarakat sebanyak 67 orang lansia, antara usia 60 sampai dengan 90 tahun. Ada beberapa alasan yang membuat mereka tinggal di panti antara lain karena tidak ada yang merawat di rumah, diantar oleh keluarga, lansia terlantar, serta atas kemauan sendiri.Segala kebutuhan lansia dipenuhi oleh yayasan dan donatur yang datang ke panti. Lansia di panti menempati berupa kamar, dimana setiap kamar ada yang ditempati 1 orang lansia, dan 2 orang lansia. Kegiatan-kegiatan yang ada dipanti berupa senam, ibadah, dan berkaroke bersama. Masalah kesehatan setiap hari diawasi oleh perawat dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan seminggu sekali.

Pemasalahan lansia yang ditemukan adalah lansia lebih banyak waktunya rebahan di kamar kurang berinteraksi dengan sesama lansia, kurang terpapar dengan informasi yang sedang terjadi , saat dilakukan wawancara, sebagian lansia lupa dengan nama dan anggota keluarganya, kurangnya kunjungan keluarga menyebabkan lansia mengalami stress.

Tujuan dari kegiatan senam otak (brain gym) bagi lansia adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang menjaga kesehatan kognitif, menerapkan senam otak (brain gym) bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga kesehatan kognitip secara mandiri dan meningkatkan kemandirian l ansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan kepada lansia yang bersedia dan mampu melakukan aktivitas mandiri dan dibantu. Pelaksanaan dilakukan seminggu sekali selama dua minggu. Kegiatan dilaksanakan dihalaman panti Adapun langkah-langkah yang dilakukan tim adalah :

1. Tim pengabdi (dosen dan mahasiswa) meminta ijin kepada pimpinan Panti untuk melakukan Pengabdian kepada lansia berupa kegiatan senam otak (brain gym). Pelaksanaan kegiatan dilakukan dua kali dengan jadwal tanggal 7 September dan 14 Juli 2025 .
2. Melakukan observasi
3. Kegiatan senam otak (brain gym) diinfomasikan langsung oleh mahasiswa kepada para lansia yang bersedia mengikuti kegiatan.
4. Tim Pengabdi mengunjungi dan mengobservasi lansia yang mampu melakukan kegiatan senam.

1) Persiapan kegiatan senam otak (brain gym) berupa tempat, soundsystem, dan musik yang disukai lansia.

2) Metode Edukasi

Sebelum menjalankan kegiatan, Pengabdi menyampaikan manfaat senam otak bagilansia. Senam otak akan memberikan manfaat bagi lansia, jika dilaksanakan secarateratur.

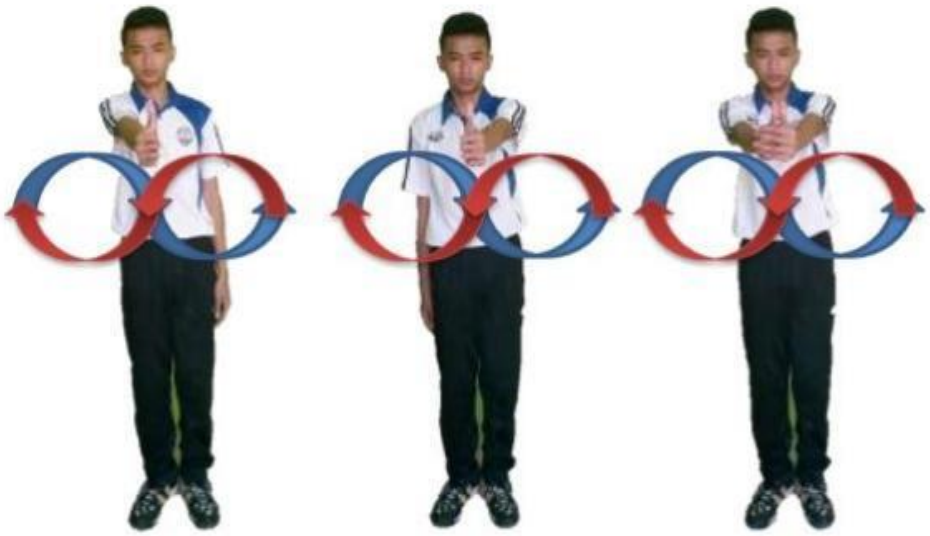
3) Metode demonstrasi singkat

Pengabdi melatih lansia untuk melakukan gerakan demi gerakan secara perlahan.Terdapat 3 gerakan yang diajarkan mahasiswa kepada para lansia. Pengabdi beserta mahasiswa mangajarkan tiap gerakan, dengan melakukan pengulangan sebanyak 3 setiap gerakan.

4) Metode praktik

Gerakan Senam Otak (brain gym)

1. Gerakan Lazi eight



Gambar 1 Gerakan Lezy Eigh
(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

Menggabungkan badan penglihatan kiri dan kanan sehingga meningkat intergrasi otak kiri dan kanan sekaligus serta meningkat keseimbangan dan koordinasi tubuh. Gerakan ini dapat meningkatkan ketrampilan membaca dan menulis serta pemahaman. Mulai dari tengah, pertama gerakantangan berlawanan arah jarum :keatas, membentuklingkaran. Kemudiansearahjarumkeatas, membentuklingkaran dan kembali ketengah. Lakukanlah gerakan ini 3 kali masing- masing tangan, lalu 3 kali dengan kedua tangan.

Gambar 2. Gerakan Burung Hantu

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

2. Gerakan Burung Hantu

Aktivitas ini mengurangi ketegangan pada otot bahu dan leher. Ketika otot leher rileks, kemampuan mendengar, berpikir dan berbicara meningkat. Kencangkan otot bahu gerak kepala untuk melihat kebelakang, lalu alihkan pandangan. Turunkan kepala, tarik napas dalam, biarkan otot rileks. Ulangi dengan memegang bahu lainya.

3. Gerakan Tombol Otak

Gambar : 3 Gerakan Tombol Otak
(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

Kegiatan ini merangsang aliran darah beroksigen melalui arterikarotiske otak. Tombol-tombol ini membantu mengubah pesan yang di targetkan dari bagian tubuh keotak dan penglihatan, meningkat hubungan saling antara otak untuk membaca, menulis, dan berbicara dan mengikuti arahan. Sambil menyentuh pusar, pijat kuat-kuat sisi kiri dan kanan tulang tengah (tulang dada) di bawah tulang dada (Sularyo & Handryastuti 2016). Memijat otot-otot yang menggerakan mulut untuk membuka dan menutupnya akan melemaskan rahang. Memperlancar hubungan-hubungan saraf untuk menembuhkan otak secara keseluruhan. Letakkan jari-jari anda di dagu yang di rasa tegang. Menguap lebar-lebar dan rileks sambil di pijat lembut untuk melepaskan ketengangan

Kegiatan senam otak (brain gym) ini dalam pelaksanaannya dibagi menjadi beberapa sesi, yakni:

1. Sesi Latihan, berisi latihan tanpa musik dengan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam otak, dilakukan secara sangat perlahan, untuk memudahkan lansia mengikuti gerakan. Perlunya ditambahkan sesi latihan terlebih dahulu secaraperlahan karena dalam senam ini menggunakan kerja otak kanan dan kiri yang dilakukan secara bergantian. Posisi latihan dilakukan dengan berdiri dan mengandalkan gerakan tangan kanan dan kiri serta melatih otak. Lama kegiatan disesi latihan dengan 3 gerakan dilakukan pengulangan 2 kali pada setiap gerakan. Senam otak pada awalnya sulit untuk diikuti lansia, karena ketidak seimbangan antara otak kanan dan kiri lansia, namun dengan latihan perlahan dan pengulangan beberapa kali, lansia dapat mengikuti setiap gerakan senam otak.
2. Sesi terapi ini berisi gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam otak, dilakukan dengan alunan musik dengan ritme perlahan. Lama kegiatan 5-10 menit. Adapun musik yang digunakan, disesuaikan dengan musik yang kekinian, agar lansia dapat menikmati setiap gerakan sambil menyanyi.

Gambar 4 : kegiatan senam otak (brain gym) pada Lansia di Panti Jompo

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dosen dan mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga kognitif lansia, telah dilaksanakan dengan baik dan lancar oleh Tim Pengabdi pada hari Kamis 17 Juli 2025 dan Senin 21 Juli 2025 bertempat halaman Panti Jompo.

1) Kegiatan senam otak (brain gym) pada kamis tanggal 17 Juli 2025 pukul 8.00 WIB diikuti 30 orang lansia dan diikuti 30 orang lansia. Ada 25 orang lansia yang dapat melakukan secara mandiri, dan 5 orang lansia berada di kursi roda dan dibantu mahasiswa untuk melakukan gerakan senam otak (brain gym)

2) Kegiatan senam otak pada Senin 21 Juli 2025 dilakukan pada waktu yang sama dan diikuti oleh 30 orang lansia yang hadir pada latihan pertama

Keberhasilan kegiatan senam otak memiliki keberhasilan 50 sd 60%, lansia dapat melalukan setiap gerakan dengan baik, dan lansia dapat melakukannya sampai sesi terakhir. Pada saat melakukan kegiatan senam otak (brain gym)lansia merasa senang mengikuti gerakan-gerakan yang di lakukan pengabdi. Menurut lansia, gerakan-gerakan yang dilakukan tidak sulit. Ketika dilakukan untuk minggu berikutnya, lansia tetap mau mengikutinya. Senam otak member manfaat dalam meningkatkan keterampilan khusus dalam hal berpikir dan koordinasi, memudahkan kegiatan belajar dan melindungi sel saraf dari proses neuro degenerarif (Martini dkk, 2021). Pemeliharaan otak secara fungsional dapat dilakukan dengan berbagai proses belajar, diantaranya dengan belajar gerak, belajar mengingat, dan belajar merasakan. Semua proses belajar tersebutakan selalu merangsang pusat-pusat otak yang didalamnya terdapat pusat-pusat yang mengurus berbagai fungsi tubuh. Saat lansia melakukan aktivitas fisik berupa senam otak (brain gym) makaakan terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, menyebabkan sirkulasi darah dapat mencapai keseluruh tubuh termasuk otak. Peningkatan sirkulasi darah menyebabkan suplai nutrisi dan oksigen menjadi lancar, fungsi otakakan optimal dan pada akhirnya kemampuan daya ingat atau memori jangka pendek meningkat serta meningkatkan aktivitas (Markam, 2020).

Penelitian yang dilakukan olehSuminar & Sari (2023) memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan mean antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 3,6 point dan terdapat perbedaanfungsi kognitif antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ρvalue=0.000 < α=0.05.Penelitian tersebut merekomendasikan senam otak sebagai alternatif penatalaksanaan non farmakologi pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif. Surahmat (2020) menyatakan bahwa kegiatan senam otak jika dilakukan secara teratur maka dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Senam otak dapat mengaktifkan kembali saraf antara tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran energi electromagnetic keseluruh tubuh serta bermanfaat menjaga keseimbangan kinerja otak dengan memberikan stimulus perbaikan pada serat-serat dan struktur yang berada di otak sehingga meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Dengan adanya kegiatan latihan senam otak ini Pengabdi memandang manfaatlain dari senam otak yakni sebagai hiburan lansia sekaligus mampu menghilangkan bebanyang ada di hati dan pikiran lansia, selain meningkatkan fungsi kognitif secara perlahan.Terapi ini tidak membutuhkan biaya/ dana, alat dan perlengkapan lain, serta cenderung mudah untuk dilakukan.Kegiatan yang dilakukan pengabdi bersama lansia melakukan senam otak ini juga menjadi salah satu support memberikan hiburan yang bermanfaat bagi lansia.Tim Pengabdi juga menyampaikan kepada para lansia, walaupun sulit melakukan gerakannya, hingga dilakukan secara perlahan namun latihan ini memberikan banyak manfaat bagilansia. Semua kegiatan olahraga akan memberikan manfaat bagi tubuh lansia, jikadilakukan secara teratur, dan dengan gerakan yang benar. Tim Pengabdi pada akhir sesi menyampaikan agar semua lansia terus melakukan latihan senam otak ini dalam upaya meningkatkan fungsi kognitif lansia, sehingga lansia tidak mudah lupa dengan sesuatu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan senam otak (brain gym) ini memiliki keberhasilan 50 sampai 60 persen ntuk dapat mempraktikkan sendiri terapisenam otak dalam meningkatkan kesehatan kognitif lansia. Kegiatan senam otak jika dilakukan secara rutin akan meningkatkan dan menjaga kesehatan kognitif lansia. Saran yang dapat pengabdi berikan adalah :

1. Kepada Pengurus panti Jompo, agar dapat menjadikan kegiatan senam otak menjadi kegiatan yang rutin dilakukan setiap minggu
2. Kepada perawat yang bertugas di panti agar terus melatih lansia secara kelompok atau mandiri
3. Saran bagi lansia agar terus berlatih senam otak setiap hari, agar fungsi kognitif lansia meningkat secara perlahan

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan rasa terima kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya Pengabdian Kepada Masyarakat antara lain :

1. Bapak Partahi Siregar SH selaku Ketua Yayasan Perguruan Darma Agung yang telah memberikan biaya untuk terlaksananya Pengabdian Kepada Masyarakat
2. Dr Lilis Gultom selaku Rektor Universitas Darma Agung yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
3. Bapak Sulimin S.Kom selaku kepala panti Bina Guna Bakti yang telah memberikan ijin melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat
4. Perawat - perawat Panti yang telah membantu dalam pendekatan terhadap ama dan akong selama di panti.

Semoga Tuhan memberikan berkatnya atas kebaikan yang telah diberikan kepada kami

DAFTAR PUSTAKA

Penulisan naskah dan sitasi yang diacu dalam naskah ini disarankan menggunakan aplikasi referensi (*reference manager*) seperti Mendeley, Zotero, Reffwork, Endnote dan lain-lain. [Times New Roman, 11, normal].

(11) Global Initiative for Asthma (GINA). *Global strategy for asthma management and prevention*. Fontana, WI: Global Initiative for Asthma; 2023.
(12) Afiani IS. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien asma dewasa di Unit Pengobatan Penyakit Paru-Paru Pontianak periode Januari–Juni 2015. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura.* 2017;756.
(13) Dandan JG. Literature review: Gambaran faktor-faktor pencetus asma pada pasien asma. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya.* 2022;1–2.
(14) Farlina RP. Hubungan pengetahuan dan kecemasan terhadap tingkat kontrol asma pada penderita asma di Klinik Paru RSUD Dr. Soedarso Pontianak. 2018;1.
(15) Gurusinga R. Pengaruh mengonsumsi air hangat sebelum pemberian nebulizer terhadap peningkatan kelancaran jalan napas pada pasien asma bronkial. *Jurnal Kebidanan Kestra.* 2021;110–115.
(16) Irwan. *Etika dan perilaku kesehatan.* Yogyakarta: Absolute Media; 2017.
(17) Kalsum UN. Efektivitas health promotion terhadap upaya pencegahan kekambuhan dan kontrol asma. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes.* 2021;123.
(18) Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman pengendalian penyakit asma.* Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
(19) Koyimah E. Pembentukan perilaku dan pola pendidikan karakter dalam cerpen *Rumplestiltskin* karya Saviour Pirrotta dan *Enam Serdadu* karya Brothers Grimm. *Pertemuan Ilmiah Bahasa dan Sastra Indonesia (PIBSI).* 2018;293.
(20) Rukmi Wintang D, et al. Hubungan indeks massa tubuh, tingkat stres dan jenis kelamin dengan tingkat kekambuhan asma bronkial di Poli Paru Rumah Sakit Paru Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan.* 2024;9.

Optimal
Untuk
Negeri

OPTIMAL: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan, merupakan jurnal yang berfokus pada publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat di bidang keperawatan. Dikelola oleh PT Optimal Untuk Negeri, jurnal ini menyediakan platform bagi para praktisi, akademisi, dan peneliti untuk berbagi pengalaman, pengetahuan, dan inovasi dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan di masyarakat.

Jurnal ini diharapkan dapat memfasilitasi pertukaran informasi dan ide-ide inovatif di bidang keperawatan, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dengan tujuan menginspirasi pengembangan program-program keperawatan yang efektif, OPTIMAL: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan berkomitmen untuk mendukung peningkatan kualitas layanan kesehatan secara berkelanjutan.

ISSN 3064-4550