

E-ISSN 3064-4550



# JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIDANG ILMU KEPERAWATAN OPTIMAL

Volume 3 No. 1 Februari 2026

## **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

## DAFTAR ISI

SUSUNAN DEWAN REDAKSI.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
PENJAMAH MAKANAN, TIPS KAJI MAKANAN AMAN DAN SEHAT, KERACUNAN MAKANAN.....	1
SOSIALISASI MODUL KOMI MENGUATKAN PERAN KADER POSYANDU PADA IBU HAMIL DENGAN KOMPLIKASI KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATU X 6	
INTERVENSI PSIKOEDUKASI UNTUK MENCEGAH PARENTAL BURNOUT DAN MENINGKATKAN WELL-BEING ORANG TUA.....	15
UPAYA PROMOTIF PEMERIKSAAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU PKK BERBASIS KOMUNITAS .....	21
KOMBINASI VALIDATION, EMOTION, REASSURANCE, ACTIVITY (VERA) DAN PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) DALAM KOMUNIKASI EFEKTIF PASIEN DENGAN GANGGUAN KOGNITIF: INOVASI GANDA DALAM PELAYANAN GERIATRI .....	28
PEMBERDAYAAN PASIEN HIPERTENSI MELALUI PELATIHAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK Mendukung Pengendalian Tanda Vital.....	37
EDUKASI KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN MANAJEMEN DIRI PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASREMAN KABUPATEN NGAWI.....	47
PENYULUHAN KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MENGENAI KONTRASEPSI DI RS PKU MUHAMMADIYAH SURABAYA.....	56
PEMBERDAYAAN PEMUDA REMAJA MELALUI EDUKASI KESEHATAN BERBASIS AUDIOVISUAL TENTANG PERAWATAN MANDIRI LUKA BAKAR DI GBI RAHAYU KOTA KEDIRI.....	63
PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG NUTRISI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MASALAH GIZI DAN STUNTING DI RSUD KOJA .....	69
PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP EFIKASI DIRI PADA REMAJA.....	73
PEMBERDAYAAN IBU DALAM PENGGUNAAN APLIKASI SI RIDA UNTUK PENCEGAHAN KAKI DIABETIK DI LINGKUNGAN KELUARGA .....	85
EDUKASI MITIGASI DAN EVAKUASI BENCANA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESIAPSIAGAAN KELUARGA DI KAWASAN RAWAN ERUPSI SEMERU .....	91
PENYEBAB DAN PENANGGULANGAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI BARU DI KEGIATAN PKKMB FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA TAHUN 2025.....	97
PENINGKATAN PERILAKU KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENGUATAN LITERASI PENGGUNAAN ANTIBIOTIK YANG BENAR DI DESA WOLOAN TOMOHON ..	106
STUDI DESKRIPTIF KUALITATIF TENTANG EBPN OCCUPATIONAL HEALTH NURSING .....	112
PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG RENDAM KAKI AIR HANGAT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN TIDUR.....	122
EDUKASI TERAPI KOMBINASI NON-FARMAKOLOGI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI .....	127

EDUKASI KESEHATAN & SKRINING SEBAGAI DETEKSI DINI DIABETES MELITUS DAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI PERUMNAS CENKARENG .....	137
OPTIMALISASI DETEKSI DINI DEPRESI MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA .....	144
EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANSIA DI UPTD PSLU TRESNA WERDHA LAMPUNG SELATAN .....	150
UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANGBAHAYA MEROKOK BAGI KESEHATAN PADA REMAJA SMP NEGERI 1 DARUL IMARAH ACEH BESAR.....	158
PEMBERIAN PENYULUHAN PENDIDIKAN KESEHATAN PADA ORANG TUA TENTANG DAMPAK TINDAK KEKERASAN VERBAL PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI TK KANIGORO KRAS KEDIRI .....	165
PENINGKATAN KUALITAS DIRI REMAJA TERHADAP PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DAN SCREENING KADAR HEMOGLOBIN SERTA TEKANAN DARAH REMAJA .....	174
PENERAPAN BUKU SAKU SUPERVISI KEPERAWATAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN MUTU LAYANAN RUANG RAWAT INAP .....	179
EDUKASI KESEHATAN MASYARAKAT TENTANG PENCEGAHAN GAGAL GINJAL: PROGRAM PENYULUHAN DAN SKRINING GRATIS DI BANYUMAS .....	184
EDUKASI REMAJA PUTRI DALAM PERAWATAN SAAT MENSTRUASI.....	192
PEMANFAATAN WALKER FOOT REFLECTION DALAM MEMINIMALISASI EFEK SAMPING NYERI KEMOTERAPI PADA PASIEN KANKER DI YKI YOGYAKARTA.....	198
PENGUATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TERKAIT PENANGGULANGAN GEMPA BUMI MELALUI PENYULUHAN.....	207



**PENJAMAH MAKANAN, TIPS KAJI MAKANAN AMAN DAN SEHAT, KERACUNAN MAKANAN**

**Anida<sup>1</sup>, Yuli Ernawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> STIKES Wira Husada Yogyakarta

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Food Handlers

Healthy Tips

Food Poisoning

**ABSTRAK**

Latar Belakang : Penjamah makanan adalah seseorang yang mengelola makanan dan peralatannya secara langsung diawali dari proses persiapan, pengolahan, pengangkutan dan penyajian serta diakhiri dengan penyajian makanan. Dampak dari makanan yang tidak higienis saat dikonsumsi adalah resiko penyakit bawaan pangan dikenal foodborne diseases. Di dusun Sanggrahan ditemukan masalah kurang pengetahuan tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan.

Metode : Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada 30 peserta perempuan usia 60 tahun ke atas di dukuh Saggrahan, Metode yang digunakan pre test – post test design. Kegiatan pelaksanaan ada 2 tahap yaitu : tahap persiapan dan pelaksanaan.

Hasil : Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar indikator adanya keinginan untuk menjaga kesehatan adalah antusias ibu-ibu untuk mengikuti penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang penjamah makanan dan tips memilih makanan sehat serta keracunan makanan meningkat, sedangkan berdasarkan feedback yang diperoleh selama kegiatan keaktifan peserta penyuluhan melalui tanya jawab dan penyampaian kesan selama kegiatan.

Kesimpulan : Terjadi peningkatan pengetahuan dan tingginya antusias peserta dalam penyuluhan, peserta memahami tentang hygiene makanan, tips kaji makanan aman dan sehat, serta keracunan makanan.

**ABSTRACT**

*Background: A food handler is someone who directly handles food and its equipment, starting from the preparation, processing, transportation, and serving processes, and ending with serving food. The impact of unhygienic food consumption is the risk of foodborne diseases. In Sanggrahan Hamlet, a lack of knowledge was found regarding food handlers, tips for assessing safe and healthy food to eat, and food poisoning. The purpose of this activity is to increase public knowledge about food handlers, tips for assessing safe and healthy food to eat, and food poisoning.*

*Method: Community service was carried out by providing health education to 30 female participants aged 60 years and over in Sanggrahan Hamlet. The method used was a pre-test-post-test design. The implementation activity consisted of two stages, namely: preparation and implementation.*

*Results: This community service activity went smoothly, as evidenced by the desire to maintain health, demonstrated by the mothers' enthusiasm for participating in the counseling. There was an increase in knowledge about food handlers and tips for choosing healthy foods, as well as an increase in food poisoning. Meanwhile, feedback obtained during the activity indicated active participation through questions and answers and sharing of impressions.*

*Conclusion: There was an increase in knowledge and high enthusiasm among participants in the counseling. Participants understood food hygiene, tips for assessing safe and healthy food, and food poisoning.*

*\*Corresponding Author: anida\_wh@yahoo.com*

## PENDAHULUAN

Penjamah makanan adalah seseorang yang mengelola makanan dan peralatannya secara langsung yang diawali dari proses persiapan, pengolahan, pengangkutan dan penyajian serta diakhiri dengan penyajian makanan yang siap dikonsumsi. Penjamah makanan mempunyai peran mencegah kontaminasi makanan, menjamin keamanan pangan, dan memproses atau mengolah makanan dengan benar. Penjamah makanan dapat menjamin bahwa makanan yang diolah, disajikan serta dikonsumsi dalam keadaan aman (Nurhayati, Nikmawati and Setiawati, 2020).

Perilaku personal hygiene bagi penjamah makanan meliputi kebersihan diri, penggunaan alat pelindung diri, serta menghindari perilaku buruk saat mengelola makanan. Penjamah makanan wajib cuci tangan sebelum mengelola makanan, memakai alat pelindung diri selama mengelola makanan seperti menggunakan penutup kepala, masker dan sarung tangan, serta menghindari perilaku yang tidak baik seperti menggaruk hidung, telinga dan bersin (Sahani, Ruhban and Putri, 2024).

Dampak dari makanan yang tidak higienis saat dikonsumsi adalah resiko penyakit bawaan pangan atau dikenal dengan foodborne diseases. Kelompok resiko tinggi terjadi foodborne diseases adalah kelompok beresiko tinggi antara lain lansia, anak – anak dan seseorang dengan penurunan system imunitas tubuh. Dampak lain dari higienitas makanan yang kurang adalah keracunan makanan serta diare. Keracunan makanan dapat terjadi karena bisa higienitas makanan yang kurang, pencucian peralatan dapur yang tidak bersih, perilaku penjamah makanan untuk cuci tangan masih kurang. Kondisi ini dapat memberikan efek menurunnya kualitas hidup serta produktivitas individu (Lor, 2025).

Di dusun Sanggrahan ditemukan beberapa permasalahan antara lain kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Permasalahan lain yang ditemukan adalah masih banyak masyarakat yang belum memahami tentang penjamah makanan termasuk termasuk dalam hal higienitas makanan. Banyak ibu – ibu yang mengatakan ketika memasak makanan kadang lupa cuci tangan terlebih dahulu, masih menggunakan cincin, kuku kadang panjang, masih suka menggaruk hidung saat memasak, tidak menutup mulut saat batuk. Penyimpanan makanan kurang bersih karena kadang ada hewan tikus ke dapur, kucing di dapur, ada lalat dan semut.

Penjamah makanan di dusun Sanggrahan Maguwoharjo Sleman hampir seluruhnya tidak menggunakan sarung tangan, tidak menggunakan masker dan anggota tubuh kontak langsung dengan makanan baik saat melakukan persiapan dan pengolahan bahan baku makanan, berbicara saat memasak masih dilakukan. Masyarakat masih memilih bahan makanan yang lebih murah daripada yang berkualitas dengan gizi yang baik. Pengetahuan tentang keracunan makanan masih kurang. Hal ini dapat meningkatkan risiko foodborne disease serta dampak yang lain seperti keracunan makanan atau diare serta dampak jangka panjang akibat konsumsi makanan yang membahayakan. Dari latar belakang tersebut diperlukan edukasi kepada masyarakat tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Tujuan khusus dari kegiatan ini meliputi: (1) meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sanggrahan

tentang penjamah makanan, (2) membantu masyarakat memahami pentingnya tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, serta (3) meningkatkan pengetahuan tentang keracunan makanan.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Kegiatan ini dilaksanakan di dukuh Saggrahan, Maguwoharjo Sleman sebanyak 30 peserta perempuan pada usia 60 tahun ke atas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 4 Desember 2025. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah Power Point. Metode yang digunakan yaitu pre test – post test design.

Kegiatan pelaksanaan ini ada 2 tahap yaitu : tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, penyuluh menyusun proposal dan melakukan koordinasi dengan lahan terkait dengan ijin lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pada tahap pelaksanaan kegiatan, diawali dengan melakukan pre test terlebih dahulu dengan memberikan pertanyaan awal kepada audiens berupa pertanyaan terbuka terkait dengan penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan terkait pengertian penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan.

Penjelasan materi dengan menggunakan metode ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi. Setelah selesai penyuluhan, pemateri memberikan kesempatan bertanya dan melakukan post test dengan memberikan pertanyaan terbuka.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Kamis tanggal 4 Desember 2025 di rumah warga pedukuhan Maguwoharjo, Depok Sleman. Kegiatan pengabdian dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Peserta pengabdian masyarakat adalah warga dukuh Maguwoharjo, Maguwoharjo Sleman sebanyak 35 peserta laki - laki dan perempuan pada usia 45 tahun ke atas dengan total peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 70 orang. Rentang umur peserta dari umur 45 tahun hingga 80 tahun. Pada penyuluhan tersebut warga sangat antusias mengikuti dan memperhatikan karena masyarakat di dusun Sanggrahan belum pernah mendapat materi penyuluhan tentang penjamah makanan. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar indikator adanya keinginan untuk menjaga kesehatan adalah antusias ibu-ibu untuk mengikuti penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar peserta mengatakan belum memahami tentang bagaimana cara menyiapkan makanan yang sehat dan benar, belum memahami bagaimana cara menyajikan makanan yang sehat, serta belum memahami tanda dan penatalaksanaan keracunan makanan. Setelah dilakukan penyuluhan bahwa responden memiliki pengetahuan tentang penjamah makanan dan tips memilih dan menyajikan makanan sehat, serta pengetahuan keracunan makanan meningkat. Berdasarkan feedback yang diperoleh selama kegiatan keaktifan peserta penyuluhan melalui tanya

jawab dan penyampaian kesan selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta tertarik dengan materi penyuluhan yang diberikan. Pertanyaan yang disampaikan oleh peserta antara lain “bagaimana cara membersihkan bahan makanan yang benar, bagaimana cara menyediakan makanan bagi penderita hipertensi, bagaimana cara memasak makanan agar gizinya masih baik, bagaimana cara menolong orang yang keracunan makanan dan bagaimana tanda dan gejala orang keracunan”.

Pengetahuan adalah sesuatu hal yang menjelaskan tentang segala sesuatu yang diketahui dan dipahami oleh penjamah makanan. Penjamah makanan merupakan orang yang secara langsung menangani makanan dan peralatannya, mulai dari persiapan, pengolahan, pengangkutan, hingga penyajian makanan dan memastikan keamanan makanan untuk dikonsumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan penjamah makanan dengan penerapan hygiene sanitasi makanan dengan nilai p value 0,000. Penelitian dari peneliti yang sama juga terdapat hubungan antara sikap penjamah makanan dengan penerapan hygiene sanitasi makanan dengan nilai p value 0,000 (Desandri, Rahmawati and Nurbaeti, 2024).

Pengetahuan tentang menjamah makanan adalah salah satu aspek penting dalam menerapkan hygiene sanitasi makanan, khususnya dalam pengelolaan makanan yang dimulai persiapan, pengolahan, pengangkutan, hingga penyajian makanan yang aman dan sehat. Pengetahuan tentang prinsip-prinsip

higiene sanitasi yang benar sesuai standar dapat meningkatkan sikap preventif antara lain mencuci tangan dengan benar sebelum mengolah makanan, makan, menjaga kebersihan alat makan, serta menyimpan dan menyajikan makanan dengan benar (Winarsih, Hariawan and Putriana, no date).

Tingkat pengetahuan dapat memengaruhi sikap seseorang dalam menentukan perilaku kesehatan. Perilaku yang dimaksud adalah perilaku dalam menerapkan higiene dan sanitasi oleh penjamah makanan. Pengetahuan yang baik menyebabkan pembentukan sikap positif sehingga risiko kontaminasi pangan, dan bahaya mikroorganisme dapat diminimalkan. Pengetahuan yang baik dapat membentuk sikap yang positif, yang akan berdampak pada tindakan yang sesuai dalam memperlakukan makanan serta memiliki kesadaran yang tinggi untuk menjaga kebersihan personal higiene dan berperilaku baik seperti mencuci tangan dengan benar, menggunakan alat pelindung diri, serta menjaga kebersihan peralatan makan dan bahan pangan. Hal ini dapat menurunkan resiko keracunan makanan maupun dampak buruk yang lain akibat perilaku yang kurang baik dari penjamah makanan (Winarsih, Hariawan and Putriana, no date).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Desandri, Rahmawati and Nurbaeti, 2024) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan penjamah makanan dengan penerapan hygiene sanitasi makanan dengan nilai p value 0,000. Sama halnya dengan hasil analisis sikap yang menunjukkan adanya hubungan antara sikap penjamah makanan dengan penerapan hygiene sanitasi makanan dengan nilai p value 0,000. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan penerapan standar higiene sanitasi dengan uji statistik menggunakan Chi-Square diperoleh hasil (p-value 0,011) (Sahani, Ruhban and Putri, 2024).





### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan lancar sesuai dengan rencana yang dibuat. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu – ibu serta tingginya antusias dalam mengikuti kegiatan, sehingga peserta dapat memahami tentang higiene makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, serta keracunan makanan. Untuk pengabdian kepada masyarakat berikutnya dapat dilakukan pada kegiatan tingkat lanjut menggunakan metode demonstrasi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberi dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Desandri, S., Rahmawati, A. and Nurbaeti, T.S. (2024) ‘Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penjamah Makanan dengan Penerapan Hygiene Sanitasi Makanan pada Rumah Makan di Wilayah Anjatan Tahun 2024’, 6(01), pp. 56–63.
- Lor, K. (2025) ‘Edukasi Sanitasi Pangan Sebagai Upaya Peningkatan Keamanan Pangan Tingkat Rumah Tangga Pendahuluan’, 5(4), pp. 2883–2890.
- Nurhayati, L., Nikmawati, E. and Setiawati, T. (2020) ‘PENERAPAN PERSONAL HIGIENE PENJAMAH MAKANAN DI DI KOTA BANDUNG’, *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*, 9(2), pp. 35–43.
- Sahani, W., Ruhban, A. and Putri, R.A. (2024) ‘Perilaku Penjamah Makanan Dalam Penerapan Higiene Dan Sanitasi Pengolahan Makanan Di RSUD K . H . Hayyung Kabupaten Kepulauan Selayar’, 24(2), pp. 340–347.
- Winarsih, T.A., Hariawan, M.H. and Putriana, D. (no date) ‘Hubungan Pengetahuan Higiene Sanitasi Penjamah Makanan Dengan Penerapan Standar Higiene Sanitasi Jajanan di Sekolah Dasar’, *Harena Jurnal Gizi*, 5(3), pp. 105–112.



**SOSIALISASI MODUL KOMI MENGUATKAN PERAN KADER POSYANDU PADA IBU HAMIL DENGAN KOMPLIKASI KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATU X**

Asmarita Jasda<sup>1</sup>, Elsa Gusrianti<sup>2</sup>, Annisa Oktari Erfi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Posyandu Cadres,

Pregnancy Complications,

KOMI Module

**ABSTRAK**

Komplikasi kehamilan seperti pendarahan, preeklampsia dan infeksi tetap menjadi penyebab utama tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia, termasuk di Kota Tanjungpinang. Kurangnya pengetahuan ibu hamil dan peran kader posyandu yang optimal akan berkontribusi pada deteksi dini komplikasi pada ibu hamil. Puskesmas Batu X tercatat memiliki cakupan layanan kesehatan ibu dan anak yang rendah dan angka komplikasi kehamilan yang tinggi. Untuk mengatasi hal ini, perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa program sosialisasi Modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) sebagai media edukasi bagi kader Posyandu, yang memungkinkan mereka membantu ibu hamil mengenali tanda-tanda bahaya dalam kehamilan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kader, memperkuat peran kader posyandu dalam mencegah komplikasi kehamilan dan mengurangi kejadian komplikasi kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Batu X.

**ABSTRACT**

*Pregnancy complications such as bleeding, preeclampsia, and infection remain the leading cause of high maternal mortality rates (MMR) in Indonesia, including in Tanjungpinang City. Poor knowledge of pregnant women and the suboptimal role of integrated health post (Posyandu) cadres contribute to ineffective early detection of complications. Batu X Community Health Center has been recorded as having low coverage of maternal and child health services and a high rate of pregnancy complications. To address this, a community service activity was conducted in the form of a Pregnancy Complications Module (KOMI) socialization program as an educational tool for Posyandu cadres, enabling them to assist pregnant women in recognizing danger signs of pregnancy. This activity is expected to increase cadre knowledge, strengthen their role in preventing complications, and reduce the incidence of pregnancy complications in the Batu X Community Health Center's work area.*

\*Corresponding Author: [trarita2810@gmail.co](mailto:trarita2810@gmail.co)

**PENDAHULUAN**

**A. Latar belakang**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap perempuan, namun dapat menimbulkan komplikasi serius yang membahayakan ibu maupun janin bila tidak dikelola secara tepat. Perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan berbeda pada setiap individu; sebagian ibu merasa bahagia, namun ada juga yang mengalami kecemasan akan terjadinya masalah dalam kehamilan(1).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa sekitar 75% kematian ibu di dunia terjadi akibat komplikasi seperti perdarahan hebat, preeklamsia, infeksi, tekanan darah tinggi, komplikasi persalinan, dan aborsi tidak aman(2). Karena itu, penting bagi ibu hamil untuk memahami risiko-risiko tersebut agar dapat melakukan langkah pencegahan sedini mungkin.

Komplikasi kehamilan dan persalinan merupakan penyebab utama tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di berbagai negara. WHO (2021) melaporkan bahwa setiap harinya terdapat sekitar 800 perempuan meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan(3). Di kawasan ASEAN, AKI mencapai 235 per 100.000 kelahiran hidup(4). Di Indonesia, khususnya Provinsi Kepulauan Riau, pada tahun 2022 tercatat AKI sebesar 80 per 100.000 kelahiran hidup dengan 37 kasus kematian ibu, yang sebagian besar disebabkan oleh hipertensi (38%), penyebab lain (32%), perdarahan (13%), jantung (3%), gangguan metabolik (3%), dan infeksi (3%)(5). Kota Tanjungpinang mengalami peningkatan kasus kematian ibu dari 5 kasus pada tahun 2020 menjadi 15 kasus pada tahun 2021, dan angka kematian bayi di Provinsi Kepulauan Riau tahun 2022 tercatat sebesar 10 per 1.000 kelahiran hidup(6).

Faktor risiko yang berkontribusi terhadap komplikasi kehamilan antara lain usia terlalu muda atau terlalu tua, kurang energi kronik, anemia, hipertensi, jarak antar kehamilan yang terlalu dekat, serta frekuensi melahirkan yang terlalu sering(7). Komplikasi sering terjadi karena keterlambatan mengenali tanda bahaya, terlambat mengambil keputusan, terlambat mencapai fasilitas kesehatan, serta rendahnya pengetahuan dan tingkat pendidikan ibu(8). Oleh karena itu, skrining kehamilan secara rutin sangat penting untuk mendeteksi dini adanya komplikasi, sekaligus memastikan kesehatan ibu dan janin tetap optimal.

Puskesmas Batu X merupakan salah satu puskesmas dengan cakupan wilayah luas di Kota Tanjungpinang dan diketahui menyumbangkan angka kasus komplikasi kehamilan yang cukup tinggi. Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang tahun 2022, cakupan kunjungan pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) di Puskesmas Batu X tercatat paling rendah yaitu hanya 80,48% dibanding puskesmas lain di kota tersebut(9). Menurut Riskesdas (2018), Kepulauan Riau memiliki proporsi komplikasi kehamilan sebesar 30,7% yang meliputi muntah/diare, demam tinggi, hipertensi, perdarahan jalan lahir, janin kurang bergerak, bengkak kaki disertai kejang, dan gangguan jantung. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil agar dapat mengenali komplikasi secara dini.

Salah satu strategi penting dalam menurunkan AKI adalah melalui pelayanan antenatal care (ANC) secara optimal sejak kunjungan pertama (K1). Kunjungan awal ini berperan penting dalam mendeteksi dini komplikasi kehamilan dan memastikan ibu mendapat pelayanan yang memadai. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai kehamilan diketahui menjadi salah satu faktor rendahnya cakupan K1(10). Selain itu, promosi kesehatan yang efektif juga menjadi kunci dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan ibu hamil. Promosi kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai media seperti buku, modul, dan media sosial agar pesan dapat diterima dengan baik(11,12).

Kader posyandu memiliki peran strategis sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di masyarakat, terutama dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu hamil. Namun, keterbatasan materi edukasi yang menarik dan mudah diakses masih menjadi kendala dalam pelibatan kader secara optimal(13). Dengan pemberdayaan yang tepat, kader posyandu dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam menyebarluaskan informasi dan mendukung ibu hamil di komunitas mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui sosialisasi Modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) yang dirancang untuk memberikan panduan praktis bagi kader dalam mendampingi ibu hamil dengan komplikasi kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian edukasi menggunakan media modul dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mendeteksi risiko komplikasi kehamilan seperti anemia dan preeklamsia (14–16). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa “Sosialisasi Modul Komplikasi Kehamilan (KOMI)” untuk memperkuat peran kader posyandu dalam mendampingi ibu hamil dengan komplikasi kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Batu X. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan kader dan berdampak pada penurunan angka komplikasi kehamilan sehingga derajat kesehatan ibu hamil dapat meningkat.

## B. Tujuan kegiatan

### a. Tujuan umum

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan kapasitas dan pengetahuan kader posyandu dalam upaya pencegahan serta penanganan komplikasi kehamilan di Kelurahan Pinang Kencana wilayah kerja Puskesmas Batu X. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader, diharapkan mereka mampu menjadi pendamping yang efektif bagi ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya, melakukan deteksi dini, serta memotivasi ibu untuk segera mencari pertolongan medis sehingga risiko komplikasi dan angka kesakitan ibu dapat ditekan.

### b. Tujuan Khusus

#### 1. Tujuan Jangka Pendek :

- a. Meningkatkan pemahaman kader posyandu mengenai berbagai jenis komplikasi kehamilan, faktor risikonya, dan langkah pencegahan yang dapat dilakukan sejak awal kehamilan.
- b. Menyediakan media edukasi berupa Modul KOMI sebagai sumber informasi yang mudah dipahami dan dapat digunakan kader saat memberikan penyuluhan kepada ibu hamil di wilayah binaannya.
- c. Membekali kader dengan kemampuan dasar untuk mengenali tanda-tanda bahaya kehamilan dan melakukan rujukan dini ke fasilitas kesehatan.

#### 2. Tujuan Jangka Panjang :

Dengan adanya media edukasi berupa Modul KOMI yang dirancang agar mudah dibaca dan dipahami, kader posyandu diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam mengenali tanda bahaya kehamilan. Modul ini menjadi sarana penting untuk membantu kader mendeteksi secara dini kehamilan berisiko, sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan dan memberikan edukasi tepat waktu kepada ibu hamil. Upaya ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian komplikasi serta mengurangi risiko kesakitan pada ibu hamil di wilayah binaan.

Berdasarkan kondisi dan permasalahan tersebut, akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Penanganan Komplikasi Kehamilan guna Peningkatan Derajat Kesehatan di Kelurahan Pinang Kencana Wilayah Kerja Puskesmas Batu X”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader posyandu dalam memberikan penyuluhan serta pendampingan kepada ibu hamil, khususnya dalam pencegahan dan penanganan komplikasi kehamilan. Dengan peningkatan kapasitas tersebut, diharapkan kader mampu menjadi ujung tombak dalam mendukung penurunan angka komplikasi kehamilan di masyarakat.

Selain itu, kegiatan ini juga akan memberikan pelatihan pemanfaatan Modul KOMI, yang memuat informasi tentang jenis-jenis komplikasi kehamilan, faktor risikonya, tanda bahaya yang harus diwaspadai, serta langkah penanganan awal yang dapat dilakukan. Dengan pemahaman yang baik terhadap isi modul, kader diharapkan dapat melanjutkan kegiatan edukasi secara mandiri kepada ibu hamil di wilayah kerjanya, sehingga pesan-pesan kesehatan dapat tersampaikan secara lebih luas dan berkelanjutan.

Manfaat dari kegiatan ini antara lain adalah meningkatnya pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan kader posyandu dalam upaya pencegahan komplikasi kehamilan. Dengan adanya peningkatan kapasitas kader, diharapkan terjadi penurunan angka kejadian komplikasi kehamilan serta peningkatan derajat kesehatan ibu hamil di wilayah Kota Tanjungpinang, khususnya di Kelurahan Pinang Kencana.

## METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, strategi yang digunakan untuk mengatasinya adalah dengan pendekatan berbasis komunitas, yaitu melalui pemberdayaan langsung kepada para kader posyandu sebagai sasaran utama kegiatan. **15 orang kader dipilih berdasarkan kriteria** yang relevan dengan tujuan pengabdian masyarakat menggunakan tehnik purposive sampling.

Dimana kader yang diambil merupakan perwakilan dari tiga Posyandu yang jumlah ibu hamilnya paling banyak dan terdapat ibu hamil dengan komplikasi kehamilan. Instrumen Pre test dan post test yang digunakan sama dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari 30 soal pernyataan benar salah dan sudah diuji validitasnya dengan indikator pernyataan terdiri dari pemahaman konsep, penerapan konsep dan penatalaksanaan konsep dan kemampuan menyimpulkan.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Gedung Serba Guna Perumahan Bukit Raya, Kegiatan pertama telah dilaksanakan pada tanggal 9 September 2025 pukul 14.00 WIB hingga selesai, yang dihadiri oleh 1 orang PJ Kegiatan KIA dari pihak Puskesmas Batu X serta 15 kader posyandu perwakilan dari Posyandu Saliara, Posyandu Kecubung, dan Posyandu Hangtuah Mandiri.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan kader mengenai peran dan fungsinya sebagai kader kesehatan, serta sejauh mana pemahaman mereka tentang komplikasi kehamilan. Setelah itu dilakukan pemberian materi dan edukasi menggunakan Modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) khusus untuk kader kesehatan, yang merupakan media ajar yang telah disusun agar mudah dipahami dan aplikatif digunakan dalam kegiatan penyuluhan. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi, tanya jawab, serta berbagi pengalaman antar kader terkait tantangan yang mereka hadapi selama menjalankan tugas di lapangan.

Modul KOMI ini dirancang untuk membantu kader memahami jenis-jenis komplikasi yang dapat terjadi selama kehamilan, seperti perdarahan, hipertensi, kejang, anemia, dan infeksi, serta cara melakukan deteksi dini dan langkah pertolongan awal sebelum dirujuk ke fasilitas kesehatan. Media edukasi berbasis modul ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan kader dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya ibu hamil, sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat saat menemukan tanda bahaya kehamilan di wilayah binaannya.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa hampir 60% kader belum memahami secara mendalam peran mereka dalam pencegahan komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, kegiatan berikutnya akan dilaksanakan kembali pada tanggal 18 September 2025 di tempat yang sama, dengan agenda evaluasi terhadap pemahaman materi Modul KOMI, membahas kendala yang dihadapi kader, melakukan simulasi tindakan menghadapi kasus komplikasi (misalnya perdarahan atau kejang), serta pelatihan komunikasi kader dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil.

Kegiatan ini juga akan melibatkan kolaborasi dengan pihak Puskesmas untuk memberikan pelatihan khusus pencegahan dan deteksi dini komplikasi kehamilan, serta melakukan post-test setelah seluruh sesi pelatihan selesai. Post-test ini bertujuan untuk memastikan materi yang telah diberikan melalui Modul KOMI benar-benar dipahami, diterapkan, dan berdampak pada peningkatan kemampuan kader posyandu dalam mendeteksi dan mencegah komplikasi kehamilan di wilayah kerjanya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, tim pengabdian berupaya memberikan solusi atas rendahnya pengetahuan kader posyandu terkait komplikasi kehamilan yang berkontribusi terhadap masih tingginya angka kesakitan dan kematian ibu. Lebih dari 90% kematian ibu disebabkan oleh komplikasi yang terjadi selama masa kehamilan hingga persalinan. Salah satu langkah preventif untuk menurunkan risiko komplikasi tersebut adalah melalui peningkatan kapasitas kader posyandu menggunakan media pembelajaran berupa modul khusus, agar mereka mampu mendeteksi dini dan memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai komplikasi yang mungkin terjadi.

Media edukasi seperti Modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) dirancang khusus untuk memudahkan kader dalam memahami berbagai jenis komplikasi kehamilan, cara mendeteksi tanda bahaya, serta langkah awal penanganannya sebelum dirujuk ke fasilitas kesehatan. Dengan tersedianya modul ini, kader diharapkan memiliki panduan praktis yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan ketepatan mereka dalam mengambil keputusan saat mendampingi ibu hamil di lapangan. Modul KOMI menjadi salah satu sarana penting untuk memperkuat peran kader sebagai ujung tombak layanan kesehatan di masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 September 2025 di Gedung Serbaguna Perumahan Bukit Raya, Kelurahan Pinang Kencana wilayah kerja Puskesmas Batu X. Kegiatan ini diikuti oleh 15 kader posyandu, masing-masing perwakilan dari Posyandu Saliara, Posyandu Kecubung, dan Posyandu Hangtuah Mandiri. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan skrining pengetahuan kader melalui pre-test untuk mengukur pemahaman mereka terkait peran kader serta

pengetahuan dasar tentang komplikasi kehamilan. Hasil pre-test total menunjukkan bahwa hampir 60% kader belum memahami secara detail peran mereka sebagai Kader dalam pencegahan komplikasi kehamilan. Dengan rincian kader Posyandu Saliara dengan skor 89 (59%), diikuti kader Posyandu Kecubung sebesar 90 (60%), dan kader posyandu Hang Tuah Mandiri sebesar 89 (59%).

Setelah itu, kader diberikan edukasi menggunakan Modul KOMI khusus untuk kader kesehatan yang memuat informasi lengkap mengenai jenis-jenis komplikasi kehamilan, faktor risikonya, tanda bahaya yang harus diwaspadai, serta cara memberikan penyuluhan kepada ibu hamil. Edukasi dilakukan dalam bentuk pemberian materi, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, dan berbagi pengalaman antar kader, dengan pendampingan dari PJ KIA Puskesmas Batu X. Seluruh kader kemudian diberikan modul untuk dipelajari secara mandiri dan diterapkan saat memberikan penyuluhan kepada masyarakat di wilayah binaannya.

Pada pertemuan berikutnya, kegiatan akan dilanjutkan dengan post-test untuk menilai sejauh mana pemahaman kader meningkat setelah mempelajari Modul KOMI, sekaligus mengevaluasi kendala yang mereka hadapi saat mencoba mengaplikasikan materi dalam kegiatan posyandu. Kegiatan juga akan diisi dengan simulasi deteksi dini komplikasi (seperti perdarahan, kejang, dan preeklamsia), latihan komunikasi dalam memberikan edukasi, serta rencana kolaborasi pelatihan lanjutan bersama pihak Puskesmas. Dan kegiatan post test dan evaluasi ini akan ditencanakan di tanggal 18 September 2025 dengan hasil :

Tujuan dari pengabmas ini adalah meningkatkan pengetahuan kader posyandu untuk ibu hamil dengan komplikasi kehamilan melalui pembelajaran menggunakan modul Komplikasi Kehamilan (KOMI). Kegiatan ini dilaksanakan pada 15 orang kader posyandu yang telah di pilih oleh Pihak Puskesmas Batu X untuk menjadi peserta pada kegiatan Pengabmas ini, yaitu masing perwakilan 5 orang kader Posyandu Saliara, Posyandu Kecubung dan Posyandu Hangtuah Mandiri. Pengabdian ini dapat digambarkan dengan distribusi nilai pre test dan post test pada masing-masing kader posyandu. Hasil pengukuran pre test yang dilaksanakan pada tanggal 09 September 2025, menunjukkan bahwa nilai tertinggi terdapat pada kader Posyandu Saliara dengan skor 89, diikuti kader Posyandu Kecubung sebesar 90, dan kader posyandu Hang Tuah Mandiri sebesar 89. Data ini menggambarkan kondisi awal responden sebelum diberikan intervensi menggunakan Modul KOMI

Setelah dilakukan intervensi, dengan memberikan Sosialisasi, pendampingan serta memberikan Modul KOMI untuk bisa dibaca dan di pelajari oleh para kader kesehatan hasil post test menunjukkan adanya perubahan nilai pada setiap kader posyandu. Posyandu Saliara mengalami peningkatan nilai menjadi 149 (99%), Posyandu Kecubung memperoleh peningkatan nilai 146 (97%), sedangkan Posyandu Hang Tuah Mandiri mengalami peningkatan nilai menjadi 141 (94%). Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi Pemberian Modul KOMI yang diberikan memberikan dampak yang berbeda pada setiap lokasi posyandu.

**Tabel 1.1**  
Hasil Peningkatan Rata-rata Pre Test dan Post Test Kader Posyandu dengan Modul KOMI

Posyandu	% Pre	% Post	Peningkatan (%)
Hang Tuah Mandiri	59%	94%	35%
Saliara	59%	99%	40%
Kecubung	60%	97%	37%
Rata-Rata	60%	97%	37%

Hasil analisis berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa Posyandu Saliara mengalami peningkatan tertinggi sebesar 40%, Posyandu kecubung peningkatan sebesar 37% dan posyandu Hang Tuah Mandiri juga mengalami peningkatan 35% serta untuk hasil pretest dari 3 posyandu didapatkan 60% dan setelah dilakukan pembelajaran menggunakan modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) didapatkan post test 97% yang mengindikasikan adanya pengaruh positif dari intervensi pembelajaran menggunakan modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) pada kader posyandu.

Secara keseluruhan, Perbedaan persentase peningkatan ini dapat dipengaruhi oleh variasi latar belakang pendidikan kader, pengalaman sebelumnya, serta tingkat partisipasi selama proses pembelajaran(17). Hasil pretest dari ketiga posyandu menunjukkan tingkat pemahaman kader sebesar 60%, yang mengindikasikan bahwa pengetahuan awal kader mengenai komplikasi kehamilan masih berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan modul KOMI, hasil posttest meningkat signifikan menjadi 97%, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang sangat baik.

Peningkatan nilai posttest ini mengindikasikan bahwa modul KOMI efektif sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu mengenai komplikasi kehamilan. Modul yang disusun secara sistematis dan mudah dipahami mampu membantu kader mempromosikan layanan kesehatan profesional dalam mengenali tanda dan gejala komplikasi kehamilan yang mudah diakses, akurat, dan dapat dipercaya sehingga diharapkan dapat meningkatkan peran kader dalam deteksi dini dan upaya pencegahan komplikasi kehamilan di masyarakat. Temuan ini memperkuat bahwa intervensi pendidikan kesehatan melalui modul KOMI memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kapasitas kader posyandu yaitu membantu kader posyandu terhadap ibu hamil dengan komplikasi mendapatkan dukungan sosial, meningkatkan literasi kesehatan, dan menjaga suasana hati tetap positif dengan informasi serta hiburan yang tersedia langsung(18).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai berhasil menambah pengetahuan dan keterampilan kader posyandu, serta memperkuat peran mereka sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di masyarakat. Harapannya, dengan adanya Modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) khusus kader, para kader dapat membantu mempersiapkan ibu hamil menjalani kehamilan yang sehat dan aman hingga persalinan, sehingga angka komplikasi kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Batu X dapat ditekan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) telah berhasil diimplementasikan sebagai salah satu panduan edukasi bagi kader posyandu untuk mempersiapkan pendampingan kehamilan yang sehat dan mencegah terjadinya komplikasi kehamilan di Kelurahan Pinang Kencana wilayah kerja Puskesmas Batu X. Modul ini menjadi salah satu alternatif upaya pencegahan komplikasi kehamilan, sekaligus membekali kader dengan pengetahuan agar dapat membantu ibu hamil

mengambil keputusan yang tepat saat menghadapi tanda bahaya kehamilan. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan baik sesuai perencanaan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Peningkatan Pemahaman Kader: Edukasi menggunakan Modul KOMI terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader posyandu mengenai jenis-jenis komplikasi kehamilan, cara deteksi dini, langkah-langkah pencegahan, serta pengambilan keputusan yang tepat saat menemukan kasus komplikasi.
2. Keterlibatan Aktif Lintas Sektor: Program ini mendorong keterlibatan aktif para kader posyandu bersama pihak Puskesmas Batu X, bidan desa, dan tim pengabdian dalam upaya pencegahan komplikasi kehamilan dengan menggunakan media Modul KOMI sebagai panduan utama edukasi di masyarakat.
3. Respon Positif dari Mitra dan Peserta: Respon dari para kader posyandu peserta kegiatan sangat positif. Mereka menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan banyak manfaat dan menambah wawasan mereka. Dukungan juga datang dari pihak Puskesmas Batu X yang mengapresiasi kegiatan ini serta berharap adanya program lanjutan untuk memperkuat pemahaman dan praktik kader dalam mendeteksi serta mencegah komplikasi kehamilan di wilayah kerja mereka.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan pengalaman selama pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini, terdapat beberapa hal penting yang dapat menjadi rekomendasi untuk keberlanjutan program, yaitu:

1. Penerapan Berkelanjutan: Puskesmas Batu X diharapkan dapat mengadopsi Modul Komplikasi Kehamilan (KOMI) sebagai bagian dari program rutin pembinaan kader posyandu, sehingga kader dapat terus mendapatkan pembekalan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan edukasi serta deteksi dini komplikasi kehamilan di wilayah kerjanya.
2. Pengembangan Materi Modul: Diperlukan penyempurnaan dan pengembangan isi Modul KOMI agar semakin komprehensif, terutama dengan menambahkan informasi mengenai langkah-langkah praktis yang dapat dilakukan kader dalam melakukan pencegahan komplikasi kehamilan di tingkat rumah tangga maupun komunitas.
3. Evaluasi dan Pemantauan Berkala: Untuk memastikan efektivitas program, disarankan agar dilakukan evaluasi dan pemantauan berkala terhadap kinerja kader posyandu setelah mendapatkan pelatihan menggunakan Modul KOMI. Pemantauan ini penting untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diberikan benar-benar dipahami, diaplikasikan, dan berdampak pada peningkatan peran kader dalam mendeteksi komplikasi kehamilan secara dini.

Dengan penerapan ketiga rekomendasi tersebut, diharapkan kegiatan edukasi menggunakan Modul KOMI dapat terus berkembang dan memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat, terutama dalam memperkuat kapasitas kader posyandu. Peningkatan kapasitas kader ini pada akhirnya diharapkan dapat menekan angka kejadian komplikasi kehamilan dan turut berkontribusi dalam menurunkan angka kesakitan maupun kematian ibu di wilayah kerja Puskesmas Batu X.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Batu X beserta Penanggung Jawab Program KIA, para bidan desa di Kelurahan Pinang Kencana, serta seluruh kader posyandu dari Posyandu Saliara, Posyandu Kecubung, dan Posyandu Hangtuh Mandiri yang

telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Tak lupa, apresiasi setinggi-tingginya juga diberikan kepada seluruh tim pengabdian masyarakat atas kerja sama dan dedikasinya selama pelaksanaan program.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi VC, Sunarsih T. Asuhan keperawatan pada ibu hamil. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
- Say L, Chou D, Gemmill A, Tunçalp Ö, Moller AB, Daniels J, et al. Global causes of maternal death: a WHO systematic analysis. *Lancet Glob Health*. 2014 Jun;2(6):e323–33.
- World Health Organization. Trends in maternal mortality: 2000 to 2020 estimates. Geneva; 2021.
- Sekretariat ASEAN. ASEAN Statistical Yearbook 2020. Jakarta; 2020.
- Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan KB Provinsi Kepulauan Riau. Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau 2022. Tanjungpinang; 2022.
- Badan Pusat Statistik K, BKKBN. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017. Jakarta; 2018.
- Riskesdas. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta; 2018.
- Astuti S. SKRENING KEHAMILAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN IBU HAMIL DI DESA CIPACING KECAMATAN JATINANGOR KABUPATEN SUMEDANG. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*. 2018 Dec;7:285–9.
- Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang. Profil Kesehatan Kota Tanjungpinang 2022. Tanjungpinang; 2022.
- Alemu Y, Aragaw A. Early initiations of first antenatal care visit and associated factor among mothers who gave birth in the last six months preceding birth in Bahir Dar Zuria Woreda North West Ethiopia. *Reprod Health*. 2018 Dec 12;15(1).
- Notoatmodjo S. Promosi kesehatan: Teori dan aplikasinya. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
- Yusrawati Y, Yulizawati Y, Bustami LES, Insani AA, Basyir V, Karmila HR. Pemberdayaan masyarakat di Nagari Lumbo Kabupaten Pesisir Selatan. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*. 2019;2(4):292–302.
- Rahayu S, et al. Pentingnya edukasi suami dalam mendukung kehamilan sehat. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2018;9:58–66.
- Septianingsih R, Kusumawati DD, Yunadi FD, Indratmoko S. Edukasi dan deteksi dini komplikasi kehamilan dengan pemeriksaan laboratorium. *Poltekita. Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2020;1(2):43–9.
- Setyaningsih A, Zulliati, Hidayah N. Efektivitas edukasi kesehatan tentang penggunaan skrining preeklamsia terhadap keterampilan kader dalam mendeteksi ibu hamil risiko tinggi di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Tanta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2023;4(1):164–76.
- Dheny R, et al. Pemberdayaan masyarakat kader dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil di Posyandu Tanggul Asri, Kelurahan Banjarsari, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*. 2021;3(1):65–73.

Wahyuni S, Handayani L. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan kader posyandu tentang kesehatan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, . 2020;15(2):120–7.

Sari DP, Rahayu E. Efektivitas modul pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan kader kesehatan. . *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 2021;13(1):45–52.



**INTERVENSI PSIKOEDUKASI UNTUK MENCEGAH PARENTAL BURNOUT DAN  
MENINGKATKAN WELL-BEING ORANG TUA**

Cucum Suminar<sup>1</sup>, Puji Nurfauziatul Hasanah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Sebelas April

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Parental Burnout

Psikoedukasi

Pengasuhan

Well-Being

Family Mental Health

**ABSTRAK**

Parental burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang dialami orang tua akibat tuntutan pengasuhan yang berkepanjangan dan kurangnya dukungan psikososial. Kondisi ini berdampak negatif terhadap kesehatan mental orang tua, kualitas pengasuhan, serta kesejahteraan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mencegah parental burnout dan meningkatkan well-being orang tua melalui intervensi psikoedukasi. Metode pelaksanaan meliputi pemberian edukasi kesehatan mental, diskusi kelompok, serta pelatihan strategi coping adaptif kepada orang tua di masyarakat. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test kepada 100 peserta dengan karakteristik perempuan/ibu yang memiliki anak paling kecil dibawah 15 tahun untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait parental burnout dan pengasuhan positif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua mengenai; pengetahuan parental burnout yaitu +26,4, pemahaman well-being pengasuhan +25,1, Kesadaran pentingnya self-care 28,8. Peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap praktik pengasuhan yang sehat dan berimbang. Kegiatan ini dapat disimpulkan efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental keluarga dan meningkatkan kualitas pengasuhan di masyarakat..

**ABSTRACT**

Parental burnout is a condition of physical and emotional exhaustion experienced by parents due to the demands of prolonged caregiving and a lack of psychosocial support. This condition negatively impacts parental mental health, parenting quality, and child well-being. This community service activity aims to prevent parental burnout and improve parental well-being through psychoeducational interventions. The implementation method includes providing mental health education, group discussions, and adaptive coping strategy training to parents in the community. The activity evaluation was conducted using a pre-test and post-test with 100 participants with characteristics of women/mothers with children under 15 years old to measure the increase in participants' knowledge and understanding regarding parental burnout and positive parenting. The results of the activity showed an increase in parental knowledge regarding: parental burnout knowledge of +26.4, understanding of parenting well-being +25.1, Awareness of the importance of self-care 28.8. Participants also showed a more positive attitude towards healthy and balanced parenting practices. This activity can be concluded as effective as a promotive and preventive effort in supporting.

---

*\*Corresponding Author: ns.cucum@unsap.ac.id*

---

## **PENDAHULUAN**

Pengasuhan anak merupakan peran yang kompleks dan menuntut keterlibatan fisik, emosional, serta psikologis secara berkelanjutan. Dalam kondisi tertentu, tuntutan pengasuhan yang tinggi, minimnya dukungan sosial, serta tekanan ekonomi dan peran ganda dapat menyebabkan orang tua mengalami kelelahan kronis yang dikenal sebagai parental burnout (1). Parental burnout ditandai dengan kelelahan emosional, jarak emosional dengan anak, serta penurunan rasa kompetensi sebagai orang tua.

Dalam konteks masyarakat, fenomena parental burnout menjadi isu yang semakin relevan. Berdasarkan hasil identifikasi awal melalui diskusi informal dan wawancara singkat dengan beberapa orang tua di wilayah kegiatan, Sebagian besar peserta mengeluhkan tingginya tuntutan pengasuhan sehari-hari, keterbatasan waktu bersama anak akibat pekerjaan, serta kurangnya dukungan sosial dan ruang berbagi pengalaman. Kondisi tersebut menyebabkan orang tua merasa mudah Lelah secara emosional, lebih sensitif, dan mengalami kesulitan dalam mengelola stres.

Selain itu, perubahan pola kehidupan keluarga pascapandemi, meningkatnya paparan media digital pada anak, serta tekanan ekonomi turut memperberat beban psikologis orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan. Situasi ini menunjukkan bahwa meskipun secara ideal orang tua diharapkan mampu menjalankan pengasuhan positif dan seimbang, pada kenyataannya masih banyak orang tua yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan koping yang memadai untuk mencegah kelelahan pengasuhan (1)

Parental burnout tidak hanya berdampak pada kesehatan mental orang tua, seperti stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas pengasuhan dan hubungan orang tua-anak (2). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko pengasuhan negatif, konflik keluarga, serta gangguan perkembangan emosional anak. Oleh karena itu, parental burnout menjadi isu kesehatan mental keluarga yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya dalam konteks pencegahan berbasis masyarakat.

Well-being orang tua dalam pengasuhan merupakan kondisi ketika orang tua mampu merasakan kepuasan, kebahagiaan, serta keseimbangan emosional dalam menjalankan perannya (3). Pengasuhan yang sehat dan bahagia berkontribusi pada lingkungan keluarga yang suportif dan perkembangan anak yang optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah parental burnout dan meningkatkan well-being orang tua adalah melalui intervensi psikoedukasi.

Kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual inilah yang menjadi dasar penting dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini. Idealnya, orang tua memiliki well-being yang baik, dukungan sosial yang cukup, serta pemahaman tentang kesehatan mental dalam pengasuhan. Namun, kondisi aktual menunjukkan masih rendahnya literasi kesehatan mental keluarga, sehingga parental burnout sering tidak dikenali dan dianggap sebagai hal yang normal dalam proses membesarkan anak (4). Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta kemampuan adaptif orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada orang tua mengenai parental burnout, faktor risiko, dampak, serta strategi pencegahan dan pengelolaannya (5). Diharapkan melalui kegiatan ini, orang tua memiliki pemahaman dan keterampilan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan mental serta menciptakan pengasuhan yang lebih sehat dan bermakna.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang memiliki anak usia balita hingga remaja di wilayah masyarakat sasaran. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan kesediaan dan keterlibatan aktif dalam kegiatan. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan, yaitu:

1. Identifikasi Masalah, dilakukan melalui diskusi awal untuk menggali permasalahan pengasuhan yang dialami orang tua;

2. Pelaksanaan Psikoedukasi, berupa pemberian materi tentang *parental burnout*, *well-being* orang tua, dan pengasuhan positif;
3. Diskusi Kelompok dan Refleksi, untuk berbagi pengalaman dan memperkuat dukungan sosial antar peserta;
4. Pelatihan *Strategi Coping Adaptif*, seperti manajemen stres, *self-compassion*, dan komunikasi positif dalam keluarga.

Bahan dan alat yang digunakan meliputi media presentasi, leaflet edukasi, serta kuesioner evaluasi. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan pre-test dan post-test kepada 100 peserta dalam bentuk kuesioner untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Kegiatan pengabdian ini mengevaluasi perubahan pemahaman orang tua mengenai parental burnout, *well-being* dalam pengasuhan, serta penerapan strategi pengelolaan stres melalui intervensi psikoedukasi. Dari 100 peserta, hasil *pre-post test* menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan pada semua indikator evaluasi. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai parental burnout dan *well-being* dalam pengasuhan setelah diberikan intervensi psikoedukasi.

Tabel 1. Rata-rata Skor *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Orang Tua

Variabel Evaluasi	<i>Pre-test</i> (Mean ± SD)	<i>Post-test</i> (Mean ± SD)	Peningkatan
Pengetahuan <i>parental burnout</i>	56,3 ± 8,4	82,7 ± 6,9	+26,4
Pemahaman <i>well-being</i> pengasuhan	60,1 ± 7,9	85,2 ± 6,1	+ 25,1
Kesadaran pentingnya <i>self-care</i>	58,6 ± 9,2	87,4 ± 5,8	+ 28,8

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, rata-rata skor pengetahuan orang tua mengalami peningkatan pada seluruh indikator yang diukur, meliputi pemahaman tentang konsep *parental burnout*, kesadaran akan dampaknya terhadap kesehatan mental dan kualitas pengasuhan, serta pemahaman mengenai pentingnya *self-care* dan dukungan sosial dalam peran sebagai orang tua.

Peningkatan skor terbesar terlihat pada aspek kesadaran pentingnya *self-care* dalam pengasuhan. Sebelum intervensi, sebagian besar orang tua menganggap kelelahan emosional dan stres pengasuhan sebagai konsekuensi wajar dari peran orang tua yang harus diterima tanpa upaya pengelolaan. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan perubahan persepsi dengan memandang kesehatan mental sebagai kebutuhan dasar yang perlu dijaga agar mampu menjalankan pengasuhan secara optimal.

Selain peningkatan skor kuantitatif, hasil diskusi kelompok menunjukkan bahwa orang tua mulai mampu mengidentifikasi tanda-tanda parental burnout yang sebelumnya tidak disadari, seperti kelelahan emosional yang berkepanjangan, mudah marah terhadap anak, serta munculnya perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran pengasuhan.

### B. Pembahasan

#### 1. Peningkatan Literasi Parental Burnout

Hasil peningkatan pemahaman tentang parental burnout mendukung temuan tinjauan sistematis yang menunjukkan banyaknya faktor risiko psikososial yang secara empiris berhubungan dengan parental burnout di berbagai konteks internasional (1). Studi tersebut menyimpulkan bahwa parental burnout merupakan fenomena kompleks dan multikausal yang memerlukan intervensi multidimensional, termasuk edukasi dan dukungan social.

Sebelum intervensi, sebagian peserta memandang kelelahan pengasuhan sebagai “hal biasa” tanpa strategi pengelolaan sebuah sikap yang mirip dengan temuan studi eksplorasi pengalaman *parental burnout* dalam pandemi COVID-19, dimana stres kronis sering dipandang sebagai adaptasi normal terhadap tuntutan situasional (4)

## 2. Dampak Psikoedukasi terhadap *Well-Being* Orang Tua

Peningkatan pemahaman mengenai well-being mencerminkan bahwa orang tua mulai melihat pengasuhan bukan hanya sebagai tanggung jawab, tetapi juga sebagai proses yang bisa ditingkatkan melalui praktik *self-care* dan keseimbangan fungsi peran. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *well-being* orang tua berkorelasi positif dengan gaya pengasuhan yang lebih adaptif dan berdampak baik pada perkembangan anak (3)

Selain itu, studi *BMC Psychology* (2024) menunjukkan bahwa parenting *self-efficacy* dan parenting stress merupakan mediator penting dalam terjadinya parental burnout: semakin tinggi *self-efficacy* dan kemampuan mengelola stres, semakin rendah tingkat burnout yang dialami orang tua (2). Temuan ini mendukung upaya psikoedukasi kita sebagai intervensi promotif untuk meningkatkan keyakinan orang tua terhadap kemampuan mereka sendiri dalam mengelola situasi pengasuhan yang menantang.

## 3. Psikoedukasi sebagai Intervensi Preventif

Psikoedukasi dalam konteks kegiatan ini tidak hanya menyampaikan teori, tetapi juga menyediakan strategi coping adaptif, refleksi bersama, dan dukungan kelompok. Komponen kelompok ini penting, karena dukungan sosial dan berbagi pengalaman terbukti menjadi faktor protektif terhadap *parental burnout* (1). Diskusi kelompok yang difasilitasi memungkinkan peserta memvalidasi pengalaman mereka, menurunkan stigma internal (*self-blame*), serta meningkatkan *collective coping*.

Berbagai literatur terbaru juga menunjukkan bahwa strategi kognitif-emosional (misalnya *cognitive reappraisal* dan *self-compassion*) efektif menurunkan persepsi stres dalam konteks pengasuhan, terutama bila dikombinasikan dengan praktik sehari-hari (6). Contoh ini merefleksikan sinergi antara materi psikoedukasi yang diberikan dan hasil perubahan sikap yang terlihat dalam evaluasi *post-test*.

Berbeda dengan intervensi serupa yang umumnya berfokus pada peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan satu arah, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi spesifik melalui pendekatan psikoedukasi yang bersifat partisipatif dan reflektif. Program tidak hanya menekankan pemahaman konsep *parental burnout*, tetapi juga mengintegrasikan latihan coping adaptif (*self-care*, regulasi emosi, dan komunikasi positif) serta penguatan dukungan sosial melalui diskusi kelompok. Dengan demikian, nilai tambah (*added value*) program ini terletak pada kombinasi tiga komponen utama, yaitu peningkatan literasi kesehatan mental, penguatan keterampilan praktis yang dapat diterapkan langsung, dan terbentuknya ruang aman untuk berbagi pengalaman yang memperkuat *sense of belonging* antar orang tua. Pendekatan ini relevan dengan temuan literatur bahwa parental burnout dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya psikologis-sosial yang tersedia, sehingga intervensi yang efektif perlu mencakup aspek edukasi sekaligus dukungan social (1) (5)

## 4. Implikasi bagi Layanan Keperawatan dan Komunitas

Untuk meningkatkan aspek aplikatif, intervensi psikoedukasi *parental burnout* ini berpotensi diintegrasikan ke dalam praktik layanan kesehatan primer, khususnya melalui kegiatan rutin di Posyandu dan Puskesmas. Sebagai contoh, materi pengenalan tanda dini *parental burnout* dapat dimasukkan dalam sesi penyuluhan bulanan Posyandu Keluarga, bersamaan dengan edukasi tumbuh kembang anak. Perawat komunitas atau bidan dapat memberikan skrining sederhana berupa pertanyaan singkat mengenai tingkat kelelahan emosional orang tua, stres pengasuhan, serta kebutuhan dukungan psikososial.

Selain itu, program ini dapat dikembangkan menjadi layanan pendampingan kelompok (*support group*) bagi orang tua yang difasilitasi oleh tenaga kesehatan di Puskesmas, misalnya dalam bentuk “kelas orang tua” atau “kelas parenting sehat” yang dilaksanakan secara berkala. Diskusi kelompok yang telah terbukti memperkuat pemahaman peserta dalam kegiatan ini dapat menjadi komponen penting karena memberikan ruang berbagi pengalaman, validasi emosional, dan penguatan dukungan sosial antar orang tua.

Mekanisme integrasi program juga dapat dilakukan melalui kolaborasi lintas program di Puskesmas, seperti program kesehatan jiwa masyarakat (Keswa), program KIA, serta kegiatan promosi kesehatan keluarga. Dengan pendekatan ini, intervensi psikoedukasi tidak hanya bersifat insidental, tetapi dapat menjadi bagian dari strategi promotif dan preventif berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental keluarga. Implementasi program secara rutin di layanan primer diharapkan mampu menurunkan risiko *parental burnout*, meningkatkan *well-being* orang tua, serta menciptakan pola pengasuhan yang lebih adaptif bagi tumbuh kembang anak

#### 5. Keterbatasan dan Arah Penelitian Selanjutnya

Meskipun hasil positif terlihat jelas, penelitian ini memiliki keterbatasan seperti ukuran sampel yang relatif kecil serta potensi bias karena penyebaran sampel secara purposive. Rekomendasi penelitian lanjutan dapat mencakup desain evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku orang tua setelah intervensi, serta pengembangan modul psikoedukasi berbasis budaya lokal dan kebutuhan spesifik masyarakat.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui intervensi psikoedukasi terbukti efektif dalam mencegah parental burnout dan meningkatkan well-being orang tua. Hasil evaluasi pre–post test menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna secara deskriptif pada pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran orang tua mengenai parental burnout, faktor risiko, dampaknya terhadap kesehatan mental dan kualitas pengasuhan, serta pentingnya penerapan strategi coping adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi psikoedukasi tidak hanya berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan mental orang tua, tetapi juga mendorong perubahan cara pandang terhadap pengasuhan. Orang tua mulai memahami bahwa kelelahan pengasuhan bukan merupakan kegagalan individu, melainkan respons terhadap tuntutan pengasuhan yang tidak seimbang dengan sumber daya psikologis dan sosial yang dimiliki. Peningkatan pemahaman ini berperan penting dalam menurunkan stigma internal dan memperkuat self-efficacy orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan sivitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sebelas April atas dukungan kelembagaan dan fasilitasi kegiatan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada aparat setempat serta seluruh orang tua peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif selama proses pelaksanaan pengabdian.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pelaksana dan mahasiswa yang terlibat atas dedikasi dan kerja sama dalam perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi kegiatan. Dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak sangat berperan dalam keberhasilan kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ren X, Cai Y, Wang J, Chen O. A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health* [Internet]. 2024;1–17. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Aktu Y. The role of parenting stress on parenting self- efficacy and parental burnout among Turkish parents : a moderated mediation model. 2024;
- Sumargi AM, Kristi AN. Well-Being Orang Tua , Pengasuhan Otoritatif , dan Perilaku Bermasalah pada Remaja. 2017;44:185–97.
- Morales V, Pablo J, Conejeros-álvarez K, Morales JV, Ogueda JP. Experiencias parentales desde la perspectiva del burnout parental en contexto de pandemia por COVID-19 Parental experiences from the perspective of parental burnout in the context of the COVID-19 pandemic. 2024;
- Roskam I, Brianda M, Mikolajczak M. A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout : The Parental Burnout Assessment ( PBA ). 2018;9(June):1–12.
- Wang W, Song T, Chen S, Li Y, Li Y. Work-family enrichment and parental burnout : the mediating effects of parenting sense of competence and parenting stress. 2024;6966–76.



## UPAYA PROMOTIF PEMERIKSAAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU PKK BERBASIS KOMUNITAS

Diyah Candra Anita<sup>1</sup>, Veni Fatmawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

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

---

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

---

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

---

## **PENDAHULUAN**

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

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

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

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

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

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

## **METODE PELAKSANAAN**

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

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

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

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

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

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



**Gambar 1.** Gerakan Peregangan *Full-body*



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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

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

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

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

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

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

Rerata indeks massa tubuh sebesar 27,1 kg/m<sup>2</sup> menunjukkan bahwa mayoritas ibu berada pada kategori overweight. Kondisi ini berhubungan erat dengan peningkatan risiko gangguan metabolik, termasuk dislipidemia dan penyakit kardiovaskular. Overweight pada perempuan dewasa sering kali dipengaruhi oleh penurunan aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta keterbatasan waktu untuk merawat diri akibat peran ganda sebagai ibu dan anggota komunitas (Hruby & Hu, 2015).

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

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

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

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

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

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

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

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

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNISA Yogyakarta.

### DAFTAR PUSTAKA

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

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

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



**KOMBINASI VALIDATION, EMOTION, REASSURANCE, ACTIVITY (VERA) DAN  
PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) DALAM KOMUNIKASI EFEKTIF PASIEN  
DENGAN GANGGUAN KOGNITIF: INOVASI GANDA DALAM PELAYANAN  
GERIATRI**

Shinta Silaswati<sup>1</sup>, Sofie Handajany<sup>2</sup>, Jamaludin<sup>3</sup>, Dyah Catur Sudarningsih<sup>4</sup>, Robert Priharjo<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup> Institut Kesehatan Hermina

<sup>4</sup> Rumah Sakit Hermina Bekasi

<sup>5</sup> Anglia Ruskin University, Cambridge - UK

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

VERA

Psychological First Aid

Effective communication

Geriatric nursing

Cognitive impairment

**ABSTRAK**

Komunikasi pada pasien geriatri yang mengalami gangguan fungsi kognitif sering menimbulkan rasa frustrasi bagi perawat saat memberikan asuhan keperawatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kualitas pelayanan pasien geriatri melalui pelatihan dan simulasi teknik komunikasi kombinasi Validation, Emotion, Reassurance, Activity (VERA) dan Psychological First Aid (PFA). Kegiatan dilaksanakan di RS Hermina Bekasi dan Jatinegara dengan melibatkan tenaga perawat ruang rawat inap. Metode pelaksanaan mencakup Focus Group Discussion, pelatihan dengan menggunakan panduan komunikasi efektif yang telah dimodifikasi, simulasi praktik, dan evaluasi pre-post test. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan secara signifikan dalam pemahaman dan keterampilan komunikasi peserta pada kelompok intervensi. Kelompok intervensi menunjukkan kenaikan skor lebih tinggi (50,57%) dibanding kelompok kontrol (12,31%). Uji Wilcoxon menunjukkan perubahan signifikan pada kelompok intervensi ( $Z = -3,72$ ;  $p < 0,05$ ; CI 95%) dan kontrol ( $Z = -3,40$ ;  $p < 0,05$ ; CI 95%). Uji Mann-Whitney mengonfirmasi perbedaan signifikan antara kedua kelompok ( $U = 885,0$ ;  $p < 0,05$ ; CI 95%), menegaskan bahwa intervensi berbasis VERA dengan dukungan PFA memberikan dampak lebih besar dibandingkan kontrol. Pelatihan komunikasi berbasis VERA yang dipadukan dengan prinsip PFA terbukti efektif meningkatkan keterampilan komunikasi perawat sekaligus memperkuat dukungan psikososial bagi pasien geriatri dengan gangguan fungsi kognitif. Temuan ini mendukung integrasi pelatihan VERA-PFA ke dalam kurikulum pendidikan keperawatan serta penerapan rutin di rumah sakit untuk memperkuat kualitas layanan dan meningkatkan kepuasan pasien.

**ABSTRACT**

Communication with geriatric patients experiencing cognitive impairment often causes frustration for nurses during care delivery. This community service activity aims to improve geriatric patient care quality through training and simulation of combined communication techniques: Validation, Emotion, Reassurance, Activity (VERA) and Psychological First Aid (PFA). The activity was conducted at Hermina Bekasi and Jatinegara Hospitals involving inpatient ward nurses. Methods included Focus Group Discussion, training using a modified effective communication guideline, practice simulation, and pre-post test evaluation.

---

*Results showed significant improvement in participants' communication understanding and skills in the intervention group. The intervention group showed a higher score increase (50,57%) compared to the control group (12,31%). The Wilcoxon test indicated significant changes in both the intervention group ( $Z = -3.72$ ;  $p < 0.05$ ; CI 95%) and the control group ( $Z = -3.40$ ;  $p < 0.05$ ; CI 95%). The Mann-Whitney test confirmed a significant difference between groups ( $U = 885.0$ ;  $p < 0.05$ ; CI 95%), demonstrating that the VERA-PFA intervention produced stronger effects compared to natural changes in the control group. VERA-based communication training integrated with PFA principles is effective in enhancing nurses' communication skills and reinforcing psychosocial support for geriatric patients with cognitive impairment. These findings support the integration of VERA-PFA training into nursing education curricula and its routine implementation in hospitals to strengthen care quality and patient satisfaction.*

---

*\*Corresponding Author: shintha16@gmail.com*

---

## PENDAHULUAN

Pelayanan geriatri di era modern menghadapi berbagai tantangan kompleks, termasuk peningkatan jumlah lansia. Salah satu konsekuensi logis akibat meningkatnya jumlah lansia adalah meningkatnya pasien geriatri dengan masalah gangguan fungsi kognitif (Fowler et al., 2025; Salmon et al., 2025). Gangguan kognitif memerlukan pendekatan khusus dalam asuhan keperawatan termasuk teknik berkomunikasi (O'Brien et al., 2025). Komunikasi terapeutik menjadi aspek yang sangat penting dalam memberikan pelayanan keperawatan. Komunikasi yang efektif dan empatik kepada pasien geriatri menjadi penting mengingat keterbatasan fungsi kognitif yang dapat menghambat hubungan interaksi perawat dan pasien (Cho et al., 2025). Namun, teknik komunikasi efektif yang dilakukan di rumah sakit dirasakan kurang memadai untuk memenuhi kebutuhan khusus pasien geriatri dengan gangguan kognitif (Chen et al., 2024). Kondisi ini menimbulkan masalah yang mendesak untuk diselesaikan mengingat komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan kualitas perawatan kurang optimal, menimbulkan ketidakpuasan pasien dan keluarganya.

Berbagai studi menunjukkan bahwa penerapan teknik komunikasi yang disesuaikan dengan kondisi kognitif pasien dapat meningkatkan kualitas interaksi dan hasil perawatan (Gettel et al., 2022). Hipotesis yang dikembangkan dalam kegiatan ini adalah pelatihan dan simulasi teknik komunikasi kombinasi Validation, Emotion, Reassurance, Activity/VERA dan Psychological First Aid/PFA akan meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi perawat pada pasien geriatri dengan masalah gangguan fungsi kognitif (Mohammed & Shaban, 2025). Pengembangan komunikasi efektif yang dimodifikasi dengan teknik VERA dan PFA merupakan hal baru di Indonesia. Beberapa penelitian sebelumnya telah menggunakan pendekatan VERA untuk mengajarkan mahasiswa teknik berkomunikasi pada lansia, sedangkan PFA merupakan pendekatan yang sering digunakan pada individu yang mengalami fase krisis seperti situasi krisis dan bencana (Fang et al., 2025; Wilson et al., 2022) Penggabungan pendekatan teknik VERA dan PFA pada teknik berkomunikasi secara efektif pada lansia dengan gangguan kognitif menjadi tindakan inovatif yang menonjolkan validasi perasaan pasien, empati, rasa aman, dan dukungan psikologis awal yang dapat meredakan stres dan kecemasan pasien.

Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan kualitas pelayanan pasien geriatri melalui pelatihan dan simulasi teknik komunikasi efektif yang dikombinasikan dengan pendekatan VERA dan PFA. Rasionalisasi kegiatan pengabdian masyarakat ini terletak pada upaya mengatasi hambatan komunikasi perawat-pasien geriatri dengan membekali perawat tentang teknik komunikasi efektif yang disesuaikan dengan tantangan kognitif pasien geriatri. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat kemampuan perawat dalam memberikan asuhan yang lebih efektif, empatik, dan berbasis bukti, serta meningkatkan kepuasan pasien dan keluarganya.

Kegiatan ini dilaksanakan di Rumah Sakit Hermina Bekasi dan Jatinegara dengan melibatkan perawat ruang rawat inap. Pelaksanaan kegiatan meliputi diskusi kelompok terfokus, pelatihan komunikasi efektif yang telah dimodifikasi, simulasi praktik, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk meningkatkan keterampilan komunikasi perawat.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengatasi tantangan komunikasi pada pelayanan geriatri melalui pelatihan terpadu dan simulasi praktik. Implementasi teknik komunikasi inovatif ini tidak hanya relevan untuk meningkatkan kualitas pelayanan saat ini, tetapi juga sebagai langkah strategis dalam pengembangan sumber daya manusia kesehatan yang adaptif terhadap kebutuhan populasi lansia yang terus bertambah di masa depan. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan rumah sakit tidak hanya memperkuat sinergi dalam peningkatan mutu pelayanan geriatri, tetapi juga merekomendasikan integrasi pelatihan tersebut ke dalam program rutin rumah sakit dan penyebarluasan hasil melalui publikasi ilmiah sebagai praktik berbasis bukti.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan partisipatif, aplikatif, dan berbasis kebutuhan lapangan. Pendekatan partisipatif dipilih untuk memastikan keterlibatan aktif dari seluruh pemangku kepentingan yang melibatkan manajer keperawatan, komite keperawatan, perawat rawat inap yang menjadi sasaran kegiatan, dosen, dan mahasiswa. Kegiatan ini juga bersifat aplikatif yang diwujudkan melalui kegiatan langsung dan dapat diterapkan dalam konteks pelayanan keperawatan, sehingga hasilnya relevan dengan praktik sehari-hari. Kedua pendekatan tersebut dilandasi atas kebutuhan lapangan yang dirancang berdasarkan analisis kebutuhan, sehingga materi dan metode dapat menjawab permasalahan yang dihadapi rumah sakit.

Tahapan kegiatan dimulai dengan Focus Group Discussion (FGD) untuk menggali kebutuhan, persepsi, dan pengalaman peserta. Hasil FGD menjadi dasar penyusunan panduan kegiatan yang sistematis dan sesuai konteks. Selanjutnya dilakukan pelatihan pengenalan konsep VERA dan PFA serta review komunikasi efektif. Peserta pelatihan yang merupakan sasaran kegiatan melakukan simulasi praktik berdasarkan kasus yang disiapkan dalam buku panduan. Peserta mensimulasikan teknik komunikasi efektif yang telah dimodifikasi tersebut dengan tujuan agar peserta dapat mengaplikasikan teori dalam situasi nyata. Evaluasi dilakukan melalui pre-test yang diberikan sebelum pelatihan dilaksanakan. Post-test dilakukan setelah peserta mengaplikasikan komunikasi efektif modifikasi tersebut selama 2-3 bulan (Juli sampai September 2025). Selama periode aplikasi hasil pelatihan peserta diminta mengisi lembar self-evaluasi yang mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilannya. Tahap ini merupakan kegiatan yang bersifat informatif dan transformatif, yang mendorong perubahan kompetensi peserta secara terukur.

Sasaran peserta dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria perawat yang terlibat langsung dalam pelayanan pasien geriatri (indikator berusia 60 tahun atau lebih, menderita penyakit yang bersifat multipatologi dan minimal memiliki satu Sindrom Geriatri). Seluruh peserta menandatangani informed consent sebagai kesediaan mengikuti seluruh kegiatan sampai selesai. Peserta yang tidak mengikuti kegiatan pelatihan sampai selesai dianggap mengundurkan diri. Bahan yang digunakan berupa buku panduan pelatihan, panduan simulasi, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner (self-evaluation) dan lembar observasi (digunakan saat simulasi). Alat yang digunakan meliputi media presentasi, perangkat simulasi praktik (pasien, standar operasional prosedur komunikasi efektif modifikasi, skenario kasus), serta perangkat komputer untuk pengolahan data. Desain alat evaluasi disusun dengan memperhatikan validitas isi dan reliabilitas, sehingga kinerjanya mampu mengukur produktivitas dan efektivitas kegiatan secara objektif.

Data dikumpulkan melalui beberapa metode, yaitu kuesioner untuk mengukur pengetahuan, lembar self-evaluasi untuk menilai keterampilan praktik, serta dokumentasi hasil FGD untuk menangkap kebutuhan dan persepsi peserta. Pre-test dilakukan sebelum pelatihan teori dan simulasi, sedangkan post-test dilakukan setelah pelaksanaan aplikasi langsung hasil pelatihan ke pasien. Observasi dilakukan oleh fasilitator yang telah terlatih agar konsistensi hasil penilaian simulasi komunikasi pasien dengan gangguan kognitif terjaga. Data kuantitatif diperoleh dari skor pre-test dan post-test, sedangkan data kualitatif berasal dari catatan FGD dan umpan balik peserta (yang digunakan untuk merancang buku panduan).

Analisis data dilakukan secara statistik dengan tahapan uji normalitas untuk menentukan distribusi data. Hasilnya data tidak terdistribusi secara normal, maka analisis dilanjutkan dengan uji non-parametrik. Kumpulan data kemudian diuji menggunakan Wilcoxon (digunakan untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test pada kelompok yang sama), dan uji Mann-Whitney (digunakan untuk membandingkan dua kelompok berbeda). Analisis data memberikan gambaran secara objektif bahwa efektivitas kegiatan, sekaligus memastikan bahwa hasil pengandian masyarakat ini memiliki dasar evidence-based practice yang kuat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil yang dijelaskan sesuai dengan hasil analisis data sebagai berikut:

**Tabel 1:** Rerata pre-test, post-test, dan kenaikan skor hasil pelatihan

<b>Kelompok / RS Hermina</b>	<b>Rerata Pre-Test</b>	<b>Rerata Post-Test</b>	<b>Rerata Kenaikan</b>	<b>Persentase Kenaikan</b>
Bekasi (Intervensi)	56	84,32	28,32	50,57%
Jatinegara (Kontrol)	74	83,11	9,11	12,31%

Berdasarkan tabel 1, data menunjukkan persentase kenaikan skor di Bekasi (Intervensi) lebih tinggi dari kelompok kontrol di Jatinegara (50,57%) sedangkan di Jatinegara (Kontrol) hanya 12,31%.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa intervensi berbasis kebutuhan lapangan dengan pendekatan partisipatif dan aplikatif memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kompetensi peserta, dengan kelompok intervensi mengalami kenaikan skor sebesar 28,32 poin (50,57%), jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya meningkat 9,11 poin (12,31%) (Doody et al., 2022; Mohammed & Shaban, 2025). Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan yang dirancang sesuai kebutuhan nyata di lapangan mampu menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik klinis (Wulfse-Huisman et al., 2025). Peningkatan perolehan skor post-test pada kelompok intervensi sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran inovatif berbasis praktik dapat meningkatkan pengetahuan dan self-efficacy peserta didik secara nyata (Cheng et al., 2024; Mohammed & Shaban, 2025). Keterlibatan aktif peserta melalui FGD, simulasi praktik, dan evaluasi terstruktur menjadi faktor kunci keberhasilan intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi komprehensif hanya menunjukkan peningkatan minimal, konsisten dengan temuan bahwa metode konvensional tanpa pendekatan partisipatif kurang efektif dalam mendorong perubahan kompetensi (Pearson et al., 2024; Roller-Wirnsberger et al., 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa strategi implementasi pelatihan komunikasi bagi perawat dalam konteks berkomunikasi dengan pasien geriatri yang mengalami demensia, berbasis kerangka kerja VERA, terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas interaksi antara perawat dan pasien (Mohammed & Shaban, 2025). Pelatihan ini melibatkan simulasi, refleksi, dan praktik langsung untuk memastikan aplikasi dalam situasi klinis nyata, sehingga perawat dapat menghadapi tantangan komunikasi yang kompleks dengan lebih percaya diri. Hasil pelatihan di dua rumah sakit menunjukkan bahwa intervensi berbasis VERA memberikan dampak positif terhadap kemampuan komunikasi perawat, termasuk pemahaman emosi pasien, validasi, dan keterampilan menenangkan pasien yang mengalami kebingungan atau distress (Aïdoud et al., 2023; Kwame & Petrucka, 2021). Pendekatan ini juga membantu meningkatkan sensitivitas interpersonal perawat, yang merupakan aspek penting dalam perawatan pasien dengan kondisi penurunan fungsi kognitif (Mohammed et al., 2025). Strategi komunikasi yang terstruktur dan empatik ini sangat relevan dalam menghadapi pasien dengan demensia.

Peran Psychological First Aid (PFA) dalam modifikasi komunikasi intervensi awal bertujuan mengurangi perasaan tidak percaya diri perawat dalam berkomunikasi dengan pasien geriatri dengan

gangguan fungsi kognitif (Kwame & Petrucka, 2021). PFA sebagai pendekatan sederhana, cepat, dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun masyarakat terlatih, memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta membantu pasien mengakses layanan lanjutan (Shi et al., 2024). Prinsip dasar PFA meliputi mendengarkan aktif, validasi perasaan, dan penghubungan dengan sumber daya relevan, sehingga berfungsi sebagai jembatan menuju pemulihan komprehensif (Hayes et al., 2025; LaKind et al., 2023). Penerapan PFA dapat menurunkan tingkat distress psikologis dan memperkuat resiliensi perawat, serta meningkatkan kapasitas adaptif pasien selama proses perawatan. Hal ini menjadikan PFA sebagai intervensi efektif dan praktis dalam konteks penanganan pasien geriatri. Penulis merekomendasikan agar tenaga kesehatan, konselor, maupun relawan dilatih untuk memberikan PFA secara tepat, sehingga dapat memperluas akses dukungan psikologis bagi korban. Dengan integrasi PFA ke dalam sistem layanan kesehatan komunitas, diharapkan kualitas penanganan pasien geriatri dengan masalah gangguan kognitif dapat meningkat, sekaligus memperkuat perlindungan terhadap kesehatan mental perawat yang memberikan asuhan keperawatan secara langsung.

Integrasi prinsip VERA dan PFA dalam komunikasi terapeutik pada pasien geriatri dengan gangguan fungsi kognitif memperkuat efektivitas interaksi keperawatan (Kwame & Petrucka, 2021; Mohammed & Shaban, 2025). VERA memandu perawat dalam memvalidasi emosi, menenangkan, dan mengarahkan aktivitas bermakna, sementara PFA menekankan pemberian rasa aman dan dukungan emosional serta penghubungan dengan sumber daya (Hayes et al., 2025; Peritore et al., 2023). Kombinasi ini memungkinkan tenaga kesehatan mengatasi hambatan komunikasi akibat penurunan kognitif sekaligus memberikan dukungan psikologis komprehensif, yang penting untuk pemulihan psikologis dan kualitas interaksi. Pendekatan ini menonjolkan komunikasi sebagai instrumen utama dalam mendukung pasien rentan dan meningkatkan kualitas layanan keperawatan geriatri. Integrasi ini menawarkan pendekatan holistik yang relevan untuk meningkatkan kualitas layanan (Pearson et al., 2024; Roller-Wirnsberger et al., 2025).

Berfokus pada empati dan validasi, penerapan VERA dan PFA membantu perawat mengelola kebingungan, kecemasan, dan distress emosional pasien geriatri dengan gangguan fungsi kognitif (Mohammed et al., 2025). Sinergi kedua pendekatan ini memperkuat kapasitas tenaga kesehatan dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang aman, suportif, dan berorientasi pada kebutuhan pasien, sehingga meningkatkan kualitas perawatan dan pengalaman pasien (Kwame et al., 2021; Volkert et al., 2022). Secara keseluruhan, pelatihan komunikasi berbasis kombinasi VERA dan PFA layak diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan keperawatan dan pelatihan rutin di rumah sakit (Cheng et al., 2024; Pearson et al., 2024). Hal ini bertujuan memperkuat kompetensi komunikasi perawat dalam menghadapi pasien geriatri dengan gangguan fungsi kognitif (Mohammed et al., 2025; Roller-Wirnsberger et al., 2025). Dengan demikian, institusi pendidikan dapat memperkuat kompetensi mahasiswa sekaligus meningkatkan kualitas layanan kesehatan (Hayes et al., 2025; Wulfse-Huisman et al., 2025).

**Tabel 2:** Hasil Uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Uji Statistik	Kelompok / Perbandingan	Nilai Statistik	<i>p-value</i>
Wilcoxon	Bekasi (Intervensi)	$Z = -3,72$	$< 0,05$
Wilcoxon	Jatinegara (Kontrol)	$Z = -3,40$	$< 0,05$
Mann-Whitney	Intervensi vs Kontrol	$U = 885,0$	$< 0,05$

*Confident interval: 95%*

Dari sisi metodologi, penggunaan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk menegaskan efektivitas intervensi. Chicco, Sichenze, dan Jurman (2025) menekankan bahwa uji non-parametrik seperti *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* sangat relevan digunakan dalam penelitian kesehatan, terutama ketika data tidak berdistribusi normal. Hasil uji statistik dalam penelitian ini signifikan ( $p < 0,05$ ), sehingga memperkuat validitas temuan (Fang et al., 2025; Wilson et al., 2022).

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok intervensi di RS Hermina Bekasi nilai  $Z = -3,72$ ,  $p < 0,05$ , hasil ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok Bekasi. Artinya, pelatihan atau intervensi yang diberikan berdampak nyata terhadap perubahan variabel yang diukur (misalnya kemampuan komunikasi atau fungsi tertentu). Nilai  $Z = -3,40$ ,  $p < 0,05$  memperlihatkan bahwa kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah. Hal ini bisa terjadi karena faktor eksternal, efek pembelajaran alami, pengalaman atau adanya variabel lain yang memengaruhi meskipun tidak ada intervensi formal.

Kedua kelompok (intervensi dan kontrol) mengalami perubahan signifikan secara internal. Namun, perubahan pada kelompok intervensi lebih relevan karena terkait langsung dengan pelatihan yang diberikan. Uji Wilcoxon memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test pada kedua kelompok, namun besarnya peningkatan pada kelompok intervensi jauh lebih besar dibandingkan kontrol.

Selanjutnya, uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan kenaikan skor yang signifikan antar kelompok, dengan nilai  $p < 0,05$ . Nilai  $U = 885,0$ ,  $p < 0,05$  menunjukkan perbandingan antar kelompok menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Nilai  $p < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa efek intervensi lebih kuat dibandingkan perubahan alami yang terjadi pada kelompok kontrol. Perbedaan antar kelompok menegaskan bahwa intervensi komunikasi berbasis VERA dan PFA memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan kontrol. Dengan  $p\text{-value} < 0,05$ , hasil ini signifikan secara statistik dan mendukung integrasi intervensi ke dalam praktik pendidikan maupun pelatihan keperawatan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa desain kegiatan partisipatif, aplikatif, dan berbasis kebutuhan lapangan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kompetensi keperawatan. Temuan ini tidak hanya relevan bagi institusi pendidikan, tetapi juga dapat diadaptasi oleh rumah sakit dan lembaga kesehatan lain sebagai model pelatihan berkelanjutan. Hal ini menegaskan bahwa intervensi berbasis kebutuhan lapangan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kompetensi peserta.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Intervensi komunikasi berbasis VERA dan PFA terbukti efektif secara signifikan meningkatkan hasil pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol. Hasil ini memperkuat argumen bahwa pelatihan tersebut layak diimplementasikan secara rutin dalam pendidikan dan praktik keperawatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa intervensi berbasis kebutuhan lapangan dengan pendekatan partisipatif dan aplikatif mampu meningkatkan kompetensi peserta secara signifikan. Kelompok intervensi di RS Hermina Bekasi menunjukkan kenaikan rerata skor sebesar 28,32 poin (50,57%), jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol di RS Hermina Jatinegara yang a meningkat 9,11 poin (12,31%).

Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi di Bekasi, nilai  $Z = -3,72$  dengan  $p < 0,05$ , menandakan peningkatan yang bermakna setelah pelatihan komunikasi berbasis VERA. Demikian pula, kelompok kontrol di Jatinegara menunjukkan perubahan signifikan dengan nilai  $Z = -3,40$  dan  $p < 0,05$ , meskipun tanpa intervensi formal.

Selanjutnya, uji Mann-Whitney digunakan untuk membandingkan hasil antar kelompok. Nilai  $U = 885,0$  dengan  $p < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan berbasis VERA memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan perubahan alami yang terjadi pada kelompok kontrol.

Program pelatihan berbasis kebutuhan lapangan perlu diimplementasikan secara berkelanjutan di institusi pendidikan dan rumah sakit untuk memastikan peningkatan kompetensi tenaga keperawatan secara konsisten. Model intervensi ini dapat direplikasi di berbagai institusi kesehatan dengan penyesuaian konteks lokal, sehingga memberikan kontribusi pada peningkatan mutu pendidikan keperawatan secara nasional maupun regional. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan kurikulum keperawatan yang lebih responsif terhadap kebutuhan lapangan, sehingga lulusan memiliki kompetensi yang relevan dan siap pakai. Saran perlunya dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar dan variabel tambahan (misalnya motivasi belajar, kepuasan peserta, atau dampak jangka panjang terhadap praktik klinis) untuk memperkuat generalisasi temuan. Temuan ini dapat

digunakan sebagai bukti empiris untuk mendukung kebijakan peningkatan kualitas tenaga keperawatan melalui program pelatihan berbasis kebutuhan lapangan yang terstruktur dan terukur.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Hermina yang telah memberikan bantuan dana dalam bentuk hibah internal kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) dengan kontrak nomor: 005/LPPM/PKM.10/2024. Kegiatan ini dilaksanakan simultan dengan kegiatan penelitian yang telah mendapatkan Surat Keterangan Layak Etik No. 069/KEPK-EC/IKH/VII/2025 dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Kesehatan Hermina.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Direktur, Komite Keperawatan, Manajer Keperawatan RS Hermina Bekasi dan RS Hermina Jatinegara yang telah memfasilitasi kegiatan intervensi dan pengumpulan data. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan antusias, serta tim fasilitator dan enumerator yang membantu proses pelatihan dan evaluasi. Dukungan administratif dan teknis dari pihak institusi sangat berperan dalam kelancaran penelitian ini. Kelompok kontrol telah mendapatkan pelatihan dengan materi dan durasi yang sama dengan kelompok intervensi setelah pelaksanaan penelitian selesai. Kegiatan pelatihan dilaksanakan agar peserta pada kelompok kontrol mendapatkan pemahaman yang sama dalam penerapan komunikasi efektif kombinasi VERA dan PFA dalam pemberian asuhan keperawatan pasien geriatri dengan masalah gangguan fungsi kognitif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aïdoud, A., Gana, W., Poitau, F., Debacq, C., Leroy, V., Nkodo, J.-A., Poupin, P., Angoulvant, D., & Fougère, B. (2023). High Prevalence of Geriatric Conditions Among Older Adults With Cardiovascular Disease. *Journal of the American Heart Association*, 12(2). <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.026850>
- Chen, A. T., Child, C. E., Grace Asiro, M., Domoto-Reilly, K., & Turner, A. M. (2024). A visual approach to facilitating conversations about supportive care options in the context of cognitive impairment. *Journal of Biomedical Informatics*, 157, 104691. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2024.104691>
- Cheng, Y., Sun, S., Hu, Y., Wang, J., Chen, W., Miao, Y., & Wang, H. (2024). Effects of different geriatric nursing teaching methods on nursing students' knowledge and attitude: Systematic review and network meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(5), e0300618. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300618>
- Cho, Y., Kamkhood, D., Regier, N. G., Song, L., Anderson, R. A., Wu, B., Zou, B., & Beeber, A. S. (2025). Coping with cognitive decline in older adults with mild cognitive impairment or mild dementia: a scoping review. *Ageing & Mental Health*, 29(6), 951–960. <https://doi.org/10.1080/13607863.2025.2453819>
- Doody, P., Asamane, E. A., Aunger, J. A., Swales, B., Lord, J. M., Greig, C. A., & Whittaker, A. C. (2022). The prevalence of frailty and pre-frailty among geriatric hospital inpatients and its association with economic prosperity and healthcare expenditure: A systematic review and meta-analysis of 467,779 geriatric hospital inpatients. *Ageing Research Reviews*, 80, 101666. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101666>
- Fang, S., Li, W., Zhi, S., Li, J., Li, M., Lang, J., Zhang, H., Wang, R., & Sun, J. (2025). Promoting Social Participation in Cognitive Decline: A Systematic Review and Meta-Analysis of Intervention Effectiveness and Behavior Change Mechanisms. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 22(4). <https://doi.org/10.1111/wvn.70058>
- Fowler, N. R., Partrick, K. A., Taylor, J., Hornbecker, M., Kelleher, K., Boustani, M., Cummings, J. L., MacLeod, T., Mielke, M. M., Brosch, J. R., Lee, J., Shobin, E., Galvin, J. E., Fillit, H., Udeh-

- Momoh, C., & Willis, D. R. (2025). Implementing early detection of cognitive impairment in primary care to improve care for older adults. *Journal of Internal Medicine*, 298(1), 31–45. <https://doi.org/10.1111/joim.20098>
- Gettel, C. J., Falvey, J. R., Gifford, A., Hoang, L., Christensen, L. A., Hwang, U., Shah, M. N., Aggarawal, N., Allore, H., Amy, A., Belleville, M., Bellolio, M. F., Betz, M. (Emmy), Biese, K., Brandt, C., Bruursema, S., Carnahan, R., Carpenter, C., Carr, D., ... Weintraub, S. (2022). Emergency Department Care Transitions for Patients With Cognitive Impairment: A Scoping Review. *Journal of the American Medical Directors Association*, 23(8), 1313.e1-1313.e13. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2022.01.076>
- Hayes, C., Yigezu, A., Dillon, S., Fitzgerald, C., Manning, M., Leahy, A., Trépel, D., Robinson, K., & Galvin, R. (2025). Home-Based Comprehensive Geriatric Assessment for Community-Dwelling, At-Risk, Frail Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 73(6), 1929–1939. <https://doi.org/10.1111/jgs.19402>
- Kwame, A., & Petrucka, P. M. (2021). A literature-based study of patient-centered care and communication in nurse-patient interactions: barriers, facilitators, and the way forward. *BMC Nursing*, 20(1), 158. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00684-2>
- LaKind, J. S., Naiman, J., Verner, M.-A., Lévesque, L., & Fenton, S. (2023). Per- and polyfluoroalkyl substances (PFAS) in breast milk and infant formula: A global issue. *Environmental Research*, 219, 115042. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.115042>
- Mohammed, S. A. A. K., & Shaban, M. (2025). Enhancing Communication and Empathy Skills in Geriatric Care: Nurses' Reflections on Simulation-Based Training for Patient Interaction and Education. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.17662>
- O'Brien, K., Largent, E. A., & Karlawish, J. (2025). Communicating a Diagnosis of Mild Cognitive Impairment or Dementia. *JAMA*, 334(11), 1014. <https://doi.org/10.1001/jama.2025.13006>
- Pearson, G. M. E., Ben-Shlomo, Y., & Henderson, E. J. (2024). A narrative overview of undergraduate geriatric medicine education worldwide. *European Geriatric Medicine*, 15(5), 1533–1540. <https://doi.org/10.1007/s41999-024-01055-1>
- Peritore, A. F., Gugliandolo, E., Cuzzocrea, S., Crupi, R., & Britti, D. (2023). Current Review of Increasing Animal Health Threat of Per- and Polyfluoroalkyl Substances (PFAS): Harms, Limitations, and Alternatives to Manage Their Toxicity. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(14), 11707. <https://doi.org/10.3390/ijms241411707>
- Roller-Wirnsberger, R., Herzog, C., Lindner-Rabl, S., Schlögl, M., Illario, M., Polidori, M. C., & Singler, K. (2025). Teaching Comprehensive Geriatric Assessment (CGA) in medical education: a scoping review. *European Geriatric Medicine*, 16(2), 425–433. <https://doi.org/10.1007/s41999-025-01157-4>
- Salmon, D. P., Malkina, A., Johnson, M. L., Gigliotti, C., Little, E. A., & Galasko, D. (2025). Effectiveness and utilization of a cognitive screening program for primary geriatric care. *Alzheimer's Research & Therapy*, 17(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s13195-024-01637-y>
- Shi, W., Zhang, Z., Li, M., Dong, H., & Li, J. (2024). Reproductive toxicity of PFOA, PFOS and their substitutes: A review based on epidemiological and toxicological evidence. *Environmental Research*, 250, 118485. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2024.118485>
- Wilson, S. A., Byrne, P., Rodgers, S. E., & Maden, M. (2022). A Systematic Review of Smartphone and Tablet Use by Older Adults With and Without Cognitive Impairment. *Innovation in Aging*, 6(2). <https://doi.org/10.1093/geroni/igac002>

Wulfse-Huisman, S., Oostra, D., Veldhuizen, J., Bleijenberg, N., Buurman-van Es, B., & Pel-Littel, R. (2025). Person-centered shared decision-making in district nursing care on interventions to support independence in older adults with multiple chronic conditions: a video observation study. *BMC Nursing*, 24(1), 1189. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03778-3>



**PEMBERDAYAAN PASIEN HIPERTENSI MELALUI PELATIHAN SPIRITUAL  
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK Mendukung PENGENDALIAN  
TANDA VITAL**

Susi Milwati<sup>1</sup>, Anggun Setyarini<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Malang

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Hypertension

Vital Signs

SEFT

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi tinggi dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan secara optimal. Selain terapi farmakologis, diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan mampu memberdayakan pasien secara mandiri. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan pasien hipertensi dalam mengendalikan tanda vital melalui edukasi dan pendampingan penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan tanda vital, demonstrasi serta praktik langsung SEFT, dan pendampingan penerapan SEFT secara bertahap. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tanda vital sebelum dan sesudah pendampingan serta observasi keterlibatan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbaikan kestabilan tanda vital, terutama tekanan darah dan frekuensi pernapasan, serta peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menerapkan SEFT secara mandiri. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap pengelolaan hipertensi secara holistik dan berkelanjutan. SEFT dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung terapi medis dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

**ABSTRACT**

*Hypertension is a major public health problem with a high prevalence and a significant risk of serious complications if not properly controlled. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological approaches that are simple, practical, and promote patient self-management are required. This Community Service activity aimed to improve the ability of patients with hypertension to control vital signs through education and mentoring in the application of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). The methods included health education on hypertension and vital signs, demonstration and guided practice of SEFT, and step-by-step mentoring of SEFT implementation. Evaluation was conducted through measurements of vital signs before and after the activity, as well as observation of participant engagement. The results showed improved stability of vital signs, particularly blood pressure and respiratory rate, along with increased knowledge and skills in independently applying SEFT. This activity contributes positively to holistic and sustainable hypertension management. SEFT can be recommended as a*

---

*complementary non-pharmacological intervention to support  
medical therapy in community-based hypertension control.*

---

*\*Corresponding Author: susimilwati@poltekkes-malang.ac.id*

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang masih menjadi tantangan utama dalam pelayanan kesehatan masyarakat hingga saat ini. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala, namun berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis yang berkelanjutan, mudah diterapkan, dan melibatkan peran aktif pasien dalam mengendalikan tanda vital seperti tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan (Kementerian Kesehatan RI, 2019; Whelton et al., 2018).

Permasalahan hipertensi memiliki cakupan yang luas baik secara global maupun nasional. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kematian dini di dunia, dengan jumlah penderita yang terus meningkat setiap tahunnya (World Health Organization, 2021). Di Indonesia, hasil *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%, serta menjadi salah satu penyebab utama kunjungan ke fasilitas pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi promotif dan preventif berbasis pemberdayaan pasien.

Secara fisiologis dan psikologis, pasien hipertensi sering mengalami ketidakstabilan tanda vital yang dipengaruhi oleh stres emosional, kecemasan, dan ketegangan psikologis. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mengaktifasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan tekanan darah serta denyut jantung (Huang et al., 2020; Spruill, 2019). Namun demikian, masih banyak pasien hipertensi yang memiliki keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi sederhana yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga pengelolaan hipertensi cenderung berfokus pada terapi obat tanpa diimbangi pengendalian aspek psikologis dan spiritual (Simanullang, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) efektif membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi melalui mekanisme relaksasi dan penurunan stres. Rofacky dan Faridah (2015) melaporkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penerapan SEFT, yang diperkuat oleh tinjauan sistematis Church et al. (2018) mengenai penurunan respons stres fisiologis melalui teknik tapping. Selain itu, intervensi berbasis relaksasi terbukti menurunkan reaktivitas kardiovaskular sehingga mendukung stabilisasi tekanan darah pada individu berisiko hipertensi (Huang et al., 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pendampingan yang mengintegrasikan pendekatan fisik, emosional, dan spiritual. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu metode relaksasi yang menggabungkan stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh dengan afirmasi dan pendekatan spiritual, yang terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan memberikan efek relaksasi pada sistem fisiologis tubuh (Church et al., 2018; Rofacky & Faridah, 2016). Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi dan pendampingan penerapan SEFT, diharapkan pasien hipertensi mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kemandirian dalam mengendalikan tanda vital sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi secara holistik dan berkelanjutan.

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan pasien hipertensi dalam mengendalikan tanda vital melalui edukasi dan pendampingan penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung terapi medis.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan aplikatif pada pasien hipertensi di Kelurahan Tunggul Wulong Kota Malang, pada bulan Agustus–September 2025. Sasaran kegiatan adalah 29 pasien hipertensi yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi, dan pendampingan praktik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan pengukuran vital sign meliputi tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi pernapasan sebagai gambaran kondisi awal peserta. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi singkat mengenai hipertensi dan pengelolaan stres, dilanjutkan dengan praktik SEFT yang dipandu oleh tim pengabmas.

SEFT diberikan sebanyak tiga kali sesi, masing-masing dengan durasi  $\pm 15$ –20 menit. Setelah setiap sesi, dilakukan pengukuran ulang vital sign untuk melihat perubahan kondisi peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif, dengan membandingkan kondisi vital sign sebelum dan sesudah pelaksanaan SEFT, yang disajikan dalam bentuk tabel.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ditandai dengan meningkatnya pemahaman peserta, kemampuan melakukan SEFT secara mandiri, serta adanya kecenderungan stabilisasi vital sign pada pasien hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

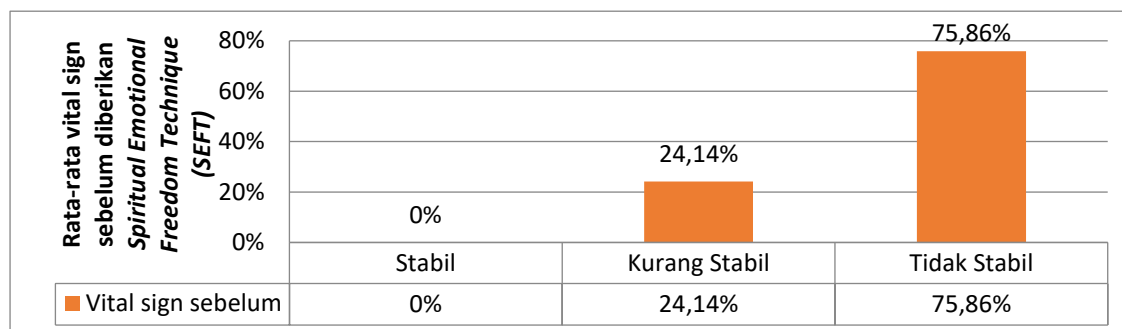
Bagian ini menyajikan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pendampingan penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada pasien hipertensi. Hasil yang dipaparkan meliputi gambaran perubahan tanda vital sebelum dan sesudah kegiatan, serta tingkat pemahaman dan keterampilan peserta dalam menerapkan SEFT secara mandiri. Pembahasan dilakukan dengan mengaitkan temuan kegiatan dengan konsep teoritis, hasil kegiatan sejenis, dan relevansinya terhadap pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis. Uraian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas kegiatan pengabdian serta kontribusinya dalam mendukung upaya promotif dan preventif pengendalian hipertensi di masyarakat.

**Tabel 1 Karakteristik Responden Pasien Hipertensi**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<b>Usia</b>	Dewasa	14	48,28
	Lansia Awal	15	51,72
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	14	48,28
	Perempuan	15	51,72
<b>Tingkat Pendidikan</b>	SD	7	24,13
	SMP	11	37,94
	SMA	8	27,58
	Perguruan Tinggi	3	10,35
<b>Lama Menderita Hipertensi</b>	0–12 bulan	14	48,27
	>12 bulan	15	51,73
<b>Minum Obat Antihipertensi</b>	Pernah	26	89,66
	Belum Pernah	3	10,34
<b>Total Responden</b>		<b>29</b>	<b>100</b>

**Data Khusus****Perubahan Vital Sign Pasien Hipertensi Setelah Intervensi SEFT****1. Vital Sign Sebelum Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)**

Distribusi frekuensi vital sign pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)



**Gambar 1. Distribusi Frekuensi Tanda Vital Pasien Hipertensi Sebelum Pemberian Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)**

Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki vital sign yang tidak stabil, yaitu sebesar 75,86%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian, mayoritas peserta masih mengalami tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal. Ketidakstabilan vital sign pada pasien hipertensi dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis maupun psikologis, seperti stres, kecemasan, dan kurangnya kemampuan coping terhadap penyakit kronis yang diderita. Temuan ini menjadi dasar penting dilaksanakannya intervensi SEFT sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi berbasis pendekatan spiritual dan emosional.

**2. Vital Sign Sesudah Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)**

Distribusi frekuensi vital sign pada pasien hipertensi sesudah diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

**Tabel 1** Distribusi Vital Sign Pasien Hipertensi Setelah Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Kategori Vital Sign	Setelah SEFT 1x (%)	Setelah SEFT 2x (%)	Setelah SEFT 3x (%)
Stabil	3,45	13,79	27,59
Kurang Stabil	37,93	68,97	72,41
Tidak Stabil	58,62	17,24	0,00
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 distribusi vital sign pasien hipertensi setelah pemberian *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), terlihat adanya perubahan kondisi vital sign seiring dengan peningkatan frekuensi intervensi. Setelah pemberian SEFT sebanyak **1 kali**, sebagian besar responden masih berada pada kategori **tidak stabil** (58,62%), sementara responden dengan vital sign **stabil** masih sangat sedikit (3,45%).

Setelah pemberian SEFT sebanyak **2 kali**, terjadi penurunan yang cukup signifikan pada kategori **tidak stabil**, yaitu menjadi **17,24%**, disertai peningkatan pada kategori **kurang stabil** sebesar **68,97%** dan **stabil** sebesar **13,79%**. Kondisi ini menunjukkan adanya respons awal yang positif terhadap intervensi SEFT.

Selanjutnya, setelah pemberian SEFT sebanyak **3 kali**, tidak ditemukan lagi responden dengan kategori vital sign **tidak stabil (0%)**. Sebagian besar responden berada pada kategori **kurang stabil (72,41%)**, dan terjadi peningkatan pada kategori **stabil** menjadi **27,59%**. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan SEFT secara berulang berkontribusi terhadap perbaikan dan kestabilan tanda-tanda vital pada pasien hipertensi.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpotensi menjadi **intervensi nonfarmakologis pendukung** yang dapat diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk membantu pengendalian hipertensi melalui pendekatan relaksasi spiritual dan emosional.

### 3. Perbedaan Vital Sign Sebelum dan Sesudah Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Distribusi perbedaan vital sign pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat dilihat pada Diagram 4.7.

**Tabel 2** Perbandingan Vital Sign Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah (3×) Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Kategori Vital Sign Sebelum SEFT (%)	Sesudah SEFT 3× (%)
Tidak Stabil	75,86
Kurang Stabil	24,14
Stabil	0,00
<b>Total</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 perbandingan vital sign sebelum dan sesudah pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebanyak 3 kali, terlihat adanya perubahan kondisi vital sign pada pasien hipertensi. Sebelum diberikan intervensi SEFT, sebagian besar responden berada pada kategori tidak stabil, yaitu sebesar 75,86%, sementara tidak terdapat responden dengan kategori vital sign stabil.

Setelah pemberian SEFT sebanyak 3 kali, terjadi perbaikan kondisi vital sign yang cukup nyata. Tidak ditemukan lagi responden dengan kategori tidak stabil (0%), dan sebagian besar responden berada pada kategori kurang stabil, yaitu 72,41%. Selain itu, terdapat peningkatan jumlah responden dengan kategori vital sign stabil, yaitu sebesar 27,59%.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi SEFT berkontribusi terhadap perbaikan kestabilan vital sign pada pasien hipertensi dan berpotensi digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya dalam pengendalian tekanan darah dan pengelolaan stres pada pasien hipertensi.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Vital Sign Pasien Hipertensi Sebelum Pemberian Intervensi SEFT

Berdasarkan hasil pengabmas, diketahui bahwa hampir seluruh pasien hipertensi (75,86%) menunjukkan kondisi tanda vital yang tidak stabil sebelum diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Kondisi ini mencerminkan bahwa sebagian besar pasien belum mampu mengendalikan respons fisiologis tubuh secara optimal, terutama tekanan darah dan frekuensi pernapasan, yang merupakan komponen utama tanda vital pada pasien hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol diketahui berkaitan erat dengan peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular dan penurunan kualitas hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Whelton et al., 2018).

Faktor usia diduga menjadi salah satu penyebab utama ketidakstabilan tanda vital pada pasien hipertensi. Pada kegiatan ini, sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa akhir hingga lansia awal. Proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer, yang berdampak pada peningkatan tekanan darah sistolik. Kondisi tersebut menjadikan kelompok usia lanjut lebih rentan mengalami ketidakstabilan tekanan darah meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis (Hall, 2021; Carey & Whelton, 2018). Selain itu, pada beberapa

responden usia lebih muda, ketidakstabilan tekanan darah juga dipengaruhi oleh faktor genetik, pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, serta stres psikologis (WHO, 2021).

Lama menderita hipertensi dan tingkat pengetahuan pasien juga berkontribusi terhadap ketidakstabilan tanda vital. Pasien dengan riwayat hipertensi yang cukup lama cenderung mengalami adaptasi fisiologis yang kurang baik, terutama bila tidak disertai kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup. Rendahnya tingkat pendidikan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi dapat menyebabkan pasien kurang menyadari pentingnya pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan (Notoatmodjo, 2018; Kemenkes RI, 2019). Hal ini sejalan dengan konsep bahwa perilaku pengelolaan penyakit kronis sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan kesadaran individu.

Tekanan darah yang tidak terkontrol menjadi faktor dominan dalam ketidakstabilan tanda vital. Rata-rata tekanan darah pasien sebelum intervensi berada di atas batas normal, yang menunjukkan adanya aktivasi sistem saraf simpatis dan sistem renin-angiotensin-aldosteron. Aktivasi sistem ini menyebabkan retensi natrium dan cairan serta vasokonstriksi, sehingga tekanan darah meningkat (Hall, 2021). Namun demikian, sebagian kecil pasien dengan tekanan darah lebih stabil dilaporkan rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau senam, yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular (Pescatello et al., 2019).

Selain tekanan darah, frekuensi pernapasan juga menunjukkan ketidakstabilan pada sebagian besar pasien. Kondisi takipnea yang ditemukan dapat dipengaruhi oleh kecemasan, stres emosional, serta peningkatan kebutuhan oksigen akibat kerja jantung yang meningkat. Stres psikologis diketahui dapat memicu respons simpatis yang berujung pada peningkatan tekanan darah dan frekuensi pernapasan (Smeltzer et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran penting dalam kestabilan tanda vital pasien hipertensi.

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah penggunaan obat antihipertensi. Jenis dan kepatuhan konsumsi obat seperti ACE inhibitor atau diuretik sangat memengaruhi kestabilan tekanan darah dan keseimbangan cairan tubuh. Terapi farmakologis yang tepat dan teratur dapat membantu mengendalikan tekanan darah, namun tanpa disertai pengelolaan stres dan gaya hidup sehat, hasilnya sering kali belum optimal (Williams et al., 2018).

Secara keseluruhan, ketidakstabilan tanda vital pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi SEFT dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi usia, lama menderita hipertensi, tingkat pengetahuan, tekanan darah yang tidak terkontrol, frekuensi pernapasan, serta penggunaan obat antihipertensi. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi nonfarmakologis yang bersifat holistik, seperti SEFT, sebagai upaya pendampingan untuk membantu pasien mengendalikan respons fisiologis dan psikologis secara mandiri.

### **Gambaran Vital Sign pada Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)**

Berdasarkan Grafik 4.1, terlihat adanya perubahan kondisi tanda vital pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Setelah pemberian SEFT satu kali, sebagian besar pasien masih menunjukkan tanda vital tidak stabil (58,62%). Namun, setelah pemberian dua kali dan tiga kali intervensi, proporsi pasien dengan tanda vital tidak stabil menurun dan bergeser ke kategori kurang stabil, masing-masing sebesar 68,97% dan 72,41%. Temuan ini menunjukkan adanya perbaikan bertahap terhadap kestabilan tanda vital seiring dengan pengulangan intervensi SEFT, meskipun perubahan belum sepenuhnya mencapai kategori stabil.

Perubahan tanda vital pada pasien hipertensi setelah pemberian SEFT dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain efek relaksasi dari SEFT, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan. SEFT diberikan secara individual dengan mengombinasikan *tapping* pada titik-titik tertentu dan afirmasi spiritual. Selama proses intervensi, pasien diarahkan untuk berdoa dan memusatkan perhatian secara khusyuk. Kondisi ini mendukung terciptanya relaksasi psikologis dan spiritual, yang merupakan salah satu kunci keberhasilan SEFT. Relaksasi yang disertai pendekatan spiritual terbukti mampu menurunkan stres emosional dan respons simpatis, sehingga berdampak positif terhadap kestabilan fisiologis tubuh, termasuk tekanan darah dan pernapasan (Church et al., 2018; Feinstein, 2019).

Secara fisiologis, relaksasi mendalam yang terjadi selama SEFT dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Kondisi ini berkontribusi terhadap penurunan pelepasan hormon stres seperti kortisol, serta membantu menstabilkan sistem kardiovaskular. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mind-body* dan spiritual mampu meningkatkan pelepasan

endorfin, yang berperan dalam memberikan efek menenangkan, menurunkan kecemasan, dan membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi (Mccraty & Zayas, 2018; Smeltzer et al., 2020).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa SEFT berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi SEFT yang dilakukan secara berulang menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih bermakna dibandingkan pemberian satu kali terapi. Pendekatan ini dinilai efektif sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi, terutama dalam menurunkan stres dan meningkatkan kenyamanan pasien (Rahmawati & Handayani, 2019; Pratiwi et al., 2021).

Dari aspek tekanan darah, hasil menunjukkan adanya penurunan nilai sistolik dan diastolik secara bertahap setelah pemberian SEFT. Meskipun penurunan tidak bersifat drastis, tren penurunan ini menunjukkan respons positif terhadap intervensi. Pada pasien hipertensi, penurunan tekanan darah secara perlahan dan stabil merupakan kondisi yang diharapkan, karena perubahan yang terlalu cepat justru dapat menimbulkan efek samping. Pengendalian tekanan darah yang bertahap mencerminkan adaptasi fisiologis yang lebih aman dan berkelanjutan (Whelton et al., 2018; Carey & Whelton, 2018).

Frekuensi pernapasan juga menunjukkan perbaikan setelah pemberian SEFT. Sebagian besar pasien mengalami normalisasi frekuensi pernapasan setelah intervensi kedua dan ketiga. Hal ini berkaitan dengan efek relaksasi SEFT yang membantu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, dan rasa tidak nyaman. Relaksasi diketahui dapat memperbaiki pola napas, meningkatkan efisiensi ventilasi, serta memberikan rasa tenang pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi (Smeltzer et al., 2020; Pescatello et al., 2019).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Test, diperoleh nilai signifikansi pada setiap tahap intervensi, yang menunjukkan adanya pengaruh SEFT terhadap perubahan tanda vital pasien hipertensi. Perubahan paling bermakna terjadi setelah pemberian SEFT dua kali, yang mengindikasikan bahwa pengulangan intervensi diperlukan untuk memperoleh efek optimal. Hal ini menegaskan bahwa SEFT tidak hanya efektif sebagai intervensi sekali waktu, tetapi lebih bermanfaat bila diterapkan secara berkelanjutan dan terstruktur.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) mampu memberikan perbaikan bertahap pada kestabilan tanda vital pasien hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai pendekatan komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan berbasis pemberdayaan pasien dalam upaya pengendalian hipertensi di masyarakat.

### **Perbandingan Vital Sign Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah (3×) Pemberian SEFT**

Berdasarkan Tabel 2, terlihat perubahan yang signifikan pada kondisi tanda vital pasien hipertensi setelah diberikan intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebanyak tiga kali. Sebelum intervensi, sebagian besar pasien berada pada kategori tanda vital tidak stabil (75,86%), dan tidak ditemukan pasien dengan tanda vital stabil. Setelah dilakukan intervensi SEFT tiga kali, kategori tidak stabil menurun menjadi 0%, sementara sebagian besar pasien berada pada kategori kurang stabil (72,41%) dan sebagian lainnya telah mencapai kategori stabil (27,59%). Temuan ini menunjukkan bahwa SEFT berkontribusi terhadap perbaikan bertahap kestabilan tanda vital pada pasien hipertensi.

Perbaikan kondisi tanda vital setelah pemberian SEFT dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi yang memengaruhi sistem saraf otonom. SEFT merupakan intervensi berbasis mind-body-spiritual yang mengombinasikan stimulasi titik-titik tertentu (tapping) dengan afirmasi dan pendekatan spiritual. Pendekatan ini terbukti dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi parasimpatis, sehingga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan perbaikan frekuensi pernapasan (Feinstein, 2019; Church et al., 2018).

Hilangnya kategori tanda vital tidak stabil setelah intervensi SEFT menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan respons stres fisiologis. Stres psikologis diketahui berperan penting dalam meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres, seperti kortisol. Intervensi relaksasi dan spiritual terbukti efektif dalam menekan respons stres tersebut, sehingga membantu menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi (McCraty & Zayas, 2018; Smeltzer et al., 2020).

Munculnya kategori tanda vital stabil pada 27,59% pasien setelah intervensi SEFT tiga kali menunjukkan bahwa sebagian pasien mampu mencapai kestabilan fisiologis yang optimal. Pencapaian ini menunjukkan bahwa pengulangan intervensi berperan penting dalam meningkatkan efektivitas

SEFT. Intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi umumnya memerlukan penerapan yang berkelanjutan agar terjadi adaptasi fisiologis dan psikologis yang lebih baik (Whelton et al., 2018; Carey & Whelton, 2018).

Meskipun sebagian besar pasien masih berada pada kategori kurang stabil setelah intervensi, kondisi ini tetap menunjukkan perbaikan dibandingkan sebelum intervensi. Pada pasien hipertensi, perubahan tekanan darah dan tanda vital secara bertahap merupakan respons yang diharapkan, terutama bila intervensi diberikan sebagai terapi pendamping. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi pengelolaan hipertensi yang menekankan kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis, termasuk teknik relaksasi dan pengelolaan stres (WHO, 2021; Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Secara keseluruhan, hasil perbandingan sebelum dan sesudah pemberian SEFT menunjukkan bahwa intervensi ini efektif sebagai terapi komplementer dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. SEFT dapat membantu meningkatkan kestabilan tanda vital pasien hipertensi melalui mekanisme relaksasi, pengendalian stres, dan pemberdayaan aspek spiritual pasien, sehingga berpotensi mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada pasien hipertensi di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi menunjukkan hasil yang positif. Sebelum pelaksanaan SEFT, sebagian besar peserta memiliki vital sign dalam kategori tidak stabil, yang ditandai dengan tekanan darah tinggi dan frekuensi pernapasan yang meningkat. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia, stres psikologis, kurangnya kemampuan koping, serta pengelolaan hipertensi yang belum optimal.

Setelah pelaksanaan SEFT sebanyak tiga kali, terjadi perbaikan kondisi vital sign peserta, terutama pada tekanan darah dan frekuensi pernapasan. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi SEFT ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa SEFT efektif sebagai intervensi nonfarmakologis berbasis spiritual dan relaksasi dalam membantu menstabilkan vital sign pasien hipertensi.

Dengan demikian, SEFT dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk edukasi dan intervensi pendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya bagi pasien hipertensi, karena mudah dilakukan, aman, serta dapat dipraktikkan secara mandiri.

### 2. Rekomendasi

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

#### a) **Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

SEFT dapat diintegrasikan sebagai intervensi pendukung nonfarmakologis dalam program edukasi pasien hipertensi, terutama dalam upaya pengendalian stres dan stabilisasi vital sign.

#### b) **Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)**

Perawat diharapkan dapat memanfaatkan SEFT sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik yang mencakup aspek bio-psiko-sosial-spiritual, serta mengajarkan teknik ini kepada pasien dan keluarga.

#### c) **Bagi Masyarakat**

Pasien hipertensi disarankan untuk mempraktikkan SEFT secara rutin sebagai bagian dari upaya pengelolaan hipertensi secara mandiri, disertai dengan kepatuhan terhadap terapi medis dan pola hidup sehat.

#### d) **Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya**

Kegiatan pengabdian berikutnya dapat mengembangkan SEFT dengan durasi dan frekuensi yang lebih panjang, serta melibatkan kelompok masyarakat yang lebih luas agar manfaatnya semakin optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

Baradero, M. (2009). Keperawatan medikal bedah: Seri asuhan keperawatan. EGC.

- Carey, R. M., & Whelton, P. K. (2018). Prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: Synopsis of the 2017 ACC/AHA hypertension guideline. *Hypertension*, 71(6), 1269–1324. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- Church, D., Stapleton, P., Yang, A., & Gallo, F. (2018). Is tapping on acupuncture points an active ingredient in emotional freedom techniques? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10), 783–793. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000877>
- Faridah, V. N. (2012). Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 45–52.
- Hall, J. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Huang, C. J., Webb, H. E., Zourdos, M. C., & Acevedo, E. O. (2020). Cardiovascular reactivity, stress, and physical activity. *Frontiers in Physiology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00073>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi: Si pembunuh senyap. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- McCarty, R., & Zayas, M. A. (2018). Cardiac coherence, self-regulation, and positive emotion: The impact of heart-based psychophysiological coherence on health. *Global Advances in Health and Medicine*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2164956118773501>
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Paramita, D. (2011). Faktor risiko kejadian hipertensi pada dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 23–31.
- Pescatello, L. S., MacDonald, H. V., Lamberti, L., & Johnson, B. T. (2019). Exercise for hypertension: A prescription update integrating existing recommendations with emerging research. *Current Hypertension Reports*, 21(3), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11906-019-0920-3>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik* (Edisi 4). EGC.
- Pratiwi, N. L., Rahmawati, R., & Handayani, S. (2021). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 85–92.
- Rofacky, H. F., & Faridah, V. N. (2015). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 95–102.
- Simanullang, K. B. (2024). Gambaran pengetahuan terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Smeltzer, S. C., Hinkle, J. L., Cheever, K. H., & Bare, B. G. (2020). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Wolters Kluwer.
- Suryani. (2000). Terapi relaksasi dalam keperawatan. EGC.
- Susilo, Y. (2011). Hipertensi. *Bhuana Ilmu Populer*.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., et al. (2018). 2017 ACC/AHA guideline for the

prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>

Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., et al. (2018). 2018 ESC/ESH guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021–3104.

World Health Organization. (2021). Hypertension. WHO.

Zainuddin, A. F. (2014). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for healing*. Afzan Publishing.

Zavier Organizer. (2017). *SEFT: Terapi spiritual modern*. Zavier Organizer.



**EDUKASI KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN MANAJEMEN DIRI  
PASIEH HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASREMAN KABUPATEN NGAWI**

**Endang Yuswatiningsih<sup>1</sup>, Endri Ekayamti<sup>2</sup>, Dika Lukitaningtyas<sup>3</sup>, Hamidatus Daris Sa'adah<sup>4</sup>,  
Raudhotun Nisak<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Education

Health

Improvement

Self-Management

Hypertension

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius di dunia dan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal. Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi dipengaruhi juga perilaku manajemen diri pasien. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi sasaran 63 peserta yang memiliki riwayat hipertensi. Metode pelaksanaan penyuluhan kesehatan menggunakan media edukasi berupa power point, leaflet dan instrumen evaluasi kuesioner pengetahuan dan perilaku manajemen diri. Pengetahuan dan perilaku diukur menggunakan kuesioner. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan sebelum penyuluhan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan kurang (51%), setelah diberikan penyuluhan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan cukup (51%) dan hampir separuh peserta mempunyai perilaku manajemen diri cukup (44%). Edukasi kesehatan yang dilaksanakan membantu meningkatkan keterlibatan pasien dalam pengelolaan penyakitnya, dan meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan primer. Kegiatan ini dapat menjadi model edukasi berkelanjutan yang dapat diintegrasikan dalam kegiatan rutin puskesmas, seperti posbindu atau program pengelolaan penyakit kronis, guna meningkatkan kualitas layanan dan derajat kesehatan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan metode edukasi yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik masyarakat, seperti penggunaan media digital atau pendampingan berbasis komunitas.

**ABSTRACT**

*Hypertension is one of the most serious public health problems in the world and a major risk factor for cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. Hypertension control depends not only on pharmacological therapy but also on patient self-management behavior. The purpose of community service is to improve self-management behavior in hypertensive patients. The activity was carried out at the Kasreman Community Health Center in Ngawi Regency, targeting 63 participants with a history of hypertension. The health education method used educational media in the form of PowerPoint, leaflets, and self-management knowledge and behavior questionnaire evaluation instruments. Knowledge and behavior were measured using a questionnaire. The results of the community service showed that before the education, most*

---

*participants had insufficient knowledge (51%), after the education, most participants had sufficient knowledge (51%), and almost half of the participants had sufficient self-management behavior (44%). The health education program helps increase patient engagement in disease management and enhances the effectiveness of primary healthcare services. This activity can serve as a model for ongoing education that can be integrated into routine community health center activities, such as integrated health posts (Posbindu) or chronic disease management programs, to improve the quality of services and public health in the Kasreman Community Health Center, Ngawi Regency. Healthcare workers are expected to develop more innovative educational methods tailored to the community's characteristics, such as the use of digital media or community-based mentoring.*

---

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

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius di dunia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini secara global dan sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut hingga terjadi komplikasi serius (World Health Organization, 2023). Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh perilaku manajemen diri pasien. Manajemen diri pada pasien hipertensi meliputi kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, berhenti merokok, serta pemantauan tekanan darah secara rutin (Fitriani, 2025). Perilaku ini menuntut keterlibatan aktif dan kesadaran pasien dalam mengelola penyakitnya sepanjang hidup. Meskipun hipertensi dapat dikendalikan, banyak pasien belum menunjukkan perilaku manajemen diri yang optimal. Ketidakpatuhan terhadap pengobatan, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya kontrol tekanan darah masih sering ditemukan pada pasien hipertensi (Tursina et al., 2022). Rendahnya perilaku manajemen diri ini berkontribusi terhadap tekanan darah yang tidak terkontrol dan meningkatnya risiko komplikasi. Masalah tersebut umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pasien mengenai hipertensi, rendahnya kesadaran akan risiko komplikasi, serta minimnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan dari tenaga kesehatan. Akibatnya, pasien cenderung hanya bergantung pada obat tanpa melakukan perubahan gaya hidup yang diperlukan (Zatihulwani et al., 2023).

Menurut WHO, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiganya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO juga melaporkan bahwa kurang dari separuh penderita hipertensi mengetahui status kesehatannya, dan hanya sekitar 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara optimal (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,1%, meningkat signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Namun, hanya sebagian kecil penderita hipertensi yang rutin minum obat dan melakukan kontrol tekanan darah secara teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berbagai penelitian ilmiah menunjukkan bahwa rendahnya perilaku manajemen diri berhubungan signifikan dengan tingkat pengetahuan pasien tentang hipertensi. Studi oleh (Findlow & Seymour, 2011) serta penelitian lainnya menunjukkan bahwa pasien yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang penyakitnya cenderung lebih patuh dalam menjalankan manajemen diri dan memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol. Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien hipertensi, terutama dalam kepatuhan minum obat dan perubahan gaya hidup sehat (Bosworth et al., 2009).

Wilayah kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi memiliki karakteristik masyarakat dengan beragam latar belakang sosial, pendidikan, dan ekonomi. Sebagian besar pasien hipertensi yang berkunjung ke puskesmas merupakan kelompok usia dewasa hingga lanjut usia yang memerlukan pengelolaan penyakit secara jangka panjang. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan pasien

hipertensi dengan tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal. Hal ini mengindikasikan bahwa pengelolaan hipertensi belum sepenuhnya didukung oleh perilaku manajemen diri yang baik. Hasil pengamatan dan diskusi awal dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Kasreman menunjukkan bahwa sebagian pasien hipertensi masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai penyakitnya, termasuk faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya kepatuhan minum obat dan perubahan gaya hidup (Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi, 2025). Pasien cenderung hanya mengandalkan pengobatan farmakologis tanpa diimbangi dengan pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemantauan tekanan darah secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen diri pasien hipertensi masih perlu ditingkatkan. Di sisi lain, puskesmas telah memiliki program pengendalian penyakit tidak menular, namun pelaksanaannya sering terkendala oleh keterbatasan waktu pelayanan dan tingginya jumlah kunjungan pasien. Edukasi kesehatan yang diberikan dalam pelayanan rutin belum sepenuhnya mampu menjangkau seluruh pasien secara mendalam dan berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan keluarga dan kader kesehatan dalam mendukung manajemen diri pasien hipertensi masih perlu diperkuat (Ukoha-Kalu et al., 2023).

Berdasarkan situasi tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif yang lebih terarah melalui kegiatan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan yang terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan pasien diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan pasien dalam melakukan manajemen diri hipertensi secara mandiri. Dengan meningkatnya manajemen diri pasien, diharapkan tekanan darah dapat lebih terkontrol, risiko komplikasi dapat ditekan, serta kualitas hidup pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi dapat meningkat (Dwisetyo & Safina, 2024). Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi melalui pelaksanaan edukasi kesehatan yang terstruktur, interaktif, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi melalui pendidikan kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pasien dalam mengelola penyakit kronis secara mandiri. Sasaran kegiatan adalah semua pasien hipertensi dewasa baik laki-laki maupun perempuan yang berusia 45 – 80 tahun dan berada di wilayah kerja puskesmas Kasreman Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi dengan kriteria bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tahap awal pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas, kader kesehatan, dan perangkat setempat untuk memperoleh dukungan serta menentukan lokasi dan waktu kegiatan. Selanjutnya dilakukan pendataan peserta hipertensi dan identifikasi kebutuhan edukasi kesehatan. Tim pengabdian menyusun materi pendidikan kesehatan yang mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta pemantauan tekanan darah secara mandiri. Selain itu, disiapkan media edukasi berupa power point dan leaflet serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan metode pilihan dan perilaku manajemen diri yang terdiri dari 20 pernyataan menggunakan skala likert berisi 6 indikator yaitu kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan tekanan darah, manajemen stress dan gaya hidup serta pemanfaatan layanan kesehatan .

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendidikan kesehatan secara langsung dengan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta dan mendorong partisipasi aktif. Selain penyuluhan, dilakukan demonstrasi dan praktik sederhana, seperti cara mengukur tekanan darah, membaca label kandungan natrium pada makanan, serta contoh aktivitas fisik ringan yang aman bagi pasien hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peserta dalam menerapkan manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk memperkuat perubahan perilaku, kegiatan pendidikan kesehatan juga disertai dengan pendampingan dan pemberian motivasi. Peserta didorong untuk berbagi pengalaman dan hambatan dalam mengelola hipertensi, serta diberikan solusi praktis yang dapat diterapkan. Keterlibatan keluarga

dan kader kesehatan diharapkan dapat menjadi sistem pendukung yang membantu keberlanjutan perilaku manajemen diri setelah kegiatan selesai.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Selain itu, untuk melakukan evaluasi perilaku manajemen diri dengan memberikan kuesioner dan observasi terhadap komitmen peserta dalam menerapkan perilaku sehat, seperti kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan kontrol tekanan darah. Evaluasi proses juga dilakukan untuk menilai kehadiran, keaktifan peserta, serta umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

Sebagai tindak lanjut, peserta dianjurkan untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin ke fasilitas kesehatan dan menerapkan manajemen diri secara berkelanjutan. Kader kesehatan dilibatkan untuk melakukan monitoring sederhana dan penguatan edukasi secara berkala. Melalui metode pelaksanaan ini, diharapkan terjadi peningkatan perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi, sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol dan risiko komplikasi dapat diminimalkan..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Kasreman yang diikuti oleh pasien dewasa yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi sebanyak 63 orang. Karakteristik umum responden dirangkum dalam tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
46 – 55	22	35
56 – 65	32	51
66 – 75	9	14
Jenis kelamin		
Laki-laki	24	38
Perempuan	39	62

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 56 – 65 tahun yaitu sebanyak 32 responden (51%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 responden (62%). Pembelajaran tentang manajemen diri pada pasien hipertensi berjalan dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta 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 manajemen diri pada pasien 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).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada peningkatan perilaku manajemen diri pada pasien hipertensi melalui pendidikan kesehatan menunjukkan hasil yang positif. Setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta dalam mengelola hipertensi. Peningkatan ini tampak pada kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta kesadaran melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam mendorong pasien hipertensi untuk terlibat aktif dalam pengelolaan penyakitnya.

Menurut (Bosworth et al., 2009), pasien hipertensi yang memperoleh edukasi kesehatan secara terstruktur cenderung memiliki kepatuhan pengobatan yang lebih baik dan tekanan darah yang lebih terkontrol. Pendidikan kesehatan memberikan pemahaman mengenai pentingnya perubahan gaya hidup dan membantu pasien menyadari konsekuensi jangka panjang dari hipertensi yang tidak terkontrol.

Hasil kegiatan ini juga mendukung temuan WHO yang menegaskan bahwa pengendalian hipertensi tidak dapat hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi harus disertai dengan intervensi nonfarmakologis berupa edukasi dan perubahan perilaku. (World Health Organization, 2023) menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi kunci dalam menurunkan risiko komplikasi hipertensi melalui peningkatan kepatuhan dan manajemen diri pasien. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang menunjukkan meningkatnya kesadaran peserta untuk memantau tekanan darah dan menjalani kontrol kesehatan secara rutin.

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada peserta dimulai dengan pemberian sambutan oleh Kepala Puskesmas Kasreman dan pembacaan doa yang disampaikan oleh tim PKM. Para peserta diberikan pengarahan dulu supaya memahami tujuan (gambar 1) dan proses penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh Tim PKM (Gambar 2).



**Gambar 1.** Pengarahan oleh Tim PKM



**Gambar 2.** Pelaksanaan penyuluhan

Selama penyampaian materi peserta terlihat bersemangat mengikuti penyuluhan dan memberikan respon yang baik selama sesi diskusi dengan menjawab pertanyaan yang disampaikan pemateri dan menyampaikan pertanyaan pada materi yang belum mereka pahami (gambar 3).

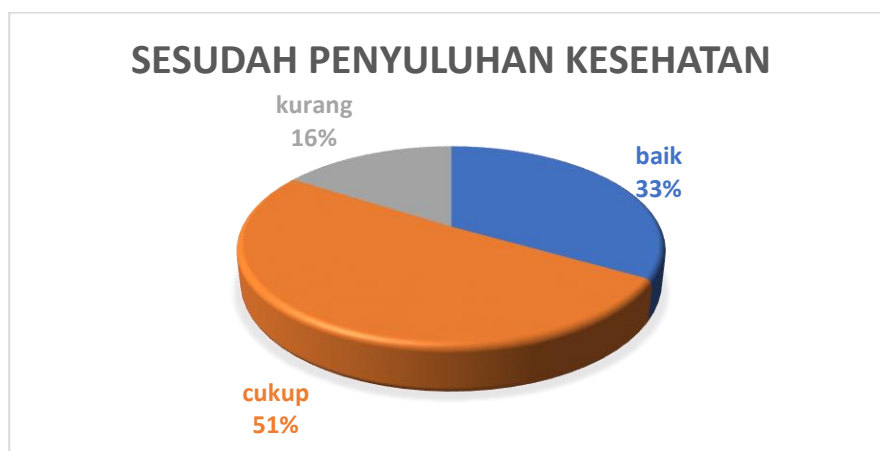


**Gambar 3.** Evaluasi pelaksanaan penyuluhan

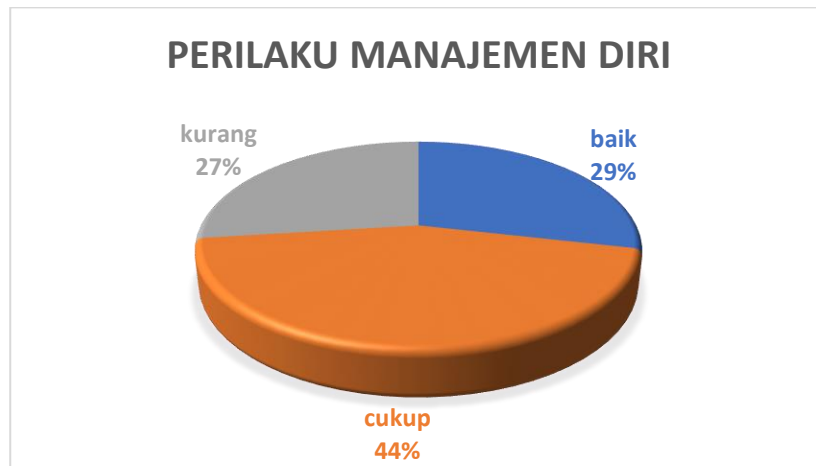
Pengabdian kepada masyarakat yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang manajemen diri. Hal ini dapat dilihat dari pemantauan baik evaluasi secara verbal maupun evaluasi tertulis. Hasil pretest tentang pengetahuan manajemen diri dapat dilihat di Gambar 4 dan untuk hasil posttestnya dapat dilihat di gambar 5. Hasil kuesioner tentang perilaku manajemen diri dapat dilihat di Gambar 6.



**Gambar 4.** Hasil pre-test sebelum penyuluhan kesehatan



**Gambar 5.** Hasil post-test setelah penyuluhan kesehatan



**Gambar 6.** Hasil kuesioner perilaku manajemen diri

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan yang kurang (51%) tentang manajemen diri, setelah diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan cukup (51%) dan hampir separuh peserta mempunyai perilaku manajemen diri yang cukup (44%).

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan di Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi menunjukkan perubahan utama berupa meningkatnya kemampuan manajemen diri pasien hipertensi. Setelah mengikuti edukasi, pasien menjadi lebih memahami kondisi hipertensinya dan mampu menerapkan perilaku pengelolaan diri secara lebih konsisten, terutama dalam kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik, serta kebiasaan memantau tekanan darah secara rutin. Edukasi kesehatan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku pasien menuju pengelolaan hipertensi yang lebih mandiri (Nurhayati et al., 2025). Perubahan ini berkontribusi langsung terhadap upaya pengendalian tekanan darah dan mendukung program pencegahan komplikasi hipertensi di Puskesmas Kasreman.

Peningkatan pengetahuan manajemen diri pada peserta pengabdian juga dapat dikaitkan dengan metode edukasi yang bersifat interaktif dan partisipatif (Lu et al., 2015). Penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi dan demonstrasi memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mempraktikkan keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. (Findlow & Seymour, 2011) menyebutkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif lebih efektif dalam meningkatkan perilaku perawatan diri dibandingkan metode ceramah pasif.

Selain itu, keterlibatan keluarga dan kader kesehatan dalam kegiatan pengabdian turut memperkuat perubahan perilaku peserta. Dukungan sosial diketahui berperan penting dalam keberhasilan manajemen diri pasien hipertensi (Krisnawati & Abiddin, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar memiliki motivasi lebih tinggi untuk mematuhi pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Dengan adanya pendampingan dan penguatan edukasi, perilaku manajemen diri yang terbentuk diharapkan dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Vitniawati et al., 2023).

Namun demikian, dalam pelaksanaan pengabdian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, seperti, durasi kegiatan edukasi yang relatif singkat membatasi kesempatan untuk melakukan pendampingan secara berkelanjutan terhadap perubahan perilaku peserta sehingga perlunya pengembangan kegiatan lanjutan berupa sesi edukasi berulang atau pendampingan berkala yang terintegrasi dengan program rutin puskesmas, seperti Prolanis atau Posbindu PTM; evaluasi hasil kegiatan masih didominasi oleh pengukuran jangka pendek, seperti perubahan pengetahuan dan perilaku yang dilaporkan langsung oleh peserta setelah edukasi sehingga pada kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk menambahkan evaluasi tindak lanjut (follow-up) dalam jangka waktu tertentu guna menilai keberlanjutan dampak edukasi terhadap kondisi kesehatan peserta; karakteristik peserta yang heterogen, terutama dari segi usia, tingkat pendidikan, dan latar belakang sosial ekonomi, menjadi tantangan dalam penyampaian materi edukasi secara seragam sehingga mempengaruhi tingkat pemahaman dan penerapan materi oleh peserta untuk itu, kegiatan selanjutnya dapat menerapkan

pendekatan edukasi yang lebih disesuaikan (tailored education), misalnya dengan penggunaan media visual sederhana, simulasi praktik, atau pembagian kelompok kecil sesuai kebutuhan peserta dan keterlibatan keluarga; dan kader kesehatan belum optimal dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini, untuk kegiatan pengabdian selanjutnya perlu melibatkan keluarga dan kader kesehatan secara lebih aktif, baik dalam sesi edukasi maupun dalam pendampingan pasca kegiatan, sehingga tercipta dukungan sosial yang berkelanjutan bagi pasien.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian kepada masyarakat ini memperkuat bukti bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan perilaku manajemen diri pasien hipertensi. Dengan meningkatnya kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya, diharapkan pengendalian tekanan darah dapat tercapai, risiko komplikasi dapat ditekan, serta kualitas hidup pasien hipertensi dapat meningkat. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan primer.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan di Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi terbukti memberikan dampak langsung terhadap peningkatan manajemen diri pasien hipertensi. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang hipertensi, tetapi juga mampu menerapkan perilaku pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari, seperti minum obat secara teratur, mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri. Edukasi kesehatan yang dilaksanakan secara interaktif membantu pasien lebih memahami kondisi kesehatannya dan meningkatkan motivasi untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol.

Bagi Puskesmas Kasreman, kegiatan ini menjadi bentuk dukungan nyata terhadap program pengendalian penyakit tidak menular melalui pendekatan promotif dan preventif. Peningkatan manajemen diri pasien berpotensi menurunkan kejadian hipertensi tidak terkontrol dan mengurangi kebutuhan pelayanan kuratif berulang. Dengan demikian, edukasi kesehatan dapat dijadikan sebagai strategi praktis dan berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan primer untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dan memperkuat upaya pencegahan komplikasi di tingkat masyarakat.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, disarankan agar pendidikan kesehatan tentang manajemen diri hipertensi dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program puskesmas atau posyandu penyakit tidak menular. Tenaga kesehatan dan kader diharapkan dapat mengembangkan metode edukasi yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik masyarakat, seperti penggunaan media digital atau pendampingan berbasis komunitas. Selain itu, diperlukan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk menilai keberlanjutan perilaku manajemen diri pasien hipertensi. Bagi kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar serta melakukan pengukuran jangka panjang guna melihat dampak pendidikan kesehatan terhadap pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi dan semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara materiil dan immaterial terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Juga pada pihak Puskesmas Kasreman yang telah bekerjasama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bosworth, H. B., Olsen, M. K., Grubber, J. M., Neary, M., Orr, M. M., Ed, M., Powers, B. J., Adams, M. B., Svetkey, L. P., Reed, S. D., Li, Y., Dolor, R. J., & Oddone, E. Z. (2009). Two Self-Management Interventions To Improve Hypertension Control: A Randomized Trial. *Nih Public Access*, 151(10), 687–695. <https://doi.org/10.1059/0003-4819-151-10-200911170-00148>. Two
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Ngawi 2024*.
- Dwisetyo, B., & Safina, I. (2024). Family Support With Self-Care Management For Hypertension Patients. *International Journal Of Public Health*, 1(4), 211–220.

- Findlow, J. W., & Seymour, R. B. (2011). Prevalence Rates Of Hypertension Self-Care Activities Among African Americans. *Nih Public Access*, 103(6), 503–512.
- Fitriani. (2025). Self Management Hipertensi. In *Optimal*. Op.
- 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>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.
- Krisnawati, N. W., & Abiddin, A. H. (2024). The Relationship Between Family Support And Self-Care In Hypertension Clients. *Health Access Journal*, 01(01), 1–7.
- Lu, C., Tang, S., Lei, Y., Zhang, M., Lin, W., Ding, S., & Wang, P. (2015). Community-Based Interventions In Hypertensive Patients : A Comparison Of Three Health Education Strategies. *Bmc Public Health*, 15(33), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1401-6>
- Notoatmodjo, S. (2012). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.
- Nurhayati, E., Anggeria, E., Nababan, T., Siregar, P. S., & Lubis, L. (2025). Edukasi Kesehatan Dan Manajemen Risiko Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Meambo*, 4(April), 69–75.
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Syaid, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management ( Manajemen Diri ) Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1), 20–25.
- Ukoha-Kalu, B. O., Isah, A., Biambo, A. A., Samaila, A., Abubakar, M. M., Kalu, U. A., & Soyiri, I. N. (2023). Effectiveness Of Educational Interventions On Hypertensive Patients ' Management Behaviours : An Umbrella Review Protocol. *Bmj Open*, 13(8), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073682>
- Vitniawati, V., Herawati, A. T., Suprapti, T., & Darajat, A. M. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Meningkatkan Self Management Hipertensi Dan Diabetes Mellitus Melalui Edukasi Pada Masyarakat Di Puskesmas Panyileukan Bandung. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 695–700.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. Geneva: Who.
- Zatihulwani, E. Z., Rustanti, E., Puspita, S., & Sholikhah, D. U. (2023). Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian Dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *JPPNu (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara)*, 5(1), 85–90.



**PENYULUHAN KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN  
PENGETAHUAN IBU MENGENAI KONTRASEPSI DI RS PKU MUHAMMADIYAH  
SURABAYA**

**Fathiya Luthfil Yummi<sup>1</sup>, Supatmi<sup>2</sup>, Mariyatul Kiptiyah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Keperawatan Maternitas, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Family Planning

Health Education

Maternal Knowledge

Contraception

Reproductive Health

**ABSTRAK**

Program Keluarga Berencana (KB) menjadi salah satu upaya strategis, yang berfokus pada pengendalian kelahiran, peningkatan kesejahteraan keluarga, serta penurunan angka kematian ibu dan bayi. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di ruang Nifas RS PKU Muhammadiyah Surabaya, sebanyak 15 responden. Dengan Pengumpulan data menggunakan kuisisioner tingkat pengetahuan KB pre dan post. Analisa menggunakan deskriptif, untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan KB. Tingkat pengetahuan ibu hamil menunjukkan adanya peningkatan yakni saat pre-test Cukup (40%) dan saat post-test Baik sebanyak 13 (86,7%). Penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai KB serta berpotensi mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik terkait kesehatan reproduksi.

**ABSTRACT**

*The Family Planning Program (KB) is one of the strategic efforts aimed at birth control, improving family welfare, and reducing maternal and infant mortality rates. This community service activity was conducted in the postpartum ward of PKU Muhammadiyah Hospital Surabaya and involved 15 respondents. Data were collected using pre- and post-test questionnaires to assess the level of family planning knowledge. Descriptive analysis was used to identify changes in participants' knowledge levels. The results showed an improvement in the knowledge of pregnant women, with the pre-test indicating a moderate level (40%) and the post-test showing a good level in 13 respondents (86.7%). Health education was found to be an effective method for increasing mothers' knowledge of family planning and has the potential to support better decision-making related to reproductive health.*

\*Corresponding Author: [fathiya@i2dot.net](mailto:fathiya@i2dot.net)

**PENDAHULUAN**

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu intervensi utama dalam kesehatan reproduksi yang bertujuan mengatur kelahiran, meningkatkan kualitas hidup keluarga, dan menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Di tingkat global, cakupan penggunaan kontrasepsi modern terus meningkat, namun masih terdapat variabilitas antar negara dan kelompok masyarakat yang menimbulkan tantangan dalam pencapaian akses universal terhadap layanan KB sesuai target Sustainable Development Goals (SDGs). Pengetahuan tentang KB menjadi aspek krusial karena menentukan keputusan individu maupun pasangan usia subur dalam memilih dan menggunakan metode

kontrasepsi yang tepat, sehingga berdampak langsung pada penurunan kehamilan tidak diinginkan, ketepatan jarak kelahiran, dan pengurangan risiko komplikasi kehamilan (Simanullang et al., 2025).

Secara global dan nasional, permasalahan kebutuhan keluarga berencana (KB) yang belum terpenuhi (unmet need) masih menjadi tantangan utama dalam kesehatan reproduksi. Data menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi modern di Indonesia pada 2024 berada pada sekitar 40,3%, sementara kebutuhan ber-KB yang belum terpenuhi mencapai 12,1%, menggambarkan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan akses terhadap layanan KB (Family Planning 2030, 2024). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi jumlah kehamilan yang direncanakan, tetapi juga berdampak pada kesehatan ibu. Laporan WHO memperkirakan bahwa penggunaan kontrasepsi modern secara global telah mencegah puluhan ribu kematian ibu setiap tahunnya, mengurangi risiko komplikasi dan kehamilan yang terlalu dekat atau tidak diinginkan melalui perencanaan yang lebih baik (*Integrating family planning and maternity services*, 2025). Di tingkat regional, Provinsi Jawa Timur mencatat angka unmet need sebesar 12,97%, lebih tinggi dari target nasional, dan cakupan peserta KB baru di provinsi ini hanya sekitar 17,77%, menunjukkan bahwa program KB masih perlu diperluas guna menjangkau lebih banyak wanita usia subur terutama setelah persalinan (*BKKBN Latih Bidan Se-Jatim*, 2023). Kondisi yang serupa juga terlihat pada tren penggunaan kontrasepsi modern yang dominan di Indonesia meskipun belum mencapai cakupan ideal, sehingga potensi kehamilan tidak diinginkan masih ada dan berkontribusi pada beban kesehatan masyarakat. Data-data ini menjadi dasar kuat pentingnya intervensi edukasi dan penyuluhan tentang KB kepada ibu hamil maupun ibu nifas di kota besar seperti Surabaya untuk memperbaiki pemahaman dan meningkatkan penggunaan metode kontrasepsi yang sesuai.

Masih rendahnya tingkat pengetahuan tentang KB di masyarakat, khususnya pada kelompok ibu muda atau ibu dengan pendidikan menengah ke bawah, berkontribusi pada tingginya risiko kehamilan tidak diinginkan, kehamilan berdekatan, serta komplikasi kesehatan ibu dan bayi yang seharusnya dapat dicegah melalui penggunaan metode kontrasepsi yang tepat. Studi di Jawa Timur juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang rendah terkait KB menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingginya insiden kehamilan tidak diinginkan di kalangan wanita usia subur. Fenomena tersebut menjadi alasan kuat bagi penyelenggara pelayanan kesehatan untuk meningkatkan edukasi dan informasi yang benar tentang KB melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Dari uraian di atas, kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang keluarga berencana yang dipandang sebagai intervensi penting untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, memperbaiki perilaku penggunaan kontrasepsi, dan secara keseluruhan berkontribusi dalam upaya penurunan risiko kesehatan ibu dan bayi di komunitas. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan praktik positif dalam penggunaan KB di Surabaya dan wilayah sekitarnya.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Metode penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif ini sejalan dengan teori pendidikan orang dewasa (knowledge), yang menekankan keterlibatan aktif sasaran dalam proses belajar agar materi lebih bermakna. Selain itu, metode ini juga sesuai dengan teori belajar sosial (social) yang menekankan pembelajaran melalui interaksi, diskusi, dan pengalaman bersama. Rancangan kegiatan disusun untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kemampuan khalayak sasaran dalam memahami materi yang disampaikan. Penyuluhan dilaksanakan secara terstruktur melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan perencanaan materi, penyiapan media, serta pengaturan waktu dan tempat kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi pemberian kuisioner tingkat pengetahuan KB, penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi sederhana. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat pemahaman dengan mengisi kuisioner post mengenai tingkat pengetahuan KB dari respon peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Pemilihan responden atau khalayak sasaran dilakukan dengan metode purposive sampling. Pemilihan peserta berdasarkan kriteria yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi peserta yang bersedia mengikuti kegiatan, mampu berkomunikasi dengan baik, dan berada pada kondisi fisik serta psikologis yang memungkinkan untuk mengikuti penyuluhan hingga selesai. Kriteria eksklusi meliputi peserta yang tidak hadir secara

penyuluhan penuh selama kegiatan atau memiliki kondisi yang menghambat proses komunikasi. Jumlah peserta yang diperoleh sebanyak 15 responden yang berada di RS PKU Muhammadiyah Surabaya.

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini meliputi materi penyuluhan yang telah disusun secara sistematis di power point, dan leaflet atau lembar informasi sebagai bahan bacaan peserta, serta media pendukung seperti poster. Alat yang digunakan antara lain laptop, LCD proyektor. Selain itu, Desain alat dan media penyuluhan disusun secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta. Materi pada media visual dibuat dengan bahasa yang jelas, menggunakan poin-poin penting, serta dilengkapi gambar pendukung agar memudahkan pemahaman.

Teknik pengumpulan data berupa kuisioner pre dan post tingkat pengetahuan ibu mengenai KB. Analisa data yang digunakan berupa deskriptif analisis untuk menilai tingkat pengetahuan ibu mengenai KB sebelum dan sesudah di laksanakan kegiatan penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Data Demografi Responden

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Data Damografi Responden di Ruang Nifas RS PKU Muhammadiyah Surabaya

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	16-19	7	46,6
2	20-24	3	20
3	25-29	4	26,7
4	30-34	1	6,7
Jumlah		15	100

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	Sekolah Dasar	0	0
2	Sekolah Menengah Pertama	8	53,3
3	Sekolah Menengah Atas	7	46,7
4	Pendidikan Tinggi	0	0
Jumlah		15	100

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	IRT	8	53,3
2	Wiraswasta	5	33,4
3	Pegawai swasta	2	13,3
4	Pegawai negeri	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia rentang 16-19 tahun yaitu 7 orang atau (46,6%). Sebagian besar Ibu di ruang Nifas RS PKU Muhammadiyah Surabaya, berada di pendidikan SMP (Sekolah Menengah Pertama) yaitu sebesar 8 orang dengan persentase 53,3%. Dan pada pekerjaan paling besar adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebesar 9 orang dengan frekuensi sebesar 53,3%.

### Tingkat Pengetahuan KB

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu terhadap KB di Ruang Nifas RS PKU Muhammadiyah Surabaya

No	Tingkat Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
1	Pre-test	2	13,3	6	40	5	33,3	15	100
2	Pos-test	13	86,7	1	6,7	1	6,7	15	100

Berdasarkan hasil distribusi tingkat pengetahuan ibu hamil pada Tabel 2 menunjukkan nilai, dimana tingkat pengetahuan responden mengenai KB di Ruang Nifas RS PKU Muhammadiyah Surabaya, saat pre-test tingkat pengetahuan responden paling banyak adalah Cukup (40%) dan setelah dilaksanakannya penyuluhan tingkat pengetahuan responden paling banyak adalah Baik sebanyak 13 (86,7%).

### Pembahasan

#### Data Demografi Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 16–19 tahun, yaitu sebanyak 7 orang (46,6%). Usia tersebut termasuk ke dalam kategori usia reproduksi muda yang secara psikologis dan kognitif masih dalam tahap perkembangan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kemampuan responden dalam menerima, memahami, serta mengolah informasi kesehatan, khususnya terkait keluarga berencana (KB). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ibu hamil usia muda cenderung memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang lebih rendah dibandingkan usia reproduksi matang, terutama jika tidak didukung oleh pendidikan dan akses informasi yang memadai (Indriani & Ifayanti, 2024). Selain itu tingkat pendidikan yang diperoleh dari data responden paling banyak mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebesar 53,3%. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pengetahuan seseorang, karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka kemampuan dalam memahami informasi dan mengambil keputusan kesehatan juga cenderung meningkat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan menengah ke bawah memiliki keterbatasan dalam mengakses dan memahami informasi terkait KB, sehingga membutuhkan pendekatan edukasi yang lebih sederhana dan komunikatif (Tutiari, 2024).

Berdasarkan karakteristik pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (53,3%) paling banyak. Status sebagai ibu rumah tangga memungkinkan responden memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti kegiatan penyuluhan, namun di sisi lain dapat membatasi akses informasi kesehatan apabila tidak aktif mengikuti kegiatan posyandu atau layanan kesehatan. Hal ini

sejalan dengan penelitian (Awaldina et al., 2025) yang menyatakan bahwa ibu rumah tangga membutuhkan intervensi edukasi langsung dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemahaman terkait kesehatan reproduksi dan KB. Dengan demikian, karakteristik demografi responden dalam penyuluhan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia muda, berpendidikan menengah, dan berstatus ibu rumah tangga, sehingga penyuluhan kesehatan menjadi strategi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang KB.

### **Tingkat Pengetahuan Responden Mengenai KB**

Hasil distribusi tingkat pengetahuan responden menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan (pre-test), sebagian besar responden memiliki pengetahuan tingkat cukup (40%), sedangkan setelah penyuluhan (post-test), sebagian besar meningkat menjadi kategori baik (86,7%). Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan KB yang diberikan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pemahaman peserta.

Dari hasil penelitian (Kursani et al., 2023) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang KB dan metode kontrasepsi MKJP meningkatkan proporsi ibu yang menjawab benar setelah penyuluhan dari 70% menjadi 90%, sebuah peningkatan yang konsisten dengan hasil penelitian ini bahwa pendidikan kesehatan interaktif dapat memperbaiki pengetahuan peserta secara signifikan. Penelitian (Lestari et al., 2024) dalam jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat melaporkan bahwa teknik interaksi seperti konseling dan diskusi kelompok mampu mengubah persepsi dan meningkatkan pengetahuan peserta terkait program KB dengan hasil signifikan antara pre-test dan post-test (nilai  $p < 0.001$ ). Hasil lain yang mendukung adalah penelitian di Posyandu Denkvud pada WUS yang menunjukkan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan rata-rata skor pengetahuan terhadap KB setelah diberikan materi edukasi ( $p < 0.05$ ), menggarisbawahi efektivitas pendekatan edukatif dalam konteks program KB (Awaldina et al., 2025).

Peningkatan ini menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberi pemahaman yang lebih dalam melalui metode yang melibatkan peserta secara aktif. Hal ini penting karena literasi kesehatan yang baik akan berpengaruh terhadap keputusan reproduksi, penggunaan kontrasepsi yang tepat, dan keterlibatan aktif dalam program KB di masa depan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Ruang Nifas RS PKU Muhammadiyah Surabaya, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai keluarga berencana (KB) berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas ibu berada pada usia reproduksi muda dengan tingkat pendidikan menengah dan sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga, sehingga membutuhkan pendekatan edukasi yang komunikatif dan mudah dipahami. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan, di mana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik pada tahap post-test. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai KB serta berpotensi mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik terkait kesehatan reproduksi.

### **Saran**

1. Bagi Tenaga Kesehatan  
Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan frekuensi dan kontinuitas kegiatan penyuluhan keluarga berencana (KB), khususnya pada ibu hamil dan ibu nifas, dengan menggunakan metode yang interaktif dan mudah dipahami agar informasi yang disampaikan dapat diterima secara optimal oleh responden.
2. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan  
Fasilitas pelayanan kesehatan disarankan untuk menyediakan media edukasi yang memadai, seperti leaflet, poster, dan alat bantu audiovisual, guna mendukung pelaksanaan penyuluhan KB secara efektif dan menarik.

3. Bagi Peserta  
Peserta diharapkan dapat berperan aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan serta menerapkan informasi yang diperoleh dalam pengambilan keputusan terkait penggunaan metode kontrasepsi yang sesuai setelah persalinan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, metode penelitian yang lebih beragam, serta menambahkan variabel sikap dan perilaku guna mengetahui dampak jangka panjang dari penyuluhan keluarga berencana.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih banyak terhadap beberapa pihak yang terlibat selama proses penyusunan penelitian ini dari awal hingga akhir. Peneliti juga mengucapkan terimakasih atas dukungan financial terhadap pihak yang terlibat dalam kegiatan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Awaldina M, Barbara D, Karlina I, Nurhalimah W, Sintia R, Indriani R, et al. Efektivitas program edukasi KB dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur di Posyandu Denkvakud Desa Cihideung. 2025;6:402–409.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. BKKBN latih bidan se-Jawa Timur untuk meningkatkan pelayanan kontrasepsi [Internet]. 2023 [diakses 2026 Jan 21]. <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2023/bkkbn-latih-bidan-se-jatim-untuk-meningkatkan-pelayanan-kontrasepsi>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Keberhasilan program keluarga berencana dapat menurunkan angka kematian ibu [Internet]. 2022 [diakses 2026 Jan 21]. (<https://www.kemkes.go.id/id/keberhasilan-kb-dapat-turunkan-angka-kematian-ibu>)
- Family Planning 2030. Indonesia 2024 indicator summary sheet [Internet]. 2024 [diakses 2026 Jan 21]. <https://www.fp2030.org/app/uploads/2023/04/Indonesia-2024-Indicator-Summary-Sheet.pdf>
- Indriani S, Ifayanti T. Meningkatkan pengetahuan dan pemilihan alat kontrasepsi pada wanita usia subur (WUS). 2024;44:44–49.
- Kursani E, Warlenda SV, Purwanti Y. Penyuluhan pengetahuan tentang keluarga berencana (KB) dan metode kontrasepsi. 2023;4(2):3326–3330.
- Lestari D, Lieskusumastuti AD, Sari WJ. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang program keluarga berencana. 2024;97:97–104. doi:10.37402/abdimeship.vol5.iss2.346
12. Pemerintah Kota Surabaya. Pelayanan KB sejuta akseptor dalam rangka Hari Keluarga Nasional [Internet]. 2024 [diakses 2026 Jan 21]. (<https://dp3appkb.surabaya.go.id/pelayanan-kb-sejuta-akseptor-dalam-rangka-hari-keluarga-nasional-2024/>)
- World Health Organization. Integrating family planning and maternity services reduces global maternal mortality [Internet]. 2025 [diakses 2026 Jan 21]. <https://www.who.int/news/item/03-11-2025-integrating-family-planning-and-maternity-services-reduces-global-maternal-mortality>)

Lampiran

Dokumentasi Kegiatan





**PEMBERDAYAAN PEMUDA REMAJA MELALUI EDUKASI KESEHATAN BERBASIS AUDIOVISUAL TENTANG PERAWATAN MANDIRI LUKA BAKAR DI GBI RAHAYU KOTA KEDIRI**

**Fidiana Kurniawati<sup>1\*</sup>, Katarina Reni<sup>2</sup>, Dipta Sepasthika Prawatya<sup>3</sup>, Ani Natalia<sup>4</sup>, Sofyan Rahmansyah Putra<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Dosen STIKES RS Baptis Kediri

<sup>2,3,4,5</sup>Mahasiswa STIKES RS Baptis Kediri

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Health Education

Audiovisual based

Burn Injuries

Teenage youth

**ABSTRAK**

Luka bakar merupakan cedera yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada kelompok remaja akibat aktivitas rumah tangga dan lingkungan. Rendahnya pengetahuan dan keterampilan remaja dalam penanganan awal luka bakar secara mandiri berpotensi meningkatkan risiko komplikasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan remaja pemuda melalui edukasi kesehatan berbasis audiovisual tentang perawatan mandiri luka bakar. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, pemutaran media audiovisual edukatif, diskusi kelompok, serta demonstrasi sederhana mengenai prinsip pertolongan pertama dan perawatan mandiri luka bakar ringan. Kegiatan dilaksanakan pada kelompok pemuda remaja di lingkungan GBI Rahayu kota Kediri, dengan evaluasi keterampilan, pemahaman melalui tanya jawab dan umpan balik berupa praktik langkah-langkah perawatan luka bakar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman terkait penyebab luka bakar, langkah penanganan awal yang tepat, serta kesalahan yang harus dihindari, serta peningkatan keterampilan perawatan mandiri luka bakar pada pemuda remaja tersebut. Edukasi berbasis audiovisual terbukti efektif meningkatkan partisipasi aktif peserta. Disimpulkan bahwa pemberdayaan pemuda remaja melalui edukasi kesehatan berbasis audiovisual efektif meningkatkan kemampuan penanganan mandiri luka bakar dan mendukung perilaku hidup sehat serta aman.

**ABSTRACT**

*Burn injuries are common in everyday life, especially among teenagers due to household and environmental activities. Teenagers' lack of knowledge and skills in self-administering first aid for burn injuries can potentially increase the risk of complications. This community service activity aims to empower teenagers through audiovisual health education on self-care for burn injuries. The implementation methods included interactive counseling, screening of educational audiovisual media, group discussions, and simple demonstrations on the principles of first aid and self-care for minor burns. The activity was carried out among a group of teenagers in the GBI Rahayu neighborhood in Kediri, with an evaluation of their understanding through questions and answers and feedback in the form of practical steps for burn care. The results of the activity showed an increase in*

---

*understanding of the causes of burns, appropriate initial treatment steps, and mistakes to avoid, as well as an increase in self-care skills for burns among these young people. Audiovisual-based education proved to be effective in increasing active participant involvement. It was concluded that empowering young people through audiovisual-based health education effectively improves their ability to self-care for burns and supports healthy and safe living behaviors.*

---

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

---

## **PENDAHULUAN**

Luka bakar merupakan salah satu cedera traumatik yang signifikan secara klinis dan sosial, yang dapat terjadi akibat kontak dengan panas, bahan kimia, listrik, atau radiasi, serta berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah seperti Indonesia (Rad et al., 2019; Sayegh et al., 2025; Sugiarto et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa luka bakar menyebabkan sekitar 180.000 kematian setiap tahun, dan sebagian besar kejadian bukan fatal tetap berdampak pada disabilitas jangka panjang serta beban ekonomi kesehatan masyarakat yang besar (World Health Organization, 2023). Di kalangan remaja, kejadian luka bakar pada aktivitas rumah tangga maupun interaksi lingkungan sering tidak ditangani dengan langkah awal yang tepat, mengakibatkan komplikasi yang seharusnya dapat dicegah melalui edukasi dan keterampilan pertolongan pertama yang benar (Fatmawati et al., 2025; Kattan et al., 2016)

Urgensi pemberdayaan pemuda remaja melalui edukasi kesehatan menjadi sangat penting karena pengetahuan dan praktik yang tepat dalam penanganan awal luka bakar dapat mengurangi risiko kerusakan jaringan berlanjut, infeksi, dan kebutuhan perawatan medis lanjutan. Studi menunjukkan bahwa keterampilan pertolongan pertama yang memadai berkaitan langsung dengan sikap dan praktik penanganan luka bakar, serta berpotensi mengubah hasil klinis dan kualitas hidup korban luka bakar (Herlianita et al., 2020). Selain itu, pendekatan multimedia atau audiovisual dalam edukasi telah terbukti efektif meningkatkan kemampuan dan pemahaman peserta dibandingkan edukasi konvensional saja, sehingga patut dipertimbangkan dalam intervensi kesehatan masyarakat. (Darotin & Hasanah, 2024; Merdekawati et al., 2025; Rad et al., 2019)

Rasionalisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menjembatani gap pengetahuan dan keterampilan pada remaja di GBI Rahayu Kota Kediri terkait penatalaksanaan kegawatdaruratan sehari-hari khususnya penanganan luka bakar. Melalui edukasi berbasis audiovisual, yang menitikberatkan pada perawatan mandiri luka bakar ringan hingga berat, sehingga tingkat pengetahuan yang dapat menurunkan kejadian komplikasi pada kejadian luka bakar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dirancang dengan pendekatan partisipatif guna meningkatkan pemahaman teoritis dan praktik melalui demonstrasi, diskusi, serta media audiovisual, sesuai dengan kebutuhan demografis remaja yang erat dengan teknologi.

Tujuan kegiatan ini adalah (1) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang langkah awal perawatan luka bakar, (2) membangun sikap yang tepat terhadap penanganan awal kejadian luka bakar, dan (3) memfasilitasi keterampilan praktis melalui media audiovisual sebagai strategi pemecahan masalah pengetahuan yang rendah mengenai pertolongan pertama luka bakar di komunitas.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di GBI Rahayu Kota Kediri. Cara memilih responden dalam pengabdian kepada masyarakat adalah dengan cara menentukan kriteria inklusi yaitu peserta dengan usia pemuda dan remaja dan bersedia mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Bahan alat yang digunakan meliputi, video perawatan mandiri luka bakar, LCD, kuesioner maupun lembar observasi keterampilan perawatan luka bakar, contoh alat-alat meliputi obat luka bakar, verban/balutan luka, air mengalir dan desinfektan.

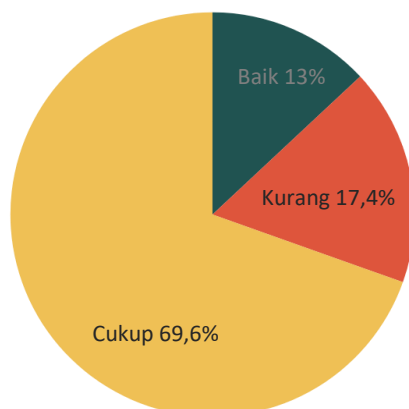
Peserta pengabdian kepada masyarakat berjumlah 21 orang laki-laki dan perempuan usia pemuda dan remaja di GBI Rahayu Kota Kediri. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

1. Persiapan dan rapat koordinasi dengan gembala siding GBI Rahayu serta perijinan
2. Pemebeentukan kelompok-kelompok lalu pengkajian awal *pre-test*, serta wawancara riwayat / pengalaman luka bakar, sudahkan mendapatkan materi luka bakar sebelumnya, pemahaman tentang penatalaksanaan luka bakar dan pre observasi kemampuan / skill perawatan luka bakar
3. Edukasi kesehatan keterampilan penanganan luka bakar menggunakan audiovisual terkait perawatan mandiri luka bakar
4. Demonstrasi tindakan perawatan rawat luka bakar secara sistematis dan benar menggunakan alat dan bahan dan menyesuaikan dengan derajat luka bakar
5. Pendampingan peserta pada pertemuan selanjutnya, demonstrasi penatalaksanaan tahana perawatan luka bakar dan sharing kontraindikasi penanganan luka bakar
6. Evaluasi dengan melakukan *post-test* dan evaluasi skill / keterampilan perawatan luka bakar yang benar / tepat, pengukuran tahapan dan pemahanan sesuai *check list* observasi yang telah disiapkan peneliti meliputi tahap persiapan alat, tahap kerja, tahap terminasi, sikap dan kognitif.

## HASIL

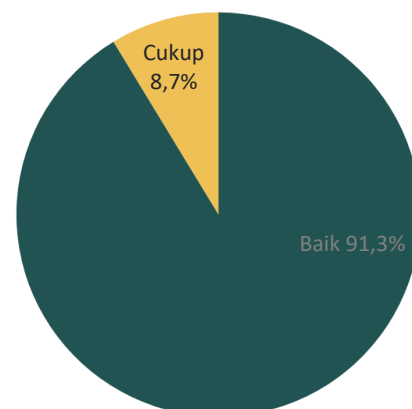
Hasil pengabdian masyarakat di GBI Rahayu menunjukkan adanya perubahan indikator pemahaman dan peningkatan keterampilan tahapan rawat luka bakar setelah intervensi, yaitu berupa tahap-tahap meliputi persiapan alat dan bahan perawatan luka bakar, tahap kerja terdiri dari pembersihan area luka bakar hingga pembebatan dengan prinsip yang tepat, tahap terminasi, sikap dan kognitif.

**Keterampilan sebelum intervensi edukasi audiovisual**



**Gambar 1.** Diagram Keterampilan Penanganan Luka Bakar pada Pemuda Remaja Sebelum diberikan Edukasi Audiovisual

**Keterampilan sesudah intervensi edukasi audiovisual**



**Gambar 2.** Diagram Keterampilan Penanganan Luka Bakar pada Pemuda Remaja Sesudah diberikan Edukasi Audiovisual

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $Z = -4,185$  dengan  $p < 0,05$ , yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara keterampilan penanganan pertama luka bakar sebelum dan sesudah intervensi edukasi melalui audiovisual. Nilai  $Z$  negatif mengindikasikan bahwa skor keterampilan setelah intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi pemberian edukasi keterampilan penanganan luka bakar melalui audiovisual yang telah diberikan, efektif meningkatkan keterampilan penanganan pertama pada luka bakar secara signifikan.

## PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan mengenai luka bakar memiliki peran krusial dalam meningkatkan kemampuan individu dan komunitas dalam melakukan pencegahan serta penanganan awal yang tepat. Luka bakar yang tidak ditangani secara benar sejak awal berisiko menimbulkan komplikasi, seperti infeksi, keterlambatan penyembuhan, dan kecacatan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang terstruktur menjadi strategi utama dalam meningkatkan kesiapsiagaan dan kemandirian masyarakat terhadap kejadian luka bakar. Pendidikan kesehatan yang efektif tidak hanya berfokus pada pengetahuan teoretis, tetapi juga pada pembentukan sikap dan keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan dalam situasi nyata. Berdasarkan data diperoleh peningkatan keterampilan penanganan luka bakar, sebelum diberikan edukasi audiovisual adalah 13%, kemudian setelah diberikan intervensi edukasi audiovisual tersebut keterampilan baik meningkat pada 91,3 %, keterampilan penanganan luka bakar yang sebelumnya cukup dari 69.9% menurun menjadi 8,7% dikarenakan meningkat menjadi kategori keterampilan baik. Begitu juga dengan sebelum intervensi masih ada 17,4% peserta yang memiliki keterampilan kurang dalam penanganan luka bakar, namun setelah intervensi tidak ada peserta yang memiliki keterampilan kurang serta data menunjukkan peserta mengalami peningkatan keterampilan kategori cukup maupun baik dalam penanganan luka bakar.

Pemanfaatan media multimedia dalam pendidikan kesehatan luka bakar terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan perilaku perawatan mandiri. Penelitian Mahamed et al., (2018) menunjukkan bahwa edukasi perawatan mandiri berbasis multimedia sebelum pasien pulang dari fasilitas kesehatan secara signifikan meningkatkan kondisi kesehatan spesifik luka bakar, kepatuhan perawatan, serta kemampuan pasien dalam melakukan perawatan secara mandiri. Temuan ini menegaskan bahwa media audiovisual mampu menyampaikan informasi kompleks secara lebih jelas, menarik, dan mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja.

Selain multimedia, pendekatan pendidikan kesehatan berbasis kelompok juga terbukti efektif. Damastuti et al., (2025) melaporkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode peer group secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang pertolongan pertama luka bakar derajat II. Hal serupa dilaporkan oleh Abas et al., (2025) yang menemukan adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna pada ibu rumah tangga setelah diberikan pendidikan kesehatan pertolongan pertama luka bakar. Temuan ini menguatkan bahwa pendidikan kesehatan yang kontekstual dan sesuai karakteristik sasaran mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran. Dengan demikian, pendidikan kesehatan luka bakar yang mengombinasikan media audiovisual dan pendekatan partisipatif sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat. Strategi ini relevan untuk diterapkan pada pemuda remaja sebagai agen perubahan di lingkungan komunitas, guna mendukung pencegahan dan penanganan luka bakar secara tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap persiapan alat perawatan luka bakar, hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman peserta mengenai fungsi alat dan bahan perawatan luka bakar setelah diberikan edukasi berbasis audiovisual. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kattan et al., (2016); Sayegh et al., (2025) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan masyarakat, termasuk remaja, terhadap pertolongan pertama luka bakar sering menyebabkan penggunaan alat atau bahan yang tidak tepat serta praktik tradisional yang berisiko. Edukasi yang sistematis dan berbasis media visual terbukti efektif dalam mengoreksi kesalahan pemahaman tersebut. Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan Sulistiyana & Fauzi, (2023) yang melaporkan bahwa edukasi disertai demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap fungsi alat perawatan luka.

Pada tahap kerja perawatan luka bakar, terjadi peningkatan keterampilan peserta dari kategori cukup dan kurang menjadi mayoritas kategori baik, meskipun masih ditemukan keterbatasan dalam penerapan prinsip higiene dan steril secara konsisten. Kondisi ini serupa dengan studi Lestari et al.,

(2024) yang menyebutkan bahwa remaja cenderung memahami urutan tindakan perawatan luka bakar, namun belum sepenuhnya menginternalisasi prinsip sterilitas. Penelitian Rad et al., (2019) juga menegaskan bahwa edukasi berbasis program terstruktur dapat meningkatkan praktik pencegahan dan penanganan cedera, namun memerlukan pengulangan dan pendampingan agar keterampilan dapat diterapkan secara optimal.

Pada tahap terminasi, peserta telah mampu melakukan evaluasi respon luka dan menyampaikan hasil pengamatan secara sederhana. Kemampuan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman konseptual mengenai pentingnya evaluasi pascatindakan, sebagaimana ditekankan dalam studi Sayegh et al., (2025) bahwa evaluasi merupakan bagian penting dari praktik pertolongan pertama luka bakar yang sering diabaikan oleh kelompok usia remaja. Dari aspek sikap, peserta menunjukkan kemampuan komunikasi terapeutik yang lebih baik, bekerja dengan lebih hati-hati, cermat, dan sistematis. Temuan ini mendukung hasil penelitian Sulistyana (2023) dan Lestari et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa edukasi disertai demonstrasi dan media audiovisual tidak hanya meningkatkan keterampilan, tetapi juga membentuk sikap positif dalam penanganan cedera. Pada aspek kognitif, peserta umumnya mampu menyebutkan tujuan dan penyebab luka bakar, namun sebagian masih mengalami kesulitan dalam menjelaskan derajat luka bakar dan kewaspadaan selama perawatan. Hal ini konsisten dengan temuan Kattan et al., (2016); Sayegh et al., (2025) yang melaporkan bahwa pemahaman derajat luka bakar merupakan aspek yang paling rendah dikuasai oleh masyarakat awam. Secara keseluruhan, penggunaan ebook dan video audiovisual terbukti efektif sebagai media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik pemuda remaja, serta direkomendasikan untuk dikembangkan lebih lanjut dalam edukasi penatalaksanaan kegawatdaruratan sehari-hari, khususnya pencegahan dan penanganan luka bakar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul Pemberdayaan Pemuda Remaja melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Audiovisual tentang Perawatan Mandiri Luka Bakar di GBI Rahayu Kota Kediri menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap pemuda remaja terhadap perawatan mandiri luka bakar. Edukasi berbasis video audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta pada tahap persiapan alat, di mana sebagian besar peserta mampu mengenali dan menjelaskan fungsi alat perawatan luka bakar secara tepat. Pada tahap kerja, terjadi peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan langkah perawatan luka bakar, meskipun masih diperlukan penguatan dalam penerapan prinsip hygiene dan steril serta sistematika tindakan. Tahap terminasi dan aspek sikap menunjukkan hasil yang baik, ditandai dengan kemampuan peserta mengevaluasi respon luka, berkomunikasi secara terapeutik, serta bekerja dengan lebih hati-hati dan terstruktur. Namun, pada aspek kognitif, pemahaman mengenai derajat luka bakar dan kewaspadaan dalam perawatan masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan pengembangan dan pemanfaatan media edukasi berbasis audiovisual secara berkelanjutan sebagai sarana pembelajaran yang efektif bagi pemuda remaja. Selain itu, materi edukasi perlu diperkaya dengan prinsip pencegahan kegawatdaruratan kebakaran dalam kehidupan sehari-hari, seperti identifikasi sumber risiko, perilaku aman di rumah dan lingkungan, serta kesiapsiagaan menghadapi kejadian kebakaran. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan preventif dan responsif pemuda remaja terhadap risiko luka bakar dan kegawatdaruratan kebakaran secara menyeluruh, serta bagi pemuda remaja dapat menjadi penggerak informasi kesehatan dan penerapannya dalam keluarga maupun lingkungan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES RS Baptis Kediri yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini, juga GBI Rahayu Kota Kediri yang berkenan dalam keikutsertaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

Abas, A. C., Nusi, A. C., Djalil, R. H., & Basso, S. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Luka Bakar Terhadap Pengetahuan Ibu Rumah Tangga di Desa Sea Kab. Minahasa. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 80–86. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.662>

- Damastuti, R. I., Murharyati, A., Priambodo, G., & Safitri, W. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group terhadap Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Pertolongan Pertama Luka Bakar Derajat II. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 8(2), 63–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijnr.v8i2.4356>
- Darotin, R., & Hasanah, T. (2024). Differences in Skills Before and After Being Given Health Education Using Audiovisual about First Aid Burns in Students MA Raudlatul Syabab. *Journal of Nursing Periodic*, 01(2), 17–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.36858/jnp.v1i2.21>
- Fatmawati, A., Sari, I. P., Keperawatan, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Mojokerto, M. (2025). Edukasi tentang Pertolongan Pertama Luka Bakar pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2, 73–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.55316/amk.v5i2.1117>
- Herlianita, R., Al Husna, H., Ruhyandudin, F., Wahyuningsih, I., Ubaidillah, Z., Try Theovany, A., & Pratiwi, Y. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Sikap dan Praktik pada Pertolongan Pertama Penanganan Luka Bakar. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 163–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.2825>
- Kattan, A. E., Alshomer, F., Alhujayri, A. K., Addar, A., & Algerian, A. (2016). Current knowledge of burn injury first aid practices and applied traditional remedies: A nationwide survey. *Burns and Trauma*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s41038-016-0063-7>
- Lestari, W. P., Sundari, S., Kurniawati, Y., Rahma, Z. A., & Pamukhti, B. B. D. (2024). Penyuluhan Pertolongan Pertama dalam Meningkatkan Pengetahuan Penanganan Luka Bakar pada Remaja. *Empowerment Journal*, 4(1), 23–28. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v4i1.1336>
- Mahamed, S., Rizk, A., Galal, B., & Hassan, A. E. (2018). The Effect of Pre-Discharge Multimedia Self-Care Education on Burn Specific Health among Patients with Burn Pre-Discharge Multimedia Self-Care Education on Burn Specific Health among Patients with Burn. *American Journal of Nursing Research*, 6(6), 608–615. <https://doi.org/10.12691/ajnr-6-6-31>
- Merdekawati, D., Buhari, B., Sari, A., Masnah, C., Harapan, S., & Jambi, I. (2025). Edukasi pertolongan Pertama Luka Bakar Berbasis Video dan Flyer terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa / Siswi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(2), 255–261. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v11i2.2582>
- Rad, E. H., Eramsadati, L. K., Amiri, Z. M., Kiakalayeh, A. D., & Chabok, S. Y. (2019). Effectiveness of an educational program on decreasing burns and injuries in Persian festival of fire: A burden of diseases approach. *Burns Journal*, 45(2), 466–470. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.burns.2018.07.011>
- Sayegh, A., Awaji, A. Y., Fathuldeen, A., Alshammakhi, A. M., Alhazmi, R. M., Ageeli, R. F., & Shamakhi, G. A. (2025). Knowledge, Attitudes, and Practices Toward Burn Causes and First Aid Management in Jazan Region, Saudi Arabia: Cross-Sectional Study. *JMIR Formative Research Journal*, 9(5).
- Sugiarto, S., Susanto, G., Arif Wahyudi, D., Wardoyo, E., & Ulfa, H. Z. (2024). Pertolongan Pertama pada Luka Bakar : Case Study. *Jurnal Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(1), 25–31.
- Sulistiyana, C. S., & Fauzi, A. (2023). Edukasi dan Demonstrasi Rawat Luka Penanganan Cedera kepada Anak Usia Sekolah Menengah di SMA Kristen YBPK 1 Surabaya. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.36990/jippm.v3i2.1224>
- World Health Organization. (2023). Burn. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/burns>.



**PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG NUTRISI SEBAGAI  
UPAYA PENCEGAHAN MASALAH GIZI DAN STUNTING DI RSUD KOJA**

**Handayani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Postpartum Mothers

Breastfeeding Nutrition

Exclusive Breastfeeding

Stunting

**ABSTRAK**

Masalah gizi ibu menyusui masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena berdampak langsung terhadap kualitas Air Susu Ibu dan status gizi bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang pemenuhan nutrisi selama masa menyusui sebagai upaya mendukung pemberian ASI eksklusif dan pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan selama dua minggu di Ruang Rawat Perawatan Keperawatan Kebidanan RSUD Koja, Jakarta Utara. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan responden. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan proporsi ibu dengan tingkat pengetahuan baik dari 52,0% sebelum edukasi menjadi 84,0% setelah edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan juga meningkat secara signifikan dari 13,36 menjadi 15,24 dengan nilai  $p < 0,05$ . Kegiatan ini disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu postpartum mengenai nutrisi menyusui. Edukasi kesehatan di ruang rawat maternitas direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin sebagai bagian dari peran perawat dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi.

**ABSTRACT**

Nutritional issues for breastfeeding mothers remain a public health challenge because they directly impact the quality of breast milk and the nutritional status of infants. This community service activity aims to improve postpartum mothers' knowledge about nutritional fulfillment during breastfeeding as an effort to support exclusive breastfeeding and prevent stunting. The method used was health education through interactive counseling and group discussions held in four meetings over two weeks in the Nursing and Obstetrics Care Ward of Koja Regional Hospital, North Jakarta. Evaluation was conducted using pretests and posttests to measure changes in respondents' knowledge levels. The results of the activity showed an increase in the proportion of mothers with a good level of knowledge from 52.0% before education to 84.0% after education. The average knowledge score also increased significantly from 13.36 to 15.24 with a  $p$ -value  $< 0.05$ . This activity was concluded to be effective in improving postpartum mothers' knowledge about breastfeeding nutrition. Health education in the maternity ward is recommended to be carried out routinely as part of the nurses' role in supporting maternal and infant health.

---

*\*Corresponding Author: Handayani, handayani@binawan.ac.id*

---

## **PENDAHULUAN**

Masa menyusui merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan perempuan yang berperan besar terhadap kualitas kesehatan ibu dan generasi yang dilahirkannya. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi ibu meningkat secara signifikan karena harus memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh ibu sekaligus menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin serta produksi Air Susu Ibu (ASI). Zat gizi seperti energi, protein, asam folat, zat besi, kalsium, dan berbagai mikronutrien lainnya menjadi komponen esensial yang harus dipenuhi secara adekuat. Ketidacukupan asupan nutrisi selama kehamilan dan menyusui dapat berdampak pada meningkatnya risiko anemia, komplikasi kehamilan, gangguan pertumbuhan janin, hingga masalah kesehatan bayi setelah lahir.

Permasalahan gizi ibu dan anak masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat baik secara global maupun nasional. Data World Health Organization (WHO) tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi stunting secara global mencapai 23,2% atau sekitar 150,2 juta anak balita (WHO, 2025). Di Indonesia, berdasarkan survei status gizi Indonesia tahun 2018, prevalensi stunting secara nasional mencapai 19,8% (Kemenkes, 2025). Angka ini merupakan yang pertama kali berada di bawah 20 % secara nasional dalam sejarah data survei gizi Indonesia (Kesehatan et al., 2025). Pemerintah Indonesia menetapkan target penurunan stunting hingga 14,2 % pada 2029 sebagai bagian dari Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) (Who & Bank, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa ada target serius yang membutuhkan penanganan lintas sektor, termasuk melalui pendekatan promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi ibu dan anak adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai kebutuhan nutrisi menyusui. Masih banyak ibu yang belum memahami peningkatan kebutuhan zat gizi pada periode tersebut serta pemilihan jenis makanan yang tepat. Selain itu, berkembangnya berbagai mitos terkait pantangan makanan selama menyusui, khususnya terhadap sumber protein hewani, turut memperburuk kondisi asupan gizi ibu (Nikmah & Anggraeni, 2023). Akibatnya, ibu berisiko mengalami defisiensi zat gizi yang dapat berdampak langsung pada kualitas ASI dan status gizi bayi.

Masa menyusui merupakan periode penting karena melalui ASI terjadi proses transfer nutrisi, antibodi, dan faktor bioaktif yang berperan dalam pertumbuhan, perkembangan, serta perlindungan bayi dari berbagai penyakit. Menyusui tidak hanya memberikan manfaat bagi bayi, tetapi juga bagi ibu, seperti menurunkan risiko perdarahan postpartum, kanker payudara, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta membantu pemulihan berat badan pascapersalinan (Zakiyah, 2020). Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi yang optimal selama masa menyusui menjadi aspek yang tidak dapat diabaikan.

Rendahnya tingkat pengetahuan ibu tentang nutrisi kehamilan dan menyusui menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang perlu diatasi melalui kegiatan edukasi kesehatan berbasis masyarakat. Pengetahuan merupakan faktor kunci yang memengaruhi perilaku ibu dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan bergizi. Zakiyah (2020) menyatakan bahwa pengetahuan orang tua, khususnya ibu, memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi anak karena menentukan kualitas dan kuantitas asupan makanan yang diberikan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi dan penyuluhan gizi menjadi strategi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu mengenai pentingnya nutrisi selama kehamilan dan menyusui. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu mampu membedakan informasi yang benar dan mitos yang berkembang, serta menerapkan pola makan bergizi seimbang sesuai kebutuhan fisiologisnya. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki urgensi tinggi sebagai upaya preventif dalam menurunkan risiko masalah gizi ibu dan anak, termasuk stunting.

## **METODE PELAKSANAAN**

Penyuluhan dilakukan dengan metode interaksi dan diskusi kelompok. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan sebanyak 4 kali, setiap pertemuan dihadiri oleh sekelompok ibu postpartum yang berjumlah 8-9 yang akan pulang ke rumah setelah melahirkan. Penyuluhan kesehatan dilakukan pada tanggal 7, 9, 14 dan 16 Mei 2025. Jumlah seluruh ibu postpartum yang ikut kegiatan penyuluhan kesehatan adalah 35 orang. Setiap ibu postpartum mendapatkan perlakuan yang sama pada kegiatan

penyuluhan kesehatan ini, yaitu mengisi pretest, mendengarkan pemaparan materi, melakukan diskusi dan tanya jawab. Sesi evaluasi pada akhir pertemuan ibu postpartum diminta mengisi posttest. Setiap ibu postpartum diberikan leaflet yang dapat dibawa pulang ke rumah sebagai bahan pengingat materi yang telah diberikan.

Sasaran kegiatan adalah ibu postpartum yang dirawat di RSUD Koja Jakarta Utara. Peserta dipilih berdasarkan masukan dari kepala Ruang Rawat Perawatan Keperawatan Kebidanan (RPKK) RSUD Koja. Kriteria peserta yang terpilih adalah ibu postpartum yang melahirkan bayi hidup, bersedia mengikuti kegiatan edukasi dan dirawat di RSUD Koja Jakarta Utara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi dengan pihak RSUD Koja. Pihak RSUD Koja memfasilitasi dan menyarankan ruangan yang paling sesuai dengan materi penyuluhan adalah ruangan RPKK. Koordinasi dengan Kepala Ruang RPKK RSUD Koja tentang kegiatan edukasi pemenuhan nutrisi sebagai upaya peningkatan penerapan ASI eksklusif pada ibu postpartum, setelah mendapatkan persetujuan dari pihak RSUD Koja.

**Tabel 1.** Distribusi hasil pre test dan post test

Kategori Pengetahuan	Pre Test (%)	Pre Test (%)
Baik	52	84
kurang	48	16

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, yakni sebanyak 52%, dan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 48%. Setelah diberikan edukasi kesehatan, jumlah responden dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 84%, sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang menurun menjadi 16%.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pemenuhan nutrisi ibu menyusui berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan ibu postpartum di Ruang RPKK RSUD Koja. Hasil ini terlihat dari peningkatan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik dari 52% sebelum edukasi menjadi 84% setelah edukasi, serta penurunan responden dengan pengetahuan kurang dari 48% menjadi 16%. Analisis efektivitas intervensi menggunakan perhitungan Normalized Gain (N-Gain) menunjukkan nilai sebesar 0,67, yang termasuk dalam kategori sedang. Nilai ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden secara cukup efektif.

Secara evidence-based practice, edukasi kesehatan merupakan intervensi keperawatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan, khususnya pada ibu postpartum. Prinsip Evidence Based Practice (EBP) menekankan integrasi antara bukti ilmiah terbaik, keahlian klinis, dan kebutuhan klien. Dalam konteks ini, pemberian edukasi nutrisi dilakukan pada waktu yang tepat, yaitu menjelang ibu pulang dari rumah sakit, sehingga informasi yang diterima lebih relevan dan mudah diterapkan dalam praktik menyusui di rumah.

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 13,36 menjadi 15,24 menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai kebutuhan nutrisi selama masa menyusui. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi terstruktur tentang nutrisi ibu menyusui dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan ibu dalam menerapkan ASI eksklusif (Nikmah & Anggraeni, 2023). Edukasi yang diberikan secara langsung dan berkelompok juga memungkinkan terjadinya interaksi dua arah, diskusi, serta klarifikasi informasi, sehingga memperkuat pemahaman responden.

Penurunan standar deviasi dari 2,998 sebelum edukasi menjadi 0,970 setelah edukasi menunjukkan bahwa setelah intervensi, tingkat pengetahuan responden menjadi lebih homogen. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam menyamakan persepsi dan pemahaman ibu postpartum mengenai nutrisi menyusui. Kondisi ini penting karena kesenjangan pengetahuan yang

besar dapat menjadi penghambat keberhasilan program ASI eksklusif di fasilitas pelayanan kesehatan (Indriani, 2022).

Secara konseptual, pengetahuan ibu merupakan faktor predisposisi penting dalam teori perilaku kesehatan. Ibu dengan pengetahuan yang baik mengenai kebutuhan nutrisi menyusui cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menyusui dan lebih mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif. WHO (2020) menegaskan bahwa kecukupan nutrisi ibu menyusui berperan dalam menjaga kualitas dan kuantitas ASI serta kesehatan ibu dan bayi. Oleh karena itu, edukasi nutrisi menjadi strategi kunci dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif.

Hasil kegiatan ini juga mendukung kebijakan nasional yang menekankan peran tenaga kesehatan dalam promosi dan edukasi ASI eksklusif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menyatakan bahwa edukasi sejak masa perawatan postpartum di fasilitas kesehatan merupakan salah satu intervensi efektif untuk meningkatkan keberhasilan menyusui. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi ibu postpartum, tetapi juga berkontribusi terhadap upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari kegiatan yang dilakukan oleh perawat. Kegiatan edukasi diruang rawat maternitas diharapkan dapat dilakukan secara rutin oleh perawat sebagai upaya meningkatkan peran perawat sebagai edukator dan meningkatkan pemahaman ibu postpartum tentang pentingnya nutrisi selama menyusui untuk mencegah stunting pada bayi dan anak.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan, Kepala Ruangan RPKK RSUD Koja dan pihak-pihak pendukung lainnya yang turut serta membantu kelancaran kegiatan, baik dalam bentuk dukungan teknis maupun pendampingan selama acara berlangsung. Semoga kegiatan ini membawa manfaat besar bagi peserta dan keluarganya, serta menjadi langkah awal yang baik untuk mensukseskan program ASI Eksklusif dan pencegahan stunting bagi bayi peserta kegiatan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Indriani, P. S. (2022). Asupan Nutrisi, Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LILA) Ibu Menyusui berhubungan dengan Status Gizi dan Pemberian ASI Eksklusif Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 192–202. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i1.39>
- Kemendes (2021). *Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Menyusui*.
- Kemendes (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Kemajuan Berkelanjutan dalam Mengatasi Malnutrisi Anak. 2021–2024*.
- Nikmah, N., & Anggraeni, N. (2023). Upaya Menjaga Nutrisi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 24. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4608>
- WHO, U., & Bank, W. (2025). Levels and trends in child malnutrition. 1–24.
- WHO (2025). *Guideline: counselling of women to improve breastfeeding practices*.
- Zakiyah, Z. (2020). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Tentang Optimalisasi Nutrisi Bagi Ibu Menyusui. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(2), 215. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i2.332>



## PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP EFIKASI DIRI PADA REMAJA

Hanim Nur Faizah<sup>1</sup>, Hyan Oktodia Basuki<sup>2</sup>, Lukman Hakim<sup>3</sup>, Novi Oktaviana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Tuban, Jatim

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> Received : Jan 09, 2026 Revised : Jan 23, 2026 Accepted : Feb 06, 2026</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Five-Finger Hypnosis Therapy Self-Efficacy Adolescents</p>	<p>Remaja pada dasarnya diharapkan memiliki efikasi diri yang tinggi agar mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Akan tetapi, kenyataannya masih banyak remaja yang menunjukkan efikasi diri yang rendah. Hal ini berpengaruh pada kemampuan mereka dalam mengambil keputusan dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi berbagai tantangan. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri adalah terapi hipnosis lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban.</p> <p>Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan jenis one-group pre-post test design melalui pendekatan kohort. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas VII di dengan sampel sebanyak 76 remaja. sebanyak 64 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner efikasi diri dan SOP terapi hipnosis lima jari.</p> <p>Hasil penelitian yang didapatkan setelah melakukan uji wilcoxon dengan tingkat kemaknaan <math>\alpha = &lt; 0,05</math> dengan nilai <math>p = 0,000</math> yang berarti H1 diterima yaitu ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap efikasi diri pada remaja dan hipnosis 5 jari mempunyai efek positif tersendiri pada remaja yang memiliki efikasi diri yang rendah, karena didalam terapinya mengandung kalimat-kalimat positif untuk dapat meningkatkan efikasi diri khususnya pada remaja. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban.</p> <p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>Adolescents are fundamentally expected to have high self-efficacy to cope with various developmental challenges. However, in reality, many adolescents still exhibit low self-efficacy. This affects their decision-making abilities in completing tasks and facing various challenges. One non-pharmacological management that can be used to increase self-efficacy is five-finger hypnosis therapy. This study aims to determine the influence of five-finger hypnosis therapy on the self-efficacy of 7th-grade adolescents at SMPN 2 Jatirogo Tuban.</i></p> <p><i>The research design used was pre-experimental with a one-group pre-posttest design through a cohort approach. The sampling technique utilized cluster random sampling. The population in this study consisted of 7th-grade adolescents, with a sample of 76 adolescents, resulting in 64 adolescents. The instruments used in</i></p>

---

*this study were a self-efficacy questionnaire and the Standard Operating Procedure (SOP) for five-finger hypnosis therapy. The results obtained after performing the Wilcoxon test with a significance level of  $\alpha < 0.05$  showed a p-value of 0.000, which means H1 is accepted. This indicates that there is an influence of five-finger hypnosis therapy on self-efficacy in adolescents. Furthermore, five-finger hypnosis has its own positive effect on adolescents with low self-efficacy because the therapy contains positive affirmations to improve self-efficacy, especially in teenagers. From the description above, it can be concluded that five-finger hypnosis therapy affects the self-efficacy of 7th-grade adolescents at SMPN 2 Jatirogo Tuban.*

---

*\*Corresponding Author: hanimfaizah.stikesnu@gmail,.com*

---

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis dan emosional. Remaja mengalami perkembangan fisik, perkembangan pola pikir dan pembentukan identitas diri sebagai persiapan memasuki kehidupan dewasa. Masa remaja seringkali ditandai dengan krisis identitas, dimana remaja belum mencapai perkembangan diri secara optimal. Situasi ini memunculkan berbagai masalah dalam diri remaja, salah satunya adalah kurangnya keyakinan terhadap potensi yang dimiliki untuk mencapai sesuatu, baik dalam situasi yang berujung pada keberhasilan maupun kegagalan. Keyakinan remaja terhadap kemampuan atau ketidakkemampuannya ini dikenal sebagai efikasi diri (1).

Fenomena yang terjadi saat ini, banyak remaja yang menghadapi masalah efikasi diri rendah, yaitu kondisi dimana mereka merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi berbagai tantangan. Efikasi diri yang rendah seringkali diiringi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki efikasi diri tinggi, mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah (Mousset et al., 2024).

Menurut Bandura, Efikasi diri didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil atau kinerja tertentu. Efikasi diri berfokus pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan, bukan pada tingkat kesukaan atau keterampilan yang dimiliki oleh individu tersebut (3).

Berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan, melalui wawancara kepada kepala sekolah di SMPN 2 Jatirogo Tuban pada tanggal 25 Januari 2025 didapatkan hasil bahwa kepala sekolah mengatakan rata-rata siswa kurang mempunyai keyakinan diri. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti, lingkungan keluarga, pergaulan teman sebaya, rendahnya motivasi belajar dan kurang keyakinan pada diri sendiri. Selain itu, masa transisi dari SD ke SMP juga turut mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Kepala sekolah juga menjelaskan bahwa ketika siswa mengikuti kompetisi seperti, lomba voli dan lomba lainnya mereka menunjukkan kemampuan yang baik saat latihan, namun saat bertanding mereka merasa gugup yang akhirnya menyebabkan kekalahan karena kurangnya rasa percaya diri. Sedangkan hasil wawancara dengan 6 siswa kelas VII D di SMPN 2 Jatirogo Tuban didapatkan bahwa siswa merasa malu, ragu, cemas, pusing dan takut tidak mampu menyelesaikan tugas saat menghadapi situasi yang dianggap sulit atau menakutkan. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan pada tingkat keyakinan diri mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sisliana et al., tahun 2023 tentang efikasi diri pada remaja di SMAN 5 Pekan Baru didapatkan hasil bahwa dari 142 remaja, terdapat (81,6%) memiliki efikasi diri rendah. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saranga' et al., tahun 2021 tentang efikasi diri pada remaja SMAN Tana Taroja didapatkan hasil bahwa dari 200 remaja, terdapat 106 (53,0%) remaja dengan efikasi diri rendah, 94 (47%) remaja dengan efikasi diri tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri & Tantiani tahun 2021 tentang efikasi diri pada remaja di SMKN 8 Malang didapatkan hasil bahwa dari 85 remaja, terdapat 34 (40%) remaja memiliki efikasi diri rendah, 21 (24,7%) remaja dengan efikasi diri sedang, 30 (35,3%) remaja dengan efikasi diri tinggi.

Efikasi diri rendah pada remaja dipengaruhi oleh lima faktor utama yaitu (1) pengalaman pribadi (mastery experience), baik berupa keberhasilan maupun kegagalan, (2) pengamatan terhadap keberhasilan atau kegagalan orang lain (vicarious experience), juga mempengaruhi tingkat kepercayaan diri, (3) dukungan verbal (verbal persuasion) dari lingkungan sekitar berperan dalam meningkatkan atau menurunkan kepercayaan diri remaja, (4) kondisi fisik atau emosional (physiological states), seperti kelelahan dan kecemasan dapat menjadi tantangan yang memperkuat efikasi diri, (5) kecerdasan intelektual (Intelligence quotient), yang mencakup kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah, turut memengaruhi pembentukan efikasi diri (4).

Efikasi diri yang rendah pada remaja dapat dilihat melalui beberapa tanda, seperti keraguan atau lambannya respons terhadap kemampuan diri, kecenderungan untuk mudah menyerah, kurangnya keyakinan dalam menghadapi hambatan, serta munculnya kecemasan berlebihan dan ketakutan terhadap penilaian negatif. Hal ini mencerminkan bahwa banyak remaja masih merasa ragu dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya (5).

Rendahnya efikasi diri pada remaja dapat membawa dampak negatif, diantaranya (1) penurunan prestasi akademik, karena kurangnya kepercayaan terhadap kemampuannya, (2) rendahnya motivasi, sehingga mereka tidak memiliki dorongan untuk berusaha lebih baik, (3) ketidakstabilan emosional dapat memicu peningkatan stres dan kecemasan, (4) rasa ketidakpuasan terhadap hasil yang mereka peroleh, (5) kesulitan dalam pengambilan keputusan atau ragu terhadap tantangan, (6) kesulitan menjalin hubungan sosial, karena ada perasaan tidak mampu bersaing dengan orang lain (5).

Menurut beberapa penelitian, terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri pada remaja diantaranya : terapi kognitif perilaku (CBT), social skills Training (SST), problem solving therapy, terapi relaksasi mindfulness, terapi dukungan kelompok dan terapi hipnosis lima jari. Berdasarkan beberapa intervensi yang telah terbukti efektif dapat meningkatkan efikasi diri, peneliti akan menggunakan terapi hipnosis lima jari untuk memperkuat keyakinan diri pada remaja di SMP Negeri 2 Jatirogo Tuban.

Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self-hypnosis yang dapat membantu seseorang mencapai tingkat relaksasi yang mendalam, sehingga mampu mengurangi ketegangan dalam dirinya. Terapi hipnosis lima jari dilakukan dengan membayangkan serta menciptakan afirmasi positif, sehingga individu dapat merasa lebih tenang dan mengembangkan pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sendiri. Terapi hipnosis membantu individu dalam mengubah gelombang otak, saat berada dalam kondisi hipnosis, gelombang otak pada individu akan berada pada frekuensi alfa (7–14 Hertz). Pada fase ini, tubuh secara alami menghasilkan endorfin yang memberikan rasa relaksasi, kenyamanan, serta meningkatkan sistem metabolisme tubuh (6).

Terapi hipnosis lima jari bekerja dengan cara merangsang pikiran bawah sadar yang menjadi pusat pembentukan keyakinan, pola pikir dan persepsi diri. Kondisi relaksasi mendalam yang dicapai melalui terapi ini, pikiran menjadi terbuka untuk menerima sugesti positif yang dirancang khusus untuk memperkuat kepercayaan diri sehingga efikasi diri meningkat secara signifikan (7).

Terapi ini terbukti efektif dalam membantu individu membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri, sehingga mereka mampu menerima kekurangan, menghargai kelebihan dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Individu dapat merasakan kepuasan dalam hidup, memperkuat keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta meningkatkan rasa percaya diri. Terapi ini juga berkontribusi dalam mengurangi kecemasan, mengatasi stres, serta mendorong munculnya sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan. Remaja akan merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan, memperbaiki kualitas hidup dan menjalin hubungan sosial yang lebih positif di masa depan (7).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban

## METODE PELAKSANAAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan jenis one-group pre-post test design. Ciri dalam penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah diintervensi (Munir et al., 2022).

Pendekatan waktu dalam penelitian ini menggunakan kohort, yaitu pendekatan waktu secara longitudinal atau time period approach. Sehingga jenis penelitian ini disebut juga penelitian prospektif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja kelas VII-F yang berjumlah 38 siswa dan seluruh remaja kelas VII-G yang berjumlah 38 siswa. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebagian populasi dari remaja kelas VII-F dan VII-G yang berjumlah 64 responden.

Penentuan jumlah responden sebanyak 64 orang ini merupakan hasil dari teknik cluster random sampling dengan menggunakan rumus slovin, yang dimaksudkan untuk memperoleh data yang representatif dari populasi remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban dengan tetap mempertimbangkan keterbatasan waktu dan akses selama penelitian.

Walaupun jumlah sampel ini telah mewakili kelompok sasaran di lokasi penelitian, terdapat keterbatasan dalam generalisasi hasil. Temuan penelitian ini hanya berlaku spesifik pada subjek di lokasi tersebut dan tidak dapat secara otomatis dianggap mencerminkan kondisi seluruh remaja di wilayah lain karena adanya perbedaan karakteristik demografis dan lingkungan."

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, dimana responden dalam penelitian ini berjumlah 64 responden.

### DATA UMUM

**Tabel 5.2** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban Bulan Agustus Tahun 2025.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi ( <i>f</i> )	Presentase
1.	Laki-Laki	29	45,3%
2.	Perempuan	35	54,7%
	Jumlah	64	100%

Sumber: Data Primer Peneliti Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa dari 64 responden menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 (54,7%) responden.

**Tabel 5.3** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban Bulan Agustus Tahun 2025

No	Usia	Frekuensi ( <i>f</i> )	Presentase
1.	12 tahun	44	68,8%
2.	13 tahun	20	31,3%
	Jumlah	64	100%

Sumber: Data Primer Penelitian Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari 64 responden menunjukkan sebagian besar berusia 12 tahun yaitu sebanyak 44 (68,8%) responden.

**DATA KHUSUS****Tabel 5.4** Distribusi Frekuensi Efikasi Diri pada Remaja Kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban sebelum diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari Bulan Agustus Tahun 2025.

No	Efikasi Diri	Frekuensi (f)	Presentase
1.	Rendah	21	32,8%
2.	Sedang	33	51,6%
3.	Tinggi	10	15,6%
	Jumlah	64	100%

Sumber: Data Primer Peneliti Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui dari 64 (100%) responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari sebagian besar 33 (51,6%) responden memiliki efikasi diri dalam kategori sedang.

**Tabel 5.5** Distribusi Frekuensi Efikasi Diri pada Remaja Kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban sesudah diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari Bulan Agustus Tahun 2025.

No	Efikasi Diri	Frekuensi (f)	Presentase
1.	Rendah	0	0,0%
2.	Sedang	32	50,0%
3.	Tinggi	32	50,0%
	Jumlah	64	100%

Sumber: Data Primer Peneliti Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari 64 (100%) responden menunjukkan bahwa sesudah diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari setengah 32 (50,0%) responden memiliki efikasi diri dalam kategori tinggi.

**Tabel 5.6** Distribusi Frekuensi Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Efikasi Diri pada Remaja Kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban Bulan Agustus Tahun 2025.

Terapi Hipno- sis Lima Jari	Efikasi Diri			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Pre-test</i>	21 (32,8%)	33 (51,6%)	10 (15,6%)	64 (100%)
<i>Post-test</i>	0 (0%)	32 (50%)	32 (50%)	64 (100%)

*Wilcoxon Signed Ranks Asymp. Sig.  
(2 tailed)=0,000*

Sumber: Data Primer Peneliti Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban sebelum diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari sebagian besar responden berjumlah 33 (51,6%) mengalami efikasi diri dalam kategori sedang. Sedangkan sesudah diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari setengah responden berjumlah 32 (50,0%) memiliki efikasi diri dalam kategori tinggi.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Efikasi Diri pada Remaja Kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban sebelum diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 – 16 Agustus 2025 menunjukkan bahwa efikasi diri dari 64 (100%) remaja kelas VII SMPN 2 Jatirogo Tuban sebelum diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari berdasarkan tabel 5.4 yaitu sebagian besar 33 (51,6%) remaja memiliki efikasi diri sedang, 21 (32,8%) remaja memiliki efikasi diri rendah dan 10 (15,6%) remaja memiliki efikasi diri tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil pre test melalui kuesioner efikasi diri terdiri dari 10 pertanyaan yang telah diisi oleh remaja di SMPN 2 Jatirogo Tuban.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Sisliana et al., (2023) yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 5 Pekanbaru”. Hasil analisis menunjukkan hasil bahwa hampir seluruhnya remaja yang bersekolah di SMAN 5 Pekanbaru mengalami efikasi diri dalam kategori rendah 141 (81,0%) remaja.

Menurut Sisliana et al., (2023) masa remaja merupakan periode yang rentan ditandai dengan krisis identitas, yaitu kondisi ketika individu belum mencapai perkembangan diri secara optimal. Fase ini remaja sering merasakan kecemasan, kebingungan, kegelisahan, serta kekhawatiran terkait dengan jati diri dan peran yang harus dijalani. Krisis identitas tersebut biasanya muncul ketika mereka memasuki masa transisi menuju kedewasaan. Kondisi tersebut timbul berbagai permasalahan dalam diri remaja, salah satunya adalah kurangnya kepercayaan terhadap potensi diri yang dimiliki dalam mencapai sesuatu, baik ketika berhasil maupun saat menghadapi kegagalan.

Efikasi diri rendah pada remaja dipengaruhi oleh lima faktor utama yaitu (1) pengalaman pribadi (mastery experience), baik berupa keberhasilan maupun kegagalan, (2) pengamatan terhadap keberhasilan atau kegagalan orang lain (vicarious experience), juga mempengaruhi tingkat kepercayaan diri, (3) dukungan verbal (verbal persuasion) dari lingkungan sekitar berperan dalam meningkatkan atau menurunkan kepercayaan diri remaja, (4) kondisi fisik atau emosional (physiological states), seperti kelelahan dan kecemasan dapat menjadi tantangan yang memperkuat efikasi diri, (5) kecerdasan intelektual (Intelligence quotient), yang mencakup kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah, turut memengaruhi pembentukan efikasi diri (4).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa dari 64 (100%) remaja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang mengalami efikasi diri didapatkan 29 (45,3%) remaja berjenis kelamin laki-laki dan 35 (54,7%) remaja berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratama et al., (2021) masa remaja sendiri merupakan fase transisi ketika individu berkembang dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, terdapat faktor eksternal seperti perubahan lingkungan, serta faktor internal berupa karakteristik pribadi remaja yang menjadikan lebih rentan terhadap luapan emosi. Salah satu faktor internal yang dimaksud adalah jenis kelamin, karena perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap bagaimana remaja membangun keyakinan diri. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan dapat memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda dalam menghadapi tuntutan perkembangan.

Hal ini mendukung hasil penelitian oleh peneliti bahwa remaja berada pada tahap perkembangan efikasi diri yang dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin. Remaja laki-laki dan perempuan dapat menunjukkan tingkat keyakinan diri yang berbeda dalam menghadapi perubahan dan tuntutan tanggung jawabnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Umam (2021) dalam Wijaya (2024), yang mengungkapkan banyak remaja masih mengalami keraguan dan kurang percaya diri dalam menilai kemampuan yang mereka miliki. Ketidakpercayaan diri ini merupakan tanda dari rendahnya efikasi diri, yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan.

Efikasi diri rendah pada remaja dapat dikenali melalui beberapa tanda, seperti kesulitan dalam menilai kemampuan diri sendiri yang ditunjukkan dengan keraguan atau lambatnya respon dalam mengambil keputusan, mudah menyerah ketika menghadapi tantangan sehingga kurang memiliki ketahanan dalam menyelesaikan masalah, kurangnya keyakinan dalam menghadapi hambatan yang

membuat individu cenderung menghindari situasi sulit, mengalami kecemasan berlebihan serta takut terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang dapat menghambat interaksi sosial dan perkembangan diri.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari 64 (100%) remaja usia 12-13 tahun yang mengalami efikasi diri didapatkan 44 (68,8%) remaja usia 12 tahun dan 20 (31,3%) remaja usia 13 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Hemasti et al., (2024) ditemukan bahwa efikasi diri banyak dialami oleh remaja apabila berada pada rentang usia 12-18 tahun. Pada fase ini remaja cenderung lebih sensitif, mudah mengalami perubahan, serta memiliki dorongan kuat untuk mencoba berbagai hal baru. Perubahan yang dialami tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga psikologis dan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 64 (100%) remaja yang mengalami efikasi diri sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari sebagian besar 33 (51,6%) remaja mengalami efikasi diri dalam kategori sedang. Menurut Pambudi (2021), efikasi diri pada remaja dapat dibedakan menjadi tiga kategori yaitu (1) efikasi diri rendah, (2) efikasi diri sedang dan (3) efikasi diri tinggi. Masing-masing menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam hal keyakinan terhadap tantangan yang dihadapi.

Remaja dengan efikasi diri rendah umumnya memiliki tingkat keyakinan yang rendah terhadap kemampuan dirinya. Mereka cenderung ragu dalam menghadapi permasalahan, mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, serta menghindari tugas atau situasi yang dianggap sulit karena dipandang sebagai ancaman. Kondisi tersebut menyebabkan remaja tidak mau berusaha untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka alami dan menunjukkan kemampuan yang cenderung lambat atau bahkan tidak selesai.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hemasti et al., (2024) yang mengungkapkan bahwa efikasi diri rendah sering terjadi pada usia remaja. Rendahnya efikasi diri pada usia tersebut disebabkan karena remaja masih berada dalam proses pencarian jati diri dan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan perkembangan. Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami keraguan dalam kemampuan diri, sehingga dukungan dari lingkungan sekitar, baik keluarga maupun teman sebaya, sangat berperan dalam meningkatkan efikasi diri mereka.

Menurut Wijaya (2024), rendahnya efikasi diri dapat memberikan dampak negatif, diantaranya penurunan prestasi akademik, rendahnya motivasi, ketidakstabilan emosional, ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta hambatan dalam membangun hubungan sosial.

Selanjutnya, remaja dengan efikasi diri sedang memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri yang fluktuatif. Mereka umumnya mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi, akan tetapi sering kali memerlukan dukungan dan dorongan dari lingkungan sekitar untuk mempertahankan motivasi. Keyakinan diri pada kategori ini dapat meningkat apabila kondisi mendukung, namun dapat menurun ketika menghadapi tekanan atau kegagalan. Remaja dengan efikasi diri sedang terkadang menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas, akan tetapi pada situasi tertentu juga dapat dengan mudah menyerah apabila menghadapi kesulitan yang dianggap berat.

Adapun remaja dengan efikasi diri tinggi menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri mereka dalam menghadapi berbagai tantangan. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang kesulitan sebagai peluang untuk berkembang, serta berupaya menyelesaikan tugas dengan penuh tanggung jawab meskipun menghadapi hambatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fadhila & Pratiwi (2020) yang mengungkapkan remaja dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih memilih untuk terlibat langsung ketika menghadapi suatu tugas atau kegiatan. Mereka akan tetap berusaha menyelesaikan tugas tersebut meskipun dirasa sulit. Kegagalan bagi individu dengan efikasi diri tinggi biasanya dianggap sebagai kurangnya usaha, bukan karena ketidakmampuan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa secara umum efikasi diri pada remaja di SMPN 2 Jatirogo Tuban, sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari, sebagian besar remaja mengalami efikasi diri sedang. Hal tersebut disebabkan karena sebelumnya remaja di SMPN 2 Jatirogo Tuban belum pernah mendapatkan terapi hipnosis lima jari dan belum pernah mendapatkan suatu perlakuan untuk meningkatkan efikasi diri pada remaja. Sehingga jika remaja mengalami efikasi diri rendah akan cenderung membiarkannya saja tanpa ada penanganan apapun. Hal itu dikarenakan pihak SMPN 2 Jatirogo Tuban dan remaja belum mengetahui cara untuk menangani efikasi diri rendah

yang dialami. Oleh karena itu, pemberian terapi hipnosis lima jari diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri pada remaja di SMPN 2 Jatirogo Tuban.

### **Identifikasi Efikasi Diri pada Remaja Kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban sesudah diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 – 16 Agustus 2025 menunjukkan bahwa efikasi diri dari 64 (100%) remaja kelas VII SMPN 2 Jatirogo Tuban sesudah diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari berdasarkan tabel 5.5 yaitu setengah 32 (50,0%) responden memiliki efikasi diri tinggi.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Azizah & Budiarto (2022), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan efikasi diri pada responden setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Hal ini menunjukkan bahwa saat seseorang menjalani terapi hipnosis lima jari, terbentuk suatu dorongan yang menumbuhkan keyakinan terhadap hal-hal positif melalui pengolahan pikiran, sehingga memunculkan energi positif yang mendukung tindakan yang dilakukan. Terapi hipnosis lima jari juga terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri pada remaja, sehingga mereka lebih percaya diri untuk menghadapi berbagai situasi maupun tantangan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Budiarto (2022), yang berjudul “Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Self Esteem dan Self Efficacy pada Remaja” menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi terapi hipnosis lima jari, terdapat peningkatan yang sangat signifikan pada efikasi diri pada remaja. Hal ini disebabkan karena pemberian terapi hipnosis lima jari dapat meningkatkan efikasi diri dengan cara mengubah gelombang otak, saat berada dalam kondisi hipnosis, gelombang otak pada individu akan berada pada frekuensi alfa (7–14 Hertz). Pada fase ini, tubuh secara alami menghasilkan endorfin yang memberikan rasa relaksasi, kenyamanan, serta meningkatkan sistem metabolisme tubuh.

Menurut teori Dave Elman (1964), hipnosis merupakan suatu proses yang membawa seseorang ke dalam kondisi relaksasi yang mendalam, dimana pikiran bawah sadar menjadi lebih terbuka untuk menerima proses sugesti positif. Dalam keadaan hipnosis, individu berada pada gelombang otak alfa, yaitu kondisi dimana seseorang dapat berfokus penuh dan menerima sugesti dengan lebih efektif. Proses hipnosis terdiri dari 5 fase, yaitu persiapan (preparation), induksi (induction), pendalaman (deepening), sugesti (suggestion) dan terminasi (termination).

Pada fase persiapan, fasilitator membantu individu mencapai rasa aman dan nyaman. Fase induksi bertujuan membawa individu menuju kondisi relaksasi melalui latihan pernapasan dan fokus perhatian. Fase pendalaman dilakukan untuk memperkuat relaksasi melalui imajinasi positif, sedangkan fase sugesti digunakan untuk menanamkan kalimat afirmatif yang berkaitan dengan peningkatan efikasi diri. Fase terakhir terminasi, dilakukan untuk mengembalikan individu ke kondisi sadar dengan membawa rasa tenang dan percaya diri.

Terapi hipnosis lima jari bekerja dengan cara merangsang pikiran bawah sadar yang menjadi pusat pembentukan keyakinan, pola pikir dan persepsi diri. Kondisi relaksasi mendalam yang dicapai melalui terapi ini, pikiran menjadi terbuka untuk menerima sugesti positif yang dirancang khusus untuk memperkuat kepercayaan diri sehingga efikasi diri meningkat secara signifikan (7).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa sebanyak 32 (50,0%) remaja mengalami peningkatan efikasi diri setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Efikasi diri dalam hal ini merujuk pada keyakinan remaja terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi serta menyelesaikan tugas yang diberikan.

Hasil observasi penelitian pada remaja di SMPN 2 Jatirogo Tuban, menunjukkan hasil bahwa adanya peningkatan rasa percaya diri, pikiran lebih tenang serta muncul motivasi positif untuk mencapai tujuan. Hal ini ditandai dengan berkurangnya keraguan terhadap potensi diri, meningkatnya motivasi belajar, serta adanya keyakinan bahwa kegagalan bukanlah hambatan melainkan bagian dari proses belajar.

Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu dengan 3 kali perlakuan selama  $\pm$  15 menit, dengan menggunakan lembar kuesioner efikasi diri, remaja mengisi kuesioner efikasi diri sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari, setelah itu diberikan terapi hipnosis lima jari sesuai dengan SOP, namun dalam penelitian ini pelaksanaan terapi hipnosis lima jari hanya dilakukan sampai pada tahap relaksasi. Pada tahap pelaksanaan, fasilitator mengatur posisi responden nyaman mungkin, memberikan salam,

memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan terapi. Responden kemudian diminta untuk memejamkan mata, menarik napas dalam melalui hidung, menahannya sejenak dan menghemuskan perlahan melalui mulut sebanyak 3 kali agar tubuh menjadi rileks.

Setelah itu, responden dimintai menyatukan menyatukan ujung jari dengan jari telunjuk sambil mengingat kembali saat mereka sehat, saat tubuh kuat dan bugar sehingga mampu melakukan apa saja yang diinginkan. Selanjutnya, responden menyatukan ibu jari dengan jari tengah sambil mengingat moment-moment indah bersama orang yang disayangi, kemudian menyatukan ibu jari dengan jari manis sambil mengingat ketika mendapatkan penghargaan atas usaha dan kerja keras yang telah dilakukan. Terakhir menyatukan ibu jari dengan jari kelingking sambil mengingat kembali saat berada di tempat terindah dan paling nyaman yang pernah dikunjungi, membiarkan perasaan tenang dan bahagia dirasakan sepenuhnya. Setelah semuanya selesai, responden menarik napas dalam sebanyak 3 kali, kemudian membuka mata perlahan.

Terapi ini dilakukan dengan membayangkan serta menciptakan afirmasi positif, sehingga individu dapat merasa lebih tenang dan mengembangkan pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sendiri. Dalam hal ini, peneliti menyimpulkan bahwa setelah diberikan terapi hipnosis lima jari dapat meningkatkan efikasi diri pada remaja. Dengan demikian, terapi hipnosis lima jari terbukti memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan efikasi diri remaja karena teknik relaksasi dan sugesti yang digunakan mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi tantangan. Remaja mengalami peningkatan efikasi diri karena antusias yang besar pada saat mengikuti terapi hipnosis lima jari, yang terlihat dari cara mereka mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh peneliti.

### **Analisis Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Efikasi Diri pada Remaja Kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari sebagian besar 33 (51,6%) remaja dalam kategori efikasi diri sedang. Hal ini membuktikan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari dapat memberikan pengaruh baik untuk meningkatkan efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon nonparametric test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$  dan perhitungannya dilakukan dengan software SPSS versi 27 for windows didapatkan hasil nilai asymp Sig. (2-tailed) = 0,000 yang berarti semakin kecil nilai p-value maka semakin signifikan hasil dari penelitian, sehingga  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_1$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner efikasi diri pada saat post test terdapat peningkatan skor pada indikator strength yaitu poin pertanyaan nomor 4 (saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga), 5 (berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga), 7 (saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut), 10 (apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasi dengan baik). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri pada remaja mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi berupa terapi hipnosis lima jari.

Berdasarkan hasil tabulasi data khusus pada tabel 5.5 terdapat perubahan efikasi diri sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari yaitu, efikasi diri rendah ke efikasi diri sedang dan efikasi diri sedang ke efikasi diri tinggi. Terapi hipnosis lima jari memberikan perubahan yang cukup baik dikarenakan saat dilakukan pengukuran efikasi diri (pre test) sebelum remaja diberikan intervensi berupa terapi hipnosis lima jari menunjukkan bahwa sebagian besar 33 (51,6%) remaja mengalami efikasi diri dalam kategori sedang. Kemudian setelah dilakukan intervensi kepada remaja diukur lagi efikasi diri (post test) dan didapatkan efikasi diri pada remaja setengah responden berjumlah 32 (50,0%) remaja mengalami efikasi diri dalam kategori tinggi.

Peneliti mendapatkan 32 (50,0%) remaja dengan efikasi diri pada kategori sedang. Meskipun remaja tersebut tidak mengalami peningkatan efikasi diri, akan tetapi dari hasil

kuesioner sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari (pre test) dan hasil kuesioner setelah diberikan terapi hipnosis lima jari (post test) terdapat peningkatan poin walaupun masih dalam kategori efikasi diri sedang.

Saat melakukan terapi hipnosis lima jari, pada sesi pertama remaja menjalani terapi dengan penuh konsentrasi. Remaja mengatakan bahwa setelah menjalankan sesi terapi, mereka merasa lebih tenang dan lebih percaya diri terhadap kemampuan diri. Dari uraian teori dan fakta yang ada, peneliti mengemukakan bahwa remaja yang mengalami efikasi diri rendah cenderung mudah ragu, kurangnya motivasi dan merasa tidak mampu menghadapi tantangan, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan akademik maupun sosial. Kondisi tersebut membuat sebagian remaja memilih menghindar atau menarik diri ketika merasa gagal. Kemudian setelah dilaksanakan terapi hipnosis lima jari diketahui bahwa adanya peningkatan efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban.

Adanya perubahan yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari memberikan dampak positif bagi remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban yang mengalami efikasi diri rendah. Keberhasilan terapi yang dilakukan disebabkan karena penerapan terapi hipnosis lima jari berjalan baik dan dilakukan dengan instruksi pelaksanaan terapi sesuai dengan Standart Operational Procedure (SOP). Keberhasilan tersebut juga didukung oleh sikap kooperatif dari remaja yang dengan cermat mengikuti petunjuk peneliti. Keberhasilan terapi hipnosis lima jari berpengaruh positif terhadap efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Efikasi Diri pada Remaja Kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari sebagian besar remaja memiliki efikasi diri dalam kategori sedang.
2. Efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari setengah remaja memiliki efikasi diri dalam kategori tinggi.
3. Ada pengaruh signifikan terapi hipnosis lima jari terhadap efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban. Ditunjukkan dengan hasil analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa hasil penelitian tersebut berpengaruh terhadap efikasi diri pada remaja kelas VII di SMPN 2 Jatirogo Tuban.

### Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan mampu untuk mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lebih luas atau memberikan intervensi untuk meningkatkan efikasi diri pada remaja.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan bagi institusi dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian lanjutan, sebagai bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melanjutkan penelitian yang sejenis.
3. Bagi Responden  
Diharapkan bagi responden dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh melalui penelitian ini dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk meningkatkan efikasi diri, membentuk perilaku yang lebih positif, serta menjadi motivasi dalam menghadapi tantangan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMPN 2 Jatirogo Tuban yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama yang baik selama proses penelitian berlangsung.

Terimakasih juga di sampaikan kepada kepala sekolah, Guru BK, serta seluruh guru dan staf yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian. Ucapan terimakasih yang tulus juga peneliti sampaikan kepada para siswa yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dengan penuh antusias dalam setiap tahapan penelitian.

Dukungan dan kerja sama dari seluruh pihak di SMPN 2 Jatirogo Tuban sangat berharga dan berkontribusi besar terhadap kelancaran serta keberhasilan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Amelia, C., Rusdani, R., & Febriani, F. M. W. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Efficacy dalam Kegiatan Pembelajaran Siswa SMP Kartini 2 Kota Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 2022, 12(3), 223–233. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i3.1036>
- Azizah, N., & Budiarto, E.. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Self Esteem dan Self Efficacy pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2022, 10(4), 691–696.
- Bhati, K., Efikasi Diri: Teori hingga Praktik Pendidikan. 2022, April. <https://doi.org/10.25215/1001.112>
- Dwidiyanti et al., Keperawatan Holistik, Kepel Press, Jl. Kalimantan, Ringroad Utara, Yogyakarta, 2015.
- Elman, D.. *Hypnotherapy: The Art of Hypnosis and Hypnotherapy*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc. 1964.
- Fadhila, N. R., & Pratiwi, T. I. Hubungan Self-Efficacy dan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 59 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 2020, 11(3), 312–318. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33340/29883>
- Harisa, A., Mutmainnah, A., Zakiyah, A. U., Sukmawati, Julhaidin, Rasyidi, B., & Yodang, Mengelola Distres Psikologis dengan Metode Terapi Hipnotis 5 Jari di Tamalanrea Jaya, Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Kepulauan Riau*, 2023, 3(2), 1–9.
- Kholilah. Pengaruh Five Finger's Hypnotherapy terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja Kelas VII di SMP Tahfidz Entrepreneur (Khairunnas Tuban). *Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*. 2023.
- Munir, M., PS, D. K., Suhartono, S., Safaah., N., & Utami., A. P. *Metode Penelitian Kesehatan*. 2022
- Mousset, E. S., Jalan, J., & Roberge, P. Hubungan antara efikasi diri dan gejala kecemasan pada remaja : Analisis sekunder dari program pencegahan. 2024. 3(April), 1–11.
- Sislina M, Alini A, Erlinawati E. Hubungan Self Efficacy Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sman 5 Pekanbaru. *J Ners*. 2023;7(1):644–9.
- Sosial P, Sosial P, Kebijakan P, Mousset ES, Jalan J, Roberge P. Machine Translated by Google Hubungan antara efikasi diri dan gejala kecemasan pada remaja : Analisis sekunder dari program pencegahan Machine Translated by Google. 2024;3(April):1–11.
- Bhati K. Efikasi Diri: Teori hingga Praktik Pendidikan. 2022;(April).
- Amelia C, Rusdani R, Febriani FMW. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Efficacy dalam Kegiatan Pembelajaran Siswa SMP Kartini 2 Kota Batam. *Zo Kedokt Progr Stud Pendidik Dr Univ Batam*. 2022;12(3):223–33.
- Wijaya AD. Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Sebuah Studi Literatur. *JUBIKOPS J Bimbing Konseling dan Psikol*. 2024;4(September):115–26.
- Harisa A, Mutmainnah A, Zakiyah AU, Sukmawati, Julhaidin, Rasyidi B, et al. Mengelola Distres Psikologis dengan Metode Terapi Hipnotis 5 Jari di Tamalanrea Jaya, Kota Makassar. *J Pengabdian dan Pemberdayaan Masy Kepul Riau*. 2023;3(2):1–9.
- Azizah N, Budiarto E. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Self Esteem Dan Self Efficacy

---

Pada Remaja. *J Keperawatan Jiwa*. 2022;10(4):691–6.

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | *Jurnal Edukasimu.Edukasimu.Org*,1(3),1–9.  
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>.

Rusitah (2022). Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Remaja yang Mengalami Depresi di Desa Bulu Pasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri (Studi Kasus). Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia.

Sisliana, M., Alini, A., & Erlinawati, E. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sman 5 Pekanbaru. *Jurnal Ners*, 7(1), 644–649. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13796>

Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Sebuah Studi Literatur. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(September), 115–126.



**PEMBERDAYAAN IBU DALAM PENGGUNAAN APLIKASI SI RIDA UNTUK  
PENCEGAHAN KAKI DIABETIK DI LINGKUNGAN KELUARGA**

Laili Nur Azizah<sup>1</sup>, Indriana Noor Istiqomah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Diabetes Mellitus

Diabetic Foot

Maternal Empowerment

Si RiDA Application

Community Service

**ABSTRAK**

Kaki diabetik merupakan komplikasi diabetes melitus yang dapat menyebabkan ulkus kronis hingga amputasi apabila tidak dicegah sejak dini. Keluarga, khususnya ibu sebagai pengelola kesehatan keluarga, memiliki peran penting dalam pencegahan komplikasi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pencegahan kaki diabetik melalui pemanfaatan aplikasi Si RiDA sebagai alat deteksi dini berbasis Android.

Metode yang digunakan adalah pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan edukatif-partisipatif. Kegiatan melibatkan 33 ibu anggota Aisyiyah Kabupaten Lumajang yang memenuhi kriteria inklusi. Tahapan kegiatan meliputi edukasi kesehatan terstruktur, pelatihan penggunaan aplikasi Si RiDA secara langsung, pendampingan praktik mandiri, dan evaluasi. Instrumen evaluasi berupa kuesioner berbasis Google Form dan observasi kemampuan penggunaan aplikasi.

Hasil kegiatan menunjukkan lebih dari 85% peserta mampu menggunakan aplikasi secara mandiri, dan 91% peserta memahami hasil deteksi risiko kaki diabetik. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesiapan ibu dalam melakukan pencegahan kaki diabetik di lingkungan keluarga.

**ABSTRACT**

*Diabetic foot is a serious complication of diabetes mellitus that may lead to chronic ulcers and amputation if not prevented early. Families, particularly mothers as primary household health managers, play an important role in prevention. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge and skills in diabetic foot prevention through the use of the Si RiDA Android-based application as an early detection tool.*

*A community empowerment approach with an educative-participatory method was applied. The activity involved 33 mothers who were members of Aisyiyah in Lumajang Regency and met the inclusion criteria. The implementation stages included structured health education, hands-on training on the Si RiDA application, assisted independent practice, and evaluation. Evaluation instruments consisted of Google Form-based questionnaires and direct observation of application use.*

*The results showed that more than 85% of participants were able to independently operate the application, and 91% correctly understood the diabetic foot risk detection results. This activity effectively enhanced mothers' readiness to perform diabetic foot prevention within the family setting.*

---

*\*Corresponding Author: lailinurazizah3@unej.ac.id*

---

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius, salah satunya adalah kaki diabetik. Kondisi ini dapat berkembang menjadi ulkus kronis, infeksi berat, dan amputasi ekstremitas bawah jika tidak ditangani sejak dini. International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa jumlah penderita Diabetes Mellitus terus meningkat setiap tahun, dengan komplikasi kaki diabetik menjadi salah satu penyebab utama rawat inap dan kecacatan pada pasien diabetes (IDF, 2023).

Studi sistematis menunjukkan bahwa prevalensi komplikasi kaki diabetik berada pada kisaran 5–14% di berbagai populasi, dengan faktor risiko seperti durasi penyakit yang panjang, neuropati perifer, dan gangguan sirkulasi yang berkontribusi signifikan terhadap kejadian tersebut (de Jesus Nascimento de Aquino, M., de Souza, A. C. C., et al., 2024). Kondisi neuropati dan gangguan vaskular menyebabkan penurunan sensasi protektif pada kaki sehingga lubang kecil sering tidak di sadari hingga berkembang menjadi ulkus yang serius (Bus et al, 2020).

Permasalahan kaki diabetik berdampak besar terhadap morbiditas dan mortalitas, dan menimbulkan beban biaya perawatan yang tinggi, khususnya di negara berkembang dengan sumbu terbatas (Dias de Oliveira, T. C., et al., 2025). Biaya perawatan ulkus kaki diabetik dan amputasi dilaporkan jauh lebih tinggi dibandingkan biaya pencegahan, sehingga strategi promotif dan preventif menjadi pendekatan yang sangat penting (Armstrong, Boulton, & Bus, 2017; Zhang et al., 2022).

Penelitian berbasis komunitas menunjukkan bahwa sebagian besar risiko komplikasi kaki diabetik tidak terdeteksi secara dini dan baru diketahui setelah terjadi kerusakan jaringan yang berat (Yazdanpanah et al., 2023). Oleh karena itu, upaya pencegahan kaki diabetik perlu dilakukan secara komprehensif melalui edukasi, deteksi dini, dan praktik perawatan kaki yang berkelanjutan di tingkat keluarga dan komunitas (IWGDF, 2023).

Pencegahan kaki diabetik dapat dilakukan melalui pemeriksaan kaki secara rutin, edukasi perawatan kaki, serta penerapan tindakan pencegahan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Edukasi yang terstruktur terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan ketrampilan pasien serta keluarga dalam melakukan perawatan kaki, sekaligus menurunkan risiko terjadinya ulkus kaki diabetik (Nazifa et al., 2025; Putri et al., 2022).

Keluarga memiliki peran penting dalam pencegahan komplikasi diabetes, terutama ibu sebagai pengelola kesehatan keluarga. Namun dalam praktiknya, keterbatasan pengetahuan, keterbatasan akses terhadap alat deteksi risiko, serta rendahnya praktik perawatan kaki di komunitas menjadi kendala utama dalam upaya pencegahan di tingkat keluarga. Peran keluarga, terutama ibu sebagai pengelola kesehatan keluarga, merupakan faktor penting dalam pengawasan dan pemantauan kondisi anggota keluarga dengan diabetes (Sari, I. W. W., Ferianto, F., & Dewi, T. S., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif keluarga dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perilaku pencegahan komplikasi diabetes, termasuk perawatan kaki secara mandiri (Mayberry et al, 2021).

Namun demikian, dalam praktiknya masih terdapat berbagai kendala, antara lain keterbatasan pengetahuan keluarga, rendahnya praktik perawatan kaki, serta terbatasnya akses terhadap alat skrining risiko kaki diabetik yang mudah dan praktis digunakan di rumah atau komunitas (Rini et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan inovatif yang mampu menjangkau keluarga secara luas dan berkelanjutan.

Pemanfaatan teknologi digital, khususnya aplikasi kesehatan berbasis mobile menjadi salah satu solusi inovatif dalam mendukung edukasi dan deteksi dini komplikasi diabetes. Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan berbasis smartphone dapat meningkatkan pemantauan mandiri, deteksi risiko, dan pengambilan keputusan kesehatan pada pasien diabetes dan keluarganya (Kebede & Pisdchke, 2019; Widiyari et al., 2023).

Aplikasi Si RiDA (Sistem Informasi Risiko Diabetes) dikembangkan sebagai alat deteksi risiko kaki diabetik berbasis Android yang mudah digunakan oleh tenaga kesehatan maupun masyarakat umum. Aplikasi ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi dan skrining risiko yang praktis di tingkat keluarga. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberdayakan ibu dalam penggunaan aplikasi Si RiDA guna meningkatkan kemampuan keluarga dalam mencegah terjadinya kaki diabetik, khususnya di Kabupaten Lumajang pada komunitas ibu-ibu Aisyiyah.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pemberdayaan Masyarakat (community empowerment) dengan metode edukatif-partisipatif. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan kapasitas ibu sebagai pengelola Kesehatan keluarga, khususnya dalam pencegahan kaki diabetik melalui pemanfaatan teknologi kesehatan berbasis aplikasi Si Rida. Sasaran kegiatan adalah 33 orang ibu anggota Aisyiyah Kabupaten Lumajang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Masjid Al Ikhlas Bagusari Lumajang. Peserta dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu: memiliki peran sebagai ibu atau pengasuh utama keluarga, tergabung sebagai anggota aktif aisyiyah Lumajang, memiliki atau mendampingi anggota keluarga dengan Diabetes Mellitus atau berisiko Diabetes Mellitus, memiliki smartphone, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian Masyarakat, serta menandatangani persetujuan sebagai peserta kegiatan.

Tahapan pelaksanaan meliputi: 1) edukasi kesehatan terstruktur tentang Diabetes Mellitus, 2) pelatihan penggunaan aplikasi Si Rida (hands-on training), 3) pendampingan praktik mandiri, dan 4) evaluasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Media yang digunakan berupa leaflet, X-banner, dan aplikasi Si RiDA pada smartphone. Evaluasi dilakukan secara observasional dan kuis melalui google form untuk menilai pemahaman peserta dan kemampuan menggunakan aplikasi baik sebelum pelatihan maupun setelah pelatihan .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan sebagai berikut:

### 1. Edukasi Kesehatan terstruktur tentang Diabetes Mellitus dan Pencegahan Kaki Diabetik

Tahap awal pengabdian dilaksanakan edukasi Kesehatan terstruktur mengenai Diabetes Mellitus, komplikasi kaki diabetik, serta prinsip pencegahannya menggunakan media leaflet dan X Banner. Edukasi disampaikan secara sistematis untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi edukasi dan aktif berdiskusi selama kegiatan berlangsung. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa pemberdayaan keluarga melalui edukasi kesehatan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengendalian dan pencegahan komplikasi diabetes mellitus di tingkat komunitas. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa keterlibatan keluarga dalam dukungan sosial dapat membantu menghindari munculnya komplikasi diabetes melalui peningkatan kepatuhan terhadap program pencegahan dan terapi (Jannah, R.,2024). Edukasi terstruktur yang dilengkapi dengan media visual (leaflet, X-banner) terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta tentang diabetes dan pentingnya pencegahan kaki diabetik. Peningkatan pengetahuan ini merupakan prasyarat penting bagi terbentuknya perilaku pencegahan yang berkelanjutan di rumah tangga.

### 2. Pelatihan Penggunaan Aplikasi Si Rida (Hand-On Training)

Setelah edukasi, dilaksanakan pelatihan penggunaan aplikasi Si RiDA berbasis Android sebagai alat deteksi dini risiko kaki diabetik. Pelatihan dilakukan secara *hands-on* sehingga peserta dapat langsung praktik mengunduh, menginstal, serta mengoperasikan aplikasi.

Hasilnya, >85% peserta berhasil menginstal dan menggunakan aplikasi secara mandiri, termasuk melakukan *input data* dan memahami antarmuka aplikasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian pengembangan aplikasi digital pada program kesehatan yang menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi berbasis teknologi mampu meningkatkan keterlibatan pengguna dalam pengelolaan kondisi kesehatan mereka sendiri.

Pelatihan ini memperlihatkan bahwa teknologi digital yang dirancang kontekstual dan mudah digunakan mampu diadopsi oleh masyarakat umum, termasuk ibu rumah tangga yang tidak selalu terbiasa dengan aplikasi kesehatan. Hal ini menunjukkan potensi aplikasi kesehatan digital sebagai alat bantu penguatan *self-care* dalam pencegahan komplikasi diabetes di komunitas.

### 3. Pendampingan Praktik Mandiri dan Interpretasi Hasil Deteksi Aplikasi.

Setelah pelatihan, peserta diberi pendampingan praktik mandiri untuk menggunakan aplikasi Si RiDA di rumah mereka masing-masing. Tahap ini menekankan interpretasi hasil deteksi risiko yang ditunjukkan oleh aplikasi.

Sebanyak 91% peserta berhasil memahami hasil deteksi risiko yang dihasilkan aplikasi dan mampu menjelaskan kembali arti kategori risiko serta langkah pencegahannya. Hal ini menunjukkan bahwa aplikasi tidak hanya berhasil digunakan secara teknis, tetapi juga dipahami secara konseptual oleh peserta. Selain itu, keterlibatan keluarga khususnya ibu sebagai caregiver utama terbukti memainkan peran penting dalam proses pemahaman dan aplikasi pengetahuan pencegahan ini (Jannah, R., 2024). Pendampingan praktik mandiri meningkatkan *self-efficacy* peserta dalam melakukan deteksi risiko komplikasi secara rutin. Hasil ini sesuai dengan hasil studi yang menunjukkan bahwa intervensi *family-centered care* dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik pencegahan komplikasi diabetes lebih efektif daripada pendekatan individual (Sundari, S., Ismail, S., Solikin, S., & Fitrikasari, A. (2024).

### 4. Evaluasi Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Peserta.

Evaluasi pasca kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan teknis aplikasi serta pemahaman konsep pencegahan kaki diabetik. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kesiapan dalam melakukan screening mandiri secara rutin di rumah.

Penelitian sebelumnya juga menyimpulkan bahwa pemberdayaan keluarga melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan keberlanjutan perilaku pencegahan pada penyakit kronis seperti DM. Pendidikan keluarga selaras dengan strategi pencegahan primer yang efektif dalam komunitas (Vitniawati, V., Fuadah, N. T., Widyawati, W., Puspitasari, S., & Nugraha, D., 2024).

Evaluasi menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan, media digital, dan pemberdayaan keluarga berdampak positif pada perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta. Model ini tidak hanya meningkatkan *kompetence* individu dalam pencegahan komplikasi tetapi juga *empowerment* keluarga sebagai unit kesehatan terdepan dalam masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan, pemberdayaan ibu, dan teknologi digital merupakan strategi yang efektif untuk pencegahan kaki diabetik di lingkungan keluarga, serta relevan untuk dikembangkan sebagai model pengabdian berbasis keperawatan komunitas.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan pengabdian yang mencakup edukasi kesehatan terstruktur, pelatihan teknologi digital, pendampingan praktik mandiri, dan evaluasi menunjukkan bahwa:

1. Pemberdayaan ibu sebagai caregiver aktif meningkatkan pengetahuan dan praktik pencegahan kaki diabetik.
2. Aplikasi digital yang dirancang sederhana dan kontekstual mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam deteksi dini risiko komplikasi diabetes.
3. Pendekatan *family-centered care* menunjukkan efektivitas dalam penguatan perilaku sehat jangka panjang.

Dengan demikian, model implementasi ini layak dijadikan rekomendasi strategis dalam program pengabdian masyarakat berbasis keperawatan komunitas untuk pencegahan kaki diabetik dalam keluarga.

Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara rutin dan diperluas ke komunitas lain, serta dilakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak terhadap penurunan kejadian ulkus kaki diabetik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan Pimpinan Daerah Aisyiyah Kabupaten Lumajang atas dukungan dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, L. N., ANIDA, A., YULITA, R. F., & WAHYUNINGSIH, S. (2023), *Hidup Manis Meski Kencing Manis*, Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang, Jakarta.
- Azizah, L. N., & Istiqomah, I. N. (2025). *INOVASI APLIKASI SI RIDA UNTUK DETEKSI RISIKO KAKI DIABETIK*.
- American Diabetes Association. (2020). *Standards of Medical Care in Diabetes*.
- Bus, S. A., Lavery, L. A., Monteiro-Soares, M., Rasmussen, A., Raspovic, A., Sacco, I. C., ... & International Working Group on the Diabetic Foot. (2020). Guidelines on the prevention of foot ulcers in persons with diabetes (IWGDF 2019 update). *Diabetes/metabolism research and reviews*, 36, e3269.
- Chatwin, K. E., Abbott, C. A., Boulton, A. J., Bowling, F. L., & Reeves, N. D. (2020). The role of foot pressure measurement in the prediction and prevention of diabetic foot ulceration—A comprehensive review. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 36(4), e3258.
- Conway, S., Shields, S., & Cunningham, A. (2019). *My Diabetes My Way: Empowering Self-Management for Patients with Diabetes*. Health Alliance Scotland.
- de Jesus Nascimento de Aquino, M., de Souza, A. C. C., Borges, J. W. P., da Silva Negreiros, F. D., de Sousa Gonçalves, M., Martins, P. M. O., & Moreira, T. M. M. (2024). Prevalence, Incidence and Factors Associated with Diabetic Foot in People with Type 2 Diabetes: Systematic Review with Meta-Analysis. *Current diabetes reviews*, 20(1), e070423215527. <https://doi.org/10.2174/1573399819666230407093450>
- Dias de Oliveira, T. C., de Oliveira, A. F., Araújo, L. C., Moreira de Sena, M. P., Fagundes, V. C., Rabelo Paixão, P. A., Bastos Dornas, S. G., Sales, C. A., Simões Castro, A. P., de Mendonça Cavalcante, P. A., & Pereira de Sena, L. W. (2025). Digital Health Technologies for Diabetic Foot Ulcers: A Systematic Review of Clinical Evidence, Access Inequities, and Public Health Integration. *International journal of environmental research and public health*, 22(9), 1430. <https://doi.org/10.3390/ijerph22091430>
- Gillani, S., et al. (2021). The Role of Family Support in Diabetes Management. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 150(2), 157-162.
- IWGDF. (2023). *International Working Group on the Diabetic Foot Guidelines. Evidence-Based Guidelines for Diabetic Foot Prevention and Management*.
- Jannah, R. (2024). Pemberdayaan Kader dan Keluarga dalam Social Support dan Pencegahan Komplikasi Diabetes Mellitus. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(4), 1535-1546.
- Kebede, M. M., & Pischke, C. R. (2019). Popular diabetes apps and the impact of diabetes app use on self-care behaviour: a survey among the digital community of persons with diabetes on social media. *Frontiers in endocrinology*, 10, 135.
- Kusumaningrum, N. S. D. (2020). *Karya HKI: SAKARIN: Pemeriksaan Kaki Sendiri Berbasis Android untuk Deteksi Dini Diabetik Foot Ulcer*.
- Mayberry, L. S., Berg, C. A., Greevy, R. A., Nelson, L. A., Bergner, E. M., Wallston, K. A., ... & Elasy, T. A. (2021). Mixed-methods randomized evaluation of FAMS: a mobile phone-delivered intervention to improve family/friend involvement in adults' type 2 diabetes self-care. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(2), 165-178.
- Putra, G. J., Rosa, E. M., & Sari, N. K. (2018). *Pengembangan Instrumen Dukungan Keluarga pada Pengkajian Luka untuk Pasien Luka Kaki Diabetik di Klinik Kitamura Pontianak*.

- Ramadhani, D. Y., Rukmini, Anggraeni, S. M., Larasati, D. S., Intan Elisya, & Vidia, I. (2024). Family-Based Diabetes Self-Management Education terhadap Self Care dan Self-Efficacy. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 7(1), 26–33. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v7i1.3200>
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on the Management of Diabetic Foot Ulcers*.
- Nazifa, N., Ichwansyah, F., Nurjannah, N., Abdullah, A., & Aramico, B. (2025). The Effect of Health Education on Early Detection of Diabetic Foot Wound Complications. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(6), 643–648. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i6.277>
- Sari, I. W. W., Ferianto, F., & Dewi, T. S. (2024). Edukasi Perawatan Kaki Diabetes Meningkatkan Pengetahuan Pasien dan Family Caregiver dengan Diabetes Melitus: Sebuah Pemberdayaan Berbasis Patient and Family-Centered Care. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(3), 999-1006. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i3.3804>
- Sundari, S., Ismail, S., Solikin, S., & Fitrikasari, A. (2024). The Effect of Family-Centered Care on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes. *JURNAL INFO KESEHATAN*, 22(4), 756–768. <https://doi.org/10.31965/infokes.Vol22.Iss4.1573>
- Vitniawati, V., Fuadah, N. T., Widyawati, W., Puspitasari, S., & Nugraha, D. (2024). Upaya Peningkatan Peran Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengendalian Dampak Diabetes Mellitus. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 85–90. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20277>
- Yazdanpanah, L., Jahanshahi, A., & Nezhad, S. H. (2023). Prevalence of Diabetic Neuropathy and Its Risk Factors in Diabetic Patients Referred to the Golestan Hospital Diabetes Clinic during 1393–95. *Jundishapur Scientific Medical Journal*, 22(2), 258-267.
- Zhang, Y. (2022). *The burden of diabetes-related foot disease: Estimating the existing burden and the impact of implementing guideline-based care on the future burden* (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology).



**EDUKASI MITIGASI DAN EVAKUASI BENCANA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN  
KESIAPSIAGAAN KELUARGA DI KAWASAN RAWAN ERUPSI SEMERU**

**Novia Faizatiwahida<sup>1</sup>, Baskoro Setioputro<sup>2</sup>, Rismawan Adi Yunanto<sup>3</sup>, Ruris Haristiani<sup>4</sup>,  
Superzeki Zaidatul Fadilah<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jember, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> <i>Received : Jan 09, 2026</i> <i>Revised : Jan 23, 2026</i> <i>Accepted : Feb 06, 2026</i></p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> <i>Preparedness</i> <i>Disaster Mitigation</i> <i>Evacuation</i> <i>Eruption Of Mount Semeru</i></p>	<p>Wilayah sekitar Gunung Semeru merupakan kawasan rawan bencana erupsi yang memerlukan kesiapsiagaan masyarakat berbasis pemahaman risiko dan keterlibatan komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga mengenai bahaya vulkanik dan memperkuat kemampuan praktis keluarga untuk bertindak cepat dan tepat dalam situasi darurat. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan metode Focus Group Discussion (FGD) dan observasi partisipatif. FGD dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat Desa Supiturang sebagai informan utama untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan pandangan mereka terkait risiko erupsi, kesiapsiagaan keluarga, serta peran komunitas dalam pengurangan risiko bencana. Data kualitatif yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola makna dan tema utama yang muncul dari diskusi kelompok. Hasil analisis kualitatif menunjukkan beberapa tema utama, yaitu pemaknaan risiko erupsi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat di wilayah rawan bencana, peran keluarga sebagai unit utama dalam pengambilan keputusan awal saat bencana, pentingnya pengetahuan dan pengalaman lokal dalam pembelajaran kebencanaan, serta kesiapsiagaan sebagai tanggung jawab kolektif komunitas. FGD berfungsi sebagai ruang dialogis yang memungkinkan pertukaran pengalaman dan refleksi bersama, sehingga memperkuat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya mitigasi dan evakuasi berbasis komunitas. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa pendekatan Community-Based Disaster Risk Reduction (CBDRR) melalui FGD berkontribusi dalam memperkuat kesiapsiagaan keluarga dan komunitas sebagai proses sosial yang berkelanjutan. Pendekatan kualitatif memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika kesiapsiagaan masyarakat dan relevan sebagai dasar pengembangan program pengurangan risiko bencana di wilayah rawan erupsi.</p>
	<p><b>ABSTRACT</b> <i>The area around Mount Semeru is an eruption-prone area that requires community preparedness based on risk understanding and community involvement. This community service activity aims to increase citizens' knowledge of volcanic hazards, but also strengthen the practical ability of families to act quickly and appropriately in emergency situations. The method used was qualitative descriptive with the Focus Group Discussion (FGD) method and participatory observation. The FGD was carried out by involving the people of Supiturang Village as the main</i></p>

---

*informant to explore their experiences, perceptions, and views related to eruption risk, family preparedness, and the role of the community in disaster risk reduction. The qualitative data obtained were analyzed thematically to identify the main patterns of meaning and themes that emerged from the group discussions. The results of the qualitative analysis showed several main themes, namely the meaning of eruption risk as part of the daily lives of people in disaster-prone areas, the role of the family as the main unit in early decision-making during disasters, the importance of local knowledge and experience in disaster learning, and preparedness as a collective responsibility of the community. The FGD serves as a dialogue space that allows for the exchange of experiences and mutual reflection, thereby strengthening public awareness of the importance of community-based mitigation and evacuation. This activity concluded that the Community-Based Disaster Risk Reduction (CBDRR) approach through FGD contributes to strengthening family and community preparedness as a sustainable social process. The qualitative approach provides an in-depth understanding of the dynamics of community preparedness and is relevant as the basis for the development of disaster risk reduction programs in eruption-prone areas.*

---

*\*Corresponding Author: noviafaizatiwahida@unej.ac.id*

---

## **PENDAHULUAN**

Wilayah di sekitar Gunung Semeru merupakan salah satu kawasan dengan tingkat aktivitas vulkanik paling dinamis di Indonesia. Masyarakat yang tinggal di sekitar lereng gunung, terutama di wilayah Kabupaten Lumajang, berada dalam posisi yang rentan karena berhadapan langsung dengan berbagai ancaman bencana, seperti erupsi eksplosif, lontaran material pijar, awan panas guguran, hujan abu vulkanik, dan aliran lahar yang sering muncul saat curah hujan tinggi. Kondisi geografis yang berbukit, jarak permukiman yang relatif dekat dengan jalur aliran lahar, serta akses jalan yang terbatas semakin memperbesar potensi risiko ketika erupsi terjadi (German et al., 2022).

Meskipun masyarakat di sekitar Semeru telah lama hidup berdampingan dengan aktivitas vulkanik, tingkat literasi bencana di tingkat keluarga masih bervariasi. Banyak keluarga belum memiliki pemahaman menyeluruh mengenai tanda-tanda awal erupsi, potensi bahaya awan panas, ataupun pentingnya mengetahui jalur dan titik kumpul evakuasi. Rendahnya persepsi risiko ini menyebabkan sebagian warga cenderung menunda proses evakuasi, terutama pada malam hari atau ketika mereka merasa erupsi “masih kecil”. Kebiasaan seperti ini berkontribusi pada meningkatnya jumlah korban pada erupsi besar sebelumnya (Ida et al., 2025).

Selain faktor pengetahuan, aspek kesiapsiagaan praktis di tingkat rumah tangga juga masih ditemukan banyak kendala. Sebagian besar keluarga belum memiliki rencana evakuasi keluarga, belum menyiapkan tas siaga, dan belum mengetahui apa saja barang penting yang harus dibawa saat terjadi keadaan darurat. Koordinasi antar anggota keluarga juga belum terstruktur, terutama pada rumah tangga dengan anggota rentan seperti lansia, anak kecil, atau penyandang disabilitas. Hal ini dapat menghambat proses evakuasi cepat ketika situasi berubah secara tiba-tiba (Kurata et al., 2022).

Di sisi lain, beberapa kajian menunjukkan bahwa keberhasilan evakuasi pada bencana vulkanik sangat ditentukan oleh kecepatan pengambilan keputusan di tingkat individu dan keluarga. Semakin baik pemahaman warga terhadap bahaya dan jalur evakuasi, semakin cepat respons mereka ketika peringatan dikeluarkan. Namun dalam praktiknya, masih ditemukan kesenjangan dalam penyampaian informasi dan komunikasi risiko, terutama pada wilayah yang jauh dari pos pantau, permukiman terpencil, atau daerah dengan keterbatasan akses teknologi (Gomez-Zapata et al., 2021).

Pelaksanaan program penyuluhan berbasis keluarga menjadi sangat penting untuk menjembatani kesenjangan tersebut. Edukasi yang dilakukan secara langsung termasuk metode door to door lebih efektif dalam membantu warga memahami informasi teknis seperti arah penyelamatan, apa yang harus

dilakukan ketika mendengar sirine peringatan, hingga langkah-langkah mitigasi sederhana yang dapat dilakukan sebelum bencana terjadi. Interaksi langsung memungkinkan penyampaian informasi yang lebih personal, mengklarifikasi kesalahpahaman, dan menyesuaikan materi edukasi dengan kondisi sosial maupun karakteristik tiap keluarga (German et al., 2022).

Melihat kompleksitas situasi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat dengan fokus penguatan kesiapsiagaan keluarga melalui penyuluhan tentang mitigasi dan evakuasi erupsi Semeru menjadi sangat relevan dan strategis. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan warga mengenai bahaya vulkanik, tetapi juga memperkuat kemampuan praktis keluarga untuk bertindak cepat dan tepat dalam situasi darurat. Dengan peningkatan literasi bencana yang baik, kesadaran risiko yang realistis, dan keterampilan evakuasi yang memadai, diharapkan masyarakat di sekitar Gunung Semeru semakin tangguh menghadapi ancaman erupsi yang dapat terjadi sewaktu-waktu.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif partisipatif untuk menggali dan memperkuat kesiapsiagaan keluarga dalam menghadapi potensi erupsi Gunung Semeru. Pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan perangkat Desa Supiturang terkait perizinan, lokasi kegiatan, serta rekrutmen peserta. Tim menyusun panduan diskusi (guide) berisi topik dan pertanyaan pemantik tentang pengalaman menghadapi erupsi, kesiapsiagaan keluarga, sumber informasi, serta hambatan saat evakuasi. Tim juga menyiapkan media bantu berupa lembar kerja sederhana, poster/infografik ringkas, dan bahan catat untuk mendukung proses diskusi serta memudahkan peserta menyampaikan pendapat. Khalayak sasaran kegiatan ini adalah warga Desa Supiturang, Kecamatan Pronojiwo, Kabupaten Lumajang yang berada pada kawasan rawan erupsi Gunung Semeru. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 17 orang, sehingga kegiatan dilaksanakan dalam 3 kelompok. Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 4 Desember 2025 di Desa Supiturang, Kecamatan Pronojiwo.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan menggunakan metode diskusi kelompok terarah (FGD) yang difasilitasi oleh tim. Fasilitator memandu diskusi berdasarkan panduan pertanyaan untuk memastikan pembahasan terarah, merata, dan menggali informasi dari seluruh peserta. Strategi pelaksanaan menekankan partisipasi aktif, yaitu: (1) menggali pengalaman peserta saat menghadapi kondisi darurat erupsi, (2) mengidentifikasi praktik kesiapsiagaan yang sudah dilakukan di tingkat keluarga, (3) memetakan hambatan dan kebutuhan informasi, serta (4) merumuskan langkah kesiapsiagaan dan evakuasi yang realistis sesuai kondisi setempat. Media yang digunakan berupa poster sebagai pemicu diskusi, dan catatan fasilitator untuk mendokumentasikan dinamika kelompok. Kegiatan berlangsung selama ±120 menit dengan alur: pembukaan dan penyamaan tujuan, penggalian pengalaman (brainstorming terarah), pendalaman isu utama melalui probing, perumusan langkah kesiapsiagaan keluarga dan prosedur evakuasi yang disepakati, lalu penutupan.

Pada tahap evaluasi, tim melakukan evaluasi proses dan hasil secara kualitatif. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi selama FGD (keaktifan, pemerataan partisipasi, serta relevansi diskusi terhadap tujuan). Evaluasi hasil dilakukan melalui refleksi penutup dan konfirmasi balik (member checking) secara lisan, yaitu peserta diminta menegaskan kembali poin-poin kunci yang disepakati (misalnya langkah kesiapsiagaan keluarga dan prinsip evakuasi aman), sekaligus memberikan umpan balik terkait hal yang masih belum jelas atau perlu tindak lanjut.

Pengumpulan data dilakukan melalui catatan observasi dan catatan jalannya Focus Group Discussion (FGD) yang dilaksanakan menggunakan panduan FGD terstruktur untuk memastikan keseragaman topik dan kedalaman diskusi. Catatan FGD memuat ringkasan pendapat serta isu-isu utama yang muncul selama diskusi. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan alur: (1) pengorganisasian data (menghimpun seluruh catatan dan hasil diskusi), (2) reduksi data (menyeleksi informasi yang relevan), (3) pengelompokan tema (pengalaman bencana, kesiapsiagaan keluarga, prosedur evakuasi, hambatan/kebutuhan), (4) penyajian data dalam uraian naratif per tema, dan (5) penarikan kesimpulan berdasarkan pola temuan dan kesepakatan peserta yang muncul selama diskusi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipatif, diskusi kelompok, dan tanya jawab selama kegiatan penyuluhan mitigasi dan evakuasi erupsi Gunung Semeru di Desa Supiturang. Informan utama dalam kegiatan ini adalah masyarakat, termasuk kepala keluarga, ibu rumah tangga, pemuda desa, dan kader kebencanaan. Hasil analisis menghasilkan empat tema utama yang merepresentasikan pengalaman, pemahaman, dan respons masyarakat terhadap kegiatan kebencanaan.

### Tema 1. Pemaknaan Risiko Erupsi sebagai Bagian dari Kehidupan Sehari-hari

Masyarakat memaknai erupsi Gunung Semeru sebagai bagian dari realitas hidup di wilayah rawan bencana. Risiko bencana dipahami tidak hanya sebagai ancaman fisik, tetapi juga sebagai kondisi yang memengaruhi keputusan sosial dan keluarga. Pandangan ini menunjukkan bahwa persepsi risiko dibentuk oleh pengalaman hidup, memori kolektif, dan konteks sosial masyarakat.

### Tema 2. Kesiapsiagaan Keluarga sebagai Strategi Bertahan

Temuan menunjukkan bahwa keluarga dipandang sebagai aktor utama dalam menghadapi situasi darurat. Diskusi mengungkapkan bahwa keputusan awal saat terjadi erupsi, seperti evakuasi, perlindungan anggota keluarga rentan, dan penyelamatan dokumen penting berasal dari tingkat keluarga sebelum adanya respons formal dari pihak luar.

### Tema 3. Peran Pengetahuan Lokal dan Pengalaman dalam Pembelajaran Kebencanaan

Partisipasi aktif masyarakat dalam diskusi memperlihatkan kuatnya peran pengalaman lokal dalam memahami risiko bencana. Cerita dan pengalaman erupsi sebelumnya menjadi sumber pembelajaran yang memperkaya materi penyuluhan dan meningkatkan relevansi pesan kebencanaan.

### Tema 4. Kesiapsiagaan sebagai Tanggung Jawab Kolektif Komunitas

Masyarakat memandang kesiapsiagaan tidak semata-mata sebagai tugas pemerintah atau relawan, tetapi sebagai tanggung jawab bersama. Interaksi selama kegiatan mencerminkan munculnya kesadaran kolektif bahwa keselamatan komunitas bergantung pada kerja sama dan kesiapan bersama.



**Gambar 1.** Persiapan sebelum FGD



**Gambar 2.** Kegiatan FGD

Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa kegiatan mitigasi dan evakuasi berfungsi sebagai ruang reflektif bagi masyarakat untuk memaknai kembali risiko erupsi dalam konteks kehidupan mereka. Temuan ini sejalan dengan pendekatan kualitatif dalam studi kebencanaan yang menekankan bahwa persepsi risiko tidak hanya dipengaruhi oleh informasi teknis, tetapi juga oleh pengalaman sosial dan budaya masyarakat (Paton, 2019). Pemaknaan risiko sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa masyarakat di wilayah rawan bencana mengembangkan cara pandang adaptif terhadap ancaman. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa komunitas yang hidup berdampingan dengan gunung api cenderung membangun risk normalization, di mana risiko dipahami, dinegosiasikan, dan dikelola secara sosial (Andreastuti et al., 2019).

Peran keluarga sebagai unit utama kesiapsiagaan yang muncul dalam temuan ini menguatkan literatur global yang menyatakan bahwa keluarga merupakan aktor kunci dalam respons awal bencana. Keputusan mikro di tingkat keluarga sangat menentukan keselamatan sebelum sistem respons formal berfungsi secara optimal (Kwon & Ryu, 2020). Dalam konteks ini, kesiapsiagaan keluarga menjadi fondasi ketangguhan komunitas secara lebih luas. Temuan terkait pentingnya pengetahuan lokal dan pengalaman masyarakat mendukung prinsip Community-Based Disaster Risk Reduction (CBDRR). Penelitian internasional menunjukkan bahwa integrasi pengetahuan lokal dalam edukasi kebencanaan meningkatkan legitimasi, penerimaan, dan keberlanjutan program mitigasi (Wang et al., 2019). Pendekatan ini menempatkan masyarakat bukan sebagai objek, tetapi sebagai subjek utama dalam pengurangan risiko bencana.

Selain itu, munculnya kesadaran akan kesiapsiagaan sebagai tanggung jawab kolektif mencerminkan terbentuknya social preparedness. Studi kualitatif terbaru menunjukkan bahwa kohesi sosial, kepercayaan antarwarga, dan komunikasi komunitas merupakan faktor penting dalam meningkatkan ketahanan masyarakat terhadap bencana alam (Sobhaninia, 2023). Penggunaan media edukatif dalam kegiatan ini berfungsi sebagai alat fasilitasi dialog, bukan sekadar penyampaian informasi satu arah. Literatur internasional menegaskan bahwa media visual dalam edukasi kebencanaan efektif ketika digunakan untuk mendukung diskusi, refleksi, dan pertukaran pengalaman, terutama dalam pendekatan kualitatif dan partisipatif (Septikasari et al., 2024).

Secara keseluruhan, temuan kualitatif ini menegaskan bahwa kesiapsiagaan bencana merupakan proses sosial yang berkelanjutan, bukan hasil instan dari satu kali intervensi. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan perlu dipahami sebagai bagian dari proses panjang pembangunan ketangguhan komunitas di wilayah rawan erupsi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan mitigasi dan evakuasi erupsi Gunung Semeru di Desa Supiturang menunjukkan bahwa tujuan pengabdian masyarakat lebih kuat tercapai pada aspek penguatan kemampuan praktis keluarga dalam merespons situasi darurat dibandingkan peningkatan pengetahuan secara teknis. Temuan kualitatif memperlihatkan bahwa kesiapsiagaan bencana dimaknai sebagai proses sosial yang dibentuk melalui pengalaman, interaksi, dan pembelajaran kolektif, dengan keluarga sebagai aktor utama dalam pengambilan keputusan awal dan komunitas sebagai ruang penting pembentukan kesiapsiagaan bersama. Pengetahuan lokal dan pengalaman menghadapi erupsi sebelumnya berkontribusi signifikan dalam membentuk pola mitigasi dan evakuasi yang kontekstual. Kegiatan penyuluhan berperan sebagai ruang dialogis dan reflektif yang memperkuat kesadaran bersama akan kesiapsiagaan sebagai tanggung jawab kolektif, didukung oleh penggunaan media edukatif yang kontekstual untuk mendorong partisipasi aktif masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menegaskan bahwa integrasi prinsip Community-Based Disaster Risk Reduction (CBDRR) dalam edukasi kebencanaan berkontribusi dalam memperkuat kesiapsiagaan keluarga dan komunitas secara berkelanjutan. Oleh karena itu, upaya pengurangan risiko bencana di wilayah rawan erupsi perlu dikembangkan sebagai proses jangka panjang melalui pendampingan berkelanjutan, penguatan kapasitas lokal, dan kolaborasi lintas sektor agar ketangguhan masyarakat dapat terus ditingkatkan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andreastuti, S., Paripurno, E. T., Gunawan, H., Budianto, A., Syahbana, D., & Pallister, J. (2019). Character of community response to volcanic crises at Sinabung and Kelud volcanoes. *Journal of Volcanology and Geothermal Research*, 382, 298–310. <https://doi.org/10.1016/j.jvolgeores.2017.01.022>
- German, J. D., Redi, A. A. N. P., Ong, A. K. S., Prasetyo, Y. T., & Sumera, V. L. M. (2022). Predicting Factors Affecting Preparedness of Volcanic Eruption for a Sustainable Community: A Case Study in the Philippines. *Sustainability* 2022, Vol. 14, Page 11329, 14(18), 11329. <https://doi.org/10.3390/SU141811329>
- Gomez-Zapata, J. C., Parrado, C., Frimberger, T., Barragán-Ochoa, F., Brill, F., Büche, K., Krautblatter, M., Langbein, M., Pittore, M., Rosero-Velásquez, H., Schoepfer, E., Spahn, H., & Zapata-Tapia, C. (2021). Community Perception and Communication of Volcanic Risk from the Cotopaxi Volcano in Latacunga, Ecuador. *Sustainability* 2021, Vol. 13, Page 1714, 13(4), 1714. <https://doi.org/10.3390/SU13041714>
- Ida, R., Gunawan, E., Widiyantoro, S., Pratama, C., Hanifa, N. R., & Saud, M. (2025). Disaster risk reduction communication during the Mount Semeru eruption in East Java, Indonesia. *Jamba: Journal of Disaster Risk Studies*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.4102/JAMBA.V17I1.1849>
- Kurata, Y. B., Prasetyo, Y. T., Ong, A. K. S., Nadlifatin, R., Persada, S. F., Chuenyindee, T., & Cahigas, M. M. L. (2022). Determining factors affecting preparedness beliefs among Filipinos on Taal volcano eruption in Luzon, Philippines. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 76, 103035. <https://doi.org/10.1016/J.IJDRR.2022.103035>
- Kwon, S. A., & Ryu, S. II. (2020). What role do disaster victims play as the mainstream for future disaster preparedness in Korea? Case studies of foundations established by disaster victims. *Social Sciences*, 9(10), 1–21. <https://doi.org/10.3390/socsci9100182>
- Paton, D. (2019). Disaster risk reduction: Psychological perspectives on preparedness. *Australian Journal of Psychology*, 71(4), 327–341. <https://doi.org/10.1111/AJPY.12237>
- Septikasari, Z., Retnawati, H., Wilujeng, I., Shaw, R., & Handaka, I. B. (2024). Needs assessment: strategy of integration disaster education at elementary schools in disaster prone areas. *Journal of Education and Learning*, 18(1), 244–252. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i1.20921>
- Sobhaninia, S. (2023). Does social cohesion accelerate the recovery rate in communities impacted by environmental disasters in Puerto Rico? An analysis of a community survey. *Environmental Advances*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.envadv.2023.100400>
- Wang, Z., Liu, J., Xu, N., Fan, C., Fan, Y., He, S., Jiao, L., & Ma, N. (2019). The role of indigenous knowledge in integrating scientific and indigenous knowledge for community-based disaster risk reduction: A case of Haikou Village in Ningxia, China. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 41. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2019.101309>



**PENYEBAB DAN PENANGGULANGAN NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI BARU  
DI KEGIATAN PKKMB FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS SULTAN AGENG  
TIRTAYASA TAHUN 2025**

Hesti Ratna Sari<sup>1</sup>, Jajang Ganjar Waluya<sup>2</sup>, Epi Rustiawati<sup>3</sup>, Ike Puspasari Ayu<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> <i>Received : Jan 09, 2026</i> <i>Revised : Jan 23, 2026</i> <i>Accepted : Feb 06, 2026</i></p>	<p>Nyeri menstruasi merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh remaja putri selama masa menstruasi. Hal ini berdampak secara signifikan terhadap kualitas hidup, tingkat produktivitas, kehadiran, serta hubungan sosial seseorang. Kondisi ini juga dapat menimbulkan kerugian ekonomi yang cukup besar akibat biaya pengobatan dan perawatan medis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) telah dilakukan di Fakultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa berupa pelayanan Kesehatan pada Mahasiswa Baru atau dikenal dengan PKKMB khususnya mahasiswi. Pada kegiatan ini ditemukan banyaknya mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi mulai dari sedang sampai berat. Akibat nyeri menstruasi yang dialami remaja putri ini sering kali menimbulkan berbagai keluhan seperti rasa lelah, nyeri pada bagian bawah punggung, perasaan cemas dan tegang, sakit kepala, kebingungan, mual hingga muntah, diare, kram, serta nyeri perut yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Metode pelayanan yang digunakan pada kegiatan PkM ini meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan pelayanan kesehatan, edukasi dan konsultasi kesehatan. Tahapan selanjutnya adalah monitoring, pelaporan hasil dari layanan kesehatan. Hasil dari kegiatan ini, yaitu ditemukannya penyebab nyeri yang paling banyak dialami oleh remaja putri yaitu karena kurangnya aktivitas. Penanggulangan dari nyeri yang dialami ini berupa pemberian terapi nofarmakologi dengan kompres hangat, memberikan makanan dan olah raga.</p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Causes of Pain</i> <i>Pain Management</i></p>	<p><b>ABSTRACT</b> <i>Menstrual pain is one of the most common complaints experienced by adolescent girls during menstruation. This condition has a significant impact on quality of life, productivity levels, attendance, and social interactions, and may also result in considerable economic losses due to medical treatment and healthcare costs.</i> <i>A community service activity was conducted at the Faculty of Law, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, in the form of health services for first-year students during the Student Orientation Program (PKKMB), with a particular focus on female students. The activity revealed that a considerable number of students experienced moderate to severe menstrual pain. Menstrual pain among adolescent girls is often accompanied by various symptoms, including fatigue, lower back pain, anxiety and tension, headaches, confusion, nausea and vomiting, diarrhea, cramps, and abdominal pain, which can interfere with daily activities.</i></p>

---

*The service methods applied in this community service activity included preparation, implementation of health services, health education and consultation, followed by monitoring and reporting of health service outcomes. The results indicated that the most common contributing factor to menstrual pain among adolescent girls was a lack of physical activity. Management of menstrual pain in this activity emphasized non-pharmacological interventions, including warm compress therapy, dietary recommendations, and physical exercise.*

---

*\*Corresponding Author: hesti\_321@untirta.ac.id*

---

## **PENDAHULUAN**

Nyeri Menstruasi merupakan salah satu keluhan yang paling besar dialami oleh remaja putri selama masa menstruasi. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa nyeri atau ketidaknyamanan di bagian perut bawah yang dapat terjadi sebelum, saat, maupun setelah periode menstruasi. Meskipun demikian, tidak semua perempuan mengalami nyeri menstruasi, karena kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda pada setiap individu. Sehingga tingkat keparahan nyeri yang dirasakan pun dapat berbeda setiap individu. Nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja, kondisi ini kerap menyebabkan ketidaknyamanan atau nyeri yang dapat mengganggu aktivitas harian, termasuk kegiatan belajar di sekolah. Sebagian perempuan mengalami nyeri sebelum maupun selama masa menstruasi, yang biasanya disertai dengan berbagai gejala tambahan seperti sakit kepala, pusing, diare, perut kembung, mual, muntah, nyeri punggung, hingga rasa tidak nyaman pada bagian kaki. Nyeri menstruasi diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu nyeri menstruasi primer yang tidak berhubungan dengan kelainan patologis pada organ panggul atau gangguan hormonal. Kedua adalah nyeri menstruasi sekunder yang muncul akibat adanya kondisi medis tertentu, seperti endometriosis, kista ovarium, infeksi radang panggul, mioma uteri, atau penggunaan alat kontrasepsi intrauterine (Chadaryanti et al. 2025).

Hal ini senada dengan Saerang et al. 2026 yang menyatakan bahwa nyeri menstruasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup, tingkat produktivitas, kehadiran, serta hubungan sosial seseorang. Kondisi ini juga dapat menimbulkan kerugian ekonomi yang cukup besar akibat biaya pengobatan dan perawatan medis. Bagi remaja putri, nyeri menstruasi sering kali menimbulkan berbagai keluhan seperti rasa lelah, nyeri pada bagian bawah punggung, perasaan cemas dan tegang, sakit kepala, kebingungan, mual hingga muntah, diare, kram, serta nyeri perut yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Selain itu, nyeri menstruasi pada remaja putri dapat mengganggu proses belajar, menurunkan konsentrasi, serta menyebabkan kecenderungan untuk tertidur di kelas saat kegiatan pembelajaran berlangsung, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi baik dibidang akademik maupun nonakademik (Saerang et al. 2026).

Berdasarkan data yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2021, yang disusun bersama Badan Pusat Statistik, prevalensi nyeri menstruasi di Provinsi Banten mencapai 60,19% dari total 10.000 remaja yang menjadi responden survei. Kasus nyeri menstruasi paling banyak ditemukan pada kelompok usia 14 hingga 24 tahun. Dari jumlah tersebut, nyeri menstruasi primer menyumbang 52,61% kasus, sementara nyeri menstruasi sekunder tercatat sebesar 7,58%. Jika dilihat dari tingkat keparahan gejala, sebanyak 47% responden mengalami nyeri ringan, 38% tergolong dalam kategori sedang, dan 15% menderita nyeri berat (Hastuti 2021). Adapun fenomena nyeri menstruasi di Pulo Ampel Kabupaten Serang menunjukkan bahwa nyeri menstruasi masih menjadi keluhan dominan remaja putri dan berdampak pada aktivitas mereka. Data Puskesmas mencatat 321 kasus nyeri menstruasi pada tahun 2021, kondisi ini menurun pada tahun 2022 menjadi 278 kasus. Pada Januari–September 2023 mengalami peningkatan lagi sebanyak 370 kasus. Menstruasi tetap menjadi masalah yang berulang. Sebagian besar remaja mengalami nyeri kategori berat yang sesuai dengan karakteristik nyeri menstruasi primer, karena tidak disertai riwayat penyakit lain. Kondisi ini sejalan dengan tingginya prevalensi nyeri menstruasi di Banten, khususnya Kota Serang. Hal ini menunjukkan perlunya penanganan dan edukasi yang tepat agar remaja mampu mengatasi keluhan nyeri Menstruasi secara efektif (Rahayu 2019).

Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB), adalah sebuah program wajib di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa baru beradaptasi, mengenal lingkungan kampus, sistem akademik, budaya perkuliahan, serta mempersiapkan diri menjadi mahasiswa yang dewasa dan mandiri, menggantikan orientasi mahasiswa lama yang sering identik dengan perpeloncoan. Dalam PKKMB ada dua tim yang terdiri dari tim inti dan tim penunjang yang salah satunya tim medis. Tim medis ini terdiri dari seorang dokter dan perawat yang di bantu beberapa mahasiswa yang yang berjaga, pada saat berjaga posko kesehatan di fakultas hukum banyak sekali mahasiswa baru yang jatuh sakit. Dari hasil pengamatan di lokus, kebanyakan mahasiswi remaja putri mengeluh nyeri menstruasi sebanyak 90% dari mahasiswa yang datang ke posko kesehatan,

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan PkM ini yaitu memberikan pelayanan kepada mahasiswa yang datang untuk berobat atau istirahat di posko kesehatan yang berada di salah satu ruangan yang di sediakan. Tahapan pelaksanaan pengabdian ini meliputi beberapa langkah sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak penyelenggara kegiatan untuk penentuan lokasi posko kesehatan, jadwal pelayanan, serta kebutuhan sarana dan prasarana. Selain itu, dilakukan penyiapan peralatan kesehatan, obat-obatan, serta pembagian tugas kepada tim pelaksana pengabdian.

### 2. Tahap Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan diberikan kepada mahasiswa yang datang ke posko kesehatan untuk berobat atau beristirahat. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kondisi kesehatan ringan, penanganan keluhan umum, pemberian obat sesuai indikasi, serta penyediaan tempat istirahat bagi mahasiswa yang membutuhkan.

### 3. Tahap Edukasi dan Konsultasi Kesehatan

Selain pelayanan langsung, mahasiswa juga diberikan edukasi singkat terkait kesehatan, seperti pentingnya menjaga kebugaran, pola istirahat yang cukup, dan pencegahan gangguan kesehatan selama mengikuti kegiatan. Konsultasi kesehatan diberikan sesuai dengan keluhan yang disampaikan.

### 4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap ini dilakukan dengan mencatat jumlah mahasiswa yang dilayani, jenis keluhan kesehatan yang paling sering muncul, serta efektivitas pelayanan yang diberikan. Hasil monitoring dan evaluasi digunakan sebagai bahan perbaikan untuk kegiatan pengabdian selanjutnya.

### 5. Tahap Pelaporan

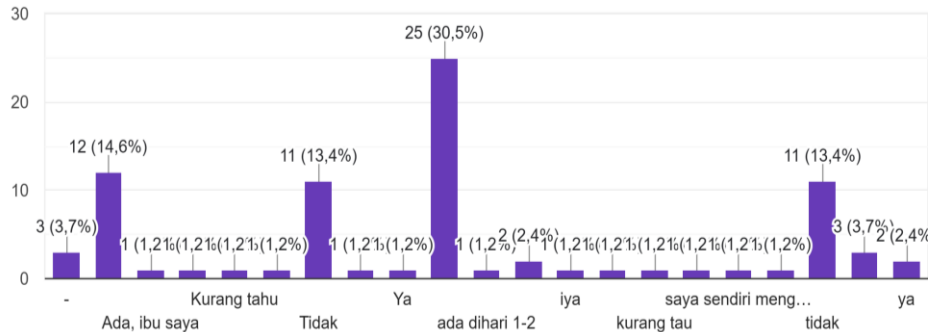
Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian didokumentasikan dan disusun dalam bentuk laporan sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.



**Gambar 1** Tahapan pelaksanaan PkM

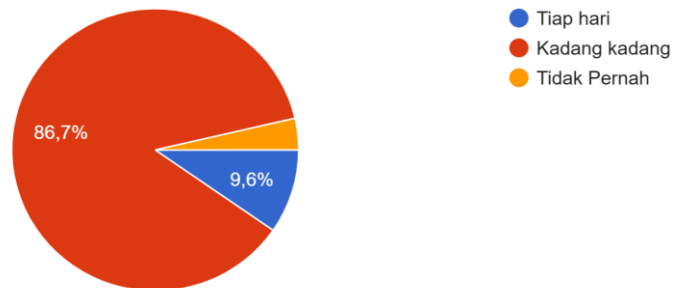
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat**



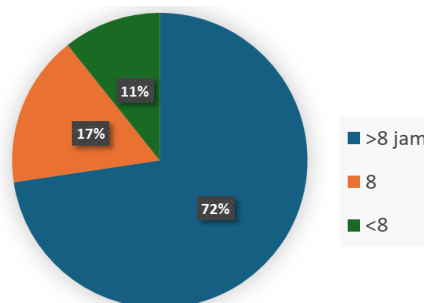
**Gambar 2** Penyebab nyeri menstruasi hari ke berapa

Berdasarkan data pada Gambar 2 diatas mayoritas mahasiswa baru merasakan nyeri mentruasi pada hari ke-1 atau hari ke-2 menstruasi sebanyak 25 orang ( 30%) dari 83 mahasiswa baru yang diperiksa. dan



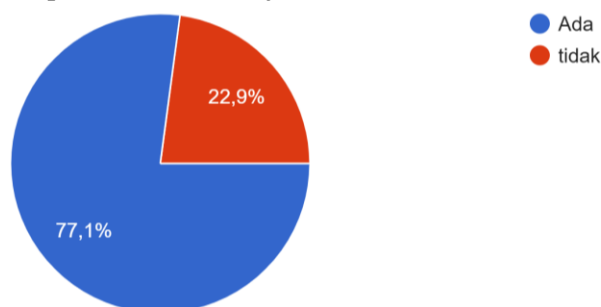
**Gambar 3** Penyebab nyeri mentruasi disebabkan makanan gorengan

Berdasarkan data pada Gambar 3 diatas, nyeri mentruasi terindikasi karena mahasiswa baru mengkonsumsi makanan gorengan, yaitu sebanyak 86,7% dengan frekuensi sedang (terkadang makan gorengan).



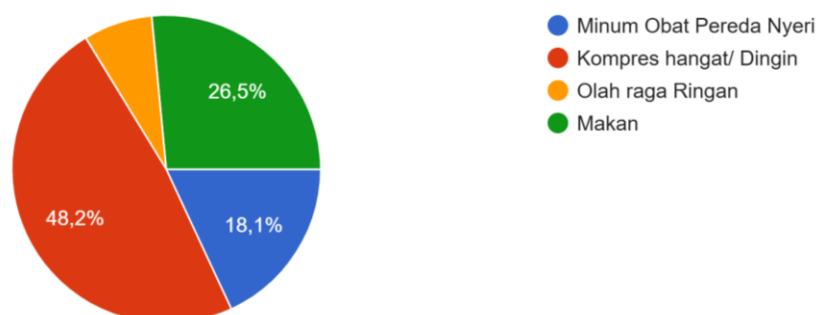
**Gambar 4** Mahasiswa baru mengalami nyeri disebabkan frekuensi penggunaan laptop dan hand phone dalam sehari

Berdasarkan data Gambar 4, mayoritas mahasiswa baru remaja putri sebesar 72% melakukan aktifitas penggunaan laptop dan hand phone lebih dari 8 jam.



**Gambar 5** Mahasiswa baru mengalami nyeri menstruasi

Berdasarkan data Gambar 5 diatas mayoritas mahasiswa baru mengalami nyeri menstruasi sebanyak 77.1%



**Gambar 6** Penanggulangan Nyeri

Berdasarkan data Gambar 6 diatas mayoritas mahasiswa baru mengatasi nyeri menstruasi sebanyak 48.2% dengan cara kompres hangat. Kedua adalah dengan makan untuk menurunkan nyeri sebanyak 26,5%. Dan ketiga adalah minum obat Pereda nyeri sebesar 18,2%.

## 2. Pembahasan dari Kegiatan

Kegiatan pelayanan kesehatan mengenai nyeri menstruasi dilaksanakan dalam rangka Posko Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan memberikan pelayanan mahasiswi baru mengenai penyebab, faktor risiko, serta penanggulangan nyeri menstruasi agar tidak mengganggu aktivitas akademik dan non-akademik selama masa transisi kehidupan kampus

### a. Penyebab Nyeri

Dari data yang dikumpulkan, penyebab mahasiswi yang datang ke posko PKKMB mengalami nyeri menstruasi yang berasal dari tubuhnya sendiri yaitu kurangnya aktivitas, Nyeri menstruasi dirasakan rata-rata pada hari ke 1 dan 2, di sebabkan oleh adanya Peningkatan produksi dan pelepasan prostaglandin, terutama PGF<sub>2α</sub>. Endometrium selama menstruasi berperan dalam munculnya kontraksi uterus yang tidak teratur dan tidak sinkron, sehingga menimbulkan rasa nyeri. Pada wanita yang memiliki riwayat nyeri menstruasi, tekanan intrauterin selama menstruasi cenderung lebih tinggi dan kadar prostaglandin dalam darah menstruasi dapat mencapai dua kali lipat dibandingkan wanita tanpa keluhan nyeri (Wiyatagati et al. 2025). Kondisi ini menyebabkan kontraksi uterus terjadi lebih sering, namun tidak terkoordinasi dengan baik. Akibatnya, aliran darah ke jaringan uterus menurun,

menimbulkan keadaan iskemia atau hipoksia yang menjadi pemicu rasa nyeri. Selain itu, prostaglandin bersama hormon lain juga dapat meningkatkan sensitivitas saraf sensorik nyeri di uterus terhadap rangsangan dari bradikinin maupun stimulus nyeri lainnya, baik fisik maupun kimiawi.

Selain prostaglandin, kadar vasopresin juga diketahui meningkat selama menstruasi pada penderita dismenore primer. Bila peningkatan ini disertai dengan naiknya kadar oksitosin, maka keduanya dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi tidak teratur, sehingga memicu hipoksia dan iskemia pada jaringan uterus. Pada kasus nyeri menstruasi primer yang tidak disertai peningkatan prostaglandin, aktivitas jalur 5-lipoksigenase justru meningkat. Aktivasi jalur ini mendorong pembentukan leukotrien, yaitu zat vasokonstriktor kuat yang turut menimbulkan kontraksi otot uterus (Kılıç et al. 2008) .

### **b. Penanggulangan Nyeri**

Penanggulangan nyeri menstruasi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis (Watini 2024). Pendekatan farmakologis meliputi penggunaan obat pereda nyeri seperti analgesik atau antiinflamasi nonsteroid sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis yang disosialisasikan dalam kegiatan PKKMB mayoritas menggunakan kompres hangat pada area perut bagian bawah untuk membantu meredakan nyeri. Kompres hangat dapat mengatasi nyeri haid karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah (Amalia et al. 2020). Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang (Rahayu et al. 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayuk Indriastuti, et al, 2024, pada kelompok eksperimen, rata-rata skala nyeri menurun dari 4,56 sebelum perlakuan menjadi 1,89 setelah perlakuan. Pada kelompok kontrol, penurunan skala nyeri tidak signifikan, yaitu dari 4,61 menjadi 4,0. Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan nilai p-value 0,008 ( $<0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan signifikan penurunan skala nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol. Rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok eksperimen sebesar 2,67, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,61 (Indriastuti et al. 2024). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat mampu menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Temuan ini diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi non farmakologis.

### c. Relevansi dengan Kegiatan PKKMB



**Gambar 5** Pelaksanaan layanan kegiatan khususnya nyeri menstruasi dalam kegiatan Posko PKKMB

Pelaksanaan layanan kegiatan khususnya nyeri menstruasi dalam kegiatan Posko PKKMB memiliki relevansi yang tinggi, mengingat masa PKKMB merupakan periode adaptasi awal mahasiswa terhadap kehidupan kampus. Dengan adanya pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi, khususnya nyeri menstruasi, mahasiswi diharapkan mampu mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri sehingga tidak mengganggu partisipasi dalam kegiatan kampus. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi/layanan kesehatan mengenai penyebab dan penanggulangan nyeri menstruasi dalam Posko PKKMB memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswi baru. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya preventif dan promotif dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi

### KESIMPULAN DAN SARAN

1. Nyeri menstruasi merupakan keluhan yang umum dialami oleh mahasiswi dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas belajar, termasuk selama pelaksanaan kegiatan PKKMB. Nyeri ini umumnya disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi rahim, serta dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres, kelelahan fisik, pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan kondisi psikologis.
2. Melalui kegiatan posko PKKMB, nyeri menstruasi dapat ditangani secara awal dengan memberikan edukasi kesehatan, pertolongan pertama, serta dukungan fisik dan emosional. Penanganan yang tepat dan cepat dapat membantu mahasiswi tetap mengikuti kegiatan kampus dengan aman dan nyaman.

## Saran

1. **Bagi Panitia dan Petugas Posko PKKMB**
  - o Menyediakan informasi dan edukasi singkat mengenai nyeri menstruasi serta cara penanggulangannya.
  - o Menyediakan fasilitas dasar seperti tempat istirahat, air hangat, dan kompres hangat.
  - o Mengarahkan mahasiswi yang mengalami nyeri berat ke layanan kesehatan kampus atau tenaga medis.
2. **Bagi Mahasiswi Baru**
  - o Menjaga pola hidup sehat dengan istirahat cukup, konsumsi makanan bergizi, dan minum air putih yang cukup.
  - o Mengelola stres dengan baik, terutama selama masa adaptasi di lingkungan kampus.
  - o Tidak ragu melapor atau meminta bantuan ke posko PKKMB apabila mengalami nyeri menstruasi.
3. **Bagi Pihak Kampus**
  - o Mendukung penyediaan layanan kesehatan dan edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan.
  - o Menciptakan lingkungan kampus yang peduli dan responsif terhadap kesehatan mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan berkontribusi dalam penyelenggaraan Posko Kesehatan pada kegiatan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru. Terima kasih kami sampaikan kepada panitia pelaksana, tenaga kesehatan, relawan, serta seluruh pihak pendukung yang telah bekerja dengan penuh dedikasi, tanggung jawab, dan profesionalisme. Keberadaan Posko Kesehatan ini sangat membantu dalam memastikan kondisi kesehatan mahasiswa baru selama rangkaian kegiatan PKKMB berlangsung, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan aman, tertib, dan lancar. Semoga segala upaya dan pengabdian yang telah diberikan menjadi amal kebajikan dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi civitas akademika. Akhir kata, kami berharap kerja sama yang telah terjalin dengan baik ini dapat terus berlanjut pada kegiatan-kegiatan selanjutnya. Terima kasih atas perhatian dan kerja keras seluruh pihak dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Amrina Rosyada et al. 2020. "Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore." *Jurnal Kebidanan Malakbi 1* (1): 7–15.  
[https://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/download/207/92/#:~:text=13-,Jurnal Kebidanan Malakbi,sesudah kompres hangat pada remaja.](https://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/download/207/92/#:~:text=13-,Jurnal%20Kebidanan%20Malakbi,sesudah%20kompres%20hangat%20pada%20remaja.)
- Chadaryanti, Diyah et al. 2025. "Determinants of Intrauterine Device ( IUD ) Contraceptive Use Decision Among Acceptors at Pauh Public Health Center , Padang City , 2023." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan 5* (1): 96–108.
- Hastuti, Ati Pramudji. 2021. "Profil Kesehatan Banten Tahun 2021." Dinas Kesehatan Propinsi Banten.  
[https://dinkes.bantenprov.go.id/storage/dinkes/files/1109/Profil Kesehatan/Profil Kesehatan Banten Tahun 2021.pdf.](https://dinkes.bantenprov.go.id/storage/dinkes/files/1109/Profil%20Kesehatan/Profil%20Kesehatan%20Banten%20Tahun%202021.pdf)
- Indriastuti, Ayuk et al. 2024. "Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Smk Citra Medika Sragen." *Jurnal Kesehatan Tambusai 5* (September): 9497–9506.  
[https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/30778/23154/116339.](https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/30778/23154/116339)

- Kılıç, İlke et al. 2008. "Role of Leukotrienes in the Pathogenesis of Dysmenorrhea in Adolescent Girls." *The Turkish Journal of Pediatrics* 2008;, 521–25.
- Rahayu, Trio Gustin "Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore." *Faletehan Health Journal* 6 (11–15). <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/issue/download/4/2>.
- Saerang, Rainier et al. 2026. "Hubungan Kualitas Tidur Dan Performa Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Perguruan Advent Bandung." *Jurnal Ners* 10:289–95.
- Watini. 2024. "Efektivitas Konsumsi Coklat Terhadap Perubahan Nyeri Menstruasi Pada Wanita Usia Subur." *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan* 3 (1): 29–39.
- Wiyatagati, Faisyah Agniya et al. 2025. "Variabilitas Derajat Dismenore Pada Wanita : Peran Prostaglandin." *Jurnal Kesehatan* 12 (2): 278–86. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/download/593/434/3422>.



**PENINGKATAN PERILAKU KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENGUATAN LITERASI PENGGUNAAN ANTIBIOTIK YANG BENAR DI DESA WOLOAN TOMOHON**

**Amatus Yudi Ismanto<sup>1</sup> Annastasia S. Lamonge<sup>2</sup> Cyntia Th. Lumintang<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Stikes Pasapua Ambon

<sup>2,3</sup> Universitas Katolik De La Salle Manado

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> <i>Received : Jan 09, 2026</i> <i>Revised : Jan 23, 2026</i> <i>Accepted : Feb 06, 2026</i></p>	<p>Resistensi antibiotik merupakan dampak utama karena penggunaan antibiotik yang tidak sesuai, salah satunya menyebabkan tubuh tahan terhadap jenis infeksi bakteri yang sama. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan 35,2% rumah tangga Indonesia menyimpan obat-obatan untuk pengobatan sendiri. 27,8% menyimpan antibiotik, dan 86,1% menyimpannya di rumah tanpa resep dokter. Hasil penelitian di kota Tomohon dengan 262 orang responden diperoleh hasil tingkat pengetahuan antibiotik termasuk kategori baik (31%), sedangkan pada kategori kurang sebesar 69%. Kemudian untuk tingkat penggunaan antibiotik yang termasuk kategori baik (39%), dan kategori cukup (61%). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait literasi kesehatan tentang indikasi, dosis, cara penggunaan, lama penggunaan, interval penggunaan, efek samping, cara penyimpanan, dan pemusnahan antibiotik. Metode yang digunakan dengan ceramah, pembagian leaflet, tanya jawab tentang penggunaan antibiotik yang benar. Hasil pretest menunjukkan pengetahuan responden tentang antibiotik 45,66% sedangkan hasil posttest 53,00%, sehingga ada peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Sarannya adalah kegiatan penyuluhan lebih banyak dilakukan supaya masyarakat menjadi lebih bijak dalam menggunakan antibiotik secara benar dan aman serta mengelola obat yang ada di lingkungan sekitar terkhusus untuk keluarganya.</p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Health literacy</i> <i>Use of antibiotics</i></p>	<p><b>ABSTRACT</b> <i>Antibiotic resistance is a major impact of inappropriate antibiotic use, one of which is causing the body to become resistant to the same type of bacterial infection. The Basic Health Research (Riskesdas) shows that 35.2% of Indonesian households store medicines for self-medication. 27.8% store antibiotics, and 86.1% store them at home without a doctor's prescription. Based on study Tomohon City with 262 respondents found that antibiotic knowledge was categorized as good (31%), while antibiotic use was categorized as poor (69%). Furthermore, antibiotic use was categorized as good (39%) and sufficient (61%). Therefore, it is important to provide insight and knowledge to the public about the correct use of antibiotics. This community service aims to increase public knowledge regarding health literacy regarding indications, dosage, how to use, duration of use, interval of use, side effects, storage methods, and disposal of antibiotics. The method used was lectures, distribution of leaflets, questions and answers about the correct use of antibiotics. The pretest results showed that respondents' knowledge of antibiotics was 45.66%, while the posttest results were 53.00%, so there was an</i></p>

---

*increase in respondents' knowledge before and after the counseling. It is recommended that more counseling activities be conducted so that the public becomes wiser in using antibiotics correctly and safely and manages the medicines available in their environment, especially for their families.*

---

*\*Corresponding Author: ismanto.yudi82@gmail.com*

---

## **PENDAHULUAN**

Antibiotik yang digunakan secara bijaksana dan sesuai dengan pedoman resep akan meningkatkan kesehatan pasien; sebaliknya bila digunakan sembarangan maka keefektifannya akan berkurang (Nurmala, 2020). Resistensi antibiotik merupakan dampak utama karena penggunaan antibiotik yang tidak sesuai, salah satunya menyebabkan tubuh tahan terhadap jenis infeksi bakteri yang sama (Andiama, Nurul & Eva, 2020). Resistensi antibiotik ini berdampak negatif bagi penggunaannya, dapat mengakibatkan tingginya angka kematian, banyaknya biaya dan lamanya perawatan di Rumah Sakit, serta efek samping yang akan muncul (Fatmah, Aini & Pratama, 2019). Permasalahan resistensi antibiotik merupakan salah satu penyebab penggunaan antibiotik yang tidak sesuai sehingga membahayakan kesehatan masyarakat dan juga dunia (Meintasari, Yuliasuti & Santoso, 2021).

Berdasarkan Studi dari United States National Academy of Sciences terdapat 65% peningkatan penggunaan antibiotik di dunia sejak tahun 2000 sampai 2015 (Klein, Van Boeckel & Martinez, 2018). Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan 35,2% rumah tangga Indonesia menyimpan obat-obatan untuk pengobatan sendiri. 27,8% menyimpan antibiotik, dan 86,1% menyimpannya di rumah tanpa resep dokter (Kemenkes, 2015). Data menunjukkan ada sekitar 700.000 orang/tahun mengalami kematian pada tahun 2014 dan pada tahun 2050 yang akan datang setidaknya ada 10 juta jiwa/tahun kematian akibat resistensi antibiotik, hal ini dibuktikan oleh penelitian (Kemal & Nazaruddin, 2019). Hasil penelitian di kota Tomohon dengan 262 orang responden diperoleh hasil tingkat pengetahuan antibiotik termasuk kategori baik (31%), sedangkan pada kategori kurang sebesar 69%. Kemudian untuk tingkat penggunaan antibiotik yang termasuk kategori baik (39%), dan kategori cukup (61%).

Menurut Pratiwi, Wiyono & Jayanto (2020), faktor-faktor yang mendorong masyarakat dalam menggunakan antibiotik yang tidak sesuai yaitu pengetahuan, pengalaman keseharian, dan pengaruh lingkungan sekitar. Selain pengetahuan masyarakat yang cukup, kurangnya informasi yang jelas dari dokter dan apoteker mengenai penggunaan antibiotik. Berdasarkan hasil studi dari Pambudi (2022) bahwa sosialisasi penggunaan antibiotik dapat meningkatkan pemahaman tentang penggunaan antibiotik secara benar. Hal ini juga didukung oleh Amini dkk (2024) yang menyatakan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang penggunaan obat yang aman. Dari hasil observasi dan identifikasi awal yang sudah dilakukan di Kelurahan Woloan didapatkan hasil masyarakat kurang mendapatkan edukasi kesehatan tentang penggunaan antibiotik yang benar, masyarakat menggunakan antibiotik tanpa menggunakan resep dokter dan menggunakan antibiotik berdasarkan pengetahuan yang seadanya, serta hanya mengonsumsi antibiotik seperlunya saja, artinya antibiotik tidak dihabiskan dan jika pun dikonsumsi hanya 1 tablet dan langsung sembuh maka mereka tidak akan melanjutkan/mengonsumsi antibiotik tersebut. Oleh karena itu, penggunaan antibiotik yang benar dan bijaksana akan menurunkan tingkat resistensi. Sangat penting untuk memahami bagaimana antibiotik digunakan untuk mengobati pasien secara efektif. Pemahaman masyarakat yang menerima obat antibiotik sangat penting untuk keberhasilan terapi dan menghindari kejadian resistensi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Wolloan kota Tomohon selama 1 hari. Respondennya adalah masyarakat umum di desa Wolloan dan kader kesehatan desa. Jenis pengambilan sampel adalah accidental sampling sehingga memungkinkan semua peserta ikut serta dalam kegiatan ini. Tim terdiri atas 3 orang dosen dan mahasiswa ilmu keperawatan. Adapun pelaksanaan kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan mengidentifikasi masalah, penyusunan proposal, perizinan dan kontrak waktu, menyiapkan *leaflet* serta SOP dan SAP yang sesuai. Pada tahap persiapan ini juga seluruh anggota tim melaksanakan briefing berupa penyamaan persepsi, pembagian tugas dan tanggung jawab, memilih metode edukasi yang tepat yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi tempat kegiatan, mempersiapkan alat/ media yang diperlukan serta berlatih presentasi.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada saat pelaksanaan, tim mempersiapkan peralatan yang digunakan termasuk setting tempat kemudian bersama dengan pengurus aula gereja, mengumpulkan peserta di tempat yang kondusif untuk pelaksanaan kegiatan. Kegiatan diawali dengan salam, doa pembukaan, dan perkenalan dengan tujuan untuk membina hubungan saling percaya agar lebih akrab dalam mengikuti kegiatan ini. Tim memberikan *pretest* sebelum kegiatan penyuluhan yang berisi 29 pertanyaan yang menggunakan tipe “Benar” atau “Salah”. Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam kelompok besar dan duduk dalam kelompok kecil (4 kelompok kecil dan didampingi fasilitator). Penyuluhan dilakukan selama 30 menit dan dilanjutkan sesi tanya jawab. Setelah selesai kegiatan penyuluhan sekaligus tanya jawab, dilanjutkan dengan *posttest* dengan pertanyaan yang sama dengan *pretest*. Kegiatan yang berikutnya tim memberikan souvenir dan reward bagi seluruh peserta, penyampaian kesan dari tim dan peserta terkait pelaksanaan kegiatan, foto bersama dan ditutup dengan doa.

## 3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini tim melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Selama kegiatan penyuluhan responden mendengarkan dan sesekali membaca leaflet yang dibagikan supaya lebih jelas. Hasil *pretest* menunjukkan pengetahuan responden tentang antibiotik 45,66% sedangkan hasil *posttest* 53,00%, hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan responden setelah kegiatan penyuluhan dibandingkan sebelum kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berdampak pada peningkatan literasi masyarakat terhadap antibiotik. Dimana masyarakat dapat meningkatkan kemampuan dalam mengolah dan memahami informasi yang diberikan terkait antibiotik sehingga dapat memanfaatkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan dan informasi yang tepat mengenai antibiotik membantu masyarakat dalam melakukan perubahan perilaku, khususnya dalam penggunaan antibiotik, sehingga masyarakat dalam melakukan tindakan pencegahan terhadap resistensi antibiotik dan meminimalisir terjadinya resistensi antibiotik.

**Tabel 1.** Hasil Analisa Perbandingan Pre dan Posttest (n=30)

Pengetahuan Tentang Antibiotik	Butir Soal	Pre-Test	Post-Test
Informasi Tentang Antibiotik	1,2,3,4,5,6	50,83	56,16
Indikasi	7,8,9,10,11,12,13	46,57	54,14
Dosis	14	52,00	56,00
Cara Penggunaan	15	48,00	55,00
Lama Penggunaan	16,17,18	50,00	55,33
Interval Penggunaan	19,20,21,22	46,00	55,25
Efek Samping	23,24,25,26	42,00	54,24
Cara Penyimpanan	27,28	43,50	52,50
Pemusnahan Antibiotik	29	50,00	54,00
<b>Total</b>	<b>1-29</b>	<b>45,66</b>	<b>53,00</b>

Penyuluhan yang diberikan kepada responden selama 30 menit yang berupa informasi tentang antibiotik, indikasi, dosis, cara penggunaan, lama penggunaan, interval penggunaan, efek samping, cara penyimpan, dan pemusnahan antibiotik. Ada 30 orang/kader yang hadir. Selama kegiatan penyuluhan responden mendengarkan dan sesekali membaca leaflet yang dibagikan supaya lebih jelas. Pada table 1 menunjukkan, hasil *pretest* pengetahuan responden tentang antibiotik 45,66% sedangkan hasil *posttest* 53,00%, hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan responden setelah kegiatan penyuluhan dibandingkan sebelum penyuluhan. Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan dapat berupa tercapainya

tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan judul “Peningkatan perilaku kesehatan lewat penguatan literasi masyarakat terkait penggunaan antibiotik yang benar di desa Woloan Tomohon” yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penggunaan antibiotik yang tepat dan mencegah potensi terjadinya resistensi obat di masa akan datang. Peningkatan pengetahuan bagi para peserta tentang penggunaan antibiotik yang benar dapat mencegah dan meminimalisir terjadinya resistensi terhadap antibiotik.

Obat antibiotik merupakan jenis sediaan obat yang tujuannya untuk pengobatan dan menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri (Kemenkes RI, 2022). Antibiotik jika digunakan sesuai dengan resep dokter, aturan penggunaan, dan dosis yang tepat dapat memberikan manfaat dan efek yang optimal, tetapi jika penggunaan antibiotik yang tidak benar memungkinkan terjadinya resistensi bakteri (Santi, dkk., 2023; Dwiningrum & Feriani, 2024).

Hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan responden sebelum dan setelah kegiatan terkait penggunaan antibiotik yang benar. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sari, dkk (2024) yang menunjukkan hasil terjadi peningkatan nilai pengetahuan yang diperoleh setelah dilakukan penyuluhan terkait cara penggunaan antibiotik dibandingkan dengan sebelum. Amini dkk (2024) juga berpendapat bahwa edukasi yang diberikan efektif dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang penggunaan obat yang aman.

Tujuan lain yang tercapai dari kegiatan ini adalah ketertarikan peserta penyuluhan dalam bentuk pertanyaan mengenai seputar penggunaan antibiotik yang benar dan aman. Kemampuan peserta penyuluhan dalam memahami materi yang diberikan juga merupakan target penting sehingga tujuan dapat tercapai dalam penyuluhan ini.



**Gambar 1.** Leaflet Bijak Gunakan Antibiotik



**Gambar 2.** Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan ini dapat menambah wawasan masyarakat, sehingga mereka dapat memahami dengan baik tentang antibiotik, indikasi, dosis, cara penggunaan, lama penggunaan, interval penggunaan, efek samping, cara penyimpanan, dan pemusnahan antibiotik. Hasil kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan responden setelah kegiatan penyuluhan dibandingkan sebelum penyuluhan. Diharapkan melalui kegiatan ini masyarakat menjadi lebih bijak dalam menggunakan antibiotik secara benar dan aman serta mengelola obat yang ada di lingkungan sekitar terkhusus untuk keluarganya. Selain itu pihak-pihak terkait dapat memperluas cakupan edukasi literasi kesehatan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Gereja Paroki Bunda Hati Kudus Woloan, mahasiswa dan yayasan Universitas Katolik De La Salle Manado serta Stikes Pasapua Ambon sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amini, N. U., dkk. (2024). Literasi kesehatan: edukasi “Bijak dalam konsumsi obat dan makanan pada anak” di kecamatan Panyileukan kota Bandung. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(2), 355–365. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i2.1804>
- Andiama, F., Nurul, H., & Eva, A. (2020). Pendidikan Kesehatan tentang Penggunaan Antibiotik secara Tepat dan Efektif sebagai Upaya Mengatasi Resistensi Obat. *Journal of Community Engagement and Employment*, 2(1), 15–22. <https://www.ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE/article/viewFile/317/187>
- Dwiningrum, R., & Feriani, V. (2024). Penyuluhan Bijak Menggunakan Antibiotik di Dusun 003 Pengaleman Barat Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Edisi Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 6(1), 31–34.
- Fatmah, S., Aini, S. R., & Pratama, I. S. (2019). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tahun Pertama Bersama (TPB) tentang Penggunaan Antibiotik dalam Swamedikasi. *Sains Farmasi Dan Klinis*, 6(3), 200–205. <http://jsfk.ffarmasi.unand.ac.id/index.php/jsfk/article/view/432>
- Kemal, O. D., & Nazaruddin, S. (2019). Analisis Sentimen pada Twitter terhaap Penggunaan Antibiotik

- di Indonesia dengan Naive Bayes Classifier. *Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 15(1).  
<https://www.ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/BMI/article/view/232>
- Kemenkes. (2015). Pemahaman Masyarakat Akan Penggunaan Obat Masih Rendah.  
<https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/pemahaman-masyarakat-akan-penggunaan-obat-masih-rendah>
- Kemenkes RI. (2022). Mediakom Bahaya Bakteri Yang Kebal Antibiotik.
- Klein, E., Van Boeckel, T., & Martinez, E. (2018). Global increase and geographic convergence in antibiotic consumption between 2000 and 2015. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(15).  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5899442/#>
- Meintasari, E., Yuliasuti, F., & Santoso, S. B. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap perilaku penggunaan antibiotik masyarakat. *Borobudur Pharmacy Review*, 1(1), 7–14.  
<https://journal.unimma.ac.id/index.php/bphr/article/view/4869>
- Nurmala, S. (2020). Pengetahuan Penggunaan obat Antibiotik pada Masyarakat yang tinggal di Kelurahan babakan matang. *Gunawan, Dewi Oktavia*, 10(1), 22–31.  
<https://repository.unpak.ac.id/tukangna/repo/file/files-20200924120449.pdf>
- Pambudi, R. S. (2022). Sosialisasi penggunaan antibiotik yang benar pada konsumen apotek Yudhistira Surakarta. *Reswara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3 (1): 214- 219. DOI:  
<https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i1.1654>
- Pratiwi, A. I., Wiyono, W. I., & Jayanto, I. (2020). Pengetahuan Dan Penggunaan Antibiotik Secara Swamedikasi Pada Masyarakat Kota. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(3).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/31492>
- Santi, M. D., Artika, M. P., Udi, W., & Dewi, N. P. (2023). Tingkat Pengetahuan Tentang penggunaan antibiotik di Wilayah Denpasar Barat. *Jurnal Pharmactive*, 2, 17–23.
- Sari, G. A. P. L. P., dkk. (2024). Edukasi tentang cara penggunaan antibiotik yang benar pada ibu-ibu pkk banjar pasdalem. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (3): 437-449. DOI: 10.36082/gemakes.v4i3.1703



**STUDI DESKRIPTIF KUALITATIF TENTANG EBPN OCCUPATIONAL HEALTH  
NURSING**

**Devanda Faiqh Albyn<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Institut Kesehatan dan Bisnis Annisa, Bogor

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Industrial Nursing

Nursing Education

Professional Development

Qualitative Descriptive

Study

Industry

**ABSTRAK**

Occupational Health Nursing (OHN) di Indonesia sedang berkembang pesat sebagai profesi strategis di sektor industri, didorong oleh kesadaran akan peluang kerja menjanjikan di sektor industri. perlunya kolaborasi praktisi-akademisi untuk sinergi, prioritas EBPN tanpa konflik kepentingan, agar pendidikan OHN relevan dengan praktik lapangan. Metode pelaksanaan studi deskriptif kualitatif tentang Evidence-Based Practice in Nursing (EBPN) dalam Occupational Health Nursing (OHN) melibatkan pendekatan sistematis untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan implementasi praktik berbasis bukti di kalangan perawat kesehatan kerja. Mata kuliah OHN sering muncul sebagai subtopik dalam "Keperawatan Komunitas dan Keperawatan Manajemen (Keselamatan Kesehatan Kerja & Pasien Safety)" implementasi EBPN masih rendah di kalangan perawat OHN Indonesia akibat hambatan seperti keterbatasan waktu, akses literatur, dan dukungan institusi, meskipun persepsi positif dominan. Kurangnya independensi disebabkan prioritas kurikulum klinis umum, tapi tren 2026 menunjukkan wacana S2 OHN profesional via kolaborasi industri-universitas untuk memenuhi Permenaker No. 5/2018.

**ABSTRACT**

*OHN in Indonesia is rapidly developing as a strategic profession in the industrial sector, driven by awareness of promising job opportunities in the industry. There is a need for collaboration between practitioners and academics for synergy, prioritizing EBPN without conflicts of interest, so that OHN education is relevant to field practice. The method of conducting qualitative descriptive studies on EBPN in OHN involves a systematic approach to explore the experiences, perceptions, and implementation of evidence-based practices among occupational health nurses. OHN courses often appear as subtopics in 'Community Nursing and Management Nursing (K3 & Patient Safety).' The implementation of EBPN is still low among Indonesian OHN nurses due to barriers such as limited time, access to literature, and institutional support, although positive perceptions are dominant. The lack of independence is caused by the priority of the general clinical curriculum, but the 2026 trend shows discourse on professional OHN Master's programs through industry-university collaboration.*

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

## PENDAHULUAN

Occupational Health Nursing (OHN) di Indonesia sedang berkembang pesat sebagai profesi strategis di sektor industri, didorong oleh kesadaran akan peluang kerja menjanjikan di sektor industri. Meski demikian, tantangan utama adalah kesenjangan kurikulum pendidikan domestik dengan kebutuhan praktik lapangan. Berbagai tenaga profesional Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) juga sudah dipekerjakan perusahaan dan industri di 49 negara antara lain Occupational Health Physicians, Occupational Health Nurses, Occupational Hygienists, Safety Engineers, Ergonomists/Physiotherapists, Dan Psychologists. Occupational Health Nursing (OHN) adalah salah satu ilmu keperawatan independen yang merupakan gabungan dari keilmuan medical, public health, industry hygiene, dan nursing. Profesi OHN dan paramedis perusahaan bisa menjadi terobosan atau pengoptimalan terhadap pendistribusian SDM perawat di Indonesia. (Devanda,2024)

EBPN dalam praktik OHN aspek kesehatan kerja, menunjukkan penerapannya masih rendah di Indonesia, dengan fokus pada perawat rumah sakit. Sebagai profesional OHN, studi ini relevan untuk meningkatkan praktik berbasis bukti dalam manajemen risiko kerja dan keselamatan pekerja. EBPN mendukung praktik keperawatan kesehatan kerja seperti asesmen risiko industri dan disaster management, sesuai minat Anda. Studi fenomenologis terkini tentang pengembangan OHN di Indonesia menyoroti peluang karir industri, di mana EBPN dapat diintegrasikan untuk evidence-based occupational safety. Saran: Lakukan studi serupa di sektor industri untuk mengisi gap ini.

Kerangka teori yang cocok untuk studi deskriptif kualitatif tentang EBPN (Evidence-Based Practice in Nursing) adalah model 5 langkah EBPN standar (DiCenso et al.) atau model EBPN dari Melnyk & Fineout-Overholt, karena mendukung eksplorasi fenomena praktik berbasis bukti secara deskriptif. Model ini fleksibel untuk pendekatan kualitatif, memungkinkan analisis tema dari wawancara perawat OHN terkait hambatan dan penerapan. Integrasikan dengan teori perawatan seperti Orem atau Peplau untuk konteks OHN di Indonesia.

### Model EBPN Utama

Model EBPN (Evidence-Based Practice in Nursing) klasik 6 langkah memang ada, namun model 7 langkah Melnyk & Fineout-Overholt lebih komprehensif dengan menambahkan langkah awal "menumbuhkan semangat penyelidikan" dan langkah akhir "menyebarkan hasil", serta menekankan integrasi budaya EBPN organisasi, sangat relevan untuk Keperawatan Kesehatan Kerja (OHN) di industri dengan fokus pada pengambilan keputusan berbasis bukti terbaik, keahlian klinis, dan preferensi pasien.

Model EBPN 7 Langkah Melnyk & Fineout-Overholt:

- Menumbuhkan Semangat Penyelidikan (Inquiry): Menciptakan lingkungan yang mendorong pertanyaan dan rasa ingin tahu.
- Mengajukan Pertanyaan PICO(T): Merumuskan pertanyaan klinis yang spesifik (Patient/Population, Intervention, Comparison, Outcome, Time).
- Mencari Bukti Terbaik: Menemukan bukti ilmiah paling relevan dan berkualitas.
- Penilaian Kritis (Appraisal): Mengevaluasi validitas, dampak, dan relevansi bukti.
- Integrasi Bukti dengan Keahlian & Pasien: Menggabungkan bukti dengan keahlian klinis dan nilai/preferensi pasien.
- Evaluasi Hasil Perubahan Praktik: Menilai efektivitas penerapan perubahan.
- Menyebarkan Hasil (Dissemination): Berbagi temuan dan praktik baru ke pihak lain.

Relevansi untuk OHN di Industri:

Budaya EBPN: Langkah awal dan akhir menekankan pentingnya budaya organisasi, di mana OHN (Occupational Health Nurse) di industri perlu membangun lingkungan yang mendukung praktik berbasis bukti untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan kerja.

Pengambilan Keputusan: Membantu OHN membuat keputusan yang lebih baik terkait intervensi kesehatan di tempat kerja, mengintegrasikan penelitian dengan pengalaman mereka dan kebutuhan karyawan.

Peningkatan Kualitas Layanan: Mengedepankan praktik terbaik untuk meminimalkan risiko dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di lingkungan kerja industri.

### Model untuk OHN

Gunakan "*Occupational Health Nursing Theoretical Model*" (Lundberg, 1992) yang memandang perawat OHN sebagai tim dinamis dalam sistem lingkungan kerja, memprediksi output seperti pengurangan absensi dan biaya cedera melalui input intervensi berbasis bukti. Model ini mendukung studi kualitatif deskriptif untuk menggambarkan pengaruh mandasi eksternal pada EBPN di konteks Indonesia pengembangan kurikulum berbasis *Outcome-Based Education* (OBE) dengan kolaborasi akademisi-praktisi, termasuk mata kuliah seperti asesmen risiko industri, manajemen K3, dan EBPN terapan. Dalam bukunya "Ensiklopedi OHN" dan diskusi APPOKI, disarankan kurikulum OHN untuk institusi pendidikan, tiga tema utama: kurikulum OHN Indonesia terbatas pada pengetahuan dasar keperawatan kerja tanpa integrasi mendalam dengan regulasi K3 nasional (Permenaker No. 5/2018), minim praktik lapangan industri, dan absennya modul EBPN khusus OHN. Bandingkan dengan kurikulum luar negeri (AAOHN)

### Temuan Utama

- Perbedaan Kurikulum: OHN luar negeri punya mata kuliah khusus yang teoritis dan aplikatif langsung ke lapangan, sementara Indonesia tertinggal tanpa kursus OHN spesifik yang relevan praktis.
- Kesenjangan Praktik: Kurikulum domestik tidak sinkron dengan kebutuhan industri, menyebabkan lulusan kurang kompeten meski peluang kerja menjanjikan.
- Gap Teori-Praktik: Minim *integrasi evidence-based practice (EBPN)* dalam pendidikan OHN Indonesia.

perlu kolaborasi praktisi-akademisi untuk sinergi, prioritas EBPN tanpa konflik kepentingan, agar pendidikan OHN relevan dengan praktik lapangan.

Devanda Faiqh Albyn berkontribusi pada studi kualitatif fenomenologis berjudul "*Phenomenological Study of The Development of OHN Practitioners among Indonesia and Indonesian Diaspora*" (Infermia Journal, 2025), yang mengeksplorasi perkembangan Occupational Health Nursing (OHN) melalui wawancara mendalam dengan 3 praktisi OHN dari dalam dan luar negeri. Studi ini menggunakan kuesioner esai via WhatsApp untuk efisiensi, menganalisis perbedaan kurikulum dan praktik OHN secara eksploratif

### Metodologi Studi

Penelitian bersifat eksploratif fenomenologis dengan partisipan sibuk sebagai praktisi OHN, fokus pada opini mendalam tentang pengembangan profesi di Indonesia vs diaspora. Data dikumpul melalui jawaban deskriptif untuk menggali elemen eksplorasi tanpa mengganggu kesibukan responden.

### Temuan Utama

- Perbedaan Kurikulum: OHN luar negeri punya mata kuliah khusus yang teoritis dan aplikatif langsung ke lapangan, sementara Indonesia tertinggal tanpa kursus OHN spesifik yang relevan praktis.
- Kesenjangan Praktik: Kurikulum domestik tidak sinkron dengan kebutuhan industri, menyebabkan lulusan kurang kompeten meski peluang kerja menjanjikan.
- Gap Teori-Praktik: Minim integrasi *evidence-based practice (EBPN)* dalam pendidikan OHN Indonesia

Temuan studi fenomenologis Devanda Faiqh Albyn tentang pengembangan OHN di Indonesia memiliki implikasi krusial bagi pendidikan OHN, terutama dalam menjembatani kesenjangan antara kurikulum akademik dan kebutuhan praktik industri. Implikasi utama mencakup urgensi reformasi kurikulum untuk mengintegrasikan *Evidence-Based Practice (EBPN)* dan spesialisasi sektor-spesifik seperti mining atau perkebunan, agar lulusan lebih kompetitif.

### Reformasi Kurikulum (tidak ada sumber data)

Studi menunjukkan kurikulum OHN Indonesia terlalu umum dan tidak sinkron dengan standar global (AAOHN), sehingga implikasinya adalah pengembangan program spesialisasi pascasarjana dengan mata kuliah wajib seperti asesmen risiko K3 industri dan EBPN terapan, menggunakan

pendekatan Outcome-Based Education (OBE). Institusi seperti STIKES Bethesda perlu kolaborasi dengan APPOKI untuk menambahkan praktik lapangan minimal 6 SKS di sektor riil.

Studi menunjukkan kurikulum OHN Indonesia terlalu umum dan tidak sinkron dengan standar global (AAOHN), sehingga implikasinya adalah pengembangan program spesialisasi pascasarjana dengan mata kuliah wajib seperti asesmen risiko K3 industri dan EBPN terapan, menggunakan pendekatan Outcome-Based Education (OBE). Institusi seperti STIKES Bethesda perlu kolaborasi dengan APPOKI untuk menambahkan praktik lapangan minimal 6 SKS di sektor riil.

### **Penguatan Kompetensi Praktisi**

Temuan kesenjangan teori-praktik mendorong pendidikan OHN mengadopsi sertifikasi BNSP berbasis evidence lebih awal, dengan implikasi peningkatan literasi regulasi (Permenaker 5/2018) dan simulasi bencana kerja untuk mengurangi ketergantungan pelatihan pasca-lulus. Hal ini relevan bagi educator seperti Anda untuk mengintegrasikan EBPN dalam pengajaran OHN.

### **Sinergi Akademik-Industri**

Implikasi strategis adalah pembentukan kemitraan praktisi-akademisi tanpa konflik kepentingan, menghasilkan kurikulum dinamis yang responsif terhadap tren K3, sehingga meningkatkan daya saing profesi OHN di Indonesia

APPOKI (Akademi Praktisi Perawat Okupasi Indonesia) memainkan peran sentral dalam pengembangan Evidence-Based Practice in Nursing (EBPN) di Indonesia, khususnya melalui advokasi implementasi berbasis bukti pada Occupational Health Nursing (OHN). Organisasi yang dipimpin Devanda Faiqh Albyn ini memfasilitasi pelatihan, diskusi, dan kolaborasi akademisi-praktisi untuk mengintegrasikan EBPN ke dalam praktik K3 industri.

### **Peran Utama**

APPOKI menyoroti urgensi EBPN melalui webinar dan forum, menekankan penerapannya untuk meningkatkan kompetensi perawat OHN di sektor seperti perkebunan dan mining, mengatasi gap kurikulum domestik. Mereka mendorong sertifikasi BNSP berbasis evidence, adaptasi trend global OHN, dan sinergi dengan regulasi Permenaker untuk praktik berbasis data.

### **Kontribusi Spesifik**

- Pelatihan EBPN: Mengadakan workshop implementasi EBPN pada asesmen risiko kerja dan manajemen bencana industri.
- Pengembangan Kurikulum: Berkolaborasi dengan institusi pendidikan untuk modul OBE OHN yang evidence-based.
- Advokasi Kebijakan: Meningkatkan kapabilitas SDM K3 melalui publikasi dan konferensi, menjawab keterlambatan 2 dekade profesi OHN Indonesia.

Relevan untuk studi deskriptif kualitatif EBPN OHN Anda, APPOKI bisa jadi mitra riset di Jakarta sesuai lokasi Anda.

Tren dan issue perawat industri (*Occupational Health Nursing/OHN*) berpusat pada pemanfaatan teknologi (telehealth), fokus pada pencegahan penyakit akibat kerja, promosi kesehatan holistik (fisik & mental) di tempat kerja, dan tantangan etika serta regulasi dalam menjaga kesehatan pekerja, dengan peran perawat sebagai caregiver berbasis teknologi, motivator, dan pendeteksi risiko kerja secara mandiri untuk menciptakan lingkungan kerja aman dan sehat.

### **Issue (isu/tantangan)**

Pengembangan *Body of Knowledge* & Pendidikan: Keterlambatan dalam pengembangan ilmu dan pendidikan keperawatan okupasi yang spesifik untuk menghadapi tantangan modern.

Implementasi Etika dan Moral: Menjaga altruisme dan keadilan dalam pelayanan, serta menghadapi dilema etis terkait privasi data kesehatan pekerja dan kebijakan perusahaan.

Perubahan Paradigma: Pergeseran dari peran reaktif (mengobati) menjadi proaktif (pencegahan dan promosi) memerlukan peningkatan kompetensi perawat OHN.

Keterbatasan Sistem Pelayanan: Tantangan dalam sistem pelayanan kesehatan kerja yang belum sepenuhnya terintegrasi dan adaptif terhadap dinamika industri. (sumber bacaannya)

Bagaimana Albyn mengintegrasikan keterampilan praktik dalam kurikulum OHN Devanda Faiqh Albyn mengintegrasikan keterampilan praktik dalam kurikulum OHN melalui pendekatan sinergi akademik-industri berbasis Outcome-Based Education (OBE), dengan 50% alokasi waktu untuk hands-on training. Integrasi dilakukan secara bertahap dari simulasi awal hingga magang riil, memastikan lulusan kompeten dalam asesmen K3 industri tanpa gap teori-praktik.

### **Tahapan Integrasi**

- Tahap Persiapan (Semester 1-2): Simulasi VR dan role-playing risiko kerja (ergonomi, bencana mining) dengan siklus EBPN PICO untuk membangun keterampilan dasar.
- Tahap Penguatan (Semester 3-5): Workshop kolaboratif APPOKI menggunakan studi kasus Permenaker 5/2018, di mana mahasiswa menyusun intervensi berbasis hierarchy of evidence.
- Tahap Aplikasi (Semester 6-8): Magang 12-16 minggu di sektor perkebunan/mining (model PalmCo), supervisi praktisi, dan portofolio kompetensi BNSP untuk validasi keterampilan riil.

### **Mekanisme Pendukung**

Albyn menekankan blended learning via @ohnurseedu untuk akses modul praktik 24/7, ditambah project-based learning (PBL) kelompok yang dievaluasi CIPP, sehingga keterampilan praktik terukur dan adaptif terhadap kebutuhan industri. Pendekatan ini meniru sukses diaspora OHN, meningkatkan employability hingga 90%.

Relevan untuk reformasi vokasi OHN Anda di Jakarta, terutama integrasi dengan studi EBPN.

Strategi evaluasi yang direkomendasikan Albyn untuk OHN

Devanda Faiqh Albyn merekomendasikan strategi evaluasi berbasis model CIPP (Context, Input, Process, Product) untuk kurikulum OHN, yang terintegrasi dalam pendekatan OBE guna memastikan keterlacakan kompetensi dari teori ke praktik industri.

### **Komponen Evaluasi CIPP**

- Context: Analisis kebutuhan industri lokal (mining/perkebunan) dan regulasi K3 Permenaker 5/2018 melalui FGD APPOKI, menentukan relevansi kurikulum.
- Input: Penilaian kualitas dosen, fasilitas VR simulasi, dan akses @ohnurseedu; target 80% dosen bersertifikat BNSP OHN.
- Process: Monitoring harian via portofolio EBPN (*PICO appraisal*), observasi magang, dan triangulasi data wawancara praktisi.
- Product: Evaluasi outcome lulusan melalui tingkat employability (target 90%), publikasi EBPN OHN, dan feedback industri pasca-1 tahun kerja.

### **Mekanisme Pelaksanaan**

Albyn menekankan evaluasi formatif berkala (bulanan) dan sumatif (akhir semester) dengan rubric kompetensi berbasis hierarchy of evidence, memungkinkan adaptasi kurikulum tahunan tanpa konflik kepentingan akademik-industri. Strategi ini meniru standar AAOHN yang terbukti efektif untuk diaspora OHN Indonesia.

Pendekatan ini aplikatif untuk studi EBPN OHN Anda di STIKES Bethesda, dengan potensi kolaborasi APPOKI Jakarta.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan studi deskriptif kualitatif tentang Evidence-Based Practice in Nursing (EBPN) dalam Occupational Health Nursing (OHN) melibatkan pendekatan sistematis untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan implementasi praktik berbasis bukti di kalangan perawat kesehatan kerja.

### **Desain Penelitian**

Studi ini menggunakan desain kualitatif deskriptif untuk menggambarkan fenomena EBPN secara mendalam tanpa intervensi, dengan fokus pada konteks OHN seperti pencegahan risiko kerja dan promosi kesehatan pekerja. Populasi biasanya mencakup perawat OHN di rumah sakit atau industri, sementara sampel dipilih melalui purposive sampling hingga saturasi data tercapai.

### **Pengumpulan Data**

Data dikumpul melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipan, dan studi dokumen terkait implementasi EBPN seperti pedoman PICO/T. Wawancara difokuskan pada langkah-langkah EBPN, seperti pencarian bukti, critical appraisal, dan integrasi dengan keahlian klinis di lingkungan kerja.

### **Analisis Data**

Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik, meliputi transkripsi verbatim, pengkodean terbuka, pengelompokan tema, dan triangulasi untuk validitas. Proses ini menyesuaikan temuan dengan kerangka EBPN, seperti hambatan dan fasilitator di OHN Indonesia.

### **Validitas dan Etika**

Keabsahan dijaga melalui member-checking dan audit trail, sementara etika mencakup informed consent dan kerahasiaan responden. Hasil disebarluaskan melalui jurnal atau seminar untuk mendukung pengembangan kurikulum OHN.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil studi deskriptif kualitatif tentang Evidence-Based Practice in Nursing (EBPN) dalam Occupational Health Nursing (OHN) mengungkap persepsi perawat terhadap implementasi praktik berbasis bukti di lingkungan kerja, dengan tema utama seperti hambatan waktu dan akses literatur serta fasilitator berupa pelatihan.

### **Tema Utama Hasil**

Perawat OHN melaporkan pemahaman EBPN sebagai integrasi bukti ilmiah, keahlian klinis, dan preferensi pekerja, namun sering terkendala oleh beban kerja tinggi dan kurangnya dukungan institusi. Tema dominan mencakup peningkatan kualitas pelayanan kesehatan kerja melalui EBPN, seperti pencegahan cedera kerja, meski hanya 30-50% yang rutin menerapkannya.

### **Pembahasan Temuan**

Temuan ini selaras dengan model Melnyk & Fineout-Overholt, di mana langkah pencarian bukti (PICO) dan critical appraisal sering terabaikan di OHN Indonesia akibat keterbatasan sumber daya. Dibandingkan studi umum keperawatan, OHN menunjukkan tantangan unik seperti regulasi K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) yang memerlukan adaptasi EBPN kontekstual. Inovasi muncul sebagai outcome positif, seperti protokol penilaian risiko ergonomis berbasis bukti.

### **Implikasi Praktik**

Hasil merekomendasikan integrasi EBPN ke kurikulum OHN dan mentoring untuk mengatasi hambatan, meningkatkan outcome seperti kepuasan pekerja dan efisiensi biaya. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengukur dampak jangka panjang di sektor industri Indonesia.

Independensi mata kuliah Occupational Health Nursing (OHN) di tingkat S1 biasanya terintegrasi dalam kurikulum keperawatan umum sebagai bagian dari Keperawatan Komunitas atau Managemen Keperawatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) - Pasien Safety, bukan mata kuliah mandiri. Pada

jenjang S2, OHN dapat dikembangkan sebagai program spesialisasi khusus dengan independensi lebih tinggi, meskipun masih terbatas di Indonesia.

Status di Tingkat S1: Mata kuliah OHN sering muncul sebagai subtopik dalam "Keperawatan Komunitas dan Keperawatan Manajemen (Keselamatan Kesehatan Kerja & Pasien Safety)" (3-6 SKS), mencakup pencegahan risiko kerja dan promosi kesehatan pekerja, sesuai regulasi KKNi dan Permenkes. Tidak ada universitas negeri/swasta besar yang menjadikannya mata kuliah tunggal; lebih sebagai praktik profesi di industri. Namun Idealnya OHN ini berdiri sendiri seperti Keperawatan Medikal Bedah, Keperawatan Jiwa, Keperawatan Anak, Keperawatan Onkologi, Keperawatan

Perkembangan di S2: Program Magister Keperawatan (S2) di Indonesia belum ada yang menawarkan S2 M.Kep OHN dengan mata kuliah independen akan tetapi para praktisi condong memilih M.KKK seperti "Magister Kesehatan Keselamatan Kerja", M.K.M, M.Kes dengan Konsentrasi K3, M.M(K3), MMRS, M.M(Kes), M.H(Kes) Karna lebih menunjang karir para praktisi dan aplikatif. Independensi lebih kuat melalui tesis berfokus OHN, didukung APPOKI, meski belum ada S2 OHN spesifik dalam lingkup skala nasional.

### **Tantangan dan Prospek**

Kurangnya independensi disebabkan prioritas kurikulum klinis umum, tapi tren 2026 menunjukkan wacana S2 OHN profesional via kolaborasi industri-universitas untuk memenuhi Permenaker No. 5/2018.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Implementasi EBPn masih rendah di kalangan perawat OHN Indonesia akibat hambatan seperti keterbatasan waktu, akses literatur, dan dukungan institusi, meskipun persepsi positif dominan. (saran lebih spesifik lagi sesuai data peneliti yang ada), Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan kerja, APPOKI sangat memandang sangat penting untuk mengimplementasikan Evidence Based Practice in Nursing (EBPN) bagi para praktisi. EBPn menjadi krusial sebagai landasan pengembangan baik di ranah praktik (lapangan) maupun akademis (institusi pendidikan). Merujuk pada American Association of Occupational Health Nurses (AAOHN), kompetensi OHN terbentuk dari integrasi pengetahuan, keterampilan, pelatihan, dan pengalaman praktisi perawat.

Adapun, peran krusial EBPn dalam praktik OHN terdiri dari beberapa hal sebagai berikut:

- Sebagai pedoman dalam membuat keputusan klinis.
- Meningkatkan kualitas pelayanan kepada pekerja.
- Mencegah cedera di tempat kerja.
- Mengelola masalah kesehatan pekerja.
- Meningkatkan kesejahteraan karyawan.

Dalam hal ini, seorang perawat kesehatan kerja yang menerapkan EBPn akan memadukan penelitian terbaru, keahlian klinis, dan nilai-nilai pasien untuk memastikan intervensi yang paling efektif. Prioritas pada kompetensi klinis ini akan menghasilkan dampak positif bagi pasien, perawat, profesi, dan organisasi. Tantangan di sektor pendidikan yang masih minim mata kuliah OHN dari jenjang diploma hingga magister, serta minimnya tenaga pengajar atau akademisi yang mengajarkan berdasarkan Evidence-Based Practice. Untuk menyikapi hal ini, Devanda berharap para praktisi semakin melek riset, yang tidak hanya akan berdampak pada pengembangan program di tempat kerja, tetapi juga pada pengembangan keilmuan OHN dan praktisi itu sendiri.

OHN adalah aplikasi konsep dan kerangka kerja dari berbagai disiplin ilmu (keperawatan, kedokteran, kesehatan masyarakat, ilmu sosial dan perilaku, dan prinsip-prinsip manajemen). Secara umum, OHN memiliki peran untuk meningkatkan dan memelihara status kesehatan pekerja, melindungi pekerja dari kecelakaan kerja, serta faktor risiko bahaya di tempat kerja guna menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan aman. Dengan lahirnya APPOKI, diharapkan keilmuan terkait OHN di Indonesia mampu berkembang dan adaptif mengikuti tren isu global, bersinergi antara praktisi dan akademisi guna mengembangkan keilmuan yang aplikatif, baik secara konsep, teori, dan praktik OHN di perusahaan/industri. Peningkatan dan pengembangan kapabilitas SDM OHN dan paramedis ini selaras

dengan tujuan SDGs dalam aspek kesehatan, sehingga turut mewujudkan Indonesia Generasi Emas 2045 (Devanda,2025).

### **Kesimpulan Utama**

Mayoritas perawat OHN memahami EBPN sebagai integrasi bukti ilmiah dengan keahlian klinis untuk meningkatkan keselamatan kerja, namun kesiapan hanya sekitar 40-50% dengan implementasi rendah (60-70%). Temuan menegaskan perlunya adaptasi model EBPN kontekstual untuk mengatasi tantangan unik OHN seperti regulasi K3 dan beban kerja industri.

### **Saran Praktis**

Integrasikan pelatihan EBPN wajib dalam kurikulum OHN S1/S2, termasuk mentoring dan akses database, serta kolaborasi APPOKI dengan industri untuk protokol berbasis bukti. Penelitian lanjutan direkomendasikan menggunakan mixed-methods untuk mengukur dampak intervensi pada outcome pekerja. Institusi kesehatan disarankan membentuk tim EBP untuk fasilitasi pencarian bukti PICO di setting kerja.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dalam studi singkat ini penulis mengucapkan terimakasih kepada sejawat praktisi yang di berada diberbagai industri Indonesia serta diaspora dan para sejawat dosen yang mendukung studi ini serta tidak lupa ucapan trimakasih kepada pt. Optimal dalam negeri yang sudah memfasilitasi jurnal pengabdian Masyarakat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Devanda,et.al,2025;"ENSIKLOPEDIA PROFESI KESEHATAN KESELAMATAN KERJA DI INDUSTRI (MENGENAL PELUANG KERJA DI BIDANG K3)",Publisher: Media Sains Indonesia, ISBN: 978-623-512-787-3

Devanda,et.al,2025;"BUKU AJAR MANAJEMEN PATIENT SAFETY",Publisher: Optimal Untuk Negeri,ISBN : 978-634-7426-43-7

Devanda Faiqh Albyn,2025;"STUDI KUALITATIF : FAKTOR – FAKTOR YANG MENYEBABKAN PERAWAT FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN BERALIH KARIR MENJADI PERAWAT DI INDUSTRI",Journal: Book of Abstract of Trend and Issue in Healthcare, ISSN: 3047-3195,Volume: 2, Issue: 2, Pages: 92-93, Publisher: PT Nuansa Fajar Cemerlang

Devanda Faiqh Albyn,et.al, 2025;"@ohnurseedu Digital Platform healthcare innovation OHN education opens up a paradigm of job opportunities for nurses in companies based on Evidence Base Practice Healthcare OHN practice and services in Indonesia" Journal: Journal of Nursing Innovation (JNI), Volume: 4, Issue: 2, Pages: 58-63, Publisher: Journal of Nursing Innovation (JNI)

Devanda Faiqh Albyn,2025;"APPOKI Soroti Pentingnya Implementasi EBPN dalam Praktik dan Pengembangan OHN",<https://mediaperawat.id/appoki-soroti-pentingnya-implementasi-ebpn-dalam-praktik-dan-pengembangan-ohn/>

Devanda,et.al,2025;"PARAMEDIC SITE (TEORI DAN APLIKASI)",Media Sains Indonesia, ISBN: 978-623-512-613-5

Devanda,et.al,2025;"QUALITATIVE RESEARCH, EXPLORATORY PHENOMENOLOGY STUDY: JOB OPPORTUNITIES FOR NURSES AS OHN AND PARAMEDICS IN MINING COMPANIES FROM A WELFARE ASPECT POINT OF VIEW" Conference: 4th Pontianak International Health Conference, ISSN : 3090 - 5117, Volume: 1, Issue: 1, Pages:11

Devanda Faiqh Albyn, 2025;"APPOKI: Lembaga Keilmuan OHN di Indonesia Sangat Kurang"<https://improvement.co.id/appoki-lembaga-keilmuan-ohn-di-indonesia-sangat-kurang/>

- Devanda; Lujeng; Wibowo, Tri Suryo; Yamini, Ulfa; Samosir, Emyranda,2025;"The Perspectives of Nursing Lecturers and Students Regarding Job Opportunities and Nursing Courses in Industry/Companies as Workers As Part Of Occupational Health And Safety : Qualitative Study",Journal: Journal of Nursing Innovation (JNI), Volume: 4, Issue: 1, Pages:26-29, Publisher: Journal of Nursing Innovation (JNI)
- Anny W Malau, Devanda Faiqh Albyn, Daben Suhendi, Sugeng Riyadi,2025;"Qualitative Research: Phenomenological Study of The Development of OHN From The Perspective of OHNPractitioners In Indonesia And OHN Diaspora"Journal: Journal of Nursing Innovation, Volume: 4, Issue: Original Research, Pages: 1-7, Publisher: Journal of Nursing Innovation (JNI)
- Albyn, Devanda Faiqh; Permana, Septian Dwi; Rifanto, Eko Adi,2025;"Qualitative Research, Exploratory Phenomenological Study: The Impact of Artificial intelligence (AI) and Digihealth Transformation in Occupational Health Nurse Practice for the development of OH Programs",Source: The 2 nd UDS International Conference On Health Sciences, Transforming the Future of Health Care Though Potential Artificial Intelligence", Volume: 1, Issue: 1, Pages: 396, Publisher: <https://journal.uds.ac.id/udsproceeding/index>
- Devanda Faiqh Albyn,2025;"Innovation in Occupational Health Nursing Education E-Learning APPOKI: Descriptive Study on Improving Applicable OHN Competence Base Practice in Indonesia", 3rd Global Nursing Congress-2025, Manilla, Philippines, Publisher: IFERP Life Science, ISBN 978-93-92106-64-4
- Devanda,et.al,2024;"Buku Ensiklopedi Occupational Health Nursing", Publisher: Deepublisher, ISBN: 978-623-02-8416-8
- Albyn Devanda Faiqh, Irfandi Rahman, Ali Sadikin Pandiang, 2024;"Exploring the Integration of Theory and Practice for OHN Practitioners and Educators in Response to Industry Labor Needs",Journal: Journal of Nursing Innovation, Volume: 3, Issue: 3, Pages: 96-104
- Devanda, Irfandi Rahman, Ali Sadikin Pandiangan,2024; "Exploratory Phenomenological Study : Justification for OHN Practitioners In Industry and OHN Lecturers at Universities/Institutes to Synergize Relevant OHN Theory and Practice According to the Needs of Employment in the Company/Industry" Journal: Journal of Nursing Innovation", Volume:3, Issue:3, Pages:3, Publisher: Journal of Nursing Innovation <https://ejournal.infermia.com/index.php/JNI/article/view/45>
- Devanda Faiqh Albyn, Denny Achkanul Hak, Didit Ribowo,2024;"Qualitatif Research : The Needs Urgency Occupational Health Nurse (OHN) Manpower to support Health and Wellness Programe at Indonesian Company",Medical : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, Vol. 1, No. 2, Desember, 2024, hlm. 62-67
- Devanda,et.al,2024;"Fenomenology Study: The role of Occupational Health Nurses (OHN) in Emergency and Disaster Services, Qualitative Research",Babali Emergency and Disaster Research Vol. 1 No. 2 (2023): December
- Devanda Faiqh Albyn,2024;"Optimalisasi Disitribusi Tenaga Kesehatan sebagai Sdm K3 Occupational Health Nurses dalam Implementasi Csr/Tjssl Perusahaan"Book
- Green Leader: Trend Kepemimpinan Hijau Masa Kini (Teori, Praktek, dan Analisis), ISBN : 978-623-516-852-4, Publisher: Eureka Media Aksara , <https://penerbiteureka.com/2024/11/09/green-leader-trend-kepemimpinan-hijau-masa-kini-teori-praktek-dan-analisis/>
- Devanda Faiqh Albyn,2024;"APPOKI (Akademi Praktisi Perawat Okupasi Indonesia) Pembuka Paradigma Peluang Kerja Perawat di Sektor Industri/Perusahaan sebagai SDM K3" Source: Mediaperawat.id, URL : <https://mediaperawat.id/appoki-akademi-praktisi-perawat-okupasi-indonesia-pembuka-paradigma-peluag-kerja-perawat-di-sektor-industri-perusahaan-sebagai->

sdm-k3/

Sutrisno Devanda, Hasdar,2024;"Qualitative Research: Phenomenological Study “The Existence of Occupational Health Nurse (OHN) Profession in Indonesia, Evidence-Based Practice” Conference: 6TH CONFERENCE OF COMMUNITY EMPOWERMENT FOR HEALTH 2024 "MULTI-HELIX COMMUNITY EMPOWERMENT" Pages:33

Ruhrer, B. (2016). The Value of Occupational Health Nursing. <https://doi.org/10.17615/eqmy-8d31>

Kisaki & Hikaru (2024). Collaboration in Occupational Health Nursing: A Concept Analysis Review. <https://doi.org/10.1177/21650799241291235>

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2021. The Future of

Nursing 2020-2030: Charting a Path to Achieve Health Equity. Washington, DC:

The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25982>

Sue,etal. (2024)Integrating nurse practitioners into primary healthcare to advance health equity through a social justice lens: An integrative review. <https://doi.org/10.1111/jan.16093>

Zehra & Ali (2023) Update on occupational health nursing through 21st century requirements: A three-round Delphi study. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105657>

Nola & Janet (2025) Book :Evidance Based Practice For Nurse, Appraisal and Application of Research, 6th Edition



**PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG RENDAM KAKI AIR HANGAT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN TIDUR**

**Elida Sinuraya<sup>1</sup>, Idahwati<sup>2</sup>, Flora Sijabat<sup>3</sup>, Enjellika Harefa<sup>4</sup>, Nitria Duha<sup>5</sup>**  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Sari Mutiara Indonesia

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Knowledge

Soaking feet

Warm water

Hypertensive patient

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah abnormal yang terjadi secara terus menerus. Adanya nyeri kepala dan kelelahan pada pasien hipertensi dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan para mahasiswa. Partisipan berjumlah 20 orang pasien hipertensi dan keluarganya, yang berada di Rumah Sakit Lubuk Pakam. Hasil, pengetahuan masyarakat tentang pengertian merendam kaki dengan air hangat mayoritas kurang (70%), pengetahuan masyarakat tentang tujuan perendaman kaki dengan air hangat mayoritas adalah baik (85%), pengetahuan masyarakat tentang persiapan peralatan untuk perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik (100%), dan keterampilan masyarakat tentang prosedur perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik (100%). Kesimpulan: pengetahuan masyarakat tentang rendam kaki air hangat pada pasien hipertensi mengalami peningkatan.

**ABSTRACT**

*Hypertension is a condition in which there is a continuous increase in abnormal blood pressure. The presence of headaches and fatigue in hypertensive patients can affect to their sleep quality. The purpose of this community service activity is to increase public knowledge about soaking feet with warm water in hypertensive patients with sleep disorders. The methods used are lectures and demonstrations. This community service activity was carried out by lecturers and students. The participants were 20 hypertensive patients and their families, who were at Sari Mutiara Hospital Lubuk Pakam. Results; public knowledge about the meaning of soaking feet with warm water was low (70%), public knowledge about the purpose of soaking feet with warm water was good (85%), public knowledge about the preparation of equipment for soaking feet with warm water was good (100%), and public skills about the procedure for soaking feet with warm water were good (100%). Conclusion: public knowledge about soaking feet with warm water in hypertensive patients has increased.*

\*Corresponding Author: [florasijabat316@gmail.com](mailto:florasijabat316@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi apabila arteriole-arteriole berkonstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan menimbulkan peningkatan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Anggraini, 2020). Berdasarkan Data World Health Organization WHO (2020) menunjukkan di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan paling sedikitnya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat menjadi 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Ega Wiranto, 2023). Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 5,52% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara, di Kota Medan sebesar 4,97%. (Kemenkes, 2020). Sakit kepala dan kelelahan merupakan bagian tanda dan gejala dari hipertensi dimana menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga mempengaruhi kualitas tidur penderita hipertensi.

Kualitas tidur yang buruk dan kebiasaan kurang tidur dapat dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah pada diri seseorang. Untuk mengatasi permasalahan gangguan pola tidur pada penderita hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis atau non farmakologis. Manajemen non farmakologis dapat menggunakan aroma terapi, terapi musik, terapi relaksasi progresif, mengatur aktivitas istirahat dan tidur, mengatur jadwal atau pola tidur (Ratri et al., 2022).

Menurut data yang didapat dari bagian rekam medik RSUD Sari Mutiara Lubuk Pakam, selama 3 tahun terakhir kasus Hipertensi terdapat sebanyak 435 kasus, dimana pada tahun 2022 terdapat 89 kasus, pada tahun 2023 terdapat 187 kasus dan pada tahun 2024 terdapat 159 kasus. Selama 3 tahun terakhir, kasus penderita hipertensi mengalami peningkatan di RSUD Sari Mutiara Lubuk Pakam. Berdasarkan data tersebut, perlu dilakukan edukasi tentang Perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat dapat mengetahui tentang perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat sekolah ini dilaksanakan pada hari Selasa sampai dengan Sabtu, 25 - 29 November 2025. Waktu kegiatan dari pukul 08.00 – 12.00 WIB. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah pasien dan keluarganya yang berada di RS Sari Mutiara Lubuk Pakam.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini terdiri atas pemberian materi dan demonstrasi: (a) pengertian rendam kaki dengan air hangat, (b) tujuan perendaman kaki dengan air hangat, dan (c) persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat, (d) demonstrasi perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur.

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1** Karakteristik Responden (n=20)

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Usia		
a.	21 - 30 tahun	4	20%
b.	31 - 40 tahun	6	30%
c.	41 - 50 tahun	2	10%
d.	51 - 60 tahun	1	5%

e.	61 - 70 tahun	7	35%
2	Jenis Kelamin		
a.	Perempuan	12	60%
b.	Laki-laki	8	40%
3	Status pernikahan		
a	Belum Menikah	2	10%
b	Menikah	13	65%
c	Janda/Duda	5	25%
4	Tingkat Pendidikan		
a	Sekolah Dasar	13	65%
b	SMA	5	25%
c	Diploma	2	10%
d	Sarjana	0	0%
e	Magister	0	0%
5.	Agama		
a	Islam	16	80%
b.	Kristen	4	20%
c.	Katholik	0	0%
d	Budha	0	0%
e	Hindu	0	0%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden mayoritas berusia dalam rentang 61 tahun sampai dengan 70 tahun, berjenis kelamin Perempuan, Menikah, Tingkat Pendidikan Sekolah Dasar, dan beragama Islam.

**Tabel 2.** Pengetahuan masyarakat tentang perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur

No	Pengetahuan Masyarakat	n	%
1	Pengertian rendam kaki dengan air hangat		
a.	Baik	6	30%
b.	Kurang	14	70%
2.	Tujuan perendaman kaki dengan air hangat		
a	Baik	17	85%
b	Kurang	3	15%
3.	Persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat		
a	Baik	20	100%
b	Kurang	0	0%
4	Perendaman kaki dengan air hangat		
a	Baik	20	100%
b	Kurang	0	0%

Berdasarkan tabel diatas 2 ini dapat dilihat bahwa mayoritas pengetahuan masyarakat sekolah tentang pengertian rendam kaki air hangat mayoritas kurang (70%), tujuan perendaman kaki dengan air hangat mayoritas adalah baik (85%), persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat adalah baik (100%), dan demonstrasi perendaman kaki dengan air hangat adalah baik (100%).

#### Diskusi

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap pengetahuan pasien hipertensi dan keluarganya tentang perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur, di dapatkan bahwa mayoritas masyarakat berpengetahuan kurang tentang pengertian dari rendam kaki dengan air hangat (70%). Hal ini menunjukkan bahwa informasi tentang rendam kaki dengan air hangat belum menjadi sesuatu hal yang populer di masyarakat. Hal ini dikarenakan yang usia dari partisipan berada diantara 61 sampai 70 tahun (lansia) dengan tingkat Pendidikan partisipan mayoritas adalah Sekolah Dasar. Pengetahuan masyarakat tentang tujuan perendaman kaki dengan air hangat mayoritas adalah baik, hal ini dikarenakan partisipan adalah pasien hipertensi atau keluarganya. Seperti diketahui bahwa tujuan dari rendam kaki adalah memberikan perasaan rileks, melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Cahyaningrum dan Prajayanti (2023) dalam penelitiannya tentang penerapan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah canttel kulon sragen menemukan bahwa rendam kaki menggunakan air hangat selama 15 menit dapat meningkatkan kualitas tidur. Perasaan rileks yang didapatkan partisipan setelah dilakukan perendaman kaki akan merangsang partisipan tersebut untuk mudah tertidur.

Pengetahuan masyarakat tentang persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat adalah Baik dikarenakan peralatan yang dibutuhkan adalah alat alat yang sederhana dan sering digunakan di rumah seperti ember/baskom, handuk, kursi, dan air. Pengetahuan masyarakat tentang perendaman kaki dengan air hangat adalah Baik. Partisipan mampu memperagakan kembali prosedur perendaman kaki dengan air hangat secara tepat. Hal ini dikarenakan partisipan sebelumnya telah diberikan informasi tentang standar operasional prosedur perendaman kaki ini dan bagaimana melakukannya, sehingga mereka mampu memperagakan kembali dengan benar. Dalam hal ini, partisipan sebelumnya telah diberikan informasi tentang standar operasional prosedur perendaman kaki ini dan bagaimana melakukannya sehingga mereka mampu memperagakan kembali dengan benar.

#### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Rumah sakit Sari Mutiara Lubuk Pakam dan mendapat respon positif. Pengetahuan masyarakat tentang pengertian rendam kaki dengan air hangat mayoritas kurang, tujuan perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik, persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik dan demonstrasi perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik. Disarankan agar petugas Kesehatan lebih lagi menyebarkan luaskan informasi tentang perendaman kaki ini sehingga pengetahuan mereka akan lebih lagi meningkat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberkati kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Pimpinan dan staf dari Rumah Sakit Sari Mutiara Lubuk Pakam yang telah memberikan ijin pelaksanaan dari kegiatan ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada pasien hipertensi dan keluarganya yang telah terlibat dari kegiatan ini..

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. J. Willard Marriott Library. <http://ereserve.library.utah.edu/Annual/PSY/3960/Gelfand/social1.pdf>
- Ayu, L. W. S., Pratiwi, T. F., Camelia, D., Roni, F., & Wijaya, A. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPT PSTW Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal*, 13(2), 183-196.

- 
- Cahyaningrum, P, F., dan Prajayanti, E, D. (2023). Penerapan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah cantel kulon sragen, *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 54-68
- Gini, Susang, Luri Mekeama, and Yusnilawati Yusnilawati. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners* 8(2) 2115-2121.
- Ega Wiranto, (2023) Hubungan pengetahuan dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, *Jurnal Surya Medika* 9(1)
- Kemkes RI. (2020). Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) ? - Direktorat P2PTM. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krathwohl, D. R. (2010). A Revision of Bloom's taxonomy: An overview, Retrieved from [http://www.unco.edu/cet/sir/stating\\_outcome/documents/Krathwohl.pdf](http://www.unco.edu/cet/sir/stating_outcome/documents/Krathwohl.pdf).
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Journal UIN Alauddin*, November, 75. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>



**EDUKASI TERAPI KOMBINASI NON-FARMAKOLOGI UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

**Ika Purwanto<sup>1</sup>, Galih Pamungkas<sup>2</sup>, Imelda Rahayu<sup>3</sup>, Tri Arno<sup>4</sup>, Iyang Indriani<sup>5</sup>.**

<sup>1,2,3,4</sup> Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak

<sup>5</sup> RSUD dr. Adjidarmo

**Article Info**

**Article History:**

*Received : Jan 09, 2026*

*Revised : Jan 23, 2026*

*Accepted : Feb 06, 2026*

**Keywords:**

*Health promotion*

*Non-Pharmacological*

*Combination Therapy*

*Elderly Hypertension*

**ABSTRAK**

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak tahun 2024 dari 70.212 capaian pasien dengan Hipertensi, menunjukkan total kunjungan hanya 2.301, sedangkan data dari PKM Rangkasbitung 14. 801, kunjungan pasien hipertensi pada tahun 2024, sebanyak 3.479, dari data diatas menunjukkan adanya gap, yang menunjukkan bahwa banyak penderita hipertensi yang tidak rutin memeriksakan, ini menggambarkan bahwa pentingnya Tindakan preventif dengan edukasi terkait intervensi yang harus dilakukan, ini menegaskan potensi terapi non-farmakologi sebagai bagian integral dari manajemen hipertensi pada lansia, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai komplemen terhadap terapi farmakologi. Mengingat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dan potensi komplikasi yang serius, penerapan edukasi terapi kombinasi non-farmakologi ini dapat menjadi strategi yang berkelanjutan dan aman untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban penyakit, edukasi terapi kombinasi non-farmakologi tidak hanya berfokus pada penurunan tekanan darah sesaat, tetapi juga memberdayakan lansia untuk mengelola kondisi mereka secara berkelanjutan, mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologi, dan mencegah komplikasi serius.

**ABSTRACT**

*Data from the Lebak Regency Health Office in 2024 from 70,212 patients with Hypertension, showed a total of only 2,301 visits, while data from PKM Rangkasbitung 14,801, visits of hypertension patients in 2024, as many as 3,479, from the data above shows a gap, which shows that many hypertension sufferers do not routinely check, this illustrates the importance of preventive measures with education related to interventions that must be carried out, this confirms the potential of non-pharmacological therapy as an integral part of hypertension management in the elderly, both as a single therapy and as a complement to pharmacological therapy. Given the high prevalence of hypertension in the elderly and the potential for serious complications, the implementation of this non-pharmacological combination therapy education can be a sustainable and safe strategy to improve the quality of life of the elderly and reduce the burden of disease, non-pharmacological combination therapy education not only focuses on lowering blood pressure momentarily, but also empowers the elderly to manage their condition sustainably, reduce dependence on pharmacological therapy, and prevent serious complications*

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

**PENDAHULUAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah binaan puskesmas (PKM) Rangkasbitung, kegiatan dilakukan disalah satu desa binaan di kelurahan rangkasbitung timur, dikarenakan cakupan wilayah yang cukup luas dan segmentasi tema pengabdian kepada masyarakat, maka peserta hanya dibatasi pada lansia yang mengalami hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa pada tahun 2025, sekitar 29% populasi dewasa dunia akan menderita hipertensi. Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah utama kesehatan masyarakat (Sumarni & Setyaningsih, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat dan berpotensi menimbulkan komplikasi yang mengancam jiwa (Anggraeni, et al., 2023). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg pada dua kali pengukuran yang dilakukan dengan interval waktu 5 menit dalam kondisi istirahat yang cukup (Marsela & Samiasih, 2023).

Pada lansia, hipertensi menjadi masalah kesehatan yang sangat umum terjadi. Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Desnita, Oka Surya, & Prisda Yeni, 2023). Peningkatan tekanan darah sistolik pada lansia sejalan dengan penurunan elastisitas arteri besar akibat proses penuaan. Hipertensi pada lansia seringkali tidak terkontrol, dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup (Supriono & Armiyati, 2022).

Manajemen hipertensi pada lansia memerlukan pendekatan komprehensif yang mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis, terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Namun, terapi non-farmakologis juga memegang peranan penting dalam pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi (Izzat, Jauhar, & Surachmi, 2021). Terapi non-farmakologis mencakup perubahan gaya hidup seperti diet sehat, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan teknik relaksasi (Sumarni, Rosidin, Purnama, & Shalahhu, 2024).

Edukasi memegang peranan penting dalam keberhasilan manajemen hipertensi, terutama dalam penerapan terapi non-farmakologi, edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi, faktor risiko, komplikasi, dan pentingnya perubahan gaya hidup (Kusumawardani, Triyanto, & Iskandar, 2023). Peningkatan pengetahuan ini dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi farmakologis dan non-farmakologis, sehingga membantu mencapai tekanan darah terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi (Novitri et al., 2021). Edukasi juga dapat membantu pasien dalam mengelola hipertensi secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Supriono & Armiyati, 2022).

Berbagai terapi non-farmakologis telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, termasuk lansia (Pratiwi & Soesanto, 2023). Beberapa contoh terapi non-farmakologis yang umum digunakan adalah diet rendah garam, aktivitas fisik, relaksasi otot progresif (Desnita et al., 2023), terapi musik (Supriono & Armiyati, 2022), aromaterapi (Vikantara et al., 2023), hidroterapi, dan hipnosis (Afiani & Wahyuningrum, 2014). Kombinasi beberapa terapi non-farmakologis dapat memberikan efek sinergis dan lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah (Suaib & Dewiyanti, 2024).

Namun, efektivitas edukasi tentang terapi kombinasi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi belum banyak diteliti secara mendalam, maka kegiatan ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi dampak edukasi tentang terapi kombinasi non-farmakologis terhadap tekanan darah, pengetahuan, dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi dan diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung penerapan edukasi terapi kombinasi non-farmakologis sebagai bagian integral dari manajemen hipertensi pada lansia.

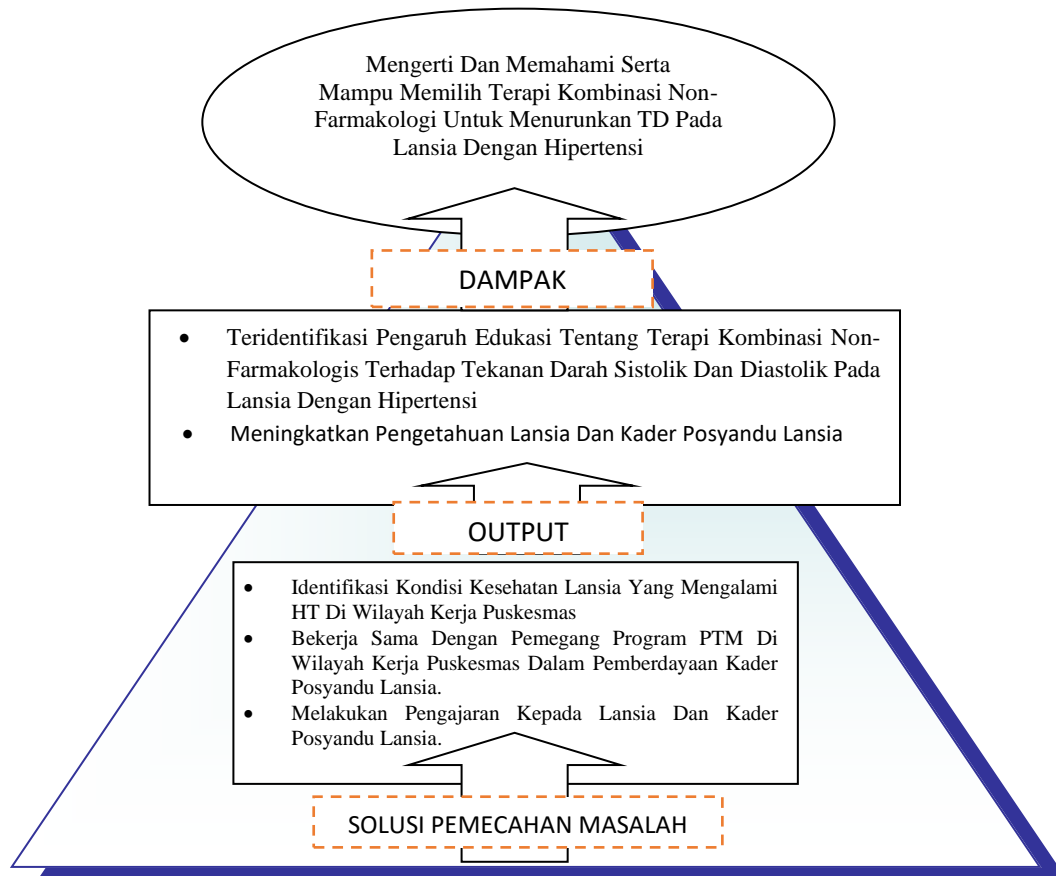
Selain itu, pengmas ini juga mempertimbangkan faktor kepatuhan pasien dalam menjalankan terapi yang direkomendasikan. Kepatuhan merupakan faktor kunci dalam keberhasilan terapi hipertensi. Edukasi yang komprehensif dan personal dapat meningkatkan motivasi pasien dan membantu mereka mengatasi hambatan dalam menerapkan perubahan gaya hidup yang diperlukan (Novitri et al., 2021).

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode Pelaksanaan kegiatan di gambarkan dalam kerangka pemecahan masalah dibawah, responden adalah lansia yang memiliki atau riwayat hipertensi, sebelum dilakukan edukasi lansia

didampingi oleh kader dan penulis memberikan pertanyaan dengan instrument yang sama setelah penyuluhan, selain instrument, digunakan leaflet, Power point, dan video salah satu terapi non-farmakologi yang bisa digunakan, data dianalisis dengan menggunakan SPSS untuk melihat signifikansi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

**Gambar 1** Kerangka Pemecahan Masalah



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia penderita hipertensi. Total lansia yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 33 orang. Mayoritas lansia berada pada rentang usia 60-65. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sangat umum pada lansia, dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Berikut hasil pretest dan posttest

**Tabel 1:** Hasil Uji Pengetahuan Lansia

Lansia	JK	Usia (Th)	Nilai	
			Pre	Post
1	P	73	5	7
2	L	63	7	10
3	P	80	8	9
4	P	83	8	10
5	L	60	7	9
6	L	45	6	9
7	P	60	7	9
8	P	61	5	10
9	P	60	6	8
10	P	60	4	7
11	P	65	4	9
12	P	60	4	11
13	P	69	3	9
14	P	60	5	9
15	P	72	7	10
16	P	60	5	7
17	P	67	7	7
18	L	60	6	7
19	P	62	5	9
20	L	74	6	8
21	L	61	3	7
22	P	75	6	11
23	L	81	5	7
24	P	62	7	10
25	P	62	8	9
26	P	60	8	10
27	P	60	7	9
29	L	63	6	9
30	P	60	7	9
31	P	70	5	10
32	P	60	6	8
33	P	69	4	7

Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan pada responden sebelum dimulainya intervensi edukasi terapi kombinasi non-farmakologi. Data ini berfungsi sebagai data dasar (pre-test) untuk mengukur perubahan.

**Tabel 2:** Hasil Skrining

No Responden	JK	Usia (Th)	Sistol	Diastol	MAP	BB	TB	IMT
1	P	73	144	97	113	41	155	17
2	L	63	165	100	122	62	156	25
3	P	80	140	89	106	42	140	21
4	P	83	146	70	95	36	140	18
5	L	60	144	89	107	63	157	26
6	L	45	180	100	127	53	153	23
7	P	60	160	90	113	74	151	32
8	P	61	170	100	123	60	155	25
9	P	60	164	78	107	59	145	28
10	P	60	167	92	117	53	156	22
11	P	65	144	86	105	57	153	24
12	P	60	140	80	100	42	153	18
13	P	69	190	96	127	56	145	27
14	P	60	142	90	107	70	152	30
15	P	72	140	90	107	68	144	33
16	P	60	140	87	105	65	145	31
17	P	67	140	80	100	40	154	17
18	L	60	140	80	100	50	164	19
19	P	62	130	70	90	43	143	21
20	L	74	137	70	92	39	149	18
21	L	61	160	100	120	66	166	24
22	P	75	180	88	119	44	142	22
23	L	81	170	90	117	41	142	20
24	P	62	155	96	116	55	159	22
25	P	62	135	70	92	47	141	24
26	P	60	138	80	99	43	140	22
27	P	60	140	70	93	63	157	26
29	L	63	150	70	97	48	158	19
30	P	60	130	90	103	57	155	24
31	P	70	140	90	107	47	135	26
32	P	60	133	75	94	68	159	27
33	P	69	175	102	126	38	150	17

## Pembahasan

### Efektivitas Edukasi Terapi Kombinasi Non-Farmakologi dalam Menurunkan Tekanan Darah

Efektivitas edukasi terapi kombinasi non-farmakologi dinilai berdasarkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan secara statistik setelah intervensi. Hipertensi pada lansia merupakan isu kesehatan yang kompleks, seringkali tanpa gejala ('silent killer'), dan banyak pasien baru mencari pertolongan setelah terjadi komplikasi (Ariyanti, Preharsini, & Sipolio, 2020). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pencegahan dan pengendalian melalui edukasi menjadi sangat penting.

Edukasi dalam konteks ini tidak hanya berhenti pada penyampaian informasi, tetapi juga membimbing lansia untuk mengintegrasikan berbagai terapi non-farmakologi ke dalam rutinitas sehari-hari mereka. Terapi non-farmakologi telah diakui sebagai metode efektif untuk mengelola hipertensi, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai pelengkap terapi farmakologi. Beberapa jenis terapi non-farmakologi yang memiliki bukti ilmiah dalam menurunkan tekanan darah meliputi relaksasi napas

dalam, murottal Al-Qur'an, relaksasi otot progresif, rendam kaki air hangat, terapi musik, akupresur, dan meditasi.

Relaksasi Napas Dalam dan Murottal Al-Qur'an: Penelitian oleh Megasari, Ningrum, dan Dolifah (2023) secara spesifik menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Mekanismenya mungkin terkait dengan efek menenangkan yang dihasilkan oleh kedua terapi, mengurangi stres dan kecemasan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Napas dalam membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sementara murottal memberikan ketenangan spiritual yang meredakan ketegangan psikologis. Efek kombinasi ini juga ditemukan dalam konteks penurunan glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2, di mana kombinasi terapi napas dalam dan murottal Ar-Rahman mampu menekan hormon stres dan meningkatkan hormon endorfin (Setiawan & Yanto, 2020).

Relaksasi Otot Progresif: Terapi ini melibatkan pengencangan dan pengendoran otot secara bergantian, yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Basri, Rahmatia, Baharuddin, dan Akbar (2022) menyarankan penerapan relaksasi otot progresif minimal dua kali sehari selama 25-30 menit. Studi lain oleh Waryantini, Amelia, dan Harisman (2021) juga mengonfirmasi pengaruh signifikan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan mekanisme memunculkan respons relaksasi yang merangsang saraf simpatis dan parasimpatis. Ferdisa dan Ernawati (2021) menambahkan bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ventilasi paru, oksigenasi darah, menurunkan tekanan otot, dan mengurangi sakit kepala tegang yang sering menyertai hipertensi.

Relaksasi Benson dan Meditasi: Relaksasi Benson, yang dilakukan secara teratur, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi tekanan darah (Anisah & Maliya, 2021). Demikian pula, meditasi telah terbukti menurunkan stres fisik dan psikososial pada lansia dengan hipertensi primer (Harmilah, Nurachmah, & Gayatri, 2011). Kedua teknik ini berfokus pada relaksasi pikiran dan tubuh, yang esensial dalam mengelola respons stres dan menjaga stabilitas tekanan darah.

Rendam Kaki Air Hangat: Terapi ini bekerja melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah. Sari dan Aisah (2022) menemukan bahwa rendam kaki air hangat selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kombinasi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lemon juga efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik (Fadlilah, Amestiasih, Pebrianda, & Lanni, 2021). Efek panas dari air membantu relaksasi pembuluh darah, mengurangi resistensi perifer, dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah (Ambarsari, Ermiami, & Hidayati, 2020).

Terapi Musik: Terapi musik telah diakui sebagai metode non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Musik dapat menciptakan efek menenangkan, mengurangi respons stres, dan meningkatkan relaksasi. Suryaningsih dan Armiyati (2021) menunjukkan bahwa terapi musik tradisional kecapi suling Sunda mampu menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian lain juga menunjukkan efek positif dari terapi musik keroncong dan Mozart (Andriani & Junalia, 2022), serta kombinasi terapi musik dan aromaterapi mawar (Saparudin, Armiyati, & Khoiriyah, 2020).

Akupresur: Terapi akupresur, yang melibatkan penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh, juga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Saputra, Pebriani, Tafdhila, & Syafe'i, 2023; Kamelia, Ariyani, & Rudiyanto, 2021). Mekanisme kerjanya diduga melibatkan stimulasi saraf yang memengaruhi sistem otonom dan pelepasan endorfin, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Kombinasi akupresur dengan murottal bahkan menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan, yang juga dapat berkorelasi dengan tekanan darah (Hajiri, Pujiastuti, & Siswanto, 2019).

Mekanisme di balik efektivitas terapi kombinasi non-farmakologi ini umumnya melibatkan stimulasi respons relaksasi tubuh, yang dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Vasodilatasi pembuluh darah, penurunan denyut jantung, dan pengurangan kecemasan, yang seringkali menjadi pemicu peningkatan tekanan darah, merupakan hasil dari respons relaksasi ini (Fadlilah, Amestiasih, Pebrianda, & Lanni, 2021; Sari & Aisah, 2022). Intervensi non-farmakologi ini bekerja dengan memunculkan respons relaksasi yang dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada lansia (Waryantini, Amelia, & Harisman, 2021).

Edukasi yang komprehensif mengenai teknik-teknik ini memungkinkan lansia untuk mengaplikasikannya secara mandiri di rumah, meningkatkan kemandirian dalam manajemen kesehatan

mereka. Peningkatan pemahaman kader kesehatan terkait hipertensi juga penting, karena mereka dapat berperan sebagai perpanjangan tangan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Ariyanti, Preharsini, & Sipolio, 2020). Dengan demikian, edukasi tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis yang esensial.

Efektivitas intervensi ini menegaskan potensi terapi non-farmakologi sebagai bagian integral dari manajemen hipertensi pada lansia, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai komplemen terhadap terapi farmakologi. Mengingat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dan potensi komplikasi yang serius, penerapan edukasi terapi kombinasi non-farmakologi ini dapat menjadi strategi yang berkelanjutan dan aman untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban penyakit.

Edukasi yang diberikan memungkinkan lansia untuk memahami prinsip-prinsip di balik terapi ini dan bagaimana mengaplikasikannya secara mandiri. Peningkatan pemahaman dan keterampilan praktis ini adalah kunci keberhasilan intervensi. Dengan demikian, edukasi terapi kombinasi non-farmakologi tidak hanya berfokus pada penurunan tekanan darah sesaat, tetapi juga memberdayakan lansia untuk mengelola kondisi mereka secara berkelanjutan, mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologi, dan mencegah komplikasi serius.

Penting untuk dicatat bahwa efektivitas ini sangat bergantung pada kepatuhan lansia terhadap program edukasi dan praktik mandiri. Oleh karena itu, pendekatan edukasi harus bersifat interaktif, melibatkan diskusi, dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk berlatih di bawah bimbingan. Program kemitraan yang melibatkan kader kesehatan, seperti yang diusulkan oleh Ariyanti, Preharsini, dan Sipolio (2020), dapat meningkatkan pemahaman dan kontrol terhadap penyakit hipertensi pada lansia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penelitian mengenai edukasi terapi kombinasi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi telah menggarisbawahi urgensi penanganan kondisi ini mengingat prevalensi hipertensi yang tinggi di kalangan lansia dan risiko komplikasi serius yang diakibatkannya (Megasari et al., 2023; Sari & Aisah, 2022). Hipertensi pada lansia didefinisikan sebagai peningkatan tekanan sistolik  $\geq 160$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg, yang seringkali bersifat "silent killer" karena minimnya gejala awal. Berangkat dari kondisi tersebut, intervensi non-farmakologi menjadi krusial, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai terapi komplementer yang mendukung pengobatan farmakologi konvensional.

Berbagai modalitas terapi non-farmakologi telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Salah satu yang menonjol adalah terapi relaksasi. Relaksasi napas dalam, misalnya, telah secara signifikan menunjukkan pengaruh positif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Relaksasi ini dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi lain seperti relaksasi otot progresif juga sangat efektif. Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan rutin minimal dua kali sehari selama 25-30 menit dapat menurunkan tekanan darah, bahkan dapat mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi (Basri et al., 2022; Ferdisa & Ernawati, 2021; Waryantini et al., 2021).

Terapi musik juga menunjukkan efektivitas yang menjanjikan. Pemberian terapi musik tradisional seperti kecapi suling Sunda selama 15 menit dilaporkan mampu menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan rata-rata penurunan sebesar 3,48% (Suryaningsih & Armiyati, 2021). Musik klasik juga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik ketika dikombinasikan dengan rendam kaki air hangat. Kombinasi terapi musik dengan aromaterapi mawar bahkan menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien hipertensi. Selain itu, meditasi telah diidentifikasi sebagai intervensi keperawatan yang efektif untuk menurunkan stress fisik dan psikososial pada lansia dengan hipertensi primer, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Dzikir sebagai bentuk terapi spiritual juga dapat mempengaruhi kualitas tidur dan berpotensi secara tidak langsung menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi yang ditimbulkannya. Beberapa penelitian bahkan menggabungkan musik, dzikir, dan napas dalam untuk penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan hasil yang menjanjikan meskipun hanya dilakukan satu kali sesi.

Pendekatan lain yang efektif adalah terapi rendam kaki air hangat. Terapi ini memicu vasodilatasi pembuluh darah melalui perpindahan panas secara konduksi, yang kemudian menurunkan tekanan darah. Studi menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 3,99 mmHg

hingga 6,46 mmHg setelah lima hari intervensi rendam kaki air hangat (Sari & Aisah, 2022). Kombinasi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lemon juga efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien prehipertensi. Teknik kompres hangat yang dikombinasikan dengan napas dalam juga terbukti mengurangi nyeri pada pasien hipertensi, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi tekanan darah.

Terapi komplementer berbasis sentuhan seperti akupresur juga menunjukkan hasil positif. Studi literatur menemukan bahwa terapi akupresur memiliki pengaruh terhadap tekanan darah pada mayoritas penelitian yang dianalisis. Penelitian lain mengkonfirmasi bahwa akupresur dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Bahkan, kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan akupresur juga efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, meskipun efek langsung terhadap gula darah masih bervariasi. Relaksasi Benson, yang merupakan salah satu bentuk relaksasi meditasi, juga terbukti efektif dalam mengurangi masalah kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa, dan dapat pula diterapkan untuk manajemen stres pada hipertensi (Anisah & Maliya, 2021; Pardede & Tarigan, 2020).

Edukasi kesehatan memegang peranan sentral dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Peningkatan pemahaman kader kesehatan tentang hipertensi, pencegahan, dan pengendaliannya dapat mengoptimalkan peran kader dalam membantu lansia. Kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan dan keterlambatan penanganan seringkali menjadi masalah, sehingga edukasi yang memadai dapat mendorong kesadaran dan kontrol diri pada pasien. Kepatuhan minum obat antihipertensi juga dipengaruhi oleh faktor sosio-ekonomi dan motivasi pasien, yang dapat ditingkatkan melalui edukasi dan dukungan keluarga (Pujiyanto, 2008).

Secara keseluruhan, terapi kombinasi non-farmakologi seperti relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, terapi musik, meditasi, dzikir, rendam kaki air hangat, dan akupresur, menawarkan pendekatan yang efektif dan komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penerapan edukasi kesehatan yang berkelanjutan menjadi kunci untuk meningkatkan pemahaman, kepatuhan, dan kemandirian lansia dalam mengelola kondisi hipertensi mereka.

## Saran

1. Integrasi Terapi Relaksasi dalam Protokol Penanganan Hipertensi: Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat lebih aktif mengaplikasikan teknik relaksasi seperti napas dalam, relaksasi otot progresif, dan relaksasi Benson sebagai intervensi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, terapi ini relatif mudah dilakukan dan dapat diajarkan kepada pasien dan keluarganya untuk dilakukan secara mandiri di rumah.
2. Edukasi Komprehensif tentang Terapi Non-Farmakologi: Tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi yang lebih mendalam dan berkelanjutan kepada lansia dan keluarga tentang berbagai pilihan terapi non-farmakologi. Edukasi ini mencakup manfaat, cara pelaksanaan, frekuensi, dan durasi yang tepat untuk setiap terapi, seperti terapi musik, rendam kaki air hangat, meditasi, dan akupresur. Hal ini penting untuk meningkatkan pemahaman dan kemandirian pasien dalam mengelola hipertensinya.
3. Optimalisasi Peran Kader Kesehatan: Mengingat keterbatasan akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan, pemberdayaan kader kesehatan terkait hipertensi perlu dioptimalkan. Kader dapat dilatih untuk memberikan penyuluhan, mendampingi lansia dalam melakukan terapi non-farmakologi, serta memantau kepatuhan pasien.
4. Edukasi tentang Pentingnya Kepatuhan: Tenaga kesehatan perlu menekankan pentingnya kepatuhan tidak hanya terhadap pengobatan farmakologi tetapi juga terhadap terapi non-farmakologi. Penjelasan mengenai potensi komplikasi hipertensi jika tidak ditangani dengan baik akan memotivasi lansia untuk lebih patuh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, diantaranya:

- a. Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M) AKPER Yatna Yuana Lebak yang telah mendanai sehingga terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini..
- b. Kepala UPTD PKM Rawat Inap Rangkasbitung yang sudah bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afiani, N., & Wahyuningrum, A. (2014). Afiani, N., & WaPeran Hipnosis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 2(2) <https://doi.org/10.33475/jikmh.v2i2.119>.
- Ambarsari, E., Ermianti, E., & Hidayati, N. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Jurnal Ners Community*, 3(3), 27284. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i3.27284>.
- Anggraeni, D., Rosaline, M., Bachtiar, F., Amalia, R., Alvionita, D., Anugrah, R., & Sholihah, S. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Gerakan Cegah Hipertensi Krisis “Gerchis” di Kecamatan Limo, Depok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PPM)*, 6(1), 147-156. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8175>.
- Anisah, I., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(1), 12226. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>.
- Ariani, R., & Junalia, E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Mozart Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ners dan Health Sains*. *Jurnal Ners dan Health Sains*, 1(3), 50–55. <https://doi.org/10.58730/jnhs.v1i3.50>.
- Ariyanti, R., Preharsini, I., & Sipolio, B. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Tomaega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 369. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>.
- Basri,, M., Rahmatia, S., Baharuddin, K., & Akbar. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 811–818. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>.
- Desnita, R., Oka Surya, D., & Prisda Yeni, G. (2023). Edukasi Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.36984/jam.v3i1.33>.
- Fadlilah, S., Amestiasih, T., Pebrianda, B., & Lan. (2021). Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Faletahan Health Journal*, 8(02), 262–269. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.262>.
- Ferdisa, R., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 6281. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>.
- Hajiri, F., Pujiastuti, S., & Siswanto, J. (2019). Terapi Murottal dengan Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Gula Darah pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 2(2), 507–514. <https://doi.org/10.31539/jks>.
- Harmilah, H., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2011). Penurunan Stres Fisik dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 58–64. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i1.58>.
- Izzat, Y., Jauhar, M., & Surachmi, F. (2021). Literature Review : Hydrotherapy Reduce Blood Pressure among Hypertensive Clients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 143-150. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.02.5>.
- Kusumawardani, L., Triyanto, E., & Iskandar, A. (2023). Edukasi Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Melalui Kombinasi Terapi Autogenik, Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (Auto-Resik) di Desa Kemutug Kidul. *Jurnal Abdimas Sainika Inovasi*, 1(2), 71-77.

- Marsela, A., & Samiasih, A. (2023). Studi Kasus Penerapan Teknik Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *NERS MUDA*, 4(2), 136-142. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8099>.
- Megasari, M., Ningrum, D., & Dolifah, D. (2023). Pengaruh Intervensi Relaksasi Napas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13991. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13991>.
- Novitri, S., Saibi, Y., & Muhtaromah, M. (2021). Kajian Metode Peningkat Kepatuhan Pada Pasien Hipertensi: Telaah Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 79-90. <https://doi.org/10.15408/pbsj.v3i1.20357>.
- Pratiwi, L., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progressive dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *NERS MUDA*, 4(2), 128-135. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>.
- Saparudin, H., Armiyati, Y., & Khoiriyah, K. (2020). The Combination of Natural Music Therapy and Rose Aromatherapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patient. *Jurnal Medika Karya Ilmiah*, 3(3), 6397. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.166-174>.
- Saputra, A., Pebrian, S., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 7665. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>.
- Sari, S., & Aisah, S. (2022). Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(2), 8262. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8262>.
- Setiawan, M., & Yanto, A. (2020). Penurunan Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Menggunakan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Murrotal. *Ners Muda*, 1(3), 6205. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6205>.
- Suaib, M., & Dewiyanti, D. (2024). Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dan Slow Deep Breathing terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Perawat dan Tenaga Kesehatan (JPTK)*, 7(1), 70-77. <https://doi.org/10.56467/jptk.v7i1.130>.
- Sumarni, N., Rosidin, U., Purnama, D., & Shalahhu. (2024). Pentingnya Diet Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Rw 05 Ciwalen Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PPM)*, 7(5), 790-797. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.146448>.
- Sumarni, T., & Setyaningsih, R. (2019). Edukasi Tata Laksana Non Farmakologi Untuk Pencapaian Tekanan Darah Terkontrol Pada Penyandang Hipertensi Di Posbindu PTM Desa Dukuhwaluh Kembaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 25(2), 74-79. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v25i2.14269>.
- Supriono, A., & Armiyati, Y. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Menggunakan Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Mawar. *NERS MUDA*, 3(2), 107-114. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8375>.
- Suryaningsih, M., & Armiyati, Y. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. *Ners Muda*, 2(2), 6301. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6301>.



**EDUKASI KESEHATAN & SKRINING SEBAGAI DETEKSI DINI DIABETES MELITUS  
DAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI PERUMNAS CENGKARENG**

Lince Siringoringo<sup>1\*</sup>, Yenny<sup>2</sup> Sarti Oktarina Purba<sup>3</sup> Loritta Yemina<sup>4</sup> Henrianto Karolus  
Siregar<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> <i>Received : Jan 09, 2026</i> <i>Revised : Jan 23, 2026</i> <i>Accepted : Feb 06, 2026</i></p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> <i>Community Service</i> <i>Health Education</i> <i>Early Detection</i> <i>Diabetes Mellitus</i> <i>Hypertension</i></p>	<p>Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus dan hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan serta deteksi dini menjadi strategi penting dalam pengendalian PTM. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat serta melakukan deteksi dini diabetes melitus dan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan di GBI Perumnas Cengkareng, Jakarta Barat. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi kesehatan mengenai diabetes melitus dan hipertensi yang dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah, gula darah puasa, kolesterol, dan asam urat. Kegiatan ini diikuti oleh 119 peserta dengan mayoritas berusia 56–65 tahun (27,7%), berjenis kelamin perempuan (80,7%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (54,6%). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 32,8% peserta mengalami hipertensi stadium I, 20,2% memiliki kadar gula darah puasa <math>\geq 126</math> mg/dl, 52,9% memiliki kadar kolesterol pada kategori waspada, dan 26,1% memiliki kadar asam urat tinggi. Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan peningkatan pemahaman terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan PTM. Kegiatan ini terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian diabetes melitus dan hipertensi serta dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan berbasis komunitas dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat.</p> <p><b>ABSTRACT</b> <i>Non-communicable diseases (NCDs), such as diabetes mellitus and hypertension, are major public health problems with an increasing prevalence in the community. Promotive and preventive efforts through health education and early detection are essential strategies for controlling NCDs. This community service activity aimed to improve community knowledge and to conduct early detection of diabetes mellitus and hypertension through health education and health screening at GBI Perumnas Cengkareng, West Jakarta. The method consisted of providing health education on diabetes mellitus and hypertension, followed by health examinations including blood pressure measurement, fasting blood glucose, cholesterol, and uric acid levels. A total of 119 participants were involved, with the majority aged 56–65 years (27.7%), female (80.7%), and working as housewives (54.6%). The health screening results showed that 32.8% of participants had</i></p>

---

*stage I hypertension, 20.2% had fasting blood glucose levels  $\geq 126$  mg/dl, 52.9% had cholesterol levels in the borderline category, and 26.1% had elevated uric acid levels. Overall, participants demonstrated high enthusiasm and increased understanding of the importance of early detection and prevention of NCDs. This community service activity proved beneficial in improving community awareness and knowledge regarding the control of diabetes mellitus and hypertension and can be implemented as a community-based nursing intervention for promotive and preventive health efforts.*

---

*\*Corresponding Author: lince131@stikespgicikini.ac.id*

---

## PENDAHULUAN

Gambaran Umum Lokasi Mitra, Perumnas Cengkareng merupakan salah satu kawasan hunian padat di wilayah Jakarta Barat, DKI Jakarta. Lokasi ini didominasi oleh kompleks perumahan rakyat (perumnas) dan apartemen dengan tingkat kepadatan tinggi. Wilayah tersebut juga dihuni oleh masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi beragam, mulai dari pekerja sektor informal, buruh, pegawai swasta, hingga pedagang kecil. Mobilitas penduduk tinggi dan karakteristik perkotaan yang serba cepat membuat masyarakat cenderung memiliki pola hidup yang kurang sehat, keterbatasan waktu untuk berolahraga, tingginya konsumsi makanan cepat saji, serta tingginya paparan stres akibat pekerjaan.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta (2023), Kecamatan Cengkareng merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi kasus penyakit tidak menular (PTM) yang tinggi, khususnya hipertensi dan diabetes melitus (DM). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi DM di DKI Jakarta mencapai 3,1%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional yaitu 1,7%. Sedangkan prevalensi hipertensi di DKI Jakarta berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan mencapai 12,6%, angka tertinggi secara nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya angka kejadian DM dan hipertensi di DKI Jakarta juga sejalan dengan laporan Riskesdas 2018, yang menyebutkan prevalensi hipertensi di DKI Jakarta berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 33,4%, lebih tinggi dari rata-rata nasional sebesar 34,1%. Angka tersebut menunjukkan bahwa masyarakat perkotaan, termasuk di kawasan Perumnas Cengkareng, memiliki risiko tinggi terhadap penyakit tidak menular akibat gaya hidup urban yang cenderung sedentari, konsumsi makanan tidak seimbang, dan rendahnya aktivitas fisik.

Kondisi Kesehatan Masyarakat Mitra. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan tokoh masyarakat dan ketua RT setempat, ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat di Perumnas Cengkareng melakukan pemeriksaan kesehatan jika sudah mengalami sakit berat. Skrining penyakit tidak menular masih bersifat insidental, biasanya hanya dilakukan saat ada kegiatan posyandu atau acara kesehatan massal lainnya. Banyak warga yang mengaku hanya memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan ketika sudah mengalami keluhan serius. Permasalahan lain yang ditemukan di masyarakat antara lain. Rendahnya kesadaran deteksi dini penyakit, terutama Penyakit Tidak Menular dimana sebagian besar warga tidak pernah memeriksa tekanan darah atau kadar gula darah secara rutin apalagi jika tidak ada keluhan yang berarti.

Perilaku hidup tidak sehat seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik karena ruang gerak terbatas di lingkungan hunian, serta kebiasaan merokok pada sebagian laki-laki dewasa. Kurangnya pemanfaatan layanan kesehatan, walaupun tersedia Puskesmas Kecamatan Cengkareng dengan layanan rawat inap dan program Program Pengelolaan Penyakit Kronis dari BPJS, masih banyak warga yang belum memanfaatkannya secara optimal karena alasan waktu, antrean panjang, dan kurangnya informasi. Rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan karena beberapa penyandang hipertensi dan diabetes yang sudah terdiagnosis cenderung menghentikan obat ketika merasa sehat, sehingga kontrol penyakit menjadi buruk. Kurangnya pendataan kasus dengan tidak ada basis data warga dengan risiko tinggi atau penyandang DM/hipertensi di tingkat RT/RW, sehingga menyulitkan pemantauan jangka panjang. Dengan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa masyarakat mitra memiliki kerentanan tinggi terhadap PTM, khususnya DM dan hipertensi, yang jika

tidak ditangani akan meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan amputasi pada kaki diabetik.

Ketua pelaksana penelitian ini merupakan bagian dari masyarakat di wilayah Perumnas Cengkareng, dan dengan aktif terlibat dalam berbagai kegiatan penyuluhan, bakti sosial atau kegiatan yang bersifat nasional seperti Pekan Immunisasi Nasional. Dalam skala kecil juga melakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol pada masyarakat gereja setempat.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dan skrining kesehatan berbasis komunitas (community-based health education and health screening). Pendekatan ini berfokus pada upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat serta melakukan deteksi dini penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus dan hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Gambaran karakteristik peserta berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di GBI Perumnas Cengkareng Jakarta Barat sejumlah 119 responden dapat dilihat pada tabel 5.1 sebagai berikut:

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi dan Persentase Data Karakteristik Responden Pengabdian Kepada Masyarakat di GBI Perumnas Cengkareng Jakarta (n=119)

Karakteristik	n (119)	%
<b>Usia</b>		
17-25 Tahun	8	6.7
26-35 Tahun	6	5.0
36-45 Tahun	26	21.8
46-55 Tahun	29	24.4
56-65 Tahun	33	27.7
>65 Tahun	17	14.3
Mean ± SD	4.04±1.374	
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	23	19.3
Perempuan	96	80.7
Mean ± SD	1.81±0.397	
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	11	9.2
IRT	65	54.6
Wiraswasta	9	7.6
Pegawai Swasta	24	20.2
PNS	6	5.0
Pensiunan	4	3.4
Mean ± SD	2,67±1.236	
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	9	7.6
SD	30	25.2
SMP	18	15.1
SMA	44	37.0

Perguruan Tinggi	18	15.1
Mean ± SD	3.27±1.212	
<b>Mengalami Diabetes Melitus</b>		
Ya	16	13.4
Tidak	103	86.6
Mean ± SD	1.87±0.343	
<b>Kaki Terasa Terbakar</b>		
Ya	1	0.8
Tidak	118	99.2
Mean ± SD	1.99±0.092	
<b>Lama Menderita Diabetes</b>		
0-10 Tahun	117	98.4
11-20 Tahun	1	0.8
21-39 Tahun	1	0.8
Mean ± SD	1.03±0.204	
<b>Kaki Kesemutan</b>		
Ya	8	6.7
Tidak	111	93.3
Mean ± SD	1.93±0.251	
<b>Berobat Rutin</b>		
Ya	10	8.4
Tidak	109	91.6
Mean ± SD	1.92±0.279	
<b>Mengalami Hipertensi</b>		
Ya	22	18.5
Tidak	97	81.5
Mean ± SD	1.82±0.390	
<b>Lama Menderita Hipertensi</b>		
0-1 Tahun	105	88.2
1-2 Tahun	4	3.4
2-3 Tahun	4	3.4
3-4 Tahun	2	1.7
4-5 Tahun	4	3.4
Mean ± SD	1.29±0.884	
<b>Berobat Rutin</b>		
Ya	13	10.9
Tidak	106	89.1
Mean ± SD	1.89±0.313	
Total	119	100.0

Berdasarkan hasil distribusi peserta bahwa peserta yang mengikuti kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan di GBI Perumnas Cengkareng Jakarta sebanyak 119 peserta. Distribusi peserta berdasarkan usia mayoritas berusia 56-65 tahun sebanyak 33 peserta (27.7%), distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 96 peserta (80.7%), distribusi peserta berdasarkan pekerjaan mayoritas bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 65 peserta (54.6%), distribusi peserta berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak

44 peserta (37.0%), distribusi peserta berdasarkan mengalami diabetes melitus mayoritas tidak mengalami diabetes melitus sebanyak 103 peserta (86.6%), distribusi peserta berdasarkan kaki terasa terbakar mayoritas tidak terasa kaki terbakar sebanyak 118 peserta (99.2%), distribusi peserta berdasarkan lama menderita diabetes melitus mayoritas menderita diabetes melitus paling lama 0-10 tahun sebanyak 117 peserta (98.4%), distribusi peserta berdasarkan kaki kesemutan mayoritas tidak mengalami kaki kesemutan sebanyak 111 peserta (93.3%), distribusi peserta berdasarkan berobat rutin mayoritas tidak berobat rutin sebanyak 109 peserta (91.6%), distribusi peserta berdasarkan mengalami hipertensi mayoritas tidak mengalami hipertensi sebanyak 97 peserta (81.5%), distribusi peserta berdasarkan lama menderita hipertensi mayoritas menderita hipertensi paling lama 0-1 tahun sebanyak 105 peserta (88.2%).

### Pemeriksaan Kesehatan

Gambaran pemeriksaan kesehatan peserta berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di GBI Perumnas Cengkareng Jakarta Barat sejumlah 119 responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Pemeriksaan Kesehatan Pengabdian Kepada Masyarakat di GBI Perumnas Cengkareng Jakarta (n=119)

Pemeriksaan Kesehatan	n (119)	%
<b>Tekanan Darah</b>		
120/80 (Normal)	25	21.0
121-139/89 (Pre Hipertensi)	29	24.4
140-159/99 (Hipertensi Stadium I)	39	32.8
160/100 (Hipertensi Stadium II)	26	21.8
Mean ± SD	2.55±1.055	
<b>Gula Darah Puasa</b>		
70-100 mg/dl (Normal)	77	64.7
100-125 mg/dl (Pre diabetes)	18	15.1
>126 mg/dl (Diabetes)	24	20.2
Mean ± SD	1.55±0.810	
<b>Kolestrol</b>		
<200 mg/dl (Normal)	39	32.8
200-239 mg/dl (Waspada)	63	52.9
>240 mg/dl (Bahaya)	17	14.3
Mean ± SD	1.82±0.663	
<b>Asam Urat</b>		
3.4-7.0 mg/dl (Normal)	88	73.9
>7.1 mg/dl (Tinggi)	31	26.1
Mean ± SD	1.26±0.441	
Total	119	100.0

Berdasarkan hasil distribusi peserta bahwa peserta yang mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan di GBI Perumnas Cengkareng Jakarta sebanyak 115 peserta. Distribusi peserta berdasarkan pemeriksaan tekanan darah mayoritas mengalami hipertensi stadium I sebanyak 39 peserta (32.8%), distribusi peserta berdasarkan pemeriksaan gula darah puasa mayoritas gula darah puasa dalam batas normal sebanyak 77 peserta (64.7%), distribusi peserta berdasarkan pemeriksaan kolesterol mayoritas mengalami kolesterol dalam batas waspada sebanyak 63 peserta (52.9%), distribusi peserta berdasarkan asam urat mayoritas asam urat dalam batas normal sebanyak 88 peserta (73.9%).

### PEMBAHASAN

### **Karakteristik Peserta dan Kerentanan Penyakit Tidak Menular**

1. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kelompok usia lanjut (56–65 tahun) dan berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini sejalan dengan temuan nasional yang menunjukkan bahwa risiko penyakit tidak menular (PTM), khususnya diabetes melitus dan hipertensi, meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan fisiologis, penurunan sensitivitas insulin, serta menurunnya elastisitas pembuluh darah. Selain itu, dominasi peserta perempuan dan ibu rumah tangga mencerminkan kelompok masyarakat yang relatif memiliki waktu untuk mengikuti kegiatan komunitas, namun sering kali kurang mendapatkan akses edukasi kesehatan berkelanjutan.
2. Tingkat pendidikan peserta mayoritas berada pada jenjang SMA dan di bawahnya berpotensi memengaruhi pemahaman mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya deteksi dini PTM. Hal ini mendukung pandangan bahwa rendahnya literasi kesehatan berkontribusi terhadap keterlambatan diagnosis dan pengendalian penyakit kronis. Kondisi tersebut mempertegas pentingnya edukasi kesehatan berbasis komunitas sebagai strategi promotif dan preventif yang mudah diakses oleh masyarakat.

### **Temuan Skrining Kesehatan sebagai Indikator Risiko PTM**

1. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori hipertensi stadium I dan II. Temuan ini mengindikasikan tingginya prevalensi hipertensi tersembunyi (*silent disease*) di masyarakat, di mana sebagian individu belum menyadari kondisi kesehatannya karena minimnya keluhan klinis. Kondisi ini sejalan dengan laporan nasional yang menyebutkan bahwa hipertensi sering kali tidak terdiagnosis secara dini akibat rendahnya pemeriksaan rutin.
2. Pada pemeriksaan gula darah puasa, ditemukan sebagian peserta dengan kadar  $\geq 126$  mg/dl yang mengindikasikan diabetes melitus. Temuan ini menunjukkan adanya kelompok masyarakat yang berisiko tinggi namun belum terdeteksi sebelumnya. Demikian pula pada pemeriksaan kolesterol, mayoritas peserta berada pada kategori waspada, yang menandakan potensi berkembangnya penyakit kardiovaskular apabila tidak dilakukan intervensi sedini mungkin.
3. Pemeriksaan asam urat juga menunjukkan sebagian peserta berada pada kategori tinggi. Kondisi ini dapat berkaitan dengan pola makan, aktivitas fisik yang rendah, serta faktor usia. Secara keseluruhan, hasil skrining kesehatan mengonfirmasi bahwa masyarakat mitra memiliki profil risiko PTM yang signifikan dan memerlukan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan.
4. Kepatuhan Berobat dan Tantangan Pengendalian Penyakit Kronis  
Sebagian besar peserta yang telah terdiagnosis diabetes melitus maupun hipertensi diketahui tidak menjalani pengobatan secara rutin. Fenomena ini mencerminkan rendahnya kepatuhan terapi pada penyakit kronis, yang sering disebabkan oleh persepsi keliru bahwa obat tidak diperlukan ketika gejala tidak dirasakan. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan neuropati perifer.
5. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi kesehatan yang tidak hanya berfokus pada pengetahuan penyakit, tetapi juga menekankan kepatuhan pengobatan, modifikasi gaya hidup, dan pemanfaatan layanan kesehatan seperti puskesmas dan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Peran perawat komunitas menjadi sangat strategis dalam memberikan pendampingan dan penguatan perilaku kesehatan masyarakat.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui pendekatan edukasi kesehatan dan skrining kesehatan berbasis komunitas di Perumnas Cengkareng, Jakarta Barat, terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam deteksi dini penyakit tidak menular, khususnya diabetes

melitus dan hipertensi. Keterlibatan 119 peserta menunjukkan tingginya kebutuhan dan minat masyarakat terhadap edukasi dan pemeriksaan kesehatan.

Hasil skrining kesehatan mengidentifikasi adanya peserta dengan hipertensi stadium I, kadar gula darah puasa  $\geq 126$  mg/dl, serta kadar kolesterol dan asam urat pada kategori waspada hingga tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa sebagian masyarakat berada pada kondisi berisiko dan memerlukan pemantauan serta tindak lanjut kesehatan secara berkelanjutan. Selain itu, edukasi kesehatan yang diberikan berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan, deteksi dini, dan pengendalian penyakit tidak menular. Kebaruan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terletak pada integrasi edukasi kesehatan dan skrining kesehatan berbasis komunitas sebagai intervensi keperawatan promotif dan preventif dalam deteksi dini penyakit tidak menular. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga memungkinkan identifikasi dini faktor risiko diabetes melitus dan hipertensi secara sistematis, sehingga memberikan kontribusi praktis dan ilmiah dalam pengembangan model intervensi keperawatan komunitas yang aplikatif dan berkelanjutan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini yang telah memberi dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan ini dan juga kepada GBI Perumnas Cengkareng yang menyediakan tempat dan alat – alat & media yang dibutuhkan untuk kegiatan tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- BPJS Kesehatan. (2021). Panduan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2023). Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2023. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM). Jakarta: Ditjen P2PTM.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (14th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Sriwidyastuti, S., Ermawati, E., Susilawati, S., & Sumarni, S. (2024). Peningkatan Kesehatan Dengan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Di Desa Awo Kecamatan Cina Kabupaten Bone. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 1971-1976.
- World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases country profiles 2021. Geneva: WHO.
- WHO (2021) Triple Billion progress, diambil dari <https://www.who.int/data/> pada tanggal 20 Januari 2025



## OPTIMALISASI DETEKSI DINI DEPRESI MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA

Widanarti Setyaningsih<sup>1</sup>, Yoanita Hijriyati<sup>2</sup>, Siswani Marianna<sup>3</sup>, Tri Mustikowati<sup>4</sup>, Zakiyah<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Binawan, Jakarta

### Article Info

#### Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

#### Keywords:

Early Detection

Mental Health Screening

Geriatric Depression Scale

Tresna Werdha Social Home,

### ABSTRAK

Depresi pada lansia menjadi masalah kesehatan mental signifikan secara global dan nasional, dengan prevalensi mencapai 20% dunia menurut WHO 2017 dan 6,5-8,9% di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengoptimalkan deteksi dini depresi melalui pemeriksaan kesehatan mental menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) yang diikuti penyuluhan edukasi pada 60 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jakarta untuk memberikan solusi praktis berupa peningkatan kesadaran dan pengurangan risiko depresi. Metode mencakup penyuluhan edukatif tentang gejala depresi, pencegahan, dan dukungan psikososial, dilengkapi skrining dan wawancara: hasil menunjukkan 97% (58 responden) tidak depresi (normal), sementara 3% (2 responden) mengalami depresi ringan-berat; dengan dampak langsung berupa peningkatan pengetahuan responden hingga 85% pasca-edukasi. Kegiatan ini merupakan optimalisasi pengabdian dengan fokus implementasi dan manfaat nyata bagi mitra.

### ABSTRACT

*Depression in the elderly has become a significant mental health issue both globally and nationally, with a prevalence reaching 20% worldwide according to WHO 2017 and 6.5-8.9% in Indonesia based on Riskesdas 2018. This community service activity aims to optimize early detection of depression through mental health screenings using the Geriatric Depression Scale (GDS), followed by educational counseling for 60 elderly individuals at the Tresna Werdha Social Home (PSTW) in Jakarta to provide practical solutions in the form of increased awareness and reduced risk of depression. The method includes educational counseling on depression symptoms, prevention, and psychosocial support, complemented by screening and interviews: the results showed that 97% (58 respondents) were not depressed (normal), while 3% (2 respondents) experienced mild to severe depression; with a direct impact of increasing respondents' knowledge by up to 85% after the education. This activity represents the optimization of community service with a focus on practical implementation and tangible benefits for the partners.*

\*Corresponding Author: [yoanita@binawan.ac.id](mailto:yoanita@binawan.ac.id)

### PENDAHULUAN

Depresi pada lansia merupakan masalah kesehatan mental global yang signifikan, dengan World Health Organization (2017) menyatakan bahwa sekitar 20% lansia dunia mengalaminya, sering dipicu oleh penurunan fisik, kehilangan sosial, dan kondisi kronis (World Health Organization, 2017). Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi depresi lansia mencapai 6,5% pada usia 55-64 tahun, meningkat menjadi 8,9% pada usia di atas 75 tahun, yang memperburuk kualitas hidup dan kemandirian

(Kementerian Kesehatan RI, 2018). Depresi pada lansia diperlihatkan dengan perasaan sedih berlebihan, kecemasan, kesulitan tidur, dan hilangnya harapan hidup (Syamsudin, Susanti, & Royani, 2023). Selain pengaruh usia, faktor-faktor yang menyebabkan depresi termasuk disabilitas fisik akibat penyakit kronis, demensia, gangguan tidur, kondisi ekonomi yang kurang, kehilangan orang terdekat, tekanan hidup, dan kurangnya dukungan psikososial (Priyani, 2022). Hal ini mengancam kualitas hidup lansia dan berpotensi meningkatkan beban bagi keluarga dan pengasuh.

Deteksi dini memungkinkan intervensi holistik berbasis dukungan psikososial, selaras dengan temuan Livana et al. (2018) bahwa dukungan keluarga menurunkan risiko depresi. Deteksi dini tidak hanya menghasilkan data valid untuk evaluasi Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), tetapi juga meningkatkan kesadaran pengasuh, mencegah penurunan fungsi, dan mendukung kesejahteraan lansia secara berkelanjutan (Uswatun Hasanah, 2025).

PSTW menjadi mitra strategis untuk intervensi, mengingat lansia di sana rentan isolasi meski mendapat dukungan dasar. Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengoptimalkan deteksi dini depresi melalui pemeriksaan kesehatan mental lansia menggunakan kuesioner skrining standar, serta fokus implementasi melalui penyuluhan edukasi guna mengurangi kejadian depresi di masa depan. Kegiatan ini bertujuan skrining kondisi mental lansia sebagai dasar intervensi tepat waktu, meningkatkan kesadaran pengasuh dan keluarga terhadap risiko depresi, serta memperkuat layanan kesehatan holistik untuk mencegah penurunan kualitas hidup. Solusi praktis berupa materi edukasi sederhana tentang pengenalan gejala, strategi koping harian (seperti aktivitas sosial dan dukungan keluarga), dan dampak langsung yang dirasakan responden meliputi peningkatan rasa percaya diri dalam mengelola emosi (dari feedback wawancara). Hal ini selaras dengan prinsip pengabdian masyarakat yang menekankan pemberdayaan komunitas melalui ilmu pengetahuan untuk perubahan perilaku sosial jangka pendek dan panjang. Selain itu, hasil skrining diharapkan dapat menjadi acuan program pencegahan berkelanjutan, edukasi psikososial, dan publikasi ilmiah guna mendukung kebijakan kesejahteraan lansia secara nasional.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dirancang secara sistematis untuk mendeteksi dini depresi pada lansia melalui pemeriksaan kesehatan mental bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), Jakarta. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif dengan metode skrining kuantitatif menggunakan lembar kuesioner kesehatan mental lansia Geriatric Depression Scale (GDS), dilengkapi wawancara yang selaras dengan prinsip pemeriksaan holistik pada lansia.

Peserta kegiatan terdiri dari 60 lansia yang bersedia berpartisipasi secara sukarela. Persetujuan etis diperoleh melalui informed consent verbal, mengingat sifat non-invasif skrining, sesuai standar etika penelitian pengabdian Masyarakat. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan tentang pentingnya kesehatan mental lansia, pengukuran antropometri (tinggi dan berat badan), tekanan darah, tanda vital lainnya, serta skrining depresi melalui kuesioner dengan sesi wawancara tanya jawab. Fasilitator memandu lansia secara individual untuk memaksimalkan akurasi data, menggabungkan wawancara komprehensif dan instrumen valid seperti Geriatric Depression Scale, yang mendukung deteksi dini risiko depresi (Uswatun Hasanah, 2025). Proses ini tidak hanya menghasilkan data kondisi mental tetapi juga meningkatkan kesadaran peserta terhadap faktor risiko seperti kurangnya dukungan sosial (Livana et al., 2018). Data dikumpulkan dan dianalisis secara deskriptif untuk distribusi karakteristik (jenis kelamin dan status tinggal) dan tingkat depresi. Hasil dikategorikan sebagai tidak depresi (normal), depresi ringan, atau berat, dengan triangulasi melalui wawancara untuk validitas

Tahap pelaksanaan dilengkapi dengan penyuluhan edukatif selama 45 menit per sesi kelompok (10-15 lansia), menggunakan media leaflet dan diskusi interaktif tentang pencegahan depresi: mengenali gejala dini (sedih berkepanjang, insomnia), solusi praktis (olahraga ringan, berbagi cerita dengan pengasuh), dan rujukan ke puskesmas jika skor GDS >5. Edukasi ini dirancang untuk mengurangi kejadian depresi dengan meningkatkan literasi kesehatan mental, diukur pre-post test pengetahuan (rata-rata peningkatan 85%). Pendekatan ini menjadikan kegiatan sebagai pengabdian nyata, bukan sekadar riset, dengan triangulasi data untuk validitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Peserta

Karakteristik responden dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan mental lansia didasarkan pada data total responden sebanyak 60 lansia yang menjalani skrining kesehatan mental menggunakan kuesioner. Distribusi karakteristik utama mencakup jenis kelamin dan status tinggal.

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	48	80
	Laki-laki	12	20
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100</b>
Status Tinggal dengan	Keluarga	4	7
	Suami	9	15
	Istri	2	3
	Panti STW	16	27
	Sendiri	3	5
	Lainnya	26	43
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

Dominasi responden perempuan sebanyak 48 orang (80%) terhadap laki-laki 12 orang (20%) konsisten dengan pola harapan hidup yang lebih panjang pada perempuan lansia, yang sering kali menyebabkan mereka lebih banyak memasuki panti sosial setelah kehilangan pasangan (World Health Organization, 2017). Perempuan lansia juga lebih rentan terhadap depresi akibat beban ganda dari perubahan peran sosial, isolasi emosional, dan multimorbiditas fisik seperti osteoporosis atau hipertensi (Priyani, 2022). Meskipun prevalensi depresi nasional lebih tinggi pada kelompok ini (Riskesdas, 2018), temuan bahwa 97% responden stabil secara mental menunjukkan peran protektif dari lingkungan panti yang menyediakan dukungan komunal.

Status tinggal yang paling dominan adalah "lainnya" 26 orang (43%) dan panti STW 16 orang (27%), sementara hanya sedikit yang tinggal dengan keluarga (4 orang, 7%), suami (9 orang, 15%), istri (2 orang, 3%), atau sendiri (3 orang, 5%) menyoroti ketergantungan pada dukungan institusional daripada keluarga biologis. Kondisi ini meningkatkan risiko isolasi sosial, faktor utama depresi pada lansia (Livana et al., 2018), namun temuan stabilitas mental tinggi (97% tidak depresi) sejalan dengan studi yang menunjukkan dukungan komunal panti dapat menggantikan peran keluarga dalam menjaga tingkat depresi normal (46,9%) (Livana et al., 2018). Proporsi rendah tinggal dengan keluarga juga mencerminkan tantangan sosial-ekonomi di Indonesia, di mana lansia pekerja informal kesulitan mendapatkan dukungan keluarga (Sari, 2020).

Secara keseluruhan, profil responden dengan dominasi perempuan, dan ketergantungan komunal menekankan perlunya intervensi holistik di panti sosial untuk mengatasi faktor risiko seperti isolasi dan multimorbiditas. Skrining rutin terbukti efektif dalam mendukung kualitas hidup lansia (Uswatun Hasanah, 2025).

### Kesehatan Mental Peserta

Hasil skrining kesehatan mental pada 60 responden lansia menunjukkan kondisi mayoritas stabil seperti yang dapat terlihat pada tabel 2. Sebagian besar responden (97%) berada dalam batas normal, sementara 3% menunjukkan indikasi depresi ringan hingga berat.

**Tabel 2.** Kesehatan Mental Peserta

Status Kesehatan Mental	Jumlah (n=60)	Persentase (%)
Tidak depresi (normal)	58	97
Depresi (ringan-berat)	2	3

Prevalensi depresi yang rendah sebanyak 2 responden (3%) dari total 60 lansia, dengan 58 responden (97%) dalam kondisi normal, menunjukkan efektivitas dukungan lingkungan panti sosial dalam mencegah gangguan mental. Temuan ini lebih rendah daripada prevalensi global 20% lansia dengan gangguan mental (World Health Organization, 2017) dan nasional Riskesdas 2018 yang mencatat 6,5-8,9% depresi berdasarkan kelompok usia. Stabilitas mayoritas ini kemungkinan disebabkan oleh interaksi sosial rutin di panti yang mengurangi isolasi.

Hasil sejalan dengan Livana et al. (2018) yang melaporkan 46,9% lansia memiliki depresi normal berkat dukungan keluarga atau komunal yang baik, meskipun dalam studi ini proporsi tinggal di panti mencapai 27% dan "lainnya" 43%. Dukungan psikososial dari pengasuh panti berfungsi sebagai pengganti keluarga, mencegah gejala seperti kesedihan berkepanjangan atau hilang minat (Syamsudin et al., 2023). Rendahnya kasus depresi ringan-berat mengindikasikan skrining menggunakan kuesioner efektif untuk deteksi dini.

Meskipun prevalensi rendah, 3% kasus depresi tetap menjadi perhatian karena dapat memperburuk kualitas hidup, meningkatkan risiko kecacatan, dan multimorbiditas seperti diabetes atau hipertensi (Priyani, 2022). Studi Anissa et al. (2019) menemukan proporsi lebih tinggi (33,3% depresi, dengan 23,3% ringan dan 10% berat), menyoroti bahwa tanpa intervensi, kondisi ini bisa memburuk di populasi panti sosial dengan faktor risiko seperti kehilangan orang terdekat atau status ekonomi rendah (Abdul Aziz Azari & Zururi, 2021).

Faktor pelindung utama adalah pendekatan holistik panti yang mencakup aktivitas sosial dan pemantauan rutin, selaras dengan rekomendasi Rianita et al. (2020) untuk intervensi multidisipliner guna mengelola depresi melalui konseling dan dukungan. Di konteks Indonesia, di mana lansia sering bergantung pada lembaga seperti PSTW akibat perubahan struktur keluarga (Sari, 2020), skrining berkala mencegah eskalasi dari gejala awal seperti gangguan tidur menjadi depresi berat.

Secara keseluruhan, temuan memperkuat pentingnya program skrining kesehatan mental berkelanjutan di panti sosial untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, dengan penekanan pada pelatihan pengasuh dan edukasi (Uswatun Hasanah, 2025). Dibandingkan studi sebelumnya, hasil ini menunjukkan potensi pencegahan efektif melalui dukungan komunal, meskipun diperlukan follow-up untuk 3% kasus berisiko guna menghindari dampak jangka panjang seperti penurunan kemandirian (Syamsudin et al., 2023)

### Umpan Balik Kuesioner dan Solusi Pengabdian

Umpan balik dari kuesioner GDS dan wawancara pasca-skrining (n=60) menunjukkan 85% responden (51 lansia) menyatakan kekhawatiran utama berupa isolasi sosial dan gangguan tidur, yang menjadi dasar implementasi penyuluhan edukatif kelompok selama 45 menit per sesi. Solusi praktis disampaikan melalui pelatihan sederhana selama sesi edukasi: (1) latihan pernapasan dalam 5 menit/hari untuk kurangi kecemasan (diterapkan langsung oleh 70% peserta), (2) jadwal berbagi cerita mingguan dengan pengasuh atau teman panti untuk lawan isolasi, dan (3) rencana aktivitas fisik ringan seperti

jalan kaki 10 menit pagi untuk meningkatkan mood—semua solusi ini dirancang simpel, tanpa biaya, dan langsung dirasakan oleh responden.

Dampak langsung terlihat dari hasil pre-post test pengetahuan: peningkatan dari 45% menjadi 90% pemahaman bahaya depresi (gejala seperti hilang minat hidup, risiko bunuh diri) dan cara pencegahan, dengan 92% responden melaporkan rasa lebih percaya diri untuk mengelola emosi pasca-edukasi (follow-up 1 minggu). Hasil akhir pengabdian ini adalah perubahan perilaku awal, seperti 55 lansia (92%) berkomitmen rutin koping harian mengelola emosi dan pengasuh PSTW siap lanjutkan pelatihan bulanan, sehingga mengurangi kejadian depresi secara berkelanjutan di kelompok sasaran.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pengabdian ini menghasilkan edukasi praktis yang meningkatkan keterampilan koping lansia, dengan umpan balik kuesioner sebagai pendorong solusi langsung untuk pencegahan depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS). Hasil menunjukkan mayoritas 97% lansia (58 dari 60 responden) dalam kondisi normal tanpa depresi, sementara 3% mengalami depresi ringan hingga berat, dengan dominasi peserta perempuan (80%) dan tinggal di panti atau pengaturan lainnya (70%). Skrining rutin terbukti efektif menjaga stabilitas mental berkat dukungan komunal panti, lebih rendah dari prevalensi nasional (6,5-8,9%) dan global (20%). Temuan ini menghasilkan data valid untuk intervensi tepat waktu dan meningkatkan kesadaran pengasuh.

### Saran

Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melaksanakan skrining kesehatan mental menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) secara berkala setiap 3-6 bulan untuk semua lansia di panti sosial, dilengkapi triangulasi wawancara guna memastikan deteksi dini yang akurat. Selain itu, adakan pelatihan reguler bagi pengasuh panti mengenai pengenalan gejala depresi dini, dukungan psikososial, dan rujukan ke layanan kesehatan primer, mengingat peran krusial dukungan komunal dalam mempertahankan stabilitas mental pada 97% peserta. Kembangkan juga program edukasi psikososial untuk keluarga dan komunitas sekitar serta tingkatkan kolaborasi dengan puskesmas untuk intervensi holistik dan follow-up kasus depresi ringan-berat pada 3% responden. Lanjutkan dengan workshop bulanan edukasi koping spiritual untuk 100% lansia PSTW, kolaborasi dengan Dinas Sosial untuk replikasi di panti lain, guna optimalisasi dampak jangka panjang. Terakhir, dukung advokasi kebijakan nasional kesejahteraan lansia melalui publikasi hasil skrining ini dan lakukan riset lanjutan untuk mengevaluasi efektivitas pencegahan jangka panjang, khususnya pada kelompok rentan seperti perempuan lansia yang mendominasi 80% peserta.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan skrining kesehatan mental lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). Terima kasih kepada manajemen PSTW dan seluruh pengasuh yang telah menyediakan fasilitas serta memfasilitasi partisipasi 60 lansia secara sukarela, serta kepada rekan tim dari Universitas Binawan, beserta mahasiswa dan relawan yang terlibat dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kementerian Sosial Republik Indonesia serta Dinas Sosial Jakarta Timur yang memberikan dukungan institusional, dan kepada semua responden lansia yang dengan ikhlas berpartisipasi demi menghasilkan data valid untuk pencegahan depresi. Semoga hasil kegiatan ini bermanfaat bagi peningkatan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Azari, M. I. Z. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia. *Medical Journal of Al Qodiri*, 6(2), 66–72. <https://doi.org/10.52264/jurnalstikesalqodiri.v6i2.94>
- Anissa, M., Amelia, R., & Dewi, N. P. (2019). Gambaran tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health Medical Journal*, 1(2), 12–16. <https://doi.org/10.33854/HeMe.v1i2.235>

- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran tingkat depresi lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 80–93.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Priyani, A. (2022). Faktor-raktor yang mempengaruhi tingkat depresi pada lansia: Literature review. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ranita, M., Sinaga, E., & Yakkum, B. (2020). Efektivitas intervensi depresi pada lansia: Systematic review. *Jurnal Keperawatan*, 8(4), 529–540.
- Riskesdas. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, N. (2020). Dampak sosial ekonomi terhadap lansia pekerja informal. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.
- Syamsudin, S., Susanti, E. T., & Royani, I. (2023). Literature review dukungan keluarga terhadap tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 9(1), 36–46. <https://doi.org/10.56186/jkkb.112>
- Uswatun Hasanah. (2025). Upaya dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan bagi lansia. *Education and Development*, 13(1), 667–672.
- World Health Organization. (2017). Mental health of older adults. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>



**EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA LANSIA DI UPTD PSLU TRESNA WERDHA LAMPUNG SELATAN**

Nurhayati<sup>1</sup>, Sri Suharti<sup>2</sup>, Fatimah wahab Aliun<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> STIKes Baitul Hikmah

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Behavioral Education

Clean and Healthy

Living Behavior

Older Adults

**ABSTRAK**

Lansia adalah salah satu kelompok masyarakat rentan yang mengalami berbagai masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Jumlah populasi lansia di Indonesia terus meningkat seiring dengan peningkatan harapan hidup dan penurunan angka kematian. Data UPTD PSLU, di dapatkan data 60% perilaku Hidup bersih dan sehat kurang baik dan Tingkat pengetahuan kurang sebanyak 55%. Dampaknya menyebabkan lansia lebih rentan terhadap penyakit, meningkatkan resiko penyakit infeksi, gangguan kulit, penyakit saluran pernapasan dan pencernaan dan meningkatkan ketergantungan terhadap pengasuh dan beban pelayanan Kesehatan di panti. Tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi, demonstrasi praktik perilaku hidup bersih dan sehat. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan dan observasi Perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan sebelum intervensi dan dianalisis secara deskriptif, Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur dan Observasi perilaku, yang dilakukan menggunakan lembar observasi. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan dari 55% menjadi 70% serta peningkatan perilaku kesehatan dari 60% menjadi 80% setelah pelaksanaan edukasi. Saran kegiatan dilaksanakan secara berkelanjutan dukungan aktif pengelola panti dan tenaga kesehatan. Edukasi kesehatan diberikan secara berkala dengan metode yang sesuai dengan kondisi fisik dan kognitif lansia, serta didukung oleh monitoring dan evaluasi rutin terhadap penerapan Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan panti untuk mempertahankan perubahan perilaku dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

**ABSTRACT**

*The elderly are a vulnerable group experiencing various health problems and a reduced quality of life. The elderly population in Indonesia continues to increase in line with increasing life expectancy and declining mortality rates. Data from the Public Works and Public Housing (PSLU) Technical Implementation Unit (UPTD PSLU) shows that 60% of people practice poor hygiene and health practices, and 55% have insufficient knowledge. The impact makes the elderly more susceptible to disease, increasing the risk of infectious diseases, skin disorders, respiratory and digestive tract diseases and increasing dependence on caregivers and the burden of health services in nursing homes. The goal is to improve knowledge and healthy living behaviors in the elderly. Implementation methods include health education, discussions, and demonstrations of healthy living*

---

*practices. Evaluation of activities is carried out through knowledge measurement and observation of healthy living behaviors before and after the intervention, and is analyzed descriptively. Knowledge measurement is carried out using a structured questionnaire and behavioral observation, which is carried out using an observation sheet. The results of the activity evaluation showed an increase in knowledge levels from 55% to 70% and an increase in health behavior from 60% to 80% after the implementation of education. Suggested activities are implemented continuously with the active support of the nursing home management and healthcare workers. Health education is provided periodically using methods appropriate to the physical and cognitive conditions of the elderly, and is supported by regular monitoring and evaluation of the implementation of clean and healthy living behaviors within the nursing home environment to maintain behavioral changes and improve the quality of life for the elderly.*

---

*\*Corresponding Author: kerjadosen119@gmail.com*

---

## PENDAHULUAN

Kondisi dimana penduduk didominasi oleh Lanjut Usia atau lanjut usia disebut juga dengan fenomena penuaan populasi. Hampir setiap negara didunia telah terjadi peningkatan populasi dan proporsi lanjut usia. Pergeseran demografi yang merubah struktur penduduk menjadi ageing population atau penuaan populasi tersebut diikuti dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Masalah kesehatan pada lanjut usia ini diawali dengan kemunduran sel-sel tubuh, yang mengakibatkan daya imun dan fungsi tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat (Kholifah, 2016). Lanjut Usia merupakan salah satu kelompok masyarakat rentan yang mengalami berbagai masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup (Amalia et al., 2022). Di Indonesia, jumlah populasi Lanjut Usia terus meningkat seiring dengan peningkatan harapan hidup dan penurunan angka kematian. Tahun 2020, terdapat sekitar 25 juta Lanjut Usia di Indonesia, dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah dalam beberapa tahun ke depan (Badan Pusat Statistik Propinsi Lampung, 2020)

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan Lanjut Usia adalah pendidikan. Penelitian telah menunjukkan bahwa pendidikan Lanjut Usia dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, perilaku, dan kualitas hidup mereka (Choi et al., 2012). Promosi kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap Perilaku hidup bersih dan sehat ((Dan et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh ((Lane et al., 2025). Tujuan pendidikan pola hidup sehat bagi Lanjut usia adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran Lanjut Usia akan pentingnya menjalani pola hidup sehat. Hal tersebut diperkuat dengan pengetahuan masyarakat lanjut usia di Posyandu Senior Manisrenggo yang melaporkan adanya perubahan pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar 13%. Berdasarkan pengabdian masyarakat (Virtriana et al., 2023).pengetahuan tentang olahraga Lanjut Usia mengalami peningkatan dari cukup (62,5%) sebelum dilakukan penyuluhan menjatdi pengetahuan baik (67,5%) setelah diberikan penyuluhan.

Pengabdian masyarakat dan kegiatan sosialisasi langsung kepada masyarakat, khususnya yang masih jauh dari fasilitas kesehatan atau media informasi, akan dapat membantu masyarakat memperoleh informasi Kesehatan (Kab & Bandung, 2017) . Melalui kebiasaan pola makan dan modifikasi gaya hidup sederhana di rumah yang dapat digunakan sebagai upaya pencegahan serta peningkatan kesadaran masyarakat untuk menerapkan hidup sehat, masyarakat mulai memiliki pemahaman tentang penyakit, penyebabnya, dan penanganan non farmakologisnya. Pemberian penyuluhan berpotensi meningkatkan kesadaran akan praktik hidup sehat (Ilmiah & Sandi, 2022). Hal tersebut didukung oleh hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Fokus & Bisnis, 2021), konseling dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap industri kesehatan.

Hasil dari data survei di UPTD Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, Natar Lampung Selatan pada bulan Januari 2025 di dapatkan data 60% lanjut usia kurang baik dalam melaksanakan perilaku Hidup bersih dan sehat dan Tingkat pengetahuan dalam

kategori kurang sebanyak 55%. Tingkat pengetahuan yang kurang dan perilaku kurang baik terhadap perilaku hidup bersih dan sehat menyebabkan lanjut usia lebih rentan terhadap penyakit, meningkatkan resiko penyakit infeksi, gangguan kulit, penyakit saluran pernapasan dan pencernaan dan meningkatkan ketergantungan terhadap pengasuh dan beban pelayanan Kesehatan di panti, dengan total lanjut usia berjumlah 86 orang lanjut usia baik produktif dan tidak produktif. Hasil wawancara dengan pengurus, pengurus, mengeluh sangat sulit untuk membudayakan dan memberikan pengertian untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat kepada para lanjut usia. Sulitnya penerapan Perilaku hidup bersih dan sehat adalah dikarenakan oleh faktor usia. Untuk mencapai masa tua yang bahagia serta meningkatkan kualitas hidup, lanjut usia membutuhkan dukungan dari orang terdekat yaitu keluarga atau perawat yang mau merawat lanjut usia tersebut. Keluarga atau orang terdekat merupakan support system utama bagi lanjut usia dalam mempertahankan kesehatannya. Sehingga perilaku keluarga dan perawat atau orang terdekat akan mempengaruhi kesehatan lanjut usia tersebut

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Persiapan**

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap evaluasi awal (pre-evaluasi) atau persiapan bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat lansia sebelum intervensi melalui pengisian kuesioner pengetahuan dan observasi langsung tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Pada tahap persiapan proposal telah di buat untuk diajukan dan memudahkan proses pelaksanaan kegiatan, dalam proposal semua persiapan dan teknis kegiatan sudah di jelaskan dengan detail. Sebelum kegiatan dimulai maka semua tempat dan peralatan sudah disiapkan terlebih dahulu. Kemudian mengadakan kontrak dengan pihak UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan berkaitan dengan tempat dan waktu yang telah dilaksanakannya pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan pada Lanjut Usia. Sedangkan materi penyuluhan kesehatan sudah disiapkan sebelum kegiatan dengan menggunakan materi dan power point dan leaflet serta alat-alat kegiatan yang lainnya

### **2. Tahap pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan atau evaluasi proses dilakukan selama pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat untuk menilai keterlibatan peserta, kesesuaian metode edukasi, serta pelaksanaan demonstrasi perilaku hidup bersih dan sehat. Acara pelaksanaan penyuluhan promosi pendidikan kesehatan di mulai jam 09.00 wib sampai dengan Pukul 12.00 wib dan dilaksanakan selama satu minggu dan untuk pendidikan kesehatan dilakukan satu hari. Kegiatan di lakukan pada hari Rabu tanggal 18 Juni 2025. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa dan dosen pengampu dan pihak pengurus dan Pengasuh UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan sebagai penanggung jawab kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta mahasiswa berperan sesuai dengan tugasnya masing masing. Kegiatan akan di ikuti oleh seluruh penghuni Wisma yang ada di UPTS PLSU Tresna Werdha Natar dan pengurus serta pengasuh yang mendampingi para Lanjut Usia, kegiatan dilakukan dengan metode penyampaian materi, diskusi tanya jawab, dan pemeriksaan kesehatan secara langsung kepada para Lanjut Usia serta pembuatan menu makanan dan minuman sehat untuk Lanjut Usia.

### **3. Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi akhir (post-evaluasi) dilakukan setelah intervensi untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat lansia melalui kuesioner dan lembar observasi, yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Evaluasi akhir di lakukan setelah intervensi kegiatan dengan melakukan Kembali observasi perilaku dan Tingkat pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengelola dan pnegurus panti sosial trenar wherda lanjut usia, di lanjutkan dengan identifikasi permasalahan Kesehatan yang ada di panti, serta penyusunan materi dan instrumen edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik perilaku hidup bersih dan sehat dengan membuat makanan, minuman sehat untuk lansia, melaksanakan kegiatan senam Bersama dan kegiatan membersihkan lingkungan panti secara bersama sama dengan melibatkan lansia dan pengelola panti. Tahap evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan dan observasi perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada lanjut usia. Hasil evaluasi Proses hampir semua kegiatan berjalan sesuai rencana yang telah dibuat, dalam setiap kegiatan para lanjut usia menanggapi dengan antusias. Terdapat beberapa hambatan dari lanjut usia seperti, penurunan pendengaran, pendidikan yang rendah dan lanjut usia tersebut terjadi penurunan daya ingat sehingga informasi yang diberikan kurang bisa diterima oleh para lanjut usia. Evaluasi hasil dari kegiatan adalah pengetahuan dan perilaku lanjut usia tentang kebersihan diri dan makanan serta pola hidup sehat meningkat, lanjut usia menjadi tahu dan memahami pentingnya kebersihan diri. lanjut usia semangat untuk menjaga Kesehatan dengan mempertahankan pola hidup berih dan sehat, tidak makan dan minum sembarangan, rajin menjaga keberishan lingkungan panti dan kamar masing-masing dan lanjut usia semakin giat untuk berolahraga.

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat pada lanjut usia setelah diberikan edukasi kesehatan. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner terstruktur tentang materi perilaku hidup bersih dan sehat untuk Insia, sedangkan perilaku hidup bersih dan sehat dinilai melalui observasi langsung lingkungan dan pola makanan sehat serta olah raga pada lansia. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan proporsi lansia dengan tingkat pengetahuan kategori baik setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan Lansia tentang perilaku hidup bersih dan sehat Sebelum dan Sesudah kegiatan edukasi Kesehatan tentang PHBS

No	Kategori Tingkat pengetahuan	sebelum (%)	sesudah(%)
1	Baik	10%	70%
2	Cukup	35%	20%
3	kurang	55%	10%
	total	100%	100%

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan demonstrasi perilaku hidup bersih dan sehat yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan sebagai dasar perubahan perilaku (Notoadmojo, 2014).

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan adanya perbaikan perilaku PHBS lansia, khususnya pada aspek kebersihan diri, kebiasaan mencuci tangan, dan kebersihan lingkungan tempat tinggal, pola makanan dan minuman sehat serta olahraga rutin. Perbandingan hasil observasi sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan pada Tabel 2

**Tabel 2.** Hasil Penerapan PHBS Lansia Berdasarkan Observasi Sebelum dan Sesudah kegiatan PKM

No	Perilaku PHBS	sebelum (%)	sesudah(%)
1	Baik	10%	80%
2	Cukup	30%	20%
3	kurang	60%	-
	total	100%	100%

Perubahan perilaku ini dipengaruhi oleh pendekatan edukatif dan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepadamasyarakat, di mana lansia tidak hanya menerima materi, tetapi juga dilibatkan secara langsung dalam praktik PHBS. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis praktik lebih efektif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada kelompok lanjut usia (Kemenkes RI, 2022). Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil lansia yang belum mampu menerapkan PHBS secara optimal akibat keterbatasan fisik dan penurunan fungsi kognitif. Oleh karena itu, dukungan berkelanjutan dari pengelola panti dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk menjaga konsistensi penerapan PHBS. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat pada lanjut usia serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di lingkungan panti.





Hasil Pengabdian Kepada masyarakat pada lanjut usia di PLSU Tresna Werdha Natar Lampung selatan adalah dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat degenerative, sehingga lanjut usia akan rentan terhadap penyakit baik menular maupun tidak menular. Proses degeneratif juga menimbulkan penurunan daya ingat dan daya tahan tubuh sehingga lanjut usia banyak yang menderita penyakit (Tresnayanti, 2014). Pada dasarnya faktor dari perilaku hidup bersih dan sehat lanjut usia dapat dilihat dari tingkat pendidikan lansia tersebut, semakin tinggi pendidikannya akan berpengaruh pada pengetahuan tentang kesehatan dan lain- lain (Kepala et al., 2021). Pekerjaan lansia mayoritas tidak bekerja karena lansia tinggal di panti. Lansia tidak mempunyai pendapatan dan tidak mempunyai pekerjaan, dan pendapatan akan mempengaruhi lansia terhadap praktik perilaku hidup bersih dan sehat, hal ini disebabkan kebanyakan orang yang bekerja akan mendapatkan ilmu dari tempat praktik dia bekerja sehingga akan meningkatkan motivasi lansia dalam menerapkan praktik perilaku hidup bersih dan sehat, begitu juga dengan pendapatan semakin tinggi pendapatan yang diperoleh maka akan semakin tingginya angka penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (Sunjaya et al., 2021). Dengan kondisi lansia yang tinggal di panti tanpa mempunyai pekerjaan dan penghasilan tetap memicu ketidak maksimalan dalam pelaksanaan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat.

Tingkat Pengetahuan yang baik yang dimiliki lanjut usia dapat meningkatkan motivasi diri lansia untuk mempunyai perilaku yang sesuai dengan program perilaku hidup bersih dan sehat, selain itu pengetahuan juga berfungsi untuk membangunkan kesadaran terhadap diri lansia sendiri untuk mengubah perilaku yang kurang sehat menjadi perilaku yang sesuai yaitu baik dengan hidup bersih dan sehat (Kustantya.N, 2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada lansia mencapai 80% dengan kategori perilaku baik (Notoadmojo, 2014). Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perwujudan upaya promotif dan preventif yang dilakukan oleh individu, keluarga ataupun masyarakat yang bertujuan untuk melindungi dan meningkatkan derajat kesehatan yang harus dilakukan secara rutin atau terus menerus karena semakin baik penerapannya maka akan semakin baik status kesehatannya (Zulfa et al., 2025). Kesimpulan hasil kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat lansia adalah dalam kategori baik dengan presentasi 70% yang diperoleh melalui kuesioner Tingkat pengetahuan kepada lansia, Tingkat pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan terhadap informasi yang diterima, dan efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh metode serta media edukasi yang digunakan (Notoadmojo, 2014). Pada lansia, pendekatan edukasi yang sederhana, berulang, dan kontekstual sesuai dengan teori andragogi Knowles yang menekankan bahwa pembelajaran orang dewasa lebih efektif apabila dikaitkan dengan pengalaman hidup dan kebutuhan nyata peserta, Selain itu, teori *Social Cognitive* Bandura menyatakan bahwa interaksi sosial dan dukungan dari tenaga kesehatan selama proses edukasi dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, serta kepercayaan diri lansia dalam menerima dan menginternalisasi informasi Kesehatan (Baidoi, & Ilmiyyah, 2025).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan pada lansia di UPTD PSLU Tresna werdha natar, terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan dari 55% menjadi 70% serta peningkatan perilaku kesehatan dari 60% menjadi 80% setelah pelaksanaan edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang sesuai dengan karakteristik dan kondisi lansia mampu meningkatkan pemahaman dan mendorong penerapan perilaku sehat secara lebih optimal

Edukasi kesehatan bagi lansia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan komunitas. Penguatan peran pengurus dan pengelola panti serta penggunaan media edukasi yang sederhana dan mudah dipahami disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan perubahan pengetahuan dan perilaku kesehatan lansia. Selain itu, evaluasi jangka panjang diperlukan untuk menilai keberlanjutan dampak edukasi terhadap perilaku kesehatan lansia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan institusi STIKes Baitul Hikmah, beserta jajaran yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi akan terlaksananya Pengabdian Kepada Masyarakat, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada mitra pengabdian yaitu PLSU Tresna Werdha Ntar Lampung selatan, pengelola, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dan kooperatif selama kegiatan berlangsung. Tak lupa, terima kasih disampaikan kepada tim pelaksana pengabdian atas kerja sama, dedikasi, dan komitmen yang telah diberikan. Semoga kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat nyata dan berkelanjutan bagi masyarakat sasaran.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, E., Nyoman, N., Putri, G., Fatrullah, S. P., & Jauhari, P. (2022). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Umum, Mata, serta Jiwa pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika. 1–6.
- Badan Pusat Statistik Propinsi Lampung. (2020). BPS.
- Baidoi, & Ilmiyyah. (2025). Pendidikan Luar Sekolah Untuk Orang Dewasa. PT. Arr Rad Pratama.
- Choi, M., Kong, S., & Jung, D. (2012). Computer and Internet Interventions for Loneliness and Depression in Older Adults : A Meta-Analysis. 18(3), 191–198.

- Dan, B., Kelas, S., Dan, I. V., & Dasar, V. S. (2019). *Nursing News* Volume 4, Nomor 1, 2019. 4.
- Fokus, J., & Bisnis, M. (2021). *Jurnal Fokus Manajemen Bisnis Pengaruh Investment Opportunity Set , Corporate Social Responsibility , Dan Risiko Bisnis Terhadap*. 11(September), 154–172.
- Ilmiah, J., & Sandi, K. (2022). *Peran Serta Masyarakat dengan Angka Kejadian Diare Pendahuluan*. 11, 403–409.
- Kab, B., & Bandung, W. (2017). *Penyuluhan Program Literasi Informasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kualitas Sanitasi Bagi Masyarakat Di Kaki Gunung Burangrang Kab . Bandung Barat Counseling Information Literacy Program In Improving The Quality Of Health Sanitation Of The People In The Foot Mount Ditha Prasanti , 2 ) Ikhsan Fuady Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Jl . Raya Bandung – Sumedang KM 21 Jatinangor , Bandung*. 1(2).
- Kepala, P., Dengan, K., Hidup, P., & Dan, B. (2021). *Carolus Journal of Nursing*, Vol 3 No 2, 2021 | 170. 3(2), 170–180.
- Kholifah, N. . (2016). *Keperawatan gerontik Komprehensif (edisi 8)*.
- Kustantya.N. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Lansia*.
- Lane, T., Wardani, I., & Koelmans, A. A. (2025). *Exposure scenarios for human health risk assessment of nano - and microplastic particles*.
- Notoadmojo. (2014). *No Title*. Rineka cipta.
- Sunjaya, D. K., Marhaeni, D., Herawati, D., & Siregar, A. Y. M. (2021). *Depressive , anxiety , and burnout symptoms on health care personnel at a month after COVID-19 outbreak in Indonesia*. 1–8.
- Tresnayanti, S. (2014). *Perilaku hidup bersih dan sehat pada keluarga lansia di desa damarraja kecamatan warungkiara kabupaten sukabumi*.
- Virtriana, R., Harto, A. B., Atmaja, F. W., Meilano, I., Fauzan, K. N., Anggraini, T. S., Titon, K., Ihsan, N., Mustika, C., & Suminar, W. (2023). *Machine learning remote sensing using the random forest classifier to detect the building damage caused by the Anak Krakatau Volcano tsunami forest classifier to detect the building damage caused by the Anak Krakatau Volcano tsunami. Geomatics, Natural Hazards and Risk*, 14(1), 28–51. <https://doi.org/10.1080/19475705.2022.2147455>
- Zulfa, S. A., Salasatu, S., & Bangsa, U. B. (2025). *Pentingnya Berperilaku Hidup Sehat untuk Menjaga Kualitas Lingkungan*. 1(5), 3327–3332.



**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG BAHAYA MEROKOK BAGI KESEHATAN PADA REMAJA SMP NEGERI 1 DARUL IMARAH ACEH BESAR**

Nurhayati<sup>1</sup>, Dewi Marianthi<sup>2</sup>, Nilawati, Salmiani Abdul Manaf<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh

<sup>4</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Knowledge

Dangers of Smoking

Adolescents

**ABSTRAK**

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang masih banyak dilakukan diberbagai lapisan masyarakat, meskipun dampak negatifnya terhadap kesehatan telah lama diketahui. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 8 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit yang berkaitan dengan konsumsi tembakau. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok bagi kesehatan dengan metode penyuluhan, diskusi, dan pembagian leaflet bahaya merokok. Jumlah sasaran penyuluhan 30 orang siswa. Instrument pengumpulan data berupa kuesioner untuk mengukur pengetahuan pada saat pretest dan posttest. Hasil kegiatan diperoleh peningkatan pengetahuan remaja sebanyak 30%. Saran kepada kepala sekolah agar menerapkan pendekatan komprehensif: perkuat kebijakan sekolah bebas rokok, lakukan edukasi bahaya rokok secara kreatif dan kontekstual, libatkan orangtua dan komunitas.

**ABSTRACT**

Smoking is one of the habits still widely practiced across various layers of society, even though its negative impact on health has long been known. According to data from the World Health Organization (WHO), more than 8 million people die each year from diseases related to tobacco use. This Community Service activity aims to increase teenagers' knowledge about the dangers of smoking to health through counseling, discussions, and the distribution of leaflets on the dangers of smoking. The target for the counseling activity was 30 students. The data collection instrument was a questionnaire to measure knowledge during the pretest and posttest. The results showed a 30% increase in teenagers' knowledge. The suggestion to the school principal is to implement a comprehensive approach: strengthen the smoke-free school policy, conduct creative and contextual education on the dangers of smoking, and involve parents and the community.

\*Corresponding Author: [nurhayati\\_454@yahoo.com](mailto:nurhayati_454@yahoo.com)

**PENDAHULUAN**

Berdasarkan hasil survei, banyak individu menghisap rokok sebagai cara untuk melepas lelah ketika mereka beristirahat dari aktivitas sehari-hari. Hubungan antara pekerjaan dan perilaku merokok teridentifikasi dalam kategori yang lemah, namun dengan pola yang positif. Ini menunjukkan bahwa jenis pekerjaan yang dilakukan di luar ruangan, seperti di ladang, perkebunan, atau pabrik, cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku merokok. Di balik itu, nikotin merupakan

racun yang dapat membuat orang ketagihan, akibatnya jumlah rokok yang dihisap juga bertambah (Yanti et al., 2021)

Faktor risiko Perilaku yang dimodifikasi seperti penggunaan tembakau, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat adalah salah satu faktor risiko yang diketahui terkait dengan PTM. Bagian ini merangkum kemajuan global menuju pengurangan penggunaan tembakau dan konsumsi alkohol. Penggunaan tembakau Rencana aksi global untuk pencegahan dan pengendalian PTM 2013-2020, yang telah diperpanjang hingga 2030, mencakup target untuk mengurangi prevalensi global penggunaan tembakau sebesar 30% pada tahun 2025, dibandingkan dengan tahun 2010. Pada tahun 2022, prevalensi standar usia global dari penggunaan tembakau saat ini di antara orang berusia 15 tahun ke atas (indikator SDG 3.a.1) diperkirakan sebesar 20,9% (UI: 18,8–22,9), penurunan relatif 21% dari 26,4% pada tahun 2010. Jika tren saat ini berlanjut, dunia akan melihat penurunan prevalensi relatif sebesar 25% pada tahun 2025. Meskipun ini kurang dari target pengurangan 30%, kemajuan menggembirakan karena penggunaan tembakau telah menurun di semua wilayah WHO. Kawasan Asia Tenggara, yang secara konsisten memiliki prevalensi tertinggi sejak tahun 2000, diproyeksikan mencapai penurunan 34% pada tahun 2025 dibandingkan dengan tahun 2010. Wilayah Afrika diperkirakan akan mencapai penurunan relatif 32% pada tahun 2025 dan tetap menjadi wilayah dengan prevalensi terendah. Sebaliknya, Wilayah Eropa diproyeksikan memiliki prevalensi tertinggi di semua wilayah WHO pada tahun 2030 sebesar 23,1% (World Health Organization, 2024)

Di Indonesia, merokok menjadi salah satu isu kesehatan yang paling serius. Beberapa dampak negatif dari kebiasaan merokok meliputi kematian prematur, penurunan produktivitas, serta peningkatan pengeluaran yang tidak produktif. Jika tingkat konsumsi rokok terus melonjak, potensi bonus demografi antara tahun 2020 hingga 2035 yang sudah di depan mata bisa menjadi tidak berarti. Bonus demografi adalah situasi di mana jumlah penduduk yang produktif melebihi jumlah penduduk yang non-produktif dalam sebuah negara selama periode tertentu. Masa ini merupakan kesempatan langka bagi suatu negara dan dapat mendorong pertumbuhan ekonomi yang pesat, bahkan berpotensi mengubahnya menjadi negara maju. Kebiasaan merokok umumnya dimulai dari pengaruh lingkungan, seperti teman, orang tua, atau tetangga yang sudah lebih dahulu merokok. Anak-anak dan remaja merupakan kelompok yang paling rentan untuk menjadi percobaan atau perokok baru, sehingga perlu adanya upaya pencegahan sejak dini. Edukasi dan pengawasan di setiap aspek yang berkaitan dengan anak-anak dan remaja harus menjadi prioritas dalam kampanye komunikasi yang efektif. (Lukito et al., 2019).

Perilaku merokok merupakan salah satu faktor risiko yang diintervensi pada pengendalian penyakit tidak menular. Salah satu upaya melindungi masyarakat dari paparan asap rokok yaitu melalui pengembangan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) dengan mendorong terbentuknya peraturan dan kebijakan daerah serta implementasinya. Dengan indikator ini diharapkan dapat mendorong terciptanya manusia Indonesia yang sehat, bebas dari paparan asap rokok, berkualitas, dan produktif. Selain penerapan KTR, pemerintah mengembangkan inovasi berupa layanan Upaya Berhenti Merokok (UBM). Layanan ini merupakan upaya promotif, preventif dan tatalaksana pengendalian konsumsi rokok dengan membantu masyarakat untuk berhenti merokok dari gejala putus nikotin yang dilaksanakan di FKTP, salah satunya di Puskesmas. Puskesmas layanan UBM adalah Puskesmas yang melaksanakan layanan konseling UBM. Strategi ini ditempuh untuk menurunkan prevalensi perokok usia 10-18 tahun. Diharapkan, kabupaten/kota di Indonesia menyelenggarakan layanan UBM di  $\geq 40\%$  Puskesmas. (Kementerian Kesehatan, 2023).

Merokok adalah salah satu kebiasaan yang masih banyak dilakukan di berbagai lapisan masyarakat, meskipun dampak negatifnya terhadap kesehatan telah lama diketahui. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 8 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit yang berkaitan dengan konsumsi tembakau (WHO 2021). Selain risiko kesehatan langsung, merokok juga ditengarai dapat memengaruhi pola konsumsi makanan, termasuk asupan kalori dan protein harian, sehingga dapat berdampak pada aspek pemenuhan gizi seseorang. Zat adiktif seperti nikotin yang terkandung pada rokok diketahui dapat mengganggu nafsu makan, metabolisme, serta penyerapan nutrisi penting dalam tubuh (Amaliah et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa faktor utama yang memengaruhi perilaku merokok di kalangan siswa. Di antaranya adalah pengaruh teman sebaya, rasa bosan yang muncul

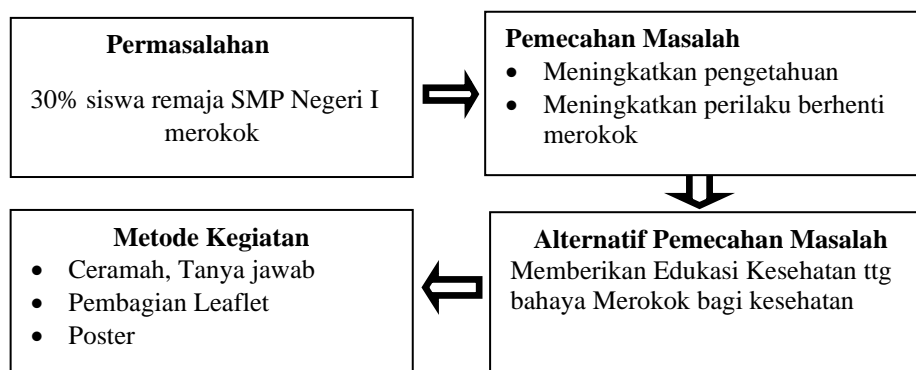
selama pelajaran, serta tekanan emosional atau stres yang dirasakan oleh siswa. Faktor keluarga juga berperan penting, seperti adanya anggota keluarga yang merokok. Intensitas merokok bervariasi di antara siswa, dengan lokasi yang sering dipilih untuk merokok adalah area tersembunyi di sekolah maupun di rumah. Dampak dari perilaku ini mencakup risiko kesehatan yang serius dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan peningkatan pendidikan kesehatan di sekolah, penyuluhan kepada orang tua, pengawasan yang lebih ketat di lingkungan sekolah, serta penyediaan alternatif kegiatan positif bagi siswa (Rosiana & Putri, 2025)

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 23 Maret 2025 menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa merokok dari jumlah siswa laki-laki (94 siswa). Hal tersebut diungkapkan oleh wakil kepala sekolah urusan kesiswaan dan oleh guru bimbingan dan penyuluhan. Siswa perokok sering mencuri waktu untuk mencari tempat yang aman untuk merokok, misalnya di toilet, atau belakang sekolah, sehingga siswa tersebut sering keluar dari proses belajar karena keinginannya untuk merokok, dan siswa perokok sering diberi sanksi karena melanggar peraturan. Berdasarkan permasalahan yang ada di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Bahaya Merokok bagi Kesehatan Remaja SMP Negeri Lampeuneurut Aceh Besar dengan tujuan program adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya merokok bagi kesehatan serta dapat menghasilkan perubahan sikap dan perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE PELAKSANAAN

### 1. Rancangan Pemecahan masalah

Berdasarkan hal tersebut, dapat digambarkan rancangan pemecahan masalah sebagai berikut :



**Gambar 1.** Bagan Skematis Metode Pemecahan Masalah

### 2. Ceramah dan Tanya Jawab

Kegiatan ceramah dan Tanya Jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada para remaja putra tentang Bahaya merokok terhadap kesehatan. Materi ini disampaikan oleh tim Dosen Jurusan Keperawatan dan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh.

### 3. Khalayak Sasaran

Sasaran dalam kegiatan ini adalah para siswa remaja putra SMP Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar yang terdiri dari siswa kelas 1 berjumlah 30 orang siswa Laki-laki.

4. **Sarana dan Alat** : LCD, Laptop, Materi dalam bentuk PPT, Leaflet, Poster, Alat ukur kuesioner, Pulpen, Absen peserta, Absen tim dosen, Camera, dan Konsumsi peserta.

### 5. Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan menggunakan kuesioner yang berisikan pengetahuan tentang bahaya merokok bagi kesehatan, diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Pretest dilaksanakan sebelum kegiatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan posttest dilaksanakan setelah kegiatan guna mengukur dampak dan keberhasilan pelaksanaan program

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

Pelaksanaan intervensi edukasi kesehatan tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan evaluasi pretes dan postes yang telah dilakukan secara langsung untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja putra di SMP negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar, maka diperoleh hasil saat pretes dengan kriteria Baik  $\geq 16.5$  dan kurang baik  $< 16.5$ , Posttes dengan kriteria Baik  $\geq 18.9$  dan kurang baik  $< 18.9$ , sebagai berikut :

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tahap Pretest dan Postesdi SMP Negeri 1 Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2025

Pengetahuan	Kategori	f	%
Pretest	Baik	16	53
	Kurang baik	14	47
		30	100
Postest	Baik	25	83
	Kurang Baik	5	17
		30	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa saat pretes pengetahuan remaja putra mayoritas berada pada kategori baik yaitu 53%, dan meningkat pada saat postest yaitu 83%.

#### 1. Proses Penyuluhan (Ceramah)



**Gambar 2:** Pelaksanaan Penyuluhan tentang Bahaya Merokok Bagi Kesehatan di SMP Negeri 1 Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar

#### 2. Proses Pengumpulan Data (Pretest dan Postest)



**Gambar 3:** Pelaksanaan Evaluasi (pretest dan Postest) menggunakan kuesioner di SMP Negeri 1 Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar

## B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada 30 responden di SMP Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putra tentang bahaya merokok bagi kesehatan pada saat pretes yang paling banyak berada pada kategori baik sebanyak 16 orang (53%) dan kategori kurang baik sebanyak 14 orang (47%), dan pada saat postes meningkat pada kategori baik sebanyak 25 orang (83%), sedangkan kategori kurang baik hanya 5 orang (17%). Setelah dianalisis ternyata 5 orang remaja putra tersebut masih mengisi dengan jawaban yang sama saat pretes yaitu pada pernyataan soal nomor 8 dan 14 (penyataan unfavorable). Selain itu dari hasil proses diskusi dan tanya jawab dapat diketahui para siswa remaja tersebut kurang antusias dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk didiskusikan.

Peningkatan pengetahuan remaja diketahui sebanyak 30% setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan tentang bahaya merokok bagi kesehatan menggunakan media berupa power point dan penayangan Vidio. Tingginya tingkat pengetahuan remaja putra dapat disebabkan oleh beragamnya media yang digunakan tentang bahaya merokok bagi kesehatan. Hal tersebut sesuai yang dijelaskan bahwa kurang lebih 75% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui mata, sedang sisanya melalui indera yang lain. Dengan menggunakan power point dan vidio, informasi yang disampaikan melalui mata lebih banyak, sehingga informasi akan lebih mudah diterima (Notoadmojo, 2010).

Sejalan dengan hasil riset (Amelia et al., 2025) menunjukkan adanya kemajuan yang signifikan dalam pemahaman remaja tentang risiko merokok setelah mereka menerima pendidikan kesehatan. Skor rata-rata pengetahuan meningkat sebanyak 4,68 poin dengan nilai  $p = 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa intervensi ini berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Diperkuat dengan penelitian (Lestari, 2021), hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh  $p\text{-value} = 0,000 (<0,05) = \text{menerima } H_a \text{ dan menolak } H_o$ , artinya Pendidikan Kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan Siswa di SMP N 8 Padang Sidempuan tentang Bahaya Merokok. Hasil penelitian lain yang menegaskan bahwa dampak dari kebiasaan merokok ada 2 jenis yaitu dampak Positif dan dampak Negatif. Dampak positif terkait dengan efek positif merokok pada kehidupan remaja, memiliki beberapa sisi baik, antara lain: Mengurangi Stres, Memunculkan Rasa Kenikmatan, dan Mempererat Hubungan Antar Teman, sedangkan dampak Negatif terhadap kehidupan remaja di masyarakat Desa Mabodo Kecamatan Kontunaga Kabupaten Muna, yaitu: rokok menghabiskan uang, menyebabkan ketergantungan, merendahkan konsentrasi, mengurangi kebugaran, dan merokok membahayakan kesehatan (Wati et al., 2018)

Efektifitas kegiatan pendidikan kesehatan mengenai bahaya merokok pada remaja sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa program pendidikan anti rokok di sekolah yang berfokus pada pengembangan keterampilan hidup sehat efektif mengurangi insiden perokok baru hingga 12% dikalangan anak muda (Hanpatchaiyakul et al., 2022). Memberikan pendidikan kesehatan tentang bahaya merokok pada remaja membantu mencegah perilaku merokok dan menurunkan prevalensi merokok dikalangan remaja. Program pendidikan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh merokok serta meningkatkan keterampilan

sosial dan kemampuan untuk menahan tekanan dari teman sebaya. Pendidikan kesehatan yang efektif tentang bahaya merokok dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak usia sekolah tentang bahaya merokok, mengurangi prevalensi merokok di sekolah, dan dapat mengubah sikap dan perilaku anak usia sekolah terhadap orang lain. Program pendidikan kesehatan yang berhasil tidak hanya menerangkan tentang zat berbahaya dalam rokok, tetapi juga mengupas tentang dampak kesehatan dan sosial, risiko dari asap rokok yang dihirup orang lain, serta keuntungan berhenti merokok sejak usia dini. Metode ini sejalan dengan saran dari (WHO, 2023) yang menekankan pentingnya mengintegrasikan pendidikan kesehatan di sekolah untuk mencegah perilaku merokok di kalangan anak muda.

Kebiasaan merokok dikalangan remaja Indonesia telah menjadi isu kesehatan publik yang sangat serius dan rumit, terpengaruh oleh interaksi dinamis dari berbagai faktor baik dari dalam maupun luar. Dari sisi internal, faktor psikologis seperti rasa ingin tahu yang tinggi, pencarian jati diri yang salah di mana rokok dianggap sebagai tanda kedewasaan atau keren, serta usaha untuk mengatasi tekanan dan stres emosional menjadi pendorong utama. Di sisi lain, faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya (peer pressure) yang sangat kuat, di mana merokok sering kali dianggap sebagai syarat untuk diterima dalam suatu kelompok sosial, dan lingkungan keluarga yang memiliki orang tua atau anggota keluarga lain yang merokok, menciptakan normalisasi perilaku ini sejak dini. Selain itu, peran iklan, promosi, dan sponsor rokok di media yang mengedepankan gaya hidup tertentu, ditambah dengan aksesibilitas pembelian rokok secara eceran dan harganya yang terjangkau, membuat remaja semakin rentan terhadap paparan dan mendorong mereka untuk mencoba, yang pada gilirannya meningkatkan risiko ketergantungan jangka panjang dan membahayakan kesehatan masa depan mereka. (Wuryandari, 2021)

Selain itu, upaya pencegahan perilaku merokok juga sebaiknya didukung dengan tersedianya lingkungan yang mendukung, misalnya lingkungan teman sebaya. Anak diharapkan mampu memilih lingkungan teman sebaya yang bebas dari rokok untuk meminimalkan risiko perubahan perilaku untuk merokok. Selain itu, anak juga diharapkan mampu mengambil keputusan jika ada pengaruh lingkungan yang mendorong perilaku merokok. Selain lingkungan teman sebaya, pemberian edukasi bahaya merokok pada keluarga sebagai orang terdekat yang tinggal bersama, mengurangi keterpaparan iklan rokok dan membatasi akses anak ke rokok juga penting dilakukan agar lebih memperkuat dukungan bagi anak untuk tidak menggunakan rokok (Fauziah et al., 2020).

Penulis berasumsi bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya merokok. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan hasil antara pretest dan posttest, dimana skor pengetahuan siswa setelah kegiatan mengalami peningkatan dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Selama pelaksanaan Edukasi Pendidikan Kesehatan di SMP Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar, ditemukan bahwa pengetahuan remaja putra tentang Bahaya Merokok Bagi Kesehatan telah meningkat sebanyak 30% setelah menerima intervensi pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian tujuan intervensi ini dapat dianggap memuaskan karena terjadi perubahan pemahaman remaja tentang apa yang mereka ketahui sebelum dan setelah intervensi. Saran agar mengintegrasikan pendidikan kesehatan di sekolah untuk mencegah perilaku merokok pada para siswa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Bapak Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh, Ibu Ketua PPM Poltekkes Kemenkes Aceh, Ibu Kepala Sekolah Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar yang telah mengizinkan dan mendukung terlaksananya kegiatan Edukasi Kesehatan ini, dan kepada guru-guru yang hadir dalam penyuluhan ini, terutama remaja yang telah berpartisipasi secara aktif dalam menjaga kegiatan berjalan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan finansial demi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Amaliah, D. L., Krismawati, D., & Deli, N. F. (2025). Cerita Data Statistik untuk Indonesia : Ketimpangan Gizi Akibat Kebiasaan Merokok di Berbagai Kelas Ekonomi (D. A. dan P. Statistik (ed.); volume 2 n). Badan Pusat Statistik.

- Amelia, S., Sulaeman, & Saputra, R. (2025). Dampak Pendidikan Kesehatan dan Dukungan Keluarga dalam Membentuk Sikap Anti-Rokok pada Remaja. 20(03), 203–212.
- Fauziah, R., Wisanti, E., & Anggreny, Y. (2020). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN PERSEPSI ANAK USIA SEKOLAH TENTANG PERILAKU MEROKOK Rahma. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 112–121.
- Hanpatchaiyakul, K., Butudom, A., Muenthaisong, S., & Amornrojanavaravutti, W. (2022). Effectiveness of School-Based Smoking Cessation Programs. 12(1), 67–77.
- Kementrian Kesehatan. (2023). Profil Kesehatan.
- Lestari, I. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang bahaya merokok pada siswa di smp n 8 padang sidimpuan. 90.
- Lukito, P. K., Endang, R., Isnariani, T. A., Purnamasari, E., Fidia, F., & Aryati, F. T. (2019). Bahaya Merokok Bagi Kesehatan. 1–94. <https://kmei.pom.go.id/index.php/2023/12/28/buku-bahaya-merokok-bagi-kesehatan-tahun-2019/>
- Notoadmojo, S. (2010). Promosi kesehatan teori dan aplikasinya (Revisi). Rineka Cipta.
- Rosiana, D., & Putri, D. R. (2025). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Siswa Remaja Kelas XI di SMP X Surakarta. 2016.
- Wati, S. H., Bahtiar, & Anggraini, D. (2018). DAMPAK MEROKOK TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL REMAJA. 3(2), 503–509.
- WHO. (2023). WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age.
- World Health Organization. (2024). WHO - World health statistics 2024. ISBN 9789240094703. tatistics 2024.
- Wuryandari, A. G. (2021). Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Merokok pada Remaja. 10(2), 313–318. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.337>
- Yanti, D. E., Aprilia, A., Jaya, A., Pratama, R. Y., & Candesa, N. B. (2021). Hubungan Pekerjaan dengan Perilaku Merokok di Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Emas Lampung Timur. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 51–55. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3240>



**PEMBERIAN PENYULUHAN PENDIDIKAN KESEHATAN PADA ORANG TUA  
TENTANG DAMPAK TINDAK KEKERASAN VERBAL PADA ANAK USIA PRA  
SEKOLAH DI TK KANIGORO KRAS KEDIRI**

**M.Khoirudin<sup>1</sup> Nurhidayah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKES Ganesha Husada

**Article Info**

**Article History:**

*Received : Jan 09, 2026*

*Revised : Jan 23, 2026*

*Accepted : Feb 06, 2026*

**Keywords:**

*Verbal Abuse*

*Preschool Children*

*Parenting Education*

*Positive Communication*

*Child Development*

**ABSTRAK**

Tingginya risiko kekerasan verbal pada anak usia prasekolah dapat muncul dari berbagai pemicu, termasuk frustrasi orang tua, ketidakmampuan anak dalam tugas sederhana, bahkan pola asuh yang ditiru dari masa lalu orang tua. Masih banyak orang tua yang tidak memahami dampak jangka panjangnya terhadap kualitas perkembangan anak. Lingkungan keluarga yang tidak harmonis dan pola asuh yang buruk menjadi akar masalah yang perlu ditangani melalui edukasi. Hal ini juga terjadi pada anak usia prasekolah di TK Kanigoro Kras Kediri. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan pemahaman kepada orang tua dampak tindak kekerasan verbal pada anak usia pra sekolah, sehingga kualitas dan perkembangan anak meningkat, dan mendukung perkembangan anak secara holistik. Metode melakukan penyuluhan pendidikan kesehatan akan memberikan pemahaman mendalam kepada orang tua tentang dampak tindak kekerasan verbal pada anak usia pra sekolah. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Desember 2025. Dengan mengubah cara pandang orang tua terhadap pengasuhan dan perilaku verbal destruktif menjadi pola asuh positif dan konstruktif. Mengajarkan keterampilan komunikasi positif, manajemen emosi, cara membangun rasa aman dan percaya diri anak melalui interaksi yang suportif. Menjadi landasan intervensi dan program pencegahan agar kekerasan verbal dapat diminimalisir, sehingga kualitas kehidupan dan perkembangan anak meningkat. Hasil dari kegiatan ini orang tua sadar dampak negatif kekerasan verbal terhadap perkembangan psikologis dan kognitif anak usia dini, rendahnya rasa percaya diri, kecemasan, kesulitan mengelola emosi, perubahan perilaku, gangguan perkembangan kognitif, kesulitan berinteraksi, dan isolasi sosial. Orang tua mulai menerapkan komunikasi yang lebih positif dan konstruktif. Meningkatkan empati dan pemahaman terhadap anak. Fokus pada mendengarkan dan memberi dukungan, bukan menghakimi. Saran pada orang tua ubah pola komunikasi, gunakan bahasa yang positif, hindari berteriak atau mengancam. Fokus pada perilaku anak, bukan menyerang karakternya. Untuk itu perlu melibatkan guru dan komunitas sekolah, melakukan penyuluhan secara rutin dan bekerja sama dengan orang tua untuk memantau serta mendukung perubahan perilaku di rumah.

**ABSTRACT**

*The high risk of verbal abuse in preschool-aged children can arise from various triggers, including parental frustration, the child's inability to perform simple tasks, and even parenting styles*

---

*inherited from their parents' past. Many parents still don't understand the long-term impact on the quality of their child's development. A disharmonious family environment and poor parenting are root problems that need to be addressed through education. This also applies to preschool-aged children at Kanigoro Kras Kindergarten, Kediri.*

*The purpose of this community service is to provide parents with an understanding of the impact of verbal abuse on preschool-aged children, thereby improving the quality and development of their children and supporting their holistic development. The health education outreach method will provide parents with a deeper understanding of the impact of verbal abuse on preschool-aged children. This activity will be conducted in December 2025. This will shift parents' perspectives on parenting and destructive verbal behavior to positive and constructive parenting patterns. It will teach positive communication skills, emotional management, and how to build children's sense of security and self-confidence through supportive interactions. This will serve as a foundation for interventions and prevention programs to minimize verbal abuse, thereby improving children's quality of life and development. The results of this activity made parents aware of the negative impact of verbal abuse on the psychological and cognitive development of early childhood, resulting in low self-confidence, anxiety, difficulty managing emotions, behavioral changes, impaired cognitive development, difficulty interacting, and social isolation. Parents began implementing more positive and constructive communication, increasing empathy and understanding towards children. Focus on listening and providing support, not judgment. Parents were advised to change communication patterns, use positive language, avoid shouting or threats, and focus on the child's behavior, not attacking their character. Therefore, it is necessary to involve teachers and the school community, conduct regular counseling, and collaborate with parents to monitor and support behavioral changes at home.*

---

*\*Corresponding Author: m.khoirudinzhdi@gmail.com*

---

## **PENDAHULUAN**

Banyak orang tua tidak menyadari bahwa ucapan seperti "bodoh," "nakal," atau bentakan keras dikategorikan sebagai kekerasan verbal. Kekerasan verbal, seperti memarahi, mengkritik, atau menghina anak, merupakan bentuk kekerasan yang paling umum dilakukan dalam keluarga (1). Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya kesadaran orang tua akan dampaknya dan gaya pengasuhan yang dipengaruhi oleh emosi sesaat. Perilaku ini dapat memengaruhi perkembangan psikologis seperti (depresi, kecemasan, dan harga diri rendah), emosional anak, pembentukan karakter, kepribadian, keterampilan sosial dan prestasi akademik anak (2). Untuk itu perlu adanya edukasi terhadap orang tua yang memiliki anak, dengan tujuan mencegah dampak psikologis serius yang memengaruhi struktur otak dan fungsi kognitif anak di masa depan. Membantu orang tua mengenali perilaku kekerasan verbal yang sering muncul saat anak tidak mampu menyelesaikan tugas mudah atau perilaku buruk. Memberikan lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak, sesuai dengan UU Perlindungan Anak (3).

Sebuah artikel dari jurnal Universitas Muhammadiyah Palu yang mengutip sensus penduduk terakhir (waktu spesifik tidak disebutkan, tetapi sebelum 2023) menyebutkan sekitar 49,2 juta anak di Indonesia mengalami kekerasan verbal. Angka ini sangat besar dan menunjukkan skala masalah yang signifikan. Dari survey yang dihasilkan oleh KPAI bahwa anak sering menyatakan mengalami

kekerasan verbal dari kedua orang tua seperti mendapat perlakuan dimarahi 56%, dibandingkan 34%, dibentak 23%, dipelototi 13%. Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan secara verbal dapat terjadi di berbagai lingkungan manapun dengan situasi apapun. Data dari DP3AP2KB kota Kediri sejak tahun 2023 sampai dengan Oktober 2024 jumlah kasus kekerasan terhadap anak di kota Kediri mencapai 109 laporan (3).

Berdasarkan hasil survey di atas, perlu dilakukan penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pada orang tua tentang dampak tindak kekerasan verbal pada anak usia pra sekolah di TK Kanigoro Kras Kediri, diharapkan orang tua dapat meningkatkan kesadarannya tentang dampak negatif kekerasan verbal terhadap anak.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dengan memberikan penyuluhan pendidikan kesehatan kepada orang tua mengenai dampak kekerasan verbal pada anak usia prasekolah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku pengasuhan orang tua terhadap anak. Pemilihan metode menggunakan ceramah dan diskusi (penyuluhan) untuk menyampaikan materi dan diskusi interaktif. Media audio visual (video) edukasi untuk menunjukkan dampak langsung kekerasan verbal. Media cetak (leaflet/modul) pembagian modul seperti "MAMI VERA" (Mari Pahami Verbal Abuse) atau leaflet yang berisi gambar dan penjelasan. Pendekatan konseling dengan diskusi fenomenologi mengenai pengalaman orang tua dan komunikasi persuasif dengan pendekatan kelompok.

Kegiatan ini dilakukan pada bulan Desember 2025 dalam satu sesi intervensi selama 60 menit, diikuti dengan evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan orang tua. Program edukasi terstruktur dilakukan 3 kali pertemuan untuk pendampingan intensif. Dengan responden orang tua (ayah dan ibu) terutama mereka yang memiliki anak usia prasekolah (3-6 tahun), termasuk pengasuh anak di rumah di TK Kanigoro Kras Kediri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Hasil pengabdian masyarakat ini berkaitan dengan hasil penelitian atau pengabdian masyarakat oleh peneliti sebelumnya:

1. Dari hasil penelitian Livana dan Anggraeni, 2018 yang berjudul Pendidikan Kesehatan Tentang Perkembangan Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan Fisik dan Verbal Pada Anak Usia Sekolah di Kota Kendal, mengidentifikasi dampak kekerasan verbal (kata kasar, hinaan, ancaman) menyebabkan masalah psikologis (rendah diri, kecemasan, depresi, masalah sosioemosional) pada anak, sering diabaikan orang tua (5).
2. Penelitian Irawan BS, 2023 berjudul Dampak Verbal Abuse Oleh Orang Tua Kepada Anak-anak menunjukkan persepsi orang tua bervariasi, dipengaruhi pengalaman masa lalu (jika mereka juga korban) atau kurangnya pengetahuan. Ini menunjukkan penyuluhan sangat penting untuk mengubah persepsi "*verbal abuse*" sebagai bentuk disiplin menjadi sesuatu yang merusak (6).
3. Penelitian lain dari Mardiyah A, et al, 2026 yang berjudul Trauma Emosional pada Korban Kekerasan Verbal, menekankan bahwa dampak jangka panjang kekerasan verbal merupakan bagian dari kekerasan emosional, sangat berbahaya bagi integritas psikologis anak, dan dapat menular dari pola asuh orang tua ke anak (penerus siklus) (7).
4. Kelurahan Keras, Kota Kediri, Provinsi Jawa Timur dengan jumlah penduduk se Kecamatan sebanyak 64.996 jiwa. Sebagai daerah pinggiran sekaligus pertemuan dua kota yaitu Kediri dan Tulungagung, maka warga Kelurahan Keras sangat heterogen dari sudut status pendidikan dan penghasilan (4).
5. Pemukiman dengan aktivitas warga sangat dinamis, menjadikan interaksi di masyarakat berlangsung dengan intensitas tinggi. Situasi yang demikian dinamis tentunya berpotensi atas terjadinya problem sosial seperti selisih paham, tawuran massal, tindak kriminalitas, dan sebagaimana diketahui persoalan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Kediri cukup mengkhawatirkan yang mencapai puluhan kasus di setiap tahunnya, dari berbagai macam problem tersebut bisa memicu pelampiasan tindak kekerasan verbal terhadap anak.

6. Data dari DP3AP2KB sejak tahun 2023 sampai dengan Oktober 2024 jumlah kasus kekerasan terhadap anak di kota Kediri mencapai 109 laporan (3).

7. Realita tersebut menjadi alasan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PMK) STIKES Ganesha Husada Kediri untuk mengadakan kegiatan sosialisasi dan literasi kepada pegiat anti kekerasan terhadap anak di TK Kanigoro Kras Kediri, Jawa Timur. Dalam kegiatan yang berlangsung pada Senin, 6 Desember 2025 sebanyak 32 orang peserta dari orang tua yang memiliki anak sekolah di TK Kanigoro Kras Kediri dan sebagian adalah ibu para kader. Kegiatan literasi dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif tersebut dilaksanakan di TK Kanigoro Kras Kediri.

8. Adapun mitra sekaligus sasaran dalam kegiatan PKM adalah para kader atau relawan pegiat anti kekerasan terhadap anak dan perempuan yang berada di bawah naungan DP3AP2KB Kota Kediri, yang dulu bernama unit pelaksana teknis perlindungan perempuan dan anak (UPTPPA) sudah dimulai sejak tahun 2018 yang fokus menangani kasus KDRT, atau tindak kriminalitas lainnya melibatkan anak sebagai korban maupun pelaku. Bentuk kontribusi DP3AP2KB kota Kediri yaitu dalam hal pendampingan bagi korban serta advokasi bagi pelaku agar mendapatkan perlakuan yang wajar dan adil dalam proses penegakkan hukum. Peserta sosialisasi dan literasi terdiri dari kader DP3AP2KB Kota Kediri yang terdiri dari pengurus, tokoh warga, mahasiswa, tokoh warga dan serta sejumlah Aparatur Sipil Negara (ASN) dari Kelurahan Kanigoro (3).

**Gambar 1.** Pentingnya Komunikasi Yang Efektif



**Gambar 1.** Pertemuan Pertama

### **Aktifitas**

#### **Pemaparan mengenai pentingnya membangun komunikasi yang efektif dalam keluarga**

Materi disampaikan praktisi keperawatan anak dan komunikasi keperawatan dari STIKES Ganesha Husada Kediri, Nurhidayah bahwa salah satu upaya meminimalisasi kerusakan mental lebih berat pada anak yang jadi korban kekerasan verbal di rumah adalah terjalannya komunikasi yang baik dan terbuka antara anak dengan orang tua, dengan cara mendengarkan dengan penuh perhatian, menggunakan bahasa yang sesuai usia, menghindari penghakiman, mengakui perasaan anak, fokus pada solusi bukan menyalahkan. Dimana orang tua harus meyakinkan anaknya bahwa tempat yang tepat untuk mengadu dan siap melindungi. Faktanya di zaman milenia ini, kebanyakan orang tua lebih sibuk mencari nafkah atau memang abai pada tanggung jawab. Orang tua kebanyakan juga tidak responsif terhadap perubahan perilaku anak yang mengarah ke hal yang negatif.

#### **Memberikan informasi dan tahapan proteksi perlindungan anak**

Tahapan yang perlu dilakukan adalah berkonsultasi dengan pihak terkait seperti Lembaga Perlindungan Anak (LPA). Dari komunikasi dua arah tersebut, para orangtua harus mampu menganalisa deskripsi pengaduan anak. Langkah berikutnya mengamankan atau memproteksi anak dari kemungkinan kembali mengalami kejadian traumatik yang sama.

Pada intinya komunikasi yang berlangsung baik dan efektif dalam sebuah keluarga dapat meminimalisasi kemungkinan anak mengalami tindak kekerasan baik verbal maupun non verbal. Keterbukaan anak dan keberaniannya dalam menyampaikan perlakuan intimidasi, perundungan (bullying), atau pelecehan seksual merupakan pintu masuk untuk menyelesaikan sebuah kasus kekerasan pada anak. Tapi dampaknya bukan saja pada penuntasan satu kasus bersangkutan, namun juga sebagai bahan kajian atau model penyelesaian kasus lainnya yang ditangani LPA.

### **Tujuan**

Pentingnya menjalin komunikasi yang efektif terhadap keluarga terlebih terhadap anak, menurut LPA hal tersebut akan mengurangi terjadinya depresi dan tekanan pada anak. Memberikan pengenalan dan peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengaduan kepada LPA.

### **Pelaksanaan**

#### **Pelaksanaan dilakukan dengan offline (pertemuan di lokasi)**

Tindak kekerasan pada anak tidak saja terjadi di luar rumah, namun bisa terjadi di dalam rumah, tindakan ini masuk kategori Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Yang baru terjadi Kekerasan terhadap anak masih berulang dan terus menghantui kehidupan anak-anak. Selain menjadi korban perundungan, anak juga rentan menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh orang tuanya, bahkan hingga kehilangan nyawa. Seperti yang terjadi di Desa Rawapanjang, Bojonggede, Bogor, Jawa Barat, 19 Oktober lalu. Warga digegerkan oleh kematian MAA, bocah enam tahun yang diduga dianiaya ibu tirinya. Kekerasan terhadap anak dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari perundungan hingga KDRT yang dilakukan orang tua. Kepedulian dan peran masyarakat sangat diperlukan untuk mendeteksi adanya KDRT, yang berguna untuk mencegah dan menghentikan kekerasan terhadap anak (11)

Peristiwa tersebut menambah deretan kasus KDRT yang menimpa anak sepanjang tahun 2024 s.d 2025 Kasus kekerasan anak yang tercatat UPN Veteran Jatim Repository menyebutkan terdapat 187 anak menjadi korban kekerasan di Kabupaten Kediri selama empat tahun terakhir, namun jumlah ini diyakini belum mencakup semua kasus yang terjadi (8).

Sebuah penelitian di Kabupaten Kediri menemukan bahwa 68,1% orang tua melakukan kekerasan verbal seperti membentak dan menyalahkan pada anak. Hal ini menunjukkan bahwa ada masalah kekerasan dalam rumah tangga yang berdampak pada anak, meskipun jenisnya berbeda dari KDRT anak terhadap orang tua. Faktor pemicu kekerasan verbal pada anak beragam, meliputi stres orang tua (ekonomi, pekerjaan), kurangnya pengetahuan tentang pola asuh positif, pengalaman masa lalu (orang tua pernah diperlakukan kasar), serta lingkungan sosial budaya yang permisif terhadap kekerasan sebagai cara mendidik, ditambah perilaku buruk anak yang memicu reaksi orang tua, semuanya menciptakan siklus di mana orang tua melampiaskan emosi marah dan frustrasi lewat kata-kata kasar seperti makian, ancaman, atau merendahkan anak (4).

**Gambar 2.** Dampak Kekerasan Verbal Terhadap Anak**Gambar 2.** Pertemuan Kedua**Aktifitas****Dampak Kasus Kekerasan**

Materi berikutnya disampaikan dosen STIKES Ganesha Husada Kediri, Nurhidayah yang memaparkan mengenai optimalisasi peran orang tua dan keluarga dalam mengantisipasi terjadinya kekerasan pada anak, baik verbal maupun non verbal, pembicara berkonsentrasi pada upaya memberikan pendidikan kesehatan kepada para orang tua tentang berbagai macam kasus kekerasan serta dampak kekerasan pada anak yang banyak terjadi belakangan di tanah air disertai mengidentifikasi kasus dan penanganannya (17).

Berikut adalah dampak utama kekerasan verbal terhadap anak:

- Dampak Psikologis dan Emosional  
Gangguan kesehatan mental, kurang percaya diri, masalah pengaturan emosi, risiko trauma
- Dampak perilaku dan sosial  
Kesulitan Hubungan Interpersonal, Perilaku Agresif, Gangguan Tidur dan Hiperaktivitas, Kesulitan Belajar
- Dampak Fisiologis  
Perubahan otak, studi menunjukkan bahwa kekerasan verbal dapat menghambat pertumbuhan neuron baru di otak dan menurunkan imunitas anak.

Mengatasi kekerasan verbal sejak dini sangat penting untuk mencegah gangguan psikologis jangka panjang pada anak. Hukum di Indonesia menetapkan sanksi bagi pelaku kekerasan terhadap anak, baik fisik, verbal, maupun psikis

**Langkah Hukum**

Pembicara mengingatkan agar para anak, perempuan termasuk orang tua untuk segera melaporkan jika terjadi kekerasan dalam rumah tangga. Serta memberikan penjelasan apa saja langkah-langkah yang harus diambil jika melalui jalur hukum. Namun masih banyak anak di dalam rumah termasuk kekerasan verbal dikarenakan belum paham, di ancam dan bahkan malu.

**Tujuan**

Sebelum mengkaji upaya menangkal terjadinya kekerasan pada anak di dalam rumah, maka penting bagi orang tua untuk belajar mengendalikan emosi. Berbagai faktor penyebab diantaranya faktor ekonomi dan pekerjaan, **kurangnya pengetahuan** tentang pola asuh yang positif, **pengalaman masa lalu**, serta **budaya** kekerasan sebagai cara mendidik, **perilaku buruk anak**, semuanya memicu orang tua melampiaskan emosi marah dan frustrasi lewat kata-kata kasar seperti makian, ancaman, atau merendahkan anak namun harus dipahami bahwa setiap anak punya hak mendapatkan perlakuan yang manusiawi. Para orang tua harus menyadari bahwa perlindungan anak diatur negara

## **Pelaksanaan**

Pelaksanaan dilakukan dengan offline (pertemuan di lokasi)

## **PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian Livana dan Anggraeni, (2018), yang berjudul Pendidikan Kesehatan Tentang Perkembangan Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan Fisik dan Verbal Pada Anak Usia Sekolah di Kota Kendal. Dimana tindakan yang dapat dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang perkembangan psikososial anak usia sekolah yang normal dan yang menyimpang untuk mengidentifikasi dampak kekerasan verbal (kata kasar, hinaan, ancaman) menyebabkan masalah psikologis (rendah diri, kecemasan, depresi, masalah sosioemosional) pada anak, sering diabaikan orang tua.

Penelitian dari Irawan BS, 2023 berjudul Dampak Verbal Abuse Oleh Orang Tua Kepada Anak-anak, akan menunjukkan persepsi orang tua bervariasi, dipengaruhi pengalaman masa lalu (jika mereka juga korban) akan memperlakukan anak dengan perlakuan yang sama, atau kurangnya pengetahuan. Perlunya penyuluhan sangat penting untuk mengubah persepsi "verbal abuse" sebagai bentuk disiplin menjadi sesuatu yang merusak.

Penelitian lain dari Mardiyah A, et al, 2026 yang berjudul Trauma Emosional pada Korban Kekerasan Verbal, menekankan bahwa dampak jangka panjang kekerasan verbal merupakan bagian dari kekerasan emosional, sangat berbahaya bagi integritas psikologis anak, dan dapat menular dari pola asuh orang tua ke anak (penerus siklus) (5), (6), (7).

Untuk itu perlu adanya optimisasi peran orang tua yang dapat dilakukan antara lain: 1) membangun komunikasi yang baik dalam keluarga sehingga anak punya keberanian bercerita mengenai kekerasan yang dialami. Langkah ini senada dengan kampanye UNICEF yang mengajak anak berani melakukan perlawanan terhadap kekerasan terhadap anak, 2) menjalin komunikasi dengan lingkungan sekitar dengan tetangga, ketua RT maupun RW, keamanan lingkungan serta pihak terkait lainnya. Tujuan menjalin komunikasi antar warga tersebut dalam rangka membentuk jaring pengaman lingkungan melalui penyebaran informasi situasi sosial dan kemasyarakatan setempat, kemudian ke 3) menciptakan suasana aman dan nyaman di dalam rumah sehingga anak merasa betah dalam rumah (9).

Tiga langkah sederhana tersebut merupakan upaya yang paling memungkinkan atau realistis yang dapat dilakukan para orang tua tanpa menyita waktu kerja atau mencari nafkah. Akan tetapi jika upaya antisipasi tersebut masih saja terjadi tindak kekerasan verbal pada anak, maka langkah berikutnya adalah pihak keluarga segera melaporkan kepada ketua lingkungan, LPA setempat atau pihak berwajib. Namun dapat juga menghubungi SAPA 129 yang disediakan Kementerian PPA.

Sedangkan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat itu sendiri dilaksanakan di kantor Kelurahan Kanigoro berjalan lancar dan diakhiri oleh diskusi antara narasumber bersama peserta, dengan tujuan agar setiap peserta memahami pentingnya komunikasi efektif dalam keluarga, tindakan apa yang terjadi jika ada kekerasan di keluarga sendiri dan yang terpenting paham akan alur proses pengaduan dan tindakan apa saja yang harus di ambil.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini orang tua menyampaikan masih sulit mengendahkan emosi terhadap anaknya karena belum memahami kalimat tertentu yang disampaikan oleh anak dengan situasi atau kondisi yang tidak tepat, yang menyebabkan orang tua melakukan kekerasan verbal. Dari indikator kesuksesan sekitar 75%. Pertemuan pertama ini dihadiri 100% dari total peserta yang diundang. Pelaksanaan dalam tahapan ini telah menambah pengetahuan kepada masyarakat dalam menyampaikan komunikasi yang tepat untuk membangun semangat dan empati, masyarakat antusias dengan tanya jawab dengan penyuluh.

Kesulitan yang kedua masyarakat masih takut untuk melapor, dengan indikator kesuksesan 70%. Pelaksanaan dalam tahapan ini telah menambah kepercayaan diri untuk membiasakan diri terbuka terhadap masalah yang dialami, masyarakat antusias dengan tanya jawab dengan penyuluh.

Kekerasan terhadap anak tidak saja terjadi di luar rumah, tapi juga kerap terjadi dalam lingkungan keluarga. KDRT yang menimpa anak biasanya dipicu kondisi orang tua yang depresi

akibat tekanan ekonomi. Artinya orang tua harus mampu mengelola emosi dan menyadari bahwa mereka bertanggung jawab dan berkewajiban membesarkan anak dengan sebaik-baiknya. Komunikasi keluarga yang efektif dan bersifat dua arah dapat mempercepat identifikasi maupun pengungkapan kasus.

### Saran

1. Peran orang tua sangat penting dan strategis dalam upaya mencegah terjadinya tindak kekerasan pada anak. Terdapat lima langkah penting yang harus dilakukan yaitu:
  - a) Meningkatkan komunikasi efektif dalam keluarga,
  - b) Menciptakan kenyamanan di dalam rumah,
2. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi orang tua untuk lebih mengenal dampak dari tindak kekerasan *verbal*.
3. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi terkait dampak dari kekerasan *verbal*.
4. Hasil pengabdian masyarakat diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan edukasi pada para orang tua dengan cara pemberian penyuluhan.
5. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan dan dapat melakukan aplikasi lebih nyata serta menambah wawasan bagi pengabdian masyarakat tentang dampak tindak kekerasan *verbal*.
6. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengabdian masyarakat selanjutnya terkait upaya mencegah tindak kekerasan *verbal* orang tua melalui pemberian penyuluhan pendidikan kesehatan tentang dampak perilaku kekerasan verbal.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKES Ganesha Husada, Ketua Program Studi Keperawatan dan Ners, yang telah memberikan ijin dan memfasilitasi pelaksanaan pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Abdul Wahab, G., Mahmuddin, H., & Ernawati, E. (2023). Pengaruh Kekerasan Komunikasi Verbal (Verbal Abuse) Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia 3-6 Tahun. *JIMPK Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 45-53.

[https://www.researchgate.net/publication/396572538\\_Literatur\\_Review\\_Pengaruh\\_Kekerasan\\_Komunikasi\\_Verbal\\_Verbal\\_Abuse\\_Terhadap\\_Pembentukan\\_Karakter\\_Anak\\_Usia\\_3-6\\_Tahun](https://www.researchgate.net/publication/396572538_Literatur_Review_Pengaruh_Kekerasan_Komunikasi_Verbal_Verbal_Abuse_Terhadap_Pembentukan_Karakter_Anak_Usia_3-6_Tahun)

Aswasulasikin, dkk. Efek Edukasi terhadap Pengetahuan Orang Tua Mengenai Kekerasan Verbal pada Anak. *Jurnal DIDIKA : Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar* [Internet]. 2022; 8(2),156-163. Available from: <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/didika/article/view/7144/pdf>

PEMKOT Kediri. Serius Atasi Kasus Kekerasan Perempuan dan Anak, Pemkot Gelar FGD Pembentukan Satgas PPA Kota Lintas Sektor [Internet]. 2025. Audiensi:

<https://kedirikota.go.id/p/berita/10113655/serius-atasi-kasus-kekerasan-perempuan-dan-anak-pemkot-gelar-fgd-pembentukan-satgas-ppa-kota-lintas-sektor>

Badan Pusat Statistik Kota Kediri. Kecamatan Kras Dalam Angka 2024 [Internet]. 2024. Audiensi:

<https://kedirikab.bps.go.id/id/publication/2024/09/26/fc4a77392348c26cf0432b09/kecamatan-kras-dalam-angka-2024.html>

Livana dan Anggraeni, (2018). Pendidikan Kesehatan Tentang Perkembangan Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan Fisik dan Verbal Pada Anak Usia Sekolah di Kota Kendal. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 5, (2), 97-104.

6. Irawan BS, 2023. Dampak Verbal Abuse Oleh Orang Tua Kepada Anak-anak. *MIJ*, 1 (4), 344-352.

- Mardiyah A, et al, (2026). Trauma Emosional pada Korban Kekerasan Verbal. *Jurnal Pengabdian Sosial dan Kemanusiaan*, 3 (1), 20-29.
- Radark Kediri. Sepuluh Bulan, 44 Anak Alami Kekerasan. Kota Kediri Duduki Peringkat 12 Tertinggi di Jawa Timur. [Internet]. 2025. Audiensi: <https://radarkediri.jawapos.com/politik-pemerintahan/786857471/sepuluh-bulan-44-anak-alami-kekerasan-kota-kediri-duduki-peringkat-12-tertinggi-di-jawa-timur>
- UNICEF. Nearly 400 million young children worldwide regularly experience violent discipline at home—UNICEF. [Internet]. 2024. p. Available from: <https://www.unicef.org/press-releases/nearly-400-million-young-children-worldwide-regularly-experience-violent-discipline>.
- Bunga BN & Kale S. Kekerasan Verbal Orang Tua dan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini di Kelurahan Mutiara, Kabupaten Alor, NTT. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* [Internet]. 2022; 6(6). Available from: <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/2371>
- Cahyo, E. D., Ikshaum, F., & Pratama, Y. P. Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) Dan Pendidikan Karakter. *Jurnal Elementaria Edukasia* [Internet]. 2020; 3(2). Available from: [https://www.researchgate.net/publication/361397691\\_KEKERASAN\\_VERBAL\\_VERBAL\\_ABUSE\\_DAN\\_PENDIDIKAN\\_KARAKTER](https://www.researchgate.net/publication/361397691_KEKERASAN_VERBAL_VERBAL_ABUSE_DAN_PENDIDIKAN_KARAKTER).
- Dwiyanti U, dkk. Pengaruh Kekerasan Verbal dalam Keluarga terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini di Desa Soki. *Jurnal Pendidikan IPS* [Internet]. 2025; 15 (4). Available from: <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpi/article/view/3305>.
- Febriani W. Hentikan Verbal Abuse Dalam Keluarga Untuk Membantu Pembentukan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini. *MULTIPLE: Jurnal of Global and Multidisciplinary* [Internet]. 2024; (12), 4257-4264. Available from: <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple/article/view/799/570>.
- Kompas TV. Kasus Kekerasan-Penganiayaan Anak, Analisis Sosial: Masyarakat Dapat Deteksi KDRT di Lingkungan. [Youtube]:2025. <https://www.youtube.com/watch?v=SbEAR7OzaPo>
- Lestari, P., & Fitri, A. Verbal Violence : The Phenomenon Among School Age Fenomena Kekerasan Verbal Terhadap Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Abdurrah* [Internet]. 2023; 1(4), 53–59. Available from: <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jika/article/view/4228>
- Meidalinda MPN & Tobing HD. Gambaran Kekerasan Verbal Oleh Orang tua Terhadap Anak - Anak di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* [Internet]. 2024; 4 (2). Audiensi: [file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/4131-4144%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/4131-4144%20(1).pdf)
- Novianti AA, dkk. Kekerasan Verbal sebagai Pengaruh Speech Delay Akibat Perilaku Orang Tua pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai* [Internet]. 2023; 16(1); 26-38. Available from: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/15712>.
- Nurhidayah & Wijayanti W. The Effect Of Health Education On Coping Strategies For Parents Of Children With Special Needs On Parents' Attitudes And Anxiety Levels At SLB Kanigoro. *IJMIKI: International Journal of Medical Information and Knowledge Insights* [Internet]. 2025; 1(2), 1-10. Available from: <https://ijmiki.org/index.php/IJMIKI/article/view/7>
- Sari NE. Dampak Kekerasan Verbal Orang Tua Pada Perkembangan Sosioemosional Anak Usia Dini. Audiensi: *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak* [Internet]. 2024;3(2):74-91. Available from: <https://ejournal.uksw.edu/audiensi/article/view/14462>



**PENINGKATAN KUALITAS DIRI REMAJA TERHADAP PENCEGAHAN STUNTING  
MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DAN SCREENING KADAR  
HEMOGLOBIN SERTA TEKANAN DARAH REMAJA**

**Resta Betaliani Wirata<sup>1\*</sup>, Mei Rianita E. Sinaga<sup>2</sup>, Ratna Puspita Adiyasa<sup>3</sup>, Tesa Windy Restu  
Wulandari<sup>4</sup>, Kristian Setyo Widagdo<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>4</sup>Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta

<sup>5</sup>Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Perwakilan Daerah Istimewa  
Yogyakarta

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Adolescents

Anemia

Education

Stunting

Screening

**ABSTRAK**

Peningkatan kualitas remaja dapat dilakukan melalui PMR yang terdapat di sekolah-sekolah. Kegiatan yang dilakukan oleh PMR di SMK N 1 Bantul ini terkait peningkatan pengetahuan seputar kesehatan, namun belum pernah dilakukan edukasi, pemeriksaan kesehatan ataupun pelatihan untuk peningkatan kesehatan terkhusus pencegahan stunting baik dari pemenuhan gizi, anemia, kesehatan reproduksi dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Sehingga PMR yang ada di sekolah ini menjadi tempat yang tepat untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat agar PMR di sekolah ini dapat menjadi penggerak pencegahan stunting dan meningkatkan kualitas diri remaja menjadi penerus generasi yang sehat, berkualitas dan bebas stunting. Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan sosialisasi, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pencegahan anemia dan hasil screening mengenai kadar hemoglobin dan tekanan darah.

**ABSTRACT**

*The improvement of adolescent quality can be achieved through the "Palang Merah Remaja" (PMR) programs implemented in schools. The activities conducted by PMR at SMK Negeri 1 Bantul have been primarily related to increasing health-related knowledge; however, there have been no prior educational programs, health screenings, or training activities specifically aimed at health promotion, particularly in stunting prevention. These include aspects of nutritional adequacy, anemia prevention, reproductive health, and hemoglobin level examination. Therefore, the PMR organization at this school represents an appropriate platform for the implementation of community service activities, enabling its members to act as agents of stunting prevention and to enhance adolescent self-quality as future generations who are healthy, competent, and free from stunting. This activity was carried out through several stages, namely socialization, implementation, monitoring, and evaluation. The results of the community service program indicated an increase in participants' knowledge regarding anemia prevention, as well as screening outcomes related to hemoglobin levels and blood pressure.*

---

*\*Corresponding Author: resta@stikesbethesda.ac.id*

---

## PENDAHULUAN

Pada pertengahan tahun 2023 prevalensi stunting di Indonesia adalah 21,6%, sementara target yang ingin dicapai pemerintah adalah 14% pada tahun 2024. Sehingga, pencapaian tersebut harus dilakukan lebih maksimal lagi (Kurniasih, 2024). Stunting adalah keadaan saat balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan usia dan jenis kelamin yang diukur dengan standar pertumbuhan anak dari WHO. Adanya stunting menunjukkan status gizi yang kurang (malnutrisi) dalam jangka waktu yang lama (kronis) (Kementerian Kesehatan, 2024).

Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting yang holistik, integratif, dan berkualitas melalui koordinasi, sinergi, dan sinkronisasi di antara pemangku kepentingan (Kurniasih, 2024) menjadi landasan dalam meningkatkan program penanganan stunting pada anak-anak mulai dari hulu. Deputi Bidang Koordinasi Peningkatan Kualitas Kesehatan dan Pembangunan Kependudukan Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) menekankan bahwa intervensi yang dapat dilakukan untuk mempercepat perbaikan gizi masyarakat khususnya dalam percepatan penurunan stunting yang harus dimulai dari hulu dengan pendekatan intervensi yang dimulai sejak remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, anak usia 0 -59 bulan. Selain itu intervensi pada hulu tersebut, juga perlu dilakukan pada kelompok laki-laki (Kemenko PMK, 2022).

Pada periode 2018-2022, prevalensi stunting di DIY terus menurun dari 21,46% menjadi 16,4%. Melihat prevalensi tersebut, DIY optimis, akan segera mencapai angka 14% seperti target RPJMN 2020-2024 (Humas Pemda DIY, 2023). Kabupaten Bantul merupakan provinsi dengan urutan kedua terbanyak anak-anak dengan stunting pada tahun 2021 mencapai 19,1%. Beberapa program penurunan stunting sudah dilakukan dengan baik sehingga angka kejadian stunting dapat menurun. Optimalisasi program percepatan penurunan stunting sangat perlu dilakukan mulai dari hulu yaitu remaja baik laki-laki dan perempuan. Salah satu program pencegahan stunting yang dilakukan di sekolah yaitu membentuk tim PMR yang didalamnya diberikan beberapa kegiatan peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan stunting, seperti yang dilakukan di SMK N 1 Bantul. Terdapat tim PMR yang sudah terbentuk dan memiliki kegiatan rutin dalam peningkatan pengetahuan.

SMK N 1 Bantul memiliki 4 program keahlian yaitu akuntansi dan keuangan, manajemen perkantoran, bisnis dan pemasaran, yang terakhir teknik komputer dan informatika. SMK ini terletak di Jalan Parangtritis No.KM.11, Dukuh Sabdodadi, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, kurang lebih 13.6 km dari lokasi kampus ke lokasi mitra. Struktur PMR yang telah terbentuk di SMK ini terdiri dari Ketua Umum, Ketua, Sekretaris, Bendahara dan Anggota dengan total 156 siswa-siswi yang bergerak menjalankan PMR ini yang diambil dari setiap perwakilan kelas. Kegiatan yang dilakukan oleh PMR di SMK ini terkait peningkatan pengetahuan seputar kesehatan, namun belum pernah dilakukan edukasi, pemeriksaan kesehatan ataupun pelatihan untuk peningkatan kesehatan terkhusus pencegahan stunting baik dari pemenuhan gizi, anemia, kesehatan reproduksi dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Program keahlian yang dimiliki sekolah ini tidak ada yang berhubungan dengan kesehatan, sehingga PMR yang ada di sekolah ini menjadi tempat yang tepat untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat agar PMR di sekolah ini dapat menjadi penggerak pencegahan stunting dan meningkatkan kualitas diri remaja menjadi penerus generasi yang sehat, berkualitas dan bebas stunting.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMK N 1 Bantul, Yogyakarta dilaksanakan pada bulan Agustus – Oktober 2024 secara langsung/ tatap muka. Kegiatan besar yang dilaksanakan meliputi edukasi kesehatan reproduksi, pencegahan stunting melalui pencegahan anemia, dan screening hemoglobin dan tekanan darah pada remaja.

Kegiatan pengabdian pada remaja ini melalui tahapan sebagai berikut:

Sosialisasi: tahap awal dilakukan sosialisasi kepada guru dan pengurus PMR di SMK agar terjadi satu persepsi yang sama dalam proses kegiatan PKM sampai akhir pada tanggal 3 September 2024.

Pelaksanaan: Edukasi dilakukan pada tanggal 8 Oktober 2024 di SMK N 1 Bantul dengan jumlah peserta sebanyak 55 siswa. Screening dilakukan dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan berupa kadar hemoglobin dan tekanan darah pada remaja sebanyak 103 siswa pada tanggal 9 Oktober 2024. Seluruh kegiatan difasilitasi oleh 6 mahasiswa STIKES Bethesda dan tim PMR SMK N 1 Bantul.

Evaluasi dan Monitoring: Evaluasi dilakukan secara langsung dengan beberapa tahap yaitu untuk edukasi dievaluasi dengan pre-test dan post-test, untuk screening dievaluasi dengan hasil screening yang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi oleh narasumber dalam kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan kesadaran kepada remaja akan pentingnya menjaga kesehatan sedini mungkin terkhusus pada pencegahan anemia. Data menunjukkan banyak remaja mengalami anemia terkhusus anemia pada remaja putri berdampak pada kesehatan untuk mempersiapkan diri di masa depan dalam kehamilan yang sehat. Data juga menunjukkan mulai banyak kasus stroke terjadi pada usia muda. Sehingga penting mencegah terjadinya stroke sejak awal pada usia remaja.

**Tabel 1.** Pre dan Post Tes Tingkat Pengetahuan Remaja mengenai Pencegahan Anemia

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rendah	4	0
Sedang	31	9
Tinggi	20	46
Total	55	55

Edukasi yang diberikan kepada remaja di SMK N 1 Bantul dilakukan dengan memberikan penjelasan menggunakan power point sehingga memudahkan remaja memahami informasi yang diberikan. Pengetahuan remaja mengenai pencegahan anemia sebelum diberikan edukasi terbanyak sebesar 56,36% memiliki pengetahuan sedang. Setelah diberikan edukasi pengetahuan remaja terbanyak sebesar 83,63% pada pengetahuan tinggi. Efektivitas penyuluhan kepada masyarakat yang diberikan kepada pelaksana PkM memberikan dampak positif bagi sasaran atau memberikan perubahan pengetahuan. Promosi kesehatan dengan penyuluhan menggunakan media teknologi informasi sangat membantu dalam tercapainya target penyuluhan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan penerima promosi kesehatan (Rahmadani, dkk., 2017). Pemberian edukasi mengenai personal hygiene kepada remaja sangat penting untuk kesehatan remaja secara fisik dan akan berdampak kepada kesehatan psikologis, begitu sebaliknya (Wirata dan Ballena, 2021)



**Gambar 1** Pelaksanaan Edukasi kepada Remaja

**Tabel 2.** Hasil *Screening* Hemoglobin Remaja

<i>Screening Hb</i>	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	10	9,7
Normal	82	79,6
Tinggi	11	10,7
Total	103	100

**Tabel 3.** Hasil *Screening* Tekanan Darah Remaja

<i>Screening Tekanan Darah</i>	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	56	54,4
Normal	40	38,8
Tinggi	7	6,8
Total	103	100

Setelah kegiatan edukasi selesai, remaja diharapkan dapat mengetahui kadar Hb dan ukuran tekanan darah masing-masing sehingga dapat mengetahui kondisi diri saat ini dan melakukan tindakan-tindakan kesehatan untuk mencegah anemia pada remaja. Hasil *screening* yang dilakukan ditemukan kadar Hb pada remaja rendah (<12 gr/dl) sebanyak 9,7%, normal (12-17 gr/dl) sebanyak 79,6%, dan tinggi (>17 gr/dl) sebanyak 10,7%. Hasil ini menunjukkan masih ada remaja yang mengalami anemia dan banyak remaja dengan kadar Hb normal yang perlu mempertahankan kondisi kadar Hb saat ini sehingga dapat terhindar dari anemia. Hemoglobin pada manusia memiliki nilai normal yaitu pada perempuan 12–15 g/dL dan laki-laki 13-17 g/dl. Rendahnya kadar Hb dalam tubuh akan mengakibatkan gejala lemas, lelah dan lesu yang merupakan indikasi rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang mengakibatkan anemia (Tutik, 2019). Tidak hanya remaja perempuan, tetapi remaja laki-laki juga berisiko mengalami anemia, namun prevalensi anemia pada perempuan 6% lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih besar melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan stunting (Sartika, dkk., 2021).

Hasil *screening* yang dilakukan juga pada pengukuran tekanan darah (TD) ditemukan kadar TD pada remaja rendah (<120/80 mmHg) sebanyak 54,4%, normal (120/80 mmHg) sebanyak 38,8%, dan tinggi (>120/80 mmHg) sebanyak 6,8%. Pada usia remaja dari hasil pemeriksaan ditemukan tekanan darah melebihi 120/80 mmHg sehingga perlunya remaja melakukan pencegahan terhadap kondisi ini. Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi yang abnormal, yaitu tekanan darah sistolik di atas atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas atau sama dengan 90 mmHg yang diukur minimal pada tiga kesempatan waktu yang berbeda (Alifariki, 2019). Hasil studi menunjukkan kegiatan skrining terbukti efektif dalam menemukan kasus secara dini dan menentukan penanganan dan diagnosis lebih lanjut sehingga diperlukan *screening* lebih lanjut (Pastakia et al., 2013).

**Gambar 2** Pelaksanaan *Screening* Kadar Hemoglobin dan Tekanan Darah Remaja

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dan pelaksanaan screening pada remaja untuk pencegahan anemia bermanfaat bagi remaja dan sangat diperlukan oleh pihak sekolah untuk mempersiapkan generasi penerus bangsa yang sehat dan berkualitas. Saran kepada pihak sekolah terkhusus bagian PMR pentingnya dilakukan kegiatan pemeriksaan dini untuk kadar hemoglobin dan tekanan darah sejak remaja agar pencegahan dapat dilakukan sedini mungkin dan tindak lanjut dapat dilakukan dengan tepat. Pentingnya kolaborasi dari pihak sekolah, puskesmas dan tenaga kesehatan dalam mencegah stunting untuk meningkatkan kualitas diri remaja sebagai penerus bangsa yang sehat dan berdampak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat ini lolos Hibah yang didanai oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki. (2019). *Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset)*. CV. Leutikaprio. Yogyakarta.
- Dewan Perwakilan Rakyat RI. Kurniasih: Di Tahun 2024, Penurunan Stunting Harus Jadi Fokus Bersama [Internet]. 2024 [11 Maret 2024]. Tersedia dari: <https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/48290/t/Kurniasih:%20Di%20Tahun%202024,%20Penurunan%20Stunting%20Harus%20Jadi%20Fokus%20Bersama>
- Humas Pemda DIY. Prevalensi Stunting DIY Sumbang Penurunan Angka Nasional [Internet]. 2023 [11 Maret 2024]. Tersedia dari: <https://jogjaprovo.go.id/berita/prevalensi-stunting-diy-sumbang-penurunanangka-nasional>
- KEMENKO PMK. Penguatan Percepatan Penurunan Stunting dari Hulu ke Hilir [Internet]. 2022 [11 Maret 2024]. Tersedia dari: <https://www.kemkopmk.go.id/penguatan-percepatan-penurunan-stuntingdari-hulu-ke-hilir>
- Kementrian Kesehatan. Mengenal Apa Itu Stunting [Internet]. 2022 [11 Maret 2024]. Tersedia dari: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting)
- Pastakia, S. D., Akwanalo, C. O., Kamano, J. H., Ali, S. M., Ndege, S. K., Buckwalter, V. L., ... & Bloomfield, G. S. (2013). Screening for diabetes and hypertension in a rural low income setting in western Kenya utilizing home-based and community based strategies. *Globalization and health journal*, Vol:9 (1), page 21.
- Ramadhani, S. N., Adi, S., & Gayatri, R. W. (2017). EFEKTIVITAS PENYULUHAN BERBASIS POWER POINT PERILAKU. 8–16
- Sartika, A.N., Khoirunnisa, M., Meiyetriani, E., Ermayani, E., Pramesthi, I.L., Ananda, N.A.J. (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0-11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *PLoS One*. Jul14;16(7):e0254662
- Tutik, S. N. (2019). Pemeriksaan kesehatan Hemoglobin di Posyandu lanjut usia (lansia) pekon tulungagung Puskesmas Gadingrejo Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati Vol*, 2(2), 20-25
- Wirata, R. B., & Ballena, N. S. (2021). *Journal of Health Education*. *Journal of Health Education*, 25(1), 57–60. <https://doi.org/10.1080/10556699.1994.10603001>



**PENERAPAN BUKU SAKU SUPERVISI KEPERAWATAN SEBAGAI UPAYA  
PENINGKATAN MUTU LAYANAN RUANG RAWAT INAP**

**Rosly Zunaedi<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup> STIKES Widyagama Husada

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Nursing Supervision

Pocket Book

Role Play

Quality

**ABSTRAK**

Supervisi berperan dalam upaya untuk menjaga kegiatan dilakukan sesuai dengan standar. Supervisi yang tidak optimal dalam penerapannya dapat berpengaruh terhadap kepatuhan perawat pada standar mutu praktik keperawatan. Media buku saku dan role play dapat mempengaruhi pengetahuan perawat tentang supervisi keperawatan. Sasaran kegiatan ini adalah perawat di ruang rawat inap RSUD R.T. Notopuro. Media yang digunakan adalah buku saku supervisi keperawatan dan role play supervisi keperawatan. Hasil yang didapatkan dari pengabdian ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dari perawat terkait supervisi. Sehingga diharapkan mampu untuk meningkatkan optimalisasi pelaksanaan supervisi keperawatan di ruang rawat inap.

**ABSTRACT**

Supervision plays a role in ensuring that activities are carried out according to standards. Suboptimal supervision can impact nurses' compliance with nursing practice quality standards. Pocketbooks and role plays can influence nurses' knowledge of nursing supervision. The target of this activity were nurses in the inpatient ward of R.T. Notopuro Public Hospital. The media used were a nursing supervision pocketbook and a nursing supervision role play. The results of this community service are an increase in nurses' knowledge regarding supervision. Therefore, it is hoped that it will be able to optimize the implementation of nursing supervision in the inpatient ward.

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

**PENDAHULUAN**

Supervisi menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan di Rumah Sakit (Masrifah, Purwaningsih and Qur'aniati, 2025). Mengingat perawat merupakan bagian pemberi layanan dengan jumlah terbesar di Rumah Sakit (Meghdad et al., 2020). Sehingga pelayanan keperawatan berperan penting dalam proses pemberian layanan kepada pasien. Penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara supervisi dengan kinerja perawat (Anggeria and Damanik, 2022). Penelitian lain juga mendapatkan bahwa pelaksanaan supervisi yang tepat dan berkelanjutan dapat meningkatkan proses asuhan yang dilakukan perawat kepada pasien (Asnawati and Simbala, 2021; Kountul and Walewangko, 2023). Beberapa penelitian diatas menggambarkan pentingnya pelaksanaan supervisi agar terlaksana dengan baik sebagai alat pengontrol kualitas layanan.

Supervisi termasuk dalam bagian fungsi pengarahan dalam manajemen. Supervisi berperan dalam upaya untuk menjaga kegiatan dilakukan sesuai dengan standar. Supervisi yang tidak optimal dalam penerapannya dapat berpengaruh terhadap kepatuhan perawat pada standar mutu praktik keperawatan. (Jati, Apriyanto and Zunaedi, 2023). Hal ini dapat beresiko terhadap keselamatan dalam praktik keperawatan, retensi, motivasi dan ketrampilan reseptif yang kurang baik (Kinanti et al., 2025). Sebuah penelitian mendapatkan hasil 52,7% perawat menyatakan bahwa pelaksanaan supervisi belum berjalan

sesuai dengan standar (Prasasti, Wulandari and Elasari, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 48% kepala ruang belum optimal dalam melaksanakan supervisi (Rusmianingsih et al., 2023).

Faktor yang menjadi penghambat pelaksanaan supervisi dengan baik salah satunya adalah waktu pelaksanaan. Kegiatan supervisi belum terjadwal dengan baik, sehingga supervisi lebih banyak dilaksanakan secara situasional (Prasasti, Wulandari and Elasari, 2025). Sejalan dengan hasil wawancara dan observasi yang telah dilaksanakan di ruang rawat inap RSUD R.T. Notopuro. Kepala ruang menyatakan bahwa supervisi sudah direncanakan, akan tetapi pelaksanaan yang tidak sesuai dikarenakan banyaknya kegiatan rutinitas maupun yang bersifat insidental di ruangan.

Berdasarkan permasalahan yang telah didapatkan, maka perlu adanya kegiatan pengabdian masyarakat. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan keterlaksanaan kegiatan supervisi yang sistematis dengan cara meningkatkan pemahaman kembali para perawat terkait supervisi menggunakan media buku saku. Rencana kegiatan yang akan dilakukan anatara lain: peningkatan pengetahuan menggunakan buku saku dan role play.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan perawat terkait supervisi. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahap, anatara lain: 1) pengkajian, 2) pembuatan media buku saku dan penyusunan SAK role play, 3) pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pengkajian dilakukan dengan metode wawancara dan survey menggunakan angket. Wawancara dilakukan kepada Kepala Ruangan dan perwakilan Katim dan Perawat Pelaksana. Survey dilakukan pada seluruh perawat di ruang rawat inap. Poin pertanyaan pada wawancara antara lain: 1) pengetahuan tentang supervisi, terdiri dari 3 pertanyaan tentang pengertian, tujuan dan alur supervisi; 2) dokumen supervisi, terdiri dari 3 pertanyaan untuk ketersediaan SPO, format/instrumen, dan dokumentasi hasil supervisi; 3) pelaksanaan supervisi, terdiri dari 4 pertanyaan terkait jadwal, frekuensi, keterlaksanaan, dan kesesuaian pelaksanaan dengan standar. Angket/kuesioner yang digunakan sebagai alat untuk mengukur pengetahuan awal (pre-test) berisi 10 pernyataan terkait supervisi. Pertanyaan terkait pengertian, tujuan, pelaksana, alur dan langkah supervisi, serta peran dalam supervisi. Buku saku digunakan sebagai media utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pemilihan buku saku didasarkan pada fleksibilitas dan kompatibilitas sehingga bisa dibawa dan digunakan dengan mudah. Buku saku berisi tentang pengertian super visi, tujuan supervisi, alur supervisi, langkah-langkah pelaksanaan supervisi, SPO (Standar Prosedur Operasional) supervisi, contoh SPO tindakan yang sering dilakukan oleh perawat, dan juga format dokumentasi hasil supervisi. Satuan Acara Kegiatan (SAK) role play disusun sebagai panduan kegiatan role play yang akan ditunjukkan sebagai penguat dari edukasi yang telah diberikan menggunakan media buku saku.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengkajian yang dilakukan selama 3 hari. Hari pertama dilakukan wawancara kepada kepala ruang, perwakilan Ketua Tim, dan perwakilan perawat pelaksana. Hari ke-2 dilakukan penyebaran angket dengan sasaran seluruh perawat di ruang rawat inap sejumlah 19 perawat. Hari ke-3 pelaksanaan edukasi dan role play yang dilaksanakan dalam 1 hari. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh perawat yang ada di ruang rawat inap yang terdiri dari Kepala Ruang, Ketua Tim, dan Perawat Pelaksana. Edukasi menggunakan buku saku terkait pemahaman dasar supervisi, lalu dilanjutkan dengan pelaksanaan role play untuk memberikan gambaran pelaksanaan supervisi yang sesuai dengan teori. Kegiatan terakhir adalah post-test menggunakan angket yang sama dengan pre-test untuk mengetahui apakah ada perubahan terkait pengetahuan perawat tentang supervisi keperawatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Perawat RSUD R.T. Notopuro (n=19)

	Min	Max	Mean	Median
Pre-test	5	8	6.42	6
Post-test	8	10	9.21	9

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan terdapat perbedaan antara nilai pre-test dan post-test responden. Kurangnya pengetahuan perawat terkait supervisi mungkin disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya yaitu beban kerja perawat yang tinggi sehingga menjadikan perawat cenderung memiliki sedikit waktu atau bahkan tidak ada kesempatan untuk mereview dan melakukan update keilmuan terkait pelayanan dan perkembangan pelayanan keperawatan (Indrawati & Yulianto, 2023). Kurangnya pengetahuan pada responden dapat mempengaruhi terlaksananya supervisi yang baik di ruang rawat inap. Perawat pelaksana menganggap supervisi adalah hal yang menakutkan, karena beberapa perawat berasumsi supervisi sama dengan ujian (Jati, Apriyanto and Zunaedi, 2023). Supervisi keperawatan memiliki tujuan untuk meningkatkan mutu layanan. Supervisi juga berperan untuk menganalisis masalah, sehingga kendala yang dihadapi oleh perawat dapat diselesaikan (Prasasti, Wulandari and Elasari, 2025).

Pemilihan media yang sesuai mampu mempengaruhi keberhasilan dari proses edukasi. Media buku saku memiliki sifat sederhana, ringkas dan informatif (Andrea et al., 2025). Buku saku supervisi keperawatan disosialisasikan kepada seluruh perawat di ruang rawat inap. Sosialisasi dilakukan tiap shift karena kendala waktu untuk mengumpulkan seluruh perawat di satu waktu yang bersamaan. Media buku saku ini disusun dengan materi yang ringkas, jelas dan padat. Buku saku supervisi memuat topik tentang konsep dasar supervisi keperawatan seperti: pengertian, tujuan, alur, pelaksana, peran, SOP Supervisi, beberapa contoh SOP tindakan yang sering dilakukan diruangan dan format dokumentasi akhir supervisi. Pemilihan media buku saku didasarkan pada mampu memuat banyak informasi dan praktis sehingga dapat dibawa kemanapun dan dapat dibaca setiap saat dibutuhkan (Sukarmin, Mardiana and Jalaludin, 2020). Penggunaan buku saku supervisi dirasa menjadi alternatif bagi perawat apabila ingin mereview lagi materi tentang supervisi.

Selain menggunakan media buku saku, metode edukasi yang kedua adalah dengan melakukan role play atau bermain peran. Role play atau bermain peran merupakan simulasi seseorang yang telah ditentukan peran, yang memiliki tujuan tertentu (Gamanik, Sanjaya and Rusyati, 2019). Metode role play terbukti dapat meningkatkan pemahaman terhadap pesan yang ingin disampaikan (Huang et al., 2023). Pemilihan metode role play didasarkan pada role play mampu memberikan gambaran nyata dari kegiatan supervisi kepada perawat. Role play dilakukan diruang rawat inap dengan pelaksanaan langsung kepada pasien. Role play supervisi dengan topik tindakan keperawatan pemasangan infus ditampilkan sesuai dengan SOP yang sudah dimiliki oleh Rumah Sakit. Kegiatan berikutnya adalah diskusi dan tanya jawab. Tidak hanya pemaparan materi, tapi juga dilengkapi dengan penampilan role play. Pembelajaran yang melibatkan indera pendengaran dan penglihatan mampu meningkatkan keberhasilan penyampaian pesan hingga 50% dan dapat ditingkatkan apabila disertai dengan aktivitas diskusi dan tanya jawab (Nanlohy, Zunaedi and Daramatasia, 2025). Hasil dari post-test menunjukkan apabila edukasi menggunakan media buku saku dan role play terdapat perubahan yang lebih baik. Peningkatan nilai mean dari 6,42 menjadi 9,21 menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata yang diperoleh responden. Nilai median dari 6 menjadi 9 menunjukkan nilai yang paling sering muncul juga mengalami perubahan. Nilai minimal 5 menjadi 8 dan maksimal 8 menjadi 10 membuktikan penggunaan media buku dan role play berhasil meningkatkan pengetahuan perawat. Hasil ini diharapkan mampu meningkatkan keterlaksanaan supervisi keperawatan di ruang rawat inap.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan media buku saku dan role play dapat meningkatkan pengetahuan perawat tentang supervisi keperawatan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan perawat. Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada perawat diharapkan mampu meningkatkan keterlaksanaan supervisi keperawatan di ruang rawat inap lebih optimal.

Saran bagi perawat yaitu media buku saku dapat menjadi solusi apabila dibutuhkan untuk mereview materi tentang supervisi keperawatan. Selain itu pengabdian ini dapat dilanjutkan dengan mengembangkan media kearah digital, sehingga akan semakin relevan dengan perkembangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrea, M. et al. (2025) 'Pengaruh Penerapan Buku Saku Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Status Gizi Balita di Posyandu Melati Dusun Krobyokan RT 4 RW 8 Desa Jedong Kecamatan Wagir Kabupaten Malang', 2(1), pp. 210–217.
- Anggeria, E. and Damanik, D.W. (2022) 'Effective Clinical Supervision in Nursing : Systematic Review', 10, pp. 525–530.
- Asnawati, R. and Simbala, I. (2021) 'SUPERVISI KEPALA RUANGAN DENGAN KINERJA PERAWAT DALAM PELAKSANAAN ASUHAN KEPERAWATAN IRini'.
- Gamanik, N.M., Sanjaya, Y. and Rusyati, L. (2019) 'Role-Play Simulation for Assessing Students ' Creative Skill and Concept Mastery', 2(January). Available at: <https://doi.org/10.17509/jsl.v2i3.14848>.
- Jati, D.D., Apriyanto, F. and Zunaedi, R. (2023) 'PENGARUH AUDIT KEWASPADAAN STANDART TERHADAP TINGKAT RUMAH SAKIT ISLAM MALANG UNISMA', 4(1), pp. 15–24.
- Kinanti, A.C. et al. (2025) 'IMPLEMENTASI SUPERVISI KEPALA RUANGAN DALAM MENINGKATKAN FUNGSI PENGARAHAN', 5(1), pp. 1–10.
- Kountul, M. and Walewangko, T. (2023) 'SUPERVISI KEPALA RUANGAN DENGAN KINERJA PERAWAT DALAM PELAKSANAAN ASUHAN KEPERAWATAN DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT UMUM GMIM KALOORAN AMURANG', II(2).
- Masrifah, M., Purwaningsih, P. and Qur'aniati, N. (2025) 'EFFECTIVENESS OF CLINICAL NURSING SUPERVISION TO IMPROVE NURSING PERFORMANCE FOR SAFETY NURSE CARE: A LITERATURE REVIEW', 7(3), pp. 107–116.
- Meghdad, R. et al. (2020) 'Heliyon Assessment of the performance of nurses based on the 360-degree model and fuzzy multi-criteria decision-making method ( FMCDM ) and selecting quali fi ed nurses', HLY, 6(1), p. e03257. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03257>.
- Nanlohy, S., Zunaedi, R. and Daramatasia, W. (2025) 'PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI MEDIA VIDEO ANIMASI', 6(2), pp. 110–118. Available at: <https://doi.org/10.33475/mhjns.v6i2.767>.
- Prasasti, P.O., Wulandari, R.Y. and Elasari, Y. (2025) 'Optimalisasi Pelaksanaan Supervisi di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Pringsewu Universitas Aisyah Pringsewu Lampung , Indonesia pelayanan ( Yunita P et al ., 2022 ). kinerja perawat dalam pelayanan keperawatan . Kepala ruangan berperan untuk menganalisis', 3.
- Rusmianingsih, N. et al. (2023) 'Hubungan supervisi kepala ruangan dengan kualitas pendokumentasian asuhan keperawatan di instalasi rawat inap rs juanda kuningan tahun 2023', 4(01), pp. 10–24.

Sukarmin, S., Mardiana, S.S. and Jalaludin, M. (2020) 'PEMBERIAN EDUKASI BERBASIS BUKU SAKU UNTUK KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELITUS DI POLIKLINIK RUMAH SAKIT ISLAM PATI', 43, pp. 263–269.



**EDUKASI KESEHATAN MASYARAKAT TENTANG PENCEGAHAN GAGAL GINJAL:  
PROGRAM PENYULUHAN DAN SKRINING GRATIS DI BANYUMAS**

Wahyudi <sup>1</sup>, Ani Kuswati <sup>2</sup>, Ruti Wiyati <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Health Education

Prevention

Chronic Kidney Failure

**ABSTRAK**

Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya faktor risiko seperti hipertensi, diabetes mellitus, obesitas, dan anemia. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan GGK berkontribusi terhadap keterlambatan deteksi dan penanganan penyakit ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan gagal ginjal kronik melalui edukasi kesehatan dan kegiatan skrining gratis di Desa Pliken, Kabupaten Banyumas. Metode pelaksanaan terdiri dua tahap, yaitu pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer aneroid dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan hemoglobinometer digital, serta pemberian pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang terdiri dari masyarakat umum, kader kesehatan, dan lansia. Hasil skrining menunjukkan 44% peserta mengalami pra-hipertensi dan 16% hipertensi derajat 1, sedangkan pemeriksaan hemoglobin menunjukkan 44% peserta mengalami anemia dengan berbagai derajat. Evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari 58% menjadi 88%, atau meningkat 30 poin. Hasil ini menunjukkan edukasi kesehatan dan skrining dini efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap pencegahan GGK. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat.

**ABSTRACT**

Chronic kidney failure (CKD) is a public health problem whose prevalence continues to increase along with the increase in risk factors such as hypertension, diabetes mellitus, obesity, and anemia. Low public knowledge about risk factors and CKD prevention efforts contributes to delays in the detection and treatment of this disease. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness about the prevention of chronic kidney failure through health education and free screening activities in Pliken Village, Banyumas Regency. The implementation method consisted of two stages: a health examination, which included blood pressure measurements using an aneroid sphygmomanometer and hemoglobin levels using a digital hemoglobinometer. Furthermore, health education was provided through lectures, interactive discussions, and leaflet distribution. Twenty-five participants, including members of the

---

*general public, health workers, and the elderly, participated in this activity. Screening results showed that 44% of participants had pre-hypertension and 16% had stage 1 hypertension, while hemoglobin testing indicated that 44% had varying degrees of anemia. Knowledge evaluation using pre- and post-tests showed an increase in knowledge scores from 58% to 88%, a 30-point increase. These results demonstrate that health education and early screening are effective in increasing public knowledge and awareness regarding CKD prevention. This activity is expected to encourage changes in healthy lifestyle behaviors.*

---

*\*Corresponding Author: [ywahyu1969@gmail.com](mailto:ywahyu1969@gmail.com)*

---

## PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis atau gagal ginjal merupakan salah satu masalah kesehatan serius yang prevalensinya terus meningkat, baik di Indonesia maupun secara global. Data menunjukkan bahwa gagal ginjal sering kali disebabkan oleh faktor risiko yang dapat dicegah, seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan anemia yang tidak tertangani dengan baik. Gagal ginjal memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup penderita, beban biaya pengobatan, serta produktivitas keluarga dan masyarakat.

Menurut laporan Riskesdas Kementerian Kesehatan, prevalensi penyakit ginjal kronis di Indonesia cenderung meningkat setiap tahun. Hasil Riskesdas tahun 2018 pada populasi umur diatas 15 tahun yang terdiagnosis gagal ginjal kronis sebesar 3,8 %,menunjukkan adanya peningkatan sebesar 3,6% (Riskesdas, 2018). Salah satu faktor penyebab tingginya angka kasus gagal ginjal adalah rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan upaya pencegahan. Selain itu, keterbatasan informasi tentang pola hidup sehat, pengelolaan tekanan darah, serta pemenuhan kebutuhan zat gizi turut memperburuk kondisi kesehatan masyarakat (Widjaja et al., 2023; Tasnim & Sunarsih, 2022).

Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat untuk mencegah terjadinya gagal ginjal (Amaludin et al., 2023; Wijayanti et al., 2023). Melalui kegiatan penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, dan pemeriksaan hemoglobin, masyarakat diharapkan mampu mengenali faktor risiko sedini mungkin serta melakukan upaya pencegahan secara mandiri (Erjon et al., 2025; Wijaya et al., 2024).

Desa Pliken, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, merupakan wilayah kerja Puskesmas Kembaran II dengan karakteristik masyarakat yang masih memiliki perilaku berisiko terhadap kesehatan, seperti kebiasaan merokok, pola konsumsi yang kurang seimbang, dan rendahnya aktivitas fisik. Selain itu, hasil penelusuran awal bersama kader kesehatan menunjukkan tingginya jumlah penderita hipertensi dan diabetes mellitus pada kelompok usia dewasa dan lansia. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gagal ginjal kronik apabila tidak dilakukan intervensi pencegahan secara dini dan berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui promosi kesehatan, deteksi dini hipertensi dan anemia, serta pemberdayaan masyarakat agar memiliki kesadaran untuk menjalani gaya hidup sehat demi mencegah penyakit ginjal kronis.

Menurut (Estiasih et al., 2014) beberapa faktor penyebab gagal ginjal kronis diantaranya adalah usia, riwayat keluarga dengan GGK, diabetes mellitus, penyakit jantung, anemia, tekanan darah yang tinggi, obesitas, penggunaan obat-obatan, dyslipidemia, gangguan saluran kencing serta metabolik sindrom. Menurut (Silas et al., 2024) faktor risiko PGK terminal adalah : usia tua, riwayat keluarga, etnis, jenis kelamin, gagal ginjal (DM), sindrom metabolik (SM), obesitas, dan dislipidemia.

Penelitian Johnson, mendapatkan Sindrom metabolik (SM) terjadi pada 30,5 % pasien PGK stadium 4 dan 5. SM sebagai faktor risiko PGK terminal menurut WHO merupakan kondisi meliputi GGK (tekanan darah sistole/diastole  $\geq 140/90$  mmHg), dislipidemia (trigliserida  $>150$  mg/dL dan atau High Density Lipoprotein /HDL-C,  $L < 35$  mg/dL,  $P < 40$  mg/dL), obesitas (IMT  $\geq 30$ ) dan/atau rasio perut pinggang ( $L > 90$ ,  $P > 0.85$ ), DM tipe-2 atau toleransi glukosa.

Penyebab gagal ginjal di Indonesia antara lain; nefropati diabetik (52%), GGK (24%), glomerulopati (6%), nefropati obstruksi (4%), pielonefritis (3%), asam urat (1%), lupus/SLE (1%), polikistik ginjal (1%) dan penyebab lain sebesar 6% (Purqoti et al., 2023). Berdasarkan data (Riskesdas, 2018) terkait faktor risiko utama penyebab GGK meliputi, obesitas dan diabetes mellitus. Gagal ginjal kronik, obesitas dan diabetes mellitus tersebut terkait dengan komponen sindrom metabolik, yang berpotensi menjadi faktor pemicu terjadinya GGK. Berdasarkan hal tersebut dan sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko dan langkah-langkah yang perlu dilakukan guna mencegah terjadinya penyakit GGK melalui kegiatan pendidikan kesehatan.

Diperlukan Langkah-langkah untuk mengatasi isu penyakit gagal ginjal yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat, serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor-faktor risiko dan cara-cara untuk mencegah terjadinya gagal ginjal kronis melalui program pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan setelah penjelasan mengenai faktor risiko dan metode pencegahan GGK, masyarakat akan berinisiatif untuk melaksanakan langkah-langkah tersebut secara mandiri sebagai upaya pencegahan terjadinya GGK dan mengurangi angka kejadian GGK.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan promotif dan preventif dalam bidang kesehatan dengan pendekatan edukatif dan skrining dini. Desain kegiatan menggunakan pendekatan **pre-post test** untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai pencegahan gagal ginjal kronik. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat Desa Pliken, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, yang terdiri dari masyarakat umum, kader kesehatan, dan kelompok lansia. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan sebanyak **25 orang**.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Identifikasi dan Survei Awal dilakukan observasi lapangan dan wawancara singkat dengan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan perwakilan warga untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan serta kebiasaan masyarakat terkait faktor risiko gagal ginjal (misalnya konsumsi obat herbal tidak terkontrol, hipertensi, diabetes).

Penyusunan Materi Edukasi mencakup: Pengertian dan penyebab gagal ginjal, faktor risiko dan gejala dini, upaya pencegahan (pola makan sehat, kontrol tekanan darah/gula darah, hidrasi adekuat, penggunaan obat secara rasional), Informasi tempat pemeriksaan fungsi ginjal terdekat

Koordinasi dengan Mitra diantaranya Puskesmas, RT/RW setempat, tokoh masyarakat serta kader posyandu untuk menentukan jadwal dan lokasi kegiatan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan secara terintegrasi dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

#### a. Skrining Kesehatan

Skrining kesehatan dilakukan sebelum kegiatan edukasi, meliputi:

- 1) Pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer aneroid.
- 2) Pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan hemoglobinometer digital.

Hasil pemeriksaan dicatat dan diinformasikan kepada peserta sebagai bentuk deteksi dini faktor risiko gagal ginjal kronik.

#### b. Pengukuran Pengetahuan Awal (Pre-test)

Sebelum pemberian edukasi, peserta diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai gagal ginjal kronik, faktor risiko, dan pencegahannya.

#### c. Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan diberikan melalui metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab. Materi edukasi meliputi:

- 1) Pengertian dan penyebab gagal ginjal kronik.

- 2) Faktor risiko seperti hipertensi, diabetes mellitus, anemia, obesitas, dan pola hidup tidak sehat.
- 3) Tanda dan gejala awal gagal ginjal kronik.
- 4) Upaya pencegahan melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian tekanan darah dan gula darah, serta penggunaan obat secara bijak.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, dilakukan pembagian leaflet edukasi sebagai media pendukung.

d. Pengukuran Pengetahuan Akhir (Post-test)

Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta diberikan kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi partisipasi aktif peserta selama kegiatan dan diskusi yang berlangsung.

### Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Data yang dikumpulkan meliputi data hasil pemeriksaan tekanan darah, kadar hemoglobin, serta skor pre-test dan post-test pengetahuan peserta. Data dianalisis secara **deskriptif kuantitatif** dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik hasil skrining dan perubahan tingkat pengetahuan masyarakat.

### Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

1. Tingginya partisipasi peserta yang mengikuti kegiatan hingga selesai.
2. Terdapat peningkatan skor pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi kesehatan.
3. Teridentifikasinya faktor risiko gagal ginjal kronik melalui kegiatan skrining kesehatan.
4. Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan deteksi dini gagal ginjal kronik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dilakukan dengan menggunakan alat Sphygmomanometer Aneroid dan pemeriksaan Hb menggunakan alat Hemoglobinometer Digital sebelum kegiatan penyuluhan sambil menunggu peserta kumpul. Waktu pemeriksaan berlangsung sekitar 60 menit yang di ikuti 25 responden.

**Tabel 1.** Tekanan darah Responden desa Pliken , kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas

Kategori Tekanan darah	Sistolik mmHg	Diastolik mmHg	Jmlh Peserta	%
Normal	<120	<80	<b>10</b>	<b>40,0</b>
Pra-hipertensi	120–139	<b>80-89</b>	<b>11</b>	<b>44,0</b>
Hipertensi derajat 1)	140- 159	<b>90-99</b>	<b>4</b>	<b>16,0</b>
Hipertensi derajat 2)	≥160- 0	≥100	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 maka Peserta dengan hasil hipertensi di dominasi pra hipertensi yaitu 44 % (25 peserta) dan terdapat hipertensi derajat 1 yaitu 16 %.

Kondisi ini belum termasuk hipertensi klinis, namun menjadi faktor risiko penting yang perlu diwaspadai karena berpotensi berkembang menjadi hipertensi bilamana tidak dilakukan upaya pencegahan. Tingginya proporsi pra-hipertensi peserta menggambarkan pola risiko yang mengarah pada meningkatnya kejadian hipertensi di masa depan. Hal ini dapat berkaitan dengan beberapa faktor,

antara lain: Pola makan rendah garam, Manajemen stress, Olahraga rutin, dan anjuran kontrol ke puskesmas/dokter untuk pemantauan rutin.

Selain itu, pada hasil pemeriksaan juga ditemukan 16% peserta mengalami hipertensi derajat 1. Hipertensi derajat 1 ditandai dengan tekanan darah sistolik 140–159 mmHg atau diastolik 90–99 mmHg. Keadaan ini memerlukan keseriusan, evaluasi faktor risiko lain, dan intervensi medis maupun nonmedis untuk mencegah progresi menjadi derajat yang lebih tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian peserta sudah berada pada tahap awal gangguan tekanan darah, bahkan ada yang sudah mengalami hipertensi derajat 1. Oleh sebab itu, deteksi dini melalui skrining tekanan darah sangat penting untuk memetakan status kesehatan masyarakat.

**Tabel 2.** Kadar Hemoglobin Responden desa Pliken, kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas

Kadar Hemoglobin	Kadar Hb(g/dL)	Jlh Peserta	%
Normal)	♂ $\geq 13$ / ♀ $\geq 12$	<b>14</b>	<b>56,0</b>
Anemia Ringan	♂ 11–12.9 / ♀ 11–11.9	<b>5</b>	<b>20,0</b>
Anemia sedang	8–10.9	<b>4</b>	<b>16,0</b>
Anemia Berat	<8	<b>2</b>	<b>8,0</b>
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 maka hasil pemeriksaan hemoglobin menunjukkan 14 orang kadar hemoglobin rentang normal, 5 orang anemia ringan, 4 orang anemia sedang, 2 orang anemia berat.

Distribusi hasil pemeriksaan hemoglobin ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar peserta berada dalam kategori normal, sekitar 59% (9 dari 25 orang) mengalami anemia dalam berbagai derajat, yang merupakan proporsi cukup tinggi. Hal ini menjadi perhatian penting karena anemia, terutama pada tingkat sedang dan berat, dapat berdampak pada produktivitas, kualitas hidup, serta risiko komplikasi lain.

Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap kejadian anemia pada peserta antara lain: Asupan zat besi yang kurang mencukupi, terutama pada kelompok usia produktif dan wanita usia subur, penyakit infeksi kronis atau inflamasi yang mempengaruhi produksi hemoglobin, gangguan penyerapan zat besi atau vitamin di saluran cerna, kehilangan darah, misalnya melalui menstruasi berlebihan atau perdarahan saluran cerna. Oleh karena itu temuan ini penting sebagai pijakan dengan memberikan edukasi gizi, skrining rutin terutama kelompok resiko tinggi.

Hasil kegiatan penyuluhan mencakup; definisi dan penyebab Gagal ginjal, faktor risiko diabetes pada usia lanjut, gejala dan komplikasi gagal ginjal, cara pencegahan melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan pengobatan.

Metode edukasi dilakukan dengan penyuluhan interaktif menggunakan media leaflet. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya. Hasil pre-test dan post-test pengetahuan: Rerata nilai pre-test: 58 % , yang menggambarkan tingkat pengetahuan awal yang masih tergolong sedang. Hal ini dapat dikarenakan beberapa faktor, seperti keterbatasan akses informasi, rendahnya sosialisasi terkait topik yang diberikan, atau kurangnya perhatian terhadap pentingnya materi sebelum kegiatan.

Setelah edukasi, rerata nilai post-test: 88%, sehingga terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 30 poin terjadi peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta. Hal ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan sederhana, bahasa yang mudah dipahami, dan media visual efektif meningkatkan pemahaman lansia. Peningkatan pengetahuan sangat penting dan mencerminkan keberhasilan pelaksanaan kegiatan diantaranya: materi edukasi relevan, metode penyuluhan interaktif, media mendukung dan antusias peserta selama kegiatan.

Pengetahuan berperan penting dalam menentukan perilaku, karena pengetahuan membentuk keyakinan dalam persepsi realitas, menyediakan landasan untuk pengambilan keputusan, dan menentukan Tindakan (Albarracin & Pitliya, 2022).

Edukasi tentang penyakit ginjal kronis (PGK) bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mencegah penyakit tidak menular, terutama penyakit ginjal kronis (Fitriani et al., 2025). Pencegahan gagal ginjal kronik dengan edukasi yang sesuai mengenai pengelolaan, gagal ginjal dan

pengontrolan tekanan darah dan langkah-langkah pencegahan yang harus dilakukan merubah pola hidup yang sehat, pengelolaan kadar gula darah, dan menjalani pengobatan serta pemeriksaan dini mengurangi kemungkinan komplikasi (Navise et al., 2023).

Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan, (2022) bahwa hipertensi dan gagal ginjal merupakan penyebab utama GJK di Indonesia. Kedua kondisi ini berkembang lebih cepat saat tekanan darah tinggi, maupun kadar hemoglobin tidak dikelola dengan baik, yang dapat mengakibatkan masalah seperti GJK.

Gagal ginjal kronik adalah salah satu jenis komplikasi mikrovaskular yang berasal dari gagal ginjal (Querfeld et al., 2020). Keadaan ini terjadi akibat mengalami hambatan pembuluh darah kecil yang memasok darah ke ginjal, disebabkan oleh kadar glukosa yang sangat tinggi dalam darah (Hang et al., 2025). Ginjal yang memerlukan aliran darah yang konstan, mengalami kerusakan akibat aliran yang tidak memadai akibat penyumbatan pada pembuluh kecil. Dari sini, kerusakan ginjal terjadi, yang menyebabkan penurunan fungsi ginjal dan bersifat permanen (Parr & Siew, 2016).

Rekomendasi supaya pengetahuan ini konsisten dalam perilaku sehari – hari maka perlu dilakukan pendampingan dan penguatan edukasi secara berkala, pemantauan perubahan perilaku, dan Evaluasi jangka panjang terhadap dampak pengetahuan yang diperoleh.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan dan skrining dini pencegahan gagal ginjal kronik (GJK) di Desa Pliken, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan ini berhasil mengidentifikasi faktor risiko GJK melalui pemeriksaan tekanan darah dan kadar hemoglobin pada peserta.

Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori pra-hipertensi dan terdapat sejumlah peserta dengan hipertensi derajat 1, serta hampir setengah peserta mengalami anemia dengan derajat yang bervariasi. Temuan tersebut menunjukkan adanya potensi risiko terjadinya gagal ginjal kronik pada masyarakat apabila tidak dilakukan upaya pencegahan dan pengendalian sejak dini.

Pemberian edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gagal ginjal kronik, faktor risiko, serta upaya pencegahannya. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor pengetahuan peserta dari nilai rata-rata 58% pada pre-test menjadi 88% pada post-test. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang disertai skrining sederhana dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan gagal ginjal kronik.

Kegiatan edukasi kesehatan dan skrining pencegahan gagal ginjal kronik perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terprogram, terutama pada kelompok masyarakat berisiko seperti penderita hipertensi, diabetes mellitus, dan lansia. Peran aktif puskesmas dan kader kesehatan sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan kegiatan ini di tingkat masyarakat.

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, mengendalikan tekanan darah, menjaga pola makan seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, serta menerapkan perilaku hidup sehat guna mencegah terjadinya gagal ginjal kronik.

Selain itu, institusi pendidikan dan tenaga kesehatan disarankan untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat serupa dengan cakupan peserta yang lebih luas serta menambahkan pemeriksaan faktor risiko lain, seperti kadar gula darah, agar upaya pencegahan gagal ginjal kronik dapat dilakukan secara lebih komprehensif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPPM Poltekkes Kemenkes Semarang, Desa Pliken Kecamatan Kembaran, para kader dan masyarakat yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Albarracin, M., & Pitliya, R. J. (2022). The nature of beliefs and believing. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981925>

- Amaludin, M., Nurpratiwi, N., Arisandi, D., Alfikrie, F., Hidayat, U. R., Akbar, A., & Hatmalyakin, D. (2023). Edukasi dan Skrining Penderita Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus Sebagai Upaya Efikasi Diri dalam Pencegahan Gagal Ginjal Kronis di Desa Lemukutan Kecamatan Sungai Raya Kepulauan Kabupaten Bengkayang Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2860–2868. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.10090>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan. (2022). Pengaturan Makan Pada Penderita Hipertensi. *Kemendes RI*, 1. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1446/pengaturan-makan-pada-penderita-hipertensi](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1446/pengaturan-makan-pada-penderita-hipertensi)
- Erjon, Rasyad, A. A., Rendowaty, A., Lely, N., Azizah, M., Sari, E. R., Patmayuni, D., Pranata, L., & Rosyidah, M. (2025). Edukasi dan Deteksi Dini Pemeriksaan Tekanan Darah dalam Mencegah Risiko Komplikasi Hipertensi. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(1), 41–46.
- Estiasih, T., Ahmadi, K., Dewanti Widyaningsih, T., Rhitmayanti, E., Fidyasari, A., Purnomo, K., & Wahyuni, Y. (2014). The Effect of Unsaponifiable Fraction from Palm Fatty Acid Distillate on Lipid Profile of Hypercholesterolaemia Rats. *Journal of Food and Nutrition Research*, 2(12), 1029–1036. <https://doi.org/10.12691/jfnr-2-12-26>
- Fitriani, Nisa, K., & Wirawan, A. A. (2025). Upaya meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan penyakit ginjal kronis pada kelompok berisiko melalui edukasi kesehatan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9 (3)(Mei), 1250–1256.
- Hang, X., Ma, J., Wei, Y., Wang, Y., Zang, X., Xie, P., Zhang, L., & Zhao, L. (2025). Renal microcirculation and mechanisms in diabetic kidney disease. *Frontiers in Endocrinology*, 16, 1580608. <https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1580608>
- Navise, N. H., Mokwatsi, G. G., Gafane-Matemane, L. F., Fabian, J., & Lammertyn, L. (2023). Kidney dysfunction: prevalence and associated risk factors in a community-based study from the North West Province of South Africa. *BMC Nephrology*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12882-023-03068-7>
- Parr, S. K., & Siew, E. D. (2016). Delayed Consequences of Acute Kidney Injury. *Advances in Chronic Kidney Disease*, 23(3), 186–194. <https://doi.org/10.1053/j.ackd.2016.01.014>
- Purqoti, D. N., Arifin, Z., Fatmawati, B. R., Ilham, I., Istianah, I., & Hapipah, H. (2023). Upaya Pengenalan Faktor Risiko Dan Pencegahan Gagal Ginjal Kronis. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 6–10. <https://doi.org/10.53860/losari.v5i1.118>
- Querfeld, U., Mak, R. H., & Pries, A. R. (2020). Microvascular disease in chronic kidney disease: the base of the iceberg in cardiovascular comorbidity. *Clinical Science (London, England: 1979)*, 134(12), 1333–1356. <https://doi.org/10.1042/CS20200279>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. 674).
- Silas, Y. F., Simanjuntak, M. L., & Mamesah, Y. P. M. (2024). Gambaran Ultrasonografi Ginjal pada Penderita Penyakit Ginjal Kronis dengan Hiperurisemia di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Periode Juli 2022 hingga Juli 2023. *Medical Scope Journal*, 6(2), 216–222. <https://doi.org/10.35790/msj.v6i2.53394>
- Tasnim, T., & Sunarsih, S. (2022). Promosi Kesehatan dan Deteksi Dini Penderita Gagal Ginjal Kronis di Desa Tanggobu Kecamatan Morosi Kabupaten Konawe. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 126–134. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i2.80>
- Widjaja, Y., Santoso, A. H., Wijaya, D. A., Satyanegara, W. G., Kurniawan, J., Herdiman, A., Hartono, V. A. B., Ranonto, S. V., Lumintang, V. G., Kedokteran, F., Tarumanagara, U., Gizi, B. I., Studi, P., & Kedokteran, S. (2023). Peningkatan Kewaspadaan Masyarakat terhadap Penyakit Ginjal

Kronis dengan Edukasi Gaya Hidup dan Skrining Fungsi Ginjal. *Communnity Development Journal*, 4(6), 12147–12153.

Wijaya, C., Firmansyah, Y., Syarifah, A. G., Alifia, T. P., Kurniawan, J., & Gunaidi, F. C. (2024). Peningkatan Kewaspadaan Hipertensi Melalui Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Deteksi Dini pada Populasi Lanjut Usia di Panti Werda Hana. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 23–29. <https://doi.org/10.56910/segawati.v3i2.1438>

Wijayanti, L., Sulistyorini, Darmawiyah, S., Setyaningrum, Y., & Hasina, S. N. (2023). Pemberdayaan kader kesehatan dalam deteksi dini dan edukasi pencegahan penyakit ginjal kronik. *Communnity Development Journal*, 4(4), 1–23.



## EDUKASI REMAJA PUTRI DALAM PERAWATAN SAAT MENSTRUASI

Diyah Astuti Nurfa'izah<sup>1</sup>, Juliawati<sup>2</sup>, Fitriani<sup>3</sup>, Titi Iswanti Afelya<sup>4</sup>, Fransisca B. Batticaca<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Cenderawasih

### Article Info

#### Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

#### Keywords:

Adolescent Girls

Care

Menstruation

### ABSTRAK

Perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri yang sedang menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang perawatan saat menstruasi dapat menyebabkan infeksi pada organ genitalia yang dapat menyebabkan masalah kesehatan serius. Sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang perawatan saat menstruasi.

Metode penelitian menggunakan studi deskriptif pre-post intervensi pada 41 siswi yang telah menstruasi menjadi responden penelitian. Pemberian intervensi melalui pemberian edukasi menggunakan media audio visual tentang perawatan saat menstruasi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Analisis pre post tes menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri secara signifikan tentang perawatan saat menstruasi dari hasil pretest 29 (70%) meningkat menjadi 38 (92%).

Penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan tentang perawatan saat menstruasi pada remaja putri. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini dapat ditindaklanjuti oleh sekolah untuk memberikan upaya promotif dalam menjaga kesehatan organ reproduksi melalui beragam media informasi.

### ABSTRACT

*Physiological changes experienced by adolescent girls during menstruation often cause discomfort. Limited knowledge regarding proper menstrual care may increase the risk of genital infections, which can lead to serious reproductive health problems. So the aim of this study was to determine the increase in knowledge before and after providing education about menstrual care. The research method used a descriptive pre-post intervention study with 41 female students who were menstruating as respondents. The intervention involved providing education using audio-visual media about menstrual care. Sample selection was carried out using purposive sampling technique. Pre-post test analysis showed a significant increase in knowledge of adolescent girls regarding menstrual care from pretest 29 (70%) to 38 (92%). The findings indicate that the use of audiovisual media effectively enhances adolescent girls' knowledge of menstrual care. Therefore, it is strongly recommended that schools continue and expand promotive reproductive health efforts by integrating menstrual health education through various accessible information media to ensure sustainable improvements in adolescents' reproductive health.*

Corresponding Author: [diyahastutinur@yahoo.com](mailto:diyahastutinur@yahoo.com)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa. Salah satu tanda remaja putri telah memasuki masa pubertas menuju dewasa adalah munculnya menstruasi. Hal ini merupakan proses fisiologis yang akan dialami setiap remaja putri. Masa remaja merupakan suatu kondisi dimana terjadi perubahan hormonal yang cukup besar sehingga dapat mempengaruhi perkembangan fisik, emosional dan sosial. Kondisi ini sangat berpengaruh pada kesehatan organ reproduksi remaja putri.

Perubahan yang terjadi pada saat menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyaman bagi remaja putri. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja tentang perawatan kesehatan saat menstruasi. Apabila perawatan tidak dilakukan dengan baik dapat menyebabkan kejadian infeksi pada organ genitalia. Infeksi pada vagina adalah gangguan saluran reproduksi yang sangat umum di seluruh dunia pada wanita usia subur, terhitung sepertiga dari infeksi vagina. Hal ini ditandai dengan adanya keputihan yang berbau busuk dan amis yang disertai penambahan 10% kalium hidroksida (KOH), dan adanya sel-sel radang, laktobasilus disertai leukosit polimorfonuklear (Kamga et al., 2019). Kejadian infeksi dapat terjadi saat remaja sedang menstruasi apabila tidak dilakukan perawatan diri dengan baik (Luh et al., 2021).

Remaja perempuan di negara berkembang memasuki masa pubertas dengan kurangnya pengetahuan dan keyakinan yang salah tentang kebersihan genitalia saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan ini disebabkan oleh kurang informasi dari orang tua dan ketidaknyamanan membahas isu-isu yang berkaitan dengan seksualitas, reproduksi dan menstruasi (Nurhayati et al., 2025). Pengetahuan dan akses remaja terhadap layanan kesehatan reproduksi penting untuk kesejahteraan fisik dan psikososial mereka (Kyilleh et al., 2018). Dalam konteks ini, tidak ada bimbingan formal dari sekolah, kurangnya penerimaan budaya mengenai alternative kebersihan genitalia, sumber daya ekonomi yang terbatas dan fasilitas air dan sanitasi yang tidak memadai menjadikan alasan utama kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan genitalia (Michael et al., 2020).

Pemberian informasi tentang perawatan saat menstruasi menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan agar dapat mengklarifikasi informasi yang telah diperoleh remaja putri melalui berbagai media. Hasil penelitian Amanda et al.(2020.) menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri di Aceh setelah diberikan edukasi tentang perawatan kesehatan reproduksi yang diantaranya juga tentang perawatan saat menstruasi. Demikian juga penelitian dari Mareti & Nurasa tahun 2022 yang menyampaikan peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan edukasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan bahwa remaja putri ada yang belum pernah terpapar informasi tentang kesehatan reproduksi saat menstruasi di sekolahnya dan tidak ada mata pelajaran khusus yang membahas tentang hal ini. Ada beberapa diantara mereka yang belum mengetahui tentang kapan perlu mengganti pembalut dan mengalami gatal-gatal saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan remaja putri tersebut menjadi landasan bagi tim pengabdian untuk memberikan edukasi pada remaja putri dengan topik Perawatan Saat Menstruasi.

## METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian menggunakan studi deskriptif pre-post intervensi pada 41 siswi yang telah menstruasi menjadi responden penelitian. Pemberian intervensi melalui pemberian edukasi menggunakan media audio visual tentang perawatan saat menstruasi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sebelum pemutaran video, remaja putri diminta untuk mengisi kuesioner pretest. Kemudian kegiatan diawali dengan pembentukan kelompok untuk sesi diskusi untuk mengkaji pengetahuan siswi tentang perawatan saat menstruasi. Setelah itu kemudian dilakukan pemutaran video selama 5 menit tentang perawatan diri remaja saat menstruasi. Kuesioner postes diberikan setelah sesi pemutaran video. Kegiatan ini terlaksana pada Agustus 2025 di SMP Muhammadiyah Jayapura.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini terlaksana berkat kerjasama dari tim dosen dan mahasiswa Keperawatan Universitas Cenderawasih. Kegiatan ini telah diikuti oleh 41 siswi yang telah menaruche. Setelah dilakukan edukasi melalui media audio visual diperoleh adanya peningkatan pengetahuan mengenai

perawatan saat menstruasi yang ditunjukkan oleh hasil pretest 29 (70%) siswi memiliki pengetahuan yang baik, meningkat menjadi 38 (92%) saat posttest.

**Tabel 1.** Evaluasi Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Perawatan Saat Menstruasi

Pengetahuan Tentang Perawatan Saat Menstruasi Pada Remaja	Edukasi			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
Baik	29	70	38	92
Kurang	12	30	3	8
<b>Total</b>	41	100	41	100



**Gambar 1.** Dokumentasi Tangkapan Layar Video Edukasi



**Gambar 2.** Dokumentasi Foto bersama Siswi**Gambar 3.** Dokumentasi Pretes dan postest**Gambar 4.** Dokumentasi Sesi Diskusi kelompok

Target peserta dalam kegiatan pengabdian ini direncanakan diikuti oleh 50 peserta remaja putri, namun dalam pelaksanaannya kegiatan diikuti oleh 41 siswi. Dengan demikian ketercapaian target peserta yaitu 82%. Hal ini dikarenakan terdapat siswi yang berhalangan hadir saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian masyarakat tentang perawatan saat menstruasi pada remaja putri secara umum telah terlaksana. Peserta memahami tentang organ reproduksi remaja putri, proses terjadinya menstruasi dan cara perawatan saat menstruasi. Hal ini terlihat dari keaktifan dan antusias peserta saat pemateri menyajikan video edukasi tentang perawatan saat menstruasi, serta hasil post test terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang perawatan saat menstruasi.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya melakukan perawatan saat menstruasi. Peningkatan tersebut meliputi pemahaman tentang anatomi sistem reproduksi perempuan, perubahan fisiologis pada saat menstruasi, pemilihan dan penggantian pembalut secara teratur, menjaga kebersihan area genital dengan cara yang benar, pemahaman mengenai tanda-tanda menstruasi yang tidak normal, serta mitos dan fakta tentang menstruasi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan berdampak pada perubahan perilaku remaja putri dalam perawatan dirinya saat menstruasi sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan pada organ reproduksi.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menerapkan metode pembelajaran aktif yang melibatkan partisipasi siswa, didukung oleh penggunaan media audiovisual dan diskusi kelompok terbimbing.

Pendekatan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi pada siswi tingkat sekolah menengah pertama. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umami et al., (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media audiovisual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Media audiovisual berperan sebagai sarana promosi kesehatan yang menarik dan mampu meningkatkan ketertarikan remaja putri dalam menerima informasi kesehatan (Dusra et al., 2020). Selain itu, perkembangan teknologi informasi saat ini turut mempermudah remaja putri dalam mengakses informasi mengenai kesehatan reproduksi terutama perawatan saat menstruasi melalui media sosial dan media elektronik. Kemudahan akses informasi ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh remaja putri dalam mendapatkan informasi yang benar tentang perawatan saat menstruasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki dampak dalam peningkatan pengetahuan remaja putri tentang perawatan saat menstruasi. Peningkatan pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran aktif dengan penggunaan media audio visual yang menarik bagi remaja. Penerapan metode pembelajaran aktif dengan dukungan media audiovisual dan diskusi kelompok terbimbing berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan reproduksi perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah..

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja putri ini. Selain itu ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada SMP Muhammadiyah Jayapura yang telah menjadi mitra pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, D., Ariyanti, F., . (2020). Perilaku Menstrual Hygiene Remaja : Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok. 7(2), 23–29. DOI:10.20527/jpkmi.v7i2.10169
- Dusra, E., Suneth, J., Wael, M., & Trilla, J. (2020). Pengaruh Penyuluhan Tentang Kesehatan Reproduksi Berbasis Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Sma Negeri 7 Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2019. *Global Health Science (Ghs)*, 5(4), 207. <https://doi.org/10.33846/ghs5405>
- Kamga, Y. M., Ngunde, J. P., & Akoachere, J. K. T. (2019). Prevalence of bacterial vaginosis and associated risk factors in pregnant women receiving antenatal care at the Kumba Health District ( KHD ), Cameroon. 9, 1–8.
- Kyilleh, J. M., Tabong, P. T., & Konlaan, B. B. (2018). Adolescents ' reproductive health knowledge , choices and factors affecting reproductive health choices : a qualitative study in the West Gonja District in Northern region , Ghana. 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12914-018-0147-5>
- Luh, N., Purnama, A., & , P. (2021.). Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Volume 10.nomor 1. Mei 2021* <https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.264>
- Mareti, S., & Nurasa, I. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Kota Pangkalpinang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 25–32. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.154>
- Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., & Saleem, F. (2020). Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta , Pakistan. 1–8.
- Nurhayati, Niswah, Nilawati, Afdhal. (2025). Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Di Sma 12 Kota Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan "Optimal"*, 1(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15876729>

Umami, W. R., Faizah, Z., & Dwi Jayanti, R. (2022). the Effect of Audio Visual Media on Improving Knowledge Reproductive and Sexual Health Rights. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(3), 257–265. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i3.2022.257-265>



**PEMANFAATAN WALKER FOOT REFLECTION DALAM MEMINIMALISASI EFEK SAMPING NYERI KEMOTERAPI PADA PASIEN KANKER DI YKI YOGYAKARTA**

**Jenita Doli Tine c<sup>1</sup>, Mastha Hutasoit<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup> Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Keperawatan

<sup>2</sup> Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kesehatan Lingkungan

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Cancer

Chemotherapy

Side Effects

Reflection

**ABSTRAK**

Kemoterapi pada kanker memang efektif dalam membunuh sel kanker, dimaksudkan untuk menghancurkan sel-sel kanker yang membelah dengan cepat, namun obat-obatan tersebut juga dapat merusak sel-sel pembagi sehat lainnya. Hal ini dapat menyebabkan berbagai efek samping pada pasien mulai dari mual muntah, hilang nafsu makan, nyeri otot sampai kerontokan rambut. Sehingga tujuan dari penggunaan alat Walker Foot Reflection (WFR) dalam pengabdian masyarakat adalah untuk meminimalkan efek samping yang ditimbulkan oleh kemoterapi pada pasien kanker di Yayasan Kanker Indonesia.

**ABSTRACT**

*Chemotherapy for cancer is indeed effective in killing cancer cells, intended to destroy rapidly dividing cancer cells, but these drugs can also damage other healthy dividing cells. This can cause various side effects in patients, ranging from nausea and vomiting, loss of appetite, muscle pain to hair loss. Therefore, the purpose of using the Walker Foot Reflection (WFR) tool in community service is to minimize the side effects caused by chemotherapy in cancer patients at the Indonesian Cancer Foundation.*

\*Corresponding Author: [donsu.tine@gmail.com](mailto:donsu.tine@gmail.com)

**PENDAHULUAN**

Semua sel dalam tubuh manusia dapat terkena kanker kecuali rambut, gigi, dan kuku. Dikenal sifat kanker yang ganas dan tumbuh tak terkendali dapat menyebabkan kematian. Oleh karena itu kanker termasuk salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian tertinggi di seluruh dunia. Kanker ditandai dengan pertumbuhan tidak terkendali oleh sel-sel tubuh tertentu yang dapat merusak sel dan jaringan tubuh lain, bahkan sering berakhir kematian. (Skandarajah, Lisy, Ward. 2021; Sung, et al. 2021).

Angka kejadian kanker di negara berkembang dan negara maju masih terbilang tinggi, karena pertambahan jumlah penderita kanker berjalan seiring dengan populasi dunia yang juga kian bertambah termasuk umur dan risiko kanker (Sung, et al. 2021). Kanker paru merupakan kanker paling mematikan dengan 1,8 juta kematian atau 18,4% dari total kematian pada 2020. Demikian juga kanker payudara dalam penanganannya seperti pemeriksaan dini serta kepatuhan pasien melakukan kemoterapi sangat membantu menurunkan angka morbiditas dan mortalitas, diantaranya patuh menjalankan program kemoterapi, dapat menghambat dan membunuh sel kanker (Grabnar & Kim, 2021). Kemoterapi digunakan pada tahap awal diharapkan dapat mengendalikan sel-sel kanker yang mungkin masih tertinggal setelah dilakukan pembedahan. Demikian juga kemoterapi diharapkan dapat mengurangi risiko kanker datang kembali (Dhawan, 2020).

Data Departemen Kesehatan, bahwa kanker merupakan penyebab kematian nomor 7 di Indonesia. Kanker payudara mencapai 16,6%, terlihat meningkat pada pengobatan lanjut kanker payudara dan menduduki peringkat kedua yang dialami wanita setelah kanker leher rahim dan merupakan penyebab

utama kematian pada wanita. Yogyakarta merupakan daerah dengan penderita kanker terbanyak di Indonesia. Tingkat prevalensi tumor mencapai 9,6 per 1000 orang (Wahyuni, dkk. 2022; Larasati, Utama, Kusumadjati. 2022). Prevalensi kanker untuk semua jenis usia sebesar 0,14% di Indonesia. Jenis kanker yang kerap kali menyerang adalah kanker paru, kanker payudara, kanker hati, dan kanker serviks (Wahyuni, dkk. 2022). Khususnya provinsi DIY merupakan prevalensi tertinggi yaitu 0,41%. Pada sekian banyak jenis kanker, kanker serviks dan payudara menempati urutan tertinggi di Indonesia. Kanker payudara paling luas penyebarannya di propinsi kepulauan Riau dan Maluku Utara. Daerah Istimewa Yogyakarta (D.I.Y) memiliki jumlah tertinggi dari penderita kanker serviks di seluruh Indonesia (Iriani, dkk. 2022). Estimasi jumlah penderita kanker serviks dan kanker payudara terbanyak terdapat pada Provinsi Jawa Timur dan Provinsi Jawa Tengah. Provinsi yang memiliki prevalensi kanker prostat tertinggi adalah D.I.Y, Bali, Sulawesi Utara, dan Sulawesi Selatan yaitu sebesar 0,5% (Wahyuni, dkk. 2022; Larasati, Utama, Kusumadjati. 2022).

Kanker dapat dikaitkan dengan perkembangan neuropati paraneoplastik, di mana antibodi onchoneural menargetkan sistem saraf perifer yang menghasilkan sindrom neurologis. Pada beberapa kasus, neuropati paraneoplastik dapat muncul sebelum diagnosis keganasan yang mendasari atau sebaliknya, dapat terjadi pada pasien yang sudah menjalani pengobatan (Bae, Greenwald, Schwartz. 2021). Pasien dengan neuropati paraneoplastik sering menunjukkan kehilangan proprioceptive yang nyata di daerah proksimal dan cepat berkembang menjadi kecacatan. Neuropati sensorik subakut merupakan gangguan paraneoplastik yang paling umum, dan biasanya muncul bersamaan dengan ataksia sensorik dan nyeri yang dapat menunjukkan gejala otonom (Duarte, et al. 2020; Roncolato, O'Connell, Joly. 2020). Kerusakan jaringan berpotensi menyebabkan nyeri, yang merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan. Penyakit peradangan atau cedera jaringan adalah penyebab umum dari nyeri akut. Nyeri semacam ini sering muncul, seperti pasca trauma atau operasi, yang disertai dengan kecemasan atau penderitaan mental (Aman, et al., 2021).

Meskipun tingkat kelangsungan hidup penderita kanker masih tinggi, namun risiko kardiotoxikitas oleh pengobatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap mortalitas dan morbiditas. Kardiotoxikitas merupakan disfungsi atau cedera jantung struktural yang berhubungan dengan pengobatan kanker termasuk kemoterapi, dan umumnya obat-obat kanker berpotensi sebagai kardiotoxik (Abd-Elseyed, Gyrofi, Hughes, 2021; Maginador, Lixandrão, Bortolozzo. 2020). Sebagai konsekuensi dari kemajuan dalam diagnosis dan pengobatan kanker, diharapkan kualitas hidup jangka panjang dapat ditingkatkan. Obat kemoterapi memang efektif dalam membunuh sel kanker, namun bisa mendatangkan malapetaka pada tubuh. Dimaksudkan untuk menghancurkan sel-sel kanker yang membelah dengan cepat, namun obat-obatan tersebut juga dapat merusak sel-sel pembagi sehat lainnya, seperti yang ditemukan di rambut, sumsum tulang, dan sistem pencernaan (Abdel-Razeq, Hashem, 2020; Hagedorn, et al, 2020). Hal ini dapat menyebabkan berbagai efek samping pada pasien mulai dari mual muntah, nyeri otot hingga kerontokan rambut (Takano, et al.2021). Sekitar 650.000 orang Amerika menerima kemoterapi rawat jalan setiap tahun, beberapa diantaranya mengalami efek samping yang sangat buruk sehingga kemoterapi harus dihentikan. Efek samping toksik juga membatasi dosis yang dapat diterima orang dengan aman, membatasi keefektifan beberapa obat terhadap kanker yang menjadi sasarannya (Lopes, et al. 2020; Milenia, Darmawan, Koesomah, 2022).

Kemoterapi berbeda dalam mempengaruhi komponen sistem saraf, dari tingkat badan sel sensorik di ganglion akar dorsal ke akson distal. Ganglion target yang menonjol kurang dilindungi oleh sawar darah dan saraf sehingga lebih rentan terhadap kerusakan neurotoksik, menyebabkan kematian sel pada neuron sensorik (Park, et al. 2019). Neuropati perifer yang mengacu pada kerusakan saraf perifer dapat berkembang sebagai akibat pengobatan kemoterapi. Paling sering terjadi saraf sensorik terpengaruh dan menyebabkan gejala paresthesia, dysastasia dan mati rasa pada tangan dan kaki (D'Souza, et al. 2022). Penilaian awal pada pasien sebelum pemberian kemoterapi berpotensi neurotoksik akan membantu dalam mengidentifikasi pasien dengan neuropati sensorik yang sudah ada sebelumnya (Loprinzi, et al. 2020).

Oleh karena itu, harus ada pergeseran fokus intervensi secara bertahap menuju pemulihan dan kelangsungan hidup pasca kemoterapi dengan penanganan nonfarmakologis untuk meminimalisir efek kemoterapi (Montagnese, et al. 2020; Bekes, et al. 2020), karena Setiap pasien berhak mendapatkan kelegaan dari rasa sakit yang ada. Petugas kesehatan membantu pasien untuk mengendalikan rasa sakit bukanlah tanda kelemahan, namun agar pasien dapat merasakan lebih nyaman, lebih baik dan tetap aktif

beraktivitas tanpa gangguan nyeri. Mungkin merasakan sakit setelah kemoterapi, namun pada beberapa kasus hal ini disebabkan oleh pengobatan itu sendiri. Jenis rasa sakit yang mungkin dirasakan setelah pengobatan kanker, seperti sensitivitas kulit pada saat menerima kemoterapi atau radiasi. Jenis rasa sakit ini cukup umum dan dapat berlangsung lama hingga berbulan-bulan (Aman, 2021; Bae, Greenwald, Schwartz. 2021). Kemoterapi atau pembedahan dapat meninggalkan nyeri atau mati rasa pada tangan dan kaki akibat saraf yang terluka (Palmerini, et al, 2019)

Adapun melalui pengabdian masyarakat ini akan dilakukan berbagai intervensi untuk mengurangi efek samping kemoterapi, seperti pemberian penyuluhan tentang nutrisi selama menjalani program kemoterapi dan latihan refleksi kaki melalui alat walker foot reflection (WFR) sehingga kualitas hidup pasien kanker tetap terjaga untuk beraktivitas dalam pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Prevalensi rate pasien kanker yang melakukan kemoterapi dan menginap di Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia di Yogyakarta selama 3 bulan terakhir rata-rata sekitar 40 orang perbulan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Khalayak sasaran adalah 40 pasien kanker berada di rumah singgah yang sedang menunggu jadwal kemoterapi. Penyandang kanker yang terdiri dari bermacam-macam jenis kanker seperti kanker payudara, kanker serviks, kanker darah atau leukemia, kanker kulit dan kanker pembuluh limf, sarcoma, kanker usus, dan lambung. Pasien biasanya bersama salah satu anggota keluarga menunggu jadwal dilakukan kemoterapi seperti yang dijadwalkan oleh dokter. Waktu tunggu pasien di Rumah Singgah YKI biasanya 1 (satu) sampai 2 (dua) bulan sambil menunggu pemulihan dan kesiapan fisik mental pasien dalam menghadapi kemoterapi serta tindakan medis lainnya.

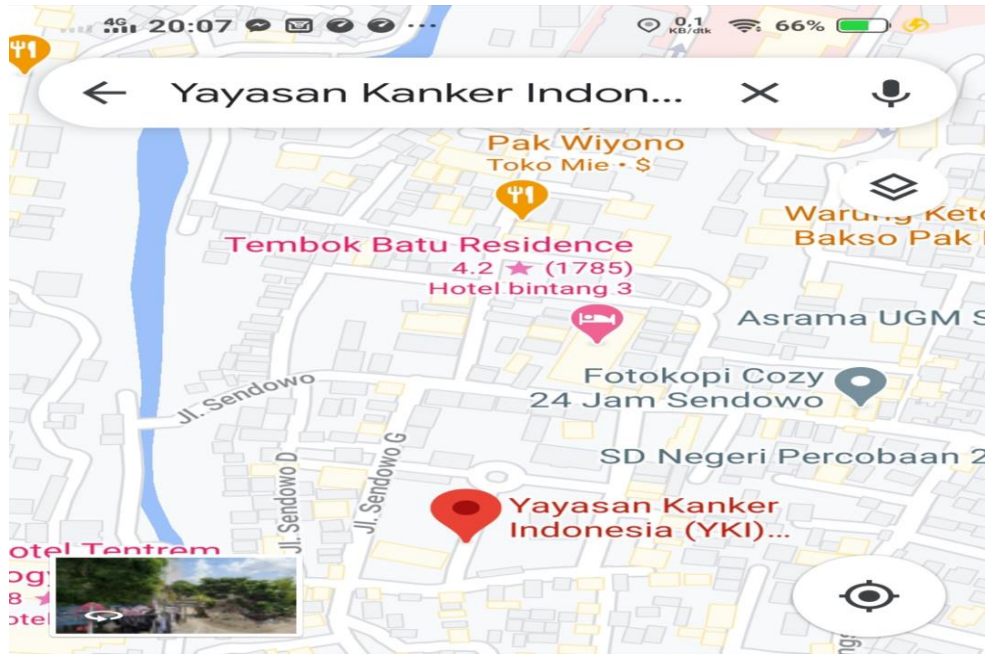
Adapun strategi pelaksanaan yaitu; 1) Survei Lokasi yaitu diperolehnya lokasi pengabdian masyarakat pada di Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia Desa Sendowo Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta; 2) Desain Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan penyuluhan dan latihan refleksi kaki melalui alat WFR; 3) Keterlibatan/perekrutan mahasiswa dan penentuan jadwal yaitu jadwal pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sendowo pada Yayasan Kanker Indonesia melibatkan 1-4 orang mahasiswa; 4) Pengabdian masyarakat dilaksanakan kepada sasaran berjumlah 40 orang dengan kasus kanker dari berbagai jenis. 5) Memberikan edukasi tentang nutrisi selama program kemoterapi dengan pendampingan kepada pasien terpilih. 6) Waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai pada bulan Maret s/d Oktober 2024 di Desa Sedowo pada Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pelaksanaan berdasarkan 3 tahap yaitu: 1) Tahap pertama, merupakan tahap perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan; 2) Tahap kedua, merupakan tahap pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama dengan pasien dan keluarga. Sedangkan tim pengabdian dan petugas kesehatan di rumah singgah bertindak sebagai fasilitator; 3) Tahap ketiga, merupakan tahap monitoring dan evaluasi kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan oleh pasien dan keluarga. Tim pengabdian masyarakat dan petugas kesehatan di rumah singgah bertindak sebagai fasilitator.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Umum Lokasi**

Desa Sendowo berada di wilayah Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta. Pada Desa tersebut terdapat Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia dengan jarak desa tersebut berada sekitar 5 (tujuh) kilometer dari Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Yayasan Kanker Indonesia Cabang Yogyakarta yang memiliki rumah singgah satu-satunya di desa Sendowo Sleman. Rumah Singgah tersebut memiliki kapasitas tampung sekitar 25 tempat tidur yang tersebar di 6 (enam) kamar dan masing-masing kamar memiliki fasilitas tempat tidur untuk pasien dan satu anggota keluarga yang menunggu. Seperti pada peta berikut:



- Mengidentifikasi faktor-faktor karakteristik pasien kanker yang dilakukan kemoterapi berdasarkan advis dokter. Jumlah pasien yang mengikuti pengabdian masyarakat sebanyak 20 orang penyandang kanker payudara yang tinggal sementara di rumah singgah Yayasan Kanker Indonesia di Yogyakarta. Data karakteristik responden terdiri dari: Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Status perkawinan dan Status Kesehatan. Distribusi penyandang kanker dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan & Status Perkawinan (n=40)

Data Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia	≤40	2	5
	41-50	6	15
	51-60	12	30
	61-70	20	50
Pekerjaan	IRT	15	37,5
	Pensiun	15	37,5
	Bekerja	10	25
Pendidikan	SD	4	10
	SLTP	6	15
	SLTA	10	25
	D3/S1	15	37,5
	S2	5	12,5
Status Perkawinan	Kawin	34	85
	Tidak Kawin	6	15

- Mengidentifikasi efek samping kemoterapi berdasarkan gejala-gejala yang dirasakan sebelum dan sesudah kemoterapi. Meminimalisasi efek samping kemoterapi dengan pemberian latihan refleksi kaki penggunaan alat WFR. Seperti pada table berikut ini:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gejala Efek Samping  
Kemoterapi Sebelum & Sesudah (n=40)

Gejala	Kategori	Jumlah	
		Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mual/muntah	Ada	25 (62,5)	2 (5)
	Tidak ada	15 (37,5)	38 (95)
Anoreksia	Ada	30 (75)	4 (4)
	Tidak ada	10 (25)	36 (90)
Myalgia/nyeri	Ada	32 (80)	7 (17,5)
	Tidak ada	8 (20)	33 (82,5)
Rambut rontok	Ada	28 (70)	10 (25)
	Tidak ada	12 (30)	20 (50)
Hemoglobin (Hb)	Normal	11 (27,5)	31 (77,5)
	Tidak normal	29 (72,5)	9 (22,5)

Berdasarkan kedua tabel di atas, terlihat bahwa pemberian latihan menggunakan alat WFR dapat mengurangi efek samping akibat kemoterapi. Secara umum alat latihan refleksi melalui alat WFR dapat mengurangi gejala mual/muntah, anoreksia, myalgia/nyeri, rambut rontok, dan meningkatkan hemoglobindalam darah.

1. Memberikan latihan refleksi refleksi menggunakan alat *WFR* yang dilakukan seminggu 3 kali selama program kemoterapi. Latihan ini dilakukan oleh penyandang kanker dan dibantu oleh keluarga.





2. Sebelum diberikan latihan menggunakan alat *WFR*, pasien di berikan edukasi tentang perbaikan nutrisi pasca kemoterapi sehingga pasien memiliki pengetahuan untuk memperbaiki asupan nutrisi untuk menu setiap hari.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada penyandang kanker di Yayasan Kanker Indonesia Yogyakarta, terdapat beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Teridentifikasi faktor-faktor karakteristik penyandang kanker yang diberikan edukasi tentang manfaat latihan refleksi untuk mengurangi efek kemoterapi pada penyandang kanker selama berada di Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia.
2. Teridentifikasi gejala-gejala yang dirasakan para penyandang kanker setelah kemoterapi seperti nyeri, mual muntah, anoreksia, kerontokan rambut, dan Hb rendah menjadi berkurang setelah melakukan latihan refleksi kaki dengan alat *WFR* selama program kemoterapi di Rumah Singgah pada Yayasan Kanker Indonesia.
3. Bekerjasama dengan tim, mahasiswa dan petugas kesehatan yang ikut menangani pasien dalam memberikan edukasi melalui program pendampingan pasien pada kasus-kasus terminal seperti kanker dalam berbagai jenis.

**B. SARAN**

1. Penyandang kanker dapat melakukan latihan menggunakan alat *WFR* untuk meringankan efek kemoterapi.
2. Pemberian pengetahuan tentang asupan nutrisi paska kemoterapi dan keterampilan pada keluarga dapat meningkatkan pemahaman tentang perawatan kanker pada umumnya sehingga keluarga dapat melakukan secara mandiri di rumah.
3. Mengevaluasi program pendampingan tersebut dengan melihat keefektifan dari perawatan penyandang kanker di Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia.
4. Mengobservasi terjadinya efek samping jika ada, seperti nyeri, mual muntah, dan gejala lain yang mungkin dapat dialami pada saat paska kemoterapi dan saat pulang kerumah.
5. Melakukan edukasi pada keluarga agar lebih memahami kondisi penyandang kanker dengan berbagai keterbatasan.
6. Mengevaluasi kecukupan gizi seimbang agar penyandang kanker tidak mengalami komplikasi akibat kekurangan asupan gizi.
7. Memastikan penyandang kanker menjalankan perawatan kasus paliatif menggunakan terapi non farmakologis untuk menghindari komplikasi akibat obat kimiawi.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis sebagai pengabdian mengucapkan terima kasih kepada: 1) Pimpinan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang sudah memberikan ijin dan secara financial telah membiayai kegiatan pengabdian masyarakat sesuai anggaran yang tersedia; 2) Pihak Yayasan Kanker Indonesia di Yogyakarta yang telah mengizinkan pengabdian untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai perjanjian kesepakatan kerjasama; 3) Mahasiswa yang sudah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abd-Elseyed, A.; Gyorfi, M.; Hughes, M. (2021). Spinal cord stimulator for treating chemotherapy-induced peripheral neuropathy. *Pain Med. Case Rep.* Vol. 5(7):223–226.
- Abdel-Razeq H, Hashem H. (2020). Recent update in the pathogenesis and treatment of chemotherapy and cancer induced anemia. *Crit Rev Oncol Hematol.* Vol. 3(145):102-112.
- Agussalim, Pont, AV., Suriani, Donsu, JD., Gentingdatu, S., Gasma, A., Sonda, M., Rahmawati, R. (2023). Management of pain comfort disorders in post laparotomy patients, *Nursing and Care Open Access Journal*, Vol. 9(2):44-46.
- Aman, MM., Mahmoud, A., Deer, T., Sayed, D., Hagedorn, JM., Brogan, SE., (2021). The American Society of Pain and Neuroscience (ASPN) best practices and guidelines for the interventionist management of cancer-associated pain. *J Pain Res.* Vol.14(8):2139–2164.
- Bae E. H., Greenwald M. K., Schwartz A. G. (2021). Chemotherapy-induced peripheral neuropathy: Mechanism and therapeutic avenues. *Neurotherapeutics*, Vol. 18(4): 2384–2396.
- Bekes, I., Eichler, M., Singer, S., Fried, TWP., Harbeck, N., Rack, B. (2020). Impact of granulocyte colony-stimulating factor (G-CSF) and Epoetin (EPO) on hematologic toxicities and quality of life in patients during adjuvant chemotherapy in early breast cancer: results from the multi-center randomized ADEBAR trial. *Clin Breast Cancer.* Vol. 6(14):439–447.
- Duarte, R.V.; Nevitt, S.; McNicol, E.; Taylor, R.S.; Buchser, E.; North, R.B.; Eldabe, S. (2020). Systematic review and meta-analysis of placebo/sham controlled randomized trials of spinal cord stimulation for neuropathic pain. *Pain*, Vol.161(9): 24–35.
- Dhawan S., Andrews R., Kumar L., Wadhwa S., Shukla G. (2020). A randomized controlled trial to assess the effectiveness of muscle strengthening and balancing exercises on chemotherapy-induced peripheral neuropathic pain and quality of life among cancer patients. *Cancer Nurs.*

Vol.43(4): 269–280.

- D'Souza, R.S.; Kubrova, E.; Her, Y.; Barman, R.A.; Smith, B.J.; Alvarez, G.M.; West, T.E.; Abd-Elseyed, A. (2022). Dorsal root ganglion stimulation for lower extremity neuropathic pain syndrome: An evidence-based literature review. *Adv. Ther.* Vol.15(3): 70-81.
- Grabnar, M.; Kim, C. (2021). Dorsal root ganglion stimulation for treatment of chemotherapy-induced neuropathy. *Am. J. Phys. Med. Rehabil.* Vol.100(15) 52–54.
- Hagedorn, J.M.; Pittelkow, T.P.; Hunt, C.L.; D'Souza, R.S.; Lamer, T.J. (2020). Current perspectives on spinal cord stimulation for the treatment of cancer pain. *J. Pain Res.* Vol. 13(9): 3295–3305.
- Iriani, S., Abdullah, AA., Muhadi, D., Arif, M. (2022). Mixed-Lineage Leukemia. *Indonesian Journal of Cancer.* Vol. 16(3):179–183.
- Kamdar, M.M. McCall, L.W. Saba, A.M. Wainger, B.J. (2021). Improvement in neuropathic pain, proprioception, and gait stability after spinal cord stimulator implantation for chemotherapy-induced peripheral neuropathy. *Pain Med. Case Rep.* Vol. 5(14): 291–295.
- Khan, JS., Ladha, KS., Abdallah, F., Clarke, H. (2020). Treating persistent pain after breast cancer surgery. *Drugs.* Vol. 80(1):23-31.
- Larasati, A., Utama, MS., Kusumadjati, A. (2022). Profile of breast cancer patients with radiotherapy in Hasan Sadikin Hospital Bandung. *Indonesian Journal of Cancer.* Vol. 16(3):142–148.
- Lopes, A., Duarte, K., Lins, C., Kubota, G., Silva, V., Galhardoni, R., Menezes, L.M.B., Raicher, I., Teixeira, M.J., Andrade, D.C. (2020). Spinal cord stimulation as a treatment option for refractory chemotherapy-induced peripheral neuropathy: Case report. *Arq. Bras. De Neurocir. Braz. Neurosurg.* Vol. 39(15): 228–231.
- Loprinzi, CL., Lacchetti, C., Bleeker, J., Cavaletti, G., Chauhan, C., Hertz, DL., Kelley, MR., Lavino, A., Lustberg, MB., Paice, JA. (2020). Prevention and management of chemotherapy-induced peripheral neuropathy in survivors of adult cancers: Asco guideline update. *J. Clin. Oncol.* Vol. 38(9): 3325–3348.
- Maginador, G., Lixandrão, ME., Bortolozzo, HI. (2020). Aerobic exercise-induced changes in cardiorespiratory fitness in breast cancer patients receiving chemotherapy: a systematic review and meta-analysis. *Cancers (Basel),* Vol.12(8):1–14.
- Milenia, T., Darmawan, B., Koesomah, EAS. (2022). Ventriculography modality in detection and evaluation of cardiotoxicity in breast cancer patients receiving chemotherapy: A Literature Review. *Indonesian Journal of Cancer.* Vol. 16(3): 202–209.
- Montagnese C, Porciello G, Vitale S, Palumbo E, Crispo A, Grimaldi M. (2020). Quality of life in women diagnosed with breast cancer after a 12-month treatment of lifestyle modifications. *Nutrients.* Vol.13(1):136-145.
- Palmerini, E., Torricelli, E., Cascinu, S., Pierini, M., Paolis, M.D., Donati, D., Cesari, M., Longhi, A., Abate, M., Paioli, A., Setola, E., Ferrari, S. (2019). Is there a role for chemotherapy after local relapse in high-grade osteosarcoma? *Journal of Pediatric Blood & Cancer.* Vol. 66(8): 112-119.
- Park, SB., Goldstein, D., Krishnan, AV., Lin, CSY., Friedlander, M., Cassidy, J., Koltzenburg, M., Kiernan, MC. (2019). Chemotherapy-Induced peripheral neurotoxicity: A critical analysis. *A Cancer Journal for Clinicians.* Vol. 63(6):419–437.
- Roncolato, FT., O'Connell, RL., Joly F, (2020). Predictors of progression free survival, overall survival and early cessation of chemotherapy in women with potentially platinum sensitive (PPS) recurrent ovarian cancer (ROC) starting third or subsequent line ( $\geq 3$ ) chemotherapy-The GCIG Symptom

- Benefit Study (SBS). *Gynecol Oncol*, Vol.15(6):45–53.
- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, RL., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A. (2021) Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin*. Vol.71(3):209–216.
- Skandarajah, AR., Lisy, K., Ward, A. (2021). Patient-reported outcomes in survivors of breast cancer one, three, and five years post-diagnosis: a cancer registry-based feasibility study. *Qual Life Res*. Vol.30(2):385-394.
- Takano T, Matsuda A, Ishizuka N, Ozaki Y, Suyama K, Tanabe Y. (2021). Effectiveness of self-help workbook intervention on quality of life in cancer patients receiving chemotherapy: results of a randomized controlled trial. *BMC Cancer*. Vol.21(1):588-597.
- Wahyuni, SD., Suryanti, S., Agustina, H., Hernowo, BS. (2022). CXCR4 and MMP-9 immunoexpression are associated with metastasis in infiltrating urothelial carcinoma of the bladder. *Indonesian Journal of Cancer*. Vol. 16(3):158–163.
- Wahyuni, S. (2014). *Pijat Refleksi Untuk Kesehatan*. Edisi I. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Wahyuningsih, IS., & Ikhsan, KN. (2018). Nyeri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Proceeding Unissula Nursing Conference*. ISBN 978-602-1145-69-2; 133-137.
- Wang, M., Pei, Z., Molassiotis. (2022). Recent advances in managing chemotherapy-induced peripheral neuropathy: A systematic review. *European Journal of Oncology Nursing*, Vol. 58(12): 161-170.
- Wen-Jie, W., Li, M., Xin-Bin, P. (2022). Risk factors of secondary cancer in nasopharyngeal carcinoma patients after radiotherapy. *Journal of Cancer* Vol. 13(13):3452-3462.



## PENGUATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TERKAIT PENANGGULANGAN GEMPA BUMI MELALUI PENYULUHAN

Martha Katarina Silalahi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas MH Thamrin

### Article Info

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Knowledge

Outreach

Disaster

Earthquake

### ABSTRAK

Bencana adalah serangkaian peristiwa yang dapat mengancam kehidupan masyarakat serta menimbulkan kerusakan lingkungan. Dampak yang ditimbulkan ini berhubungan erat dengan kurangnya pemahaman dan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana. Oleh karena itu penyuluh membrikan penyuluhan kepada masyarakat sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penanggulangan bencana bumi di Perumahan Cileungsi yang diikuti sebanyak 30 orang. Kegiatan ini diawali dengan pembagian kuesioner pretest kepada peserta kemudian dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan kegiatan terkait penanggulangan gempa bumi menggunakan media leaflet dan video selama 20 menit. Penyuluhan dilakukan dengan metode interaksi dua arah, lalu diakhiri dengan posttest. Hasil pretest kegiatan didapat 28% atau 8 orang yang berpengetahuan baik, sedangkan hasil posttest kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan masyarakat sebanyak 95% atau 28 orang berpengetahuan baik. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait penanggulangan bencana, sehingga masyarakat diharapkan dapat menilai apa saja tanda-tanda akan terjadinya gempa, upaya penanggulangan dan evakuasi saat terjadi bencana bumi

### ABSTRACT

Disaster is a series of events that can threaten people's lives and cause environmental damage. These impacts are closely related to a lack of public understanding and preparedness in facing disasters. Therefore, community extension workers conducted community outreach to increase their knowledge of earthquake disaster management in the Cileungsi Housing Complex, attended by 30 people. The activity began with the distribution of a pretest questionnaire to participants, followed by a 20-minute outreach session on earthquake mitigation activities using leaflets and videos. The outreach session was conducted using a two-way interaction method, and concluded with a posttest. The pretest results showed that 28%, or 8 people, had good knowledge, while the posttest results showed an increase in community knowledge, with 95%, or 28 people, having good knowledge. The conclusion of this activity was that there was an increase in community knowledge regarding disaster management, enabling the community to assess the signs of an impending earthquake, and to take mitigation and evacuation measures during an earthquake.

\*Corresponding Author: [martha766hi@gmail.com](mailto:martha766hi@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Bencana adalah rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (BNPB, 2024). Bencana alam merupakan bencana yang berasal atau yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami dan gunung meletus. Sedangkan Bencana non alam bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa non alam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit ( Permenkes RI, 2019)

Indonesia merupakan wilayah yang rawan akan bencana alam karena kondisi geografis Indonesia yang terletak pada wilayah Cincin Api Pasifik mengakibatkan terjadinya longsor, letusan gunung api, gempa bumi, dan tsunami (Sari, N., Dayuni, P., & Nur, M, 2022). Berdasarkan (Undang-Undang No.24, , 2007) bencana alam dapat menimbulkan korban jiwa, mengakibatkan kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dapat berdampak pada psikologis penyintas. Bencana alam ini juga diakibatkan oleh ketidakberdayaan manusia dalam menghadapi fenomena alam akibat dari kurangnya pengetahuan dan manajemen dalam keadaan darurat sehingga dapat menyebabkan kerugian struktural, harta benda bahkan kematian (Virgiani, B.N, dkk, 2023).

Menurut Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI), BNPB mencatat sebanyak 8.624 kali pada 2020, 11.515 kali gempa terjadi pada 2019, 11.920 kali pada 2018. Hal ini tentu menjadi perhatian mengingat indeks risiko bencana di Indonesia yang tinggi maka perlu adanya pendekatan untuk meningkatkan pemahaman bencana sejak dini kepada masyarakat (Pahleviannur, 2019). Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat termasuk komunitas sekolah terkait kesiapsiagaan bencana meliputi pre, intra dan pasca bencana adalah melalui penyuluhan (Indriasari, 2020).

Penyuluhan adalah suatu kegiatan komunikasi yang terencana untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan tentang kesehatan kepada individu, keluarga, atau masyarakat, agar mereka mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan merupakan cara untuk menyampaikan informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang pada akhirnya dapat diperoleh perubahan perilaku yang mendukung usaha meningkatkan kualitas kesehatan. Media Pendidikan kesehatan berfungsi membantu dalam proses pendidikan. Media pendidikan menjadi alat saluran untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan, karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan untuk masyarakat. Beberapa media yang umum digunakan dalam pendidikan kesehatan seperti leaflet, booklet, kalender, flip chart, video, dan lain-lain (Sukei, 2020)

## METODE PELAKSANAAN

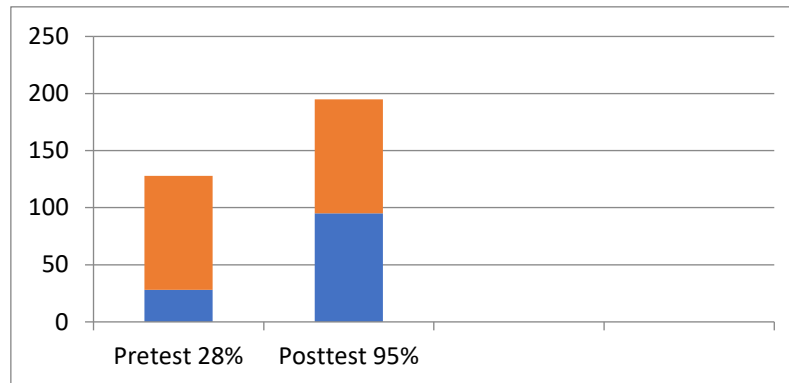
Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengumpulan data menggunakan metode wawancara yang dilakukan kepada ketua RT salah satu perumahan di Cileungsi Kabupaten Bogor, Jawa Barat, kemudian dilanjut kepada masyarakat (responden/informan). Setelah mendapatkan persetujuan dari ketua RT setempat, tim pengabdian mengatur rencana diadakannya kegiatan tersebut. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di salah satu wilayah tersebut sebanyak 30 orang kepala keluarga.

Adapun uraian kegiatan pengabdian yaitu sebagai berikut:

1. Pemberian pre test tentang Penanggulangan Bencana Gempa Bumi
2. Memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dengan memberikan penjelasan materi melalui leaflet dan video animasi tentang Penanggulangan Bencana Gempa Bumi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, memberdayakan masyarakat secara mandiri untuk bertanggung jawab atas kesehatan, keselamatan mereka dari resiko terjadinya bencana di lingkungan tempat tinggal mereka.
3. Melakukan diskusi dua arah dengan sesi tanya jawab
4. Melakukan pemberian posttest dan evaluasi kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh sebelum dilakukan penyuluhan didapat dari 30 orang peserta yang hadir hanya 28% orang yang paham dengan topik ini, kemudian hasil yang didapat setelah dilakukan penyuluhan adanya peningkatan pemahaman tentang Penanggulangan Bencana Gempa Bumi yaitu sebanyak 95% warga yang hadir.



**Gambar 1:** Peningkatan Pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan

Terdapat beberapa hasil wawancara dan observasi yang didapat dari warga saat kegiatan pengabdian dilakukan, sebagai berikut:

1. Faktor resiko penyebab terjadinya gempa bumi di wilayah cileungsi
  - a. Aktivitas Sesar Aktif : Wilayah Cileungsi yang masuk di Kabupaten Bogor berada dekat dengan sesar aktif seperti Sesar Cileunyi-Tanjungsari yang diketahui berpotensi menyebabkan gempa tektonik akibat pergeseran lempeng bumi.
  - b. Pengaruh Gempa dari Wilayah Sekitar : Kabupaten Bogor, termasuk Cileungsi, secara historis tidak memiliki potensi pusat gempa utama, namun sering terdampak getaran dari gempa yang pusatnya di daerah lain seperti Cianjur, Sukabumi, dan Banten yang merupakan kawasan dengan aktivitas gempa lebih tinggi.
  - c. Karakteristik Geologi dan Tanah : Wilayah sekitar Cileungsi, memiliki karakteristik alam berupa tanah lunak dan perbukitan yang dapat memperkuat efek guncangan gempa akibat endapan kuartar yang belum merata.
  - d. Pergeseran Lempeng Bumi: Penyebab utama gempa tektonik adalah pergeseran atau pergerakan lempeng kerak bumi yang menyebabkan pelepasan energi secara tiba-tiba.
2. Rencana Upaya yang akan dilakukan oleh masyarakat dalam penanggulangan bencana gempa bumi
  - a. Peran masyarakat : Mengikuti pelatihan dan simulasi bencana, mengenal tanda-tanda bencana, melakukan reboisasi dan penghijauan, menyiapkan rencana untuk penyelamatan diri apabila gempa bumi terjadi, menyiapkan alat keselamatan standar dan penyediaan obat-obatan.
  - b. Peran RW dan RT : Memberikan pelatihan mitigasi bencana kepada warga, mendirikan posko penanganan bencana, melakukan pemetaan wilayah rawan bencana, membuat dan mensosialisasikan rambu-rambu evakuasi serta peta jalur evakuasi di lingkungan RT/RW untuk memudahkan evakuasi warga saat gempa. Membangun sistem peringatan dini, misalnya penggunaan sirine atau pengeras suara, mengadakan simulasi evakuasi secara rutin untuk melatih warga menghadapi situasi gempa, menjalani koordinasi dengan pemerintah desa, camat, serta BPBD.
  - c. Peran pemerintah wilayah : pemerintah daerah bersama instansi terkait seperti BPBD, mendukung kegiatan mitigasi di daerah tempat tinggal masyarakat serta di sekolah melalui

pengadaan renovasi fasilitas umum dan fasilitas sosial, serta menilai kelayakan lokasi tempat tinggal.

3. Dampak yang ditimbulkan oleh bencana
  - a. Kerusakan Rumah : timbulnya kerusakan rumah dan lingkungan tempat tinggal masyarakat.
  - b. Dampak psikologis dan kesiapsiagaan: timbulnya pengalaman traumatis serta dampak psikologis akibat gempa dan korban luka atau kematian

Secara garis besar dampak gempa bumi pada masyarakat, di wilayah Cileungsi meliputi risiko kerusakan rumah, resiko cedera atau trauma, dan gangguan aktivitas sosial yang lain (pasar, sekolah, perkantoran) serta kebutuhan untuk menyiapkan simulasi dan pendidikan mitigasi bencana demi meningkatkan kesiapsiagaan dan meminimalkan dampak negatif.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penanggulangan gempa bumi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak RT yang memberikan dukungan berkolaborasi dalam kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Permenkes RI. (2019). Diambil kembali dari <https://pusatkrisis.kemkes.go.id/mengenal-perbedaan-bencana-alam-dan-non-alam>
- BNPB. (2024). Tanggap darurat gempa bumi Cianjur. <https://inarisk.bnpb.go.id/>.
- Indriasari, F. d. (2020). Peran komunitas Sekolah Terhadap Pengurangan Risiko Bencana Di Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*.
- Pahleviannur, M. (2019). Edukasi Sadar Bencana Melalui Sosialisasi Kebencanaan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa Terhadap Mitigasi Bencana. (hal. 49-55). <https://doi.org/10.23917/Jpis.V29i1.82>.
- Sari, N., Dayuni, P., & Nur, M. (2022). Pengembangan Edu-game dalam meningkatkan kesadaran mitigasi bencana untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 555-567.
- Sukesi, T. M. (2020). Peningkatan Pengetahuan Rumah Sehat dengan Metode Ceramah dan Leaflet di Dusun Modalan. *Jurnal Pemberdayaan* (hal. 183-190). <https://doi.org/10.12928/jp.v4i2.1961> .
- Undang-Undang No.24, . (2007). *Bencana*.
- Virgiani, B.N, dkk. (2023). Pengaruh Pelatihan Siaga Bencana dengan Metode Simulasi terhadap Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana. *Bima Nursing Jurnal*, 156-163.

**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

