



# Sevaka

Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat

VOLUME 2 NO. 4 NOVEMBER 2024



## SEVAKA

### HASIL KEGIATAN LAYANAN MASYARAKAT

#### VOLUME 2 NO. 4 NOVEMBER 2024

#### FOKUS DAN RUANG LINGKUP JURNAL

**Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** dengan e-ISSN : [3030-8836](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka), p-ISSN : [3030-8844](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka) adalah jurnal yang ditujukan untuk publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan oleh STIKES Columbia Asia Medan. Jurnal ini adalah **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** yang bersifat peer-review dan terbuka. Bidang kajian dalam jurnal ini termasuk riset Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat. **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** menerima artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dan diterbitkan 4 kali setahun : **Februari, Mei, Agustus dan November**.

Artikel-artikel yang dipublikasikan di Pusat Publikasi **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** meliputi hasil-hasil penelitian ilmiah asli (prioritas utama), artikel ulasan ilmiah yang bersifat baru (tidak prioritas), atau komentar atau kritik terhadap tulisan yang ada. Pusat Publikasi Hasil Penelitian menerima manuskrip atau artikel dalam bidang keilmuan riset Ilmu Kesehatan Umum, dari berbagai kalangan akademisi dan peneliti baik nasional maupun internasional.

Artikel-artikel yang dimuat di jurnal adalah artikel yang telah melalui proses penelaahan oleh Mitra Bebestari (*peer-reviewers*). Pusat Publikasi Publikasi **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** hanya menerima artikel-artikel yang berasal dari hasil-hasil penelitian asli (prioritas utama), dan artikel ulasan ilmiah yang bersifat baru (tidak prioritas). Keputusan diterima atau tidaknya suatu artikel ilmiah di jurnal ini menjadi hak dari Dewan Penyunting berdasarkan atas rekomendasi dari Mitra Bebestari.

#### INFORMASI INDEKSASI JURNAL

**Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** dengan e-ISSN : 3030-8836, p-ISSN : 3030-8844 <https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka> adalah *peer-reviewed journal* yang rencana terindeks di beberapa pengindeks bereputasi, antara lain: *Google Scholar; Garuda Rujukan Digital (GARUDA), Directory of Open Access Journal (DOAJ)*.



**GARUDA**  
GARBA RUJUKAN DIGITAL

**I<sup>WORLD</sup>  
of  
JOURNALS**



**Dimensions**

**ORCID**  
Connecting research and researchers



**Crossref** **doi**

**SEVAKA**  
**HASIL KEGIATAN LAYANAN MASYARAKAT**  
**VOLUME 2 NO. 4 NOVEMBER 2024**

**PENANGGUNG JAWAB**

Balqis Nurmauli Damanik, SKM., MKM Kepala LPPM STIKes Columbia Asia

**TIM EDITOR**

Ainnur Rahmanti, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Dwi Mulianda, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Diana Dayaningsih, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Ns. Mohammad Fatkhul Mubin, M.Kep., Sp.Kep.J Fakultas Ilmu keperawatan dan Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Suhartini Ismail, Skp., MNS., Ph.D ; Program studi Keperawatan, Universitas Diponegoro,

Semarang, Indonesia

Dr. Untung Sujianto., S.Kp., M.Kep. ; Program studi Keperawatan, Universitas Diponegoro,

Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Dr. Rr.Sri Endang Pudjiastuti, SKM., MNS , Program Studi keperawatan Terapan, Poltekkes

Kemenkes Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

**REVIEWER**

Yulia Susanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Triana Arisdiani, M.Kep., Sp.Kep.MB Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Ratna Muliawati,S.KM., M.Kes (Epid) Program Studi kesehatan masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Kendal, Indonesia

Ns. Eka Malfasari, M.Kep., Sp.Kep. J Program Studi profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Payung Negeri, Riau, Indonesia

Novi Indrayati, M.Kep Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Kendal, Indonesia

**Diterbitkan Oleh:**

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Columbia Asia Medan**

**Jl. Sei Batang Hari No.58, Babura Sunggal, Kec. Medan Sunggal,**

**Kota Medan, Sumatera Utara 20112**

## SEVAKA

### HASIL KEGIATAN LAYANAN MASYARAKAT

#### VOLUME 2 NO. 4 NOVEMBER 2024

#### KATA PENGANTAR

**Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** dengan e-ISSN : [3030-8836](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka), p-ISSN : [3030-8844](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Sevaka) adalah jurnal yang ditujukan untuk publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan oleh STIKES Columbia Asia Medan. Jurnal ini adalah **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** yang bersifat peer-review dan terbuka. Bidang kajian dalam jurnal ini termasuk riset Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat. **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** menerima artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dan diterbitkan 4 kali setahun : **Februari, Mei, Agustus dan November**.

Pusat Publikasi Hasil **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** menerbitkan satu-satunya makalah yang secara ketat mengikuti pedoman dan template untuk persiapan naskah. Semua manuskrip yang dikirimkan akan melalui proses peer review double-blind. Makalah tersebut dibaca oleh anggota redaksi (sesuai bidang spesialisasi) dan akan disaring oleh Redaktur Pelaksana untuk memenuhi kriteria yang diperlukan untuk publikasi. Naskah akan dikirim ke dua reviewer berdasarkan pengalaman historis mereka dalam mereview naskah atau berdasarkan bidang spesialisasi mereka. Pusat Publikasi **Sevaka : Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat** telah meninjau formulir untuk menjaga item yang sama ditinjau oleh dua pengulas. Kemudian dewan redaksi membuat keputusan atas komentar atau saran pengulas.

Reviewer memberikan penilaian atas orisinalitas, kejelasan penyajian, kontribusi pada bidang/ilmu pengetahuan. Jurnal ini menerbitkan artikel penelitian (research article), artikel telaah/studi literatur (review article/literature review), laporan kasus (case report) dan artikel konsep atau kebijakan (concept/policy article), di semua bidang keilmuan rumpun Ilmu Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat. Artikel yang akan dimuat merupakan karya yang orisinal dan belum pernah dipublikasikan. Artikel yang masuk akan direview oleh tim reviewer yang berasal dari internal maupun eksternal.

Dewan Penyunting akan berusaha terus meningkatkan mutu jurnal sehingga dapat menjadi salah satu acuan yang cukup penting dalam perkembangan ilmu. Penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Mitra bestari bersama para anggota Dewan Penyunting dan seluruh pihak yang terlibat dalam penerbitan jurnal ini.

Salam,

Ketua Penyunting

**SEVAKA**  
**HASIL KEGIATAN LAYANAN MASYARAKAT**  
**VOLUME 2 NO. 4 NOVEMBER 2024**

**DAFTAR ISI**

Fokus Dan Ruang Lingkup Jurnal	I
Tim Editor	II
Kata Pengantar	III
Daftar Isi	IV
<b>Pemberdayaan Kader dan Pendampingan ASI Eksklusif Bagi Ibu Hamil di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang</b> Citra Dewi Fitri, Nafi'atul Latifah, Asmima Yanti	<b>Hal 01-07</b>
<b>Pendidikan Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Tanggap Bencana di SMK SPP Snakma Muhammadiyah</b> Anan Rizky, Yuni Suharnida Lubis, Nadya Ulfa Kesumawardani	<b>Hal 08-15</b>
<b>Edukasi Gizi Isi Piringku dengan Media Komik pada Anak Siswa UPT SDN 060881 Medan</b> Agnes Sry Vera Nababan, Yulita Yulita, Winda Sauci Panjaitan	<b>Hal 16-22</b>
<b>Penguatan Civil Society Organizations untuk Eliminasi AIDS, TB, Malaria (ATM) dan Ketahanan Bencana di Kabupaten Serdang Bedagai</b> Ruslan Zuhair Pulungan, Syahferi Anwar, Solihin Solihin, Balqis Nurmauli Damanik	<b>Hal 23-30</b>
<b>Terapi Aktivitas Kelompok Lansia dengan Senam Lansia dan Pengukuran Tekanan Darah di Panti Lanjut Usia Lydia di Kota Tomohon</b> Stella Rasu, Eireine Maria Pandoh, Kansia A. Terok, Sr.Monika Suparlan	<b>Hal 31-37</b>
<b>Edukasi Senam Yoga dan Antenel Care Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Masa Kehamilan</b> Agustine Ramie, Ainun Sajidah, Hanifa Amira Aziza, Lutfia Lutfia, Nursyifa Nursyifa	<b>Hal 38-51</b>
<b>Penyuluhan ISPA Hipertensi dan Pencegahan Merokok dalam Rumah di RW 04 Kelurahan Yudanagara</b> Salwa Salsabila, Muhammad Defrian Muldani, Najwa Syifa Nabila Putri, Vina Sabrina, Arumdalul Desri Fitri, Fitriani Sri Rahayu, Azka Megistriani Putri, Andy Muharry	<b>Hal 52-58</b>

- Pemberdayaan Masyarakat “PEMERIKSAAN KESEHATAN MANDIRI”  
di Perum Cipta Graha Mandiri Rw 11 Kelurahan Sukarindik** **Hal 59-65**  
Bella Wahyu Puspita, Alifa Kanasya Sukasah, Olive Makhira Darlianto  
Nawal Nur Ramadhani, Fitria Pancara Gunawati, Sofy Nur Ismi Alfatah,  
Andy Muharry
- Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Kader Posyandu Tentang Standar Menu  
Pmt Berbasis Pangan Lokal Melalui Penyuluhan Di Wilayah Kerja Uptd  
Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur** **Hal 66-78**  
Agnes Sry Vera Nababan, Rosa Putri, Wanda Lestari, Athira Demitri
- Penyuluhan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome** **Hal 79-85**  
Novica Jolyarni, Novica Jolyarni, Fitriyani Nasution, Aswin Syahputra
- Pelatihan Manajemen Keuangan dan Peningkatan Daya Saing Melalui  
Digital Marketing Bagi Pelaku Usaha Mikro di Desa Brangjan  
Kec.Ungaran Barat Kab.Semarang** **Hal 86-96**  
Ida Ayu Gede.D.E.P, Made Konny Koswara, Yoki Nawan Gunara  
Luluk Fiya Afiyati, Sekar Ayu Maharani

**Pemberdayaan Kader dan Pendampingan ASI Eksklusif Bagi Ibu Hamil di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang**

*Cadre Empowerment and Exclusive Breastfeeding Assistance for Pregnant Women in Tanjung Anom Village, Pancur Batu District, Deli Serdang Regency*

**Nafi'atul Latifah<sup>1</sup>, Citra Dewi Fitri<sup>2\*</sup>, Asmima Yanti<sup>3</sup>**

<sup>1-2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Medan, Indonesia

<sup>3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Seramoe Barat, Indonesia

Korespondensi Penulis : [Setianicitra73@gmail.com](mailto:Setianicitra73@gmail.com)\*

**Article History:**

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 31, 2024;

Accepted: November 05, 2024;

Published : November 07, 2024;

**Keywords:** Empowerment of health cadres, Exclusive breastfeeding, Pregnant mother

**Abstract.** *Mother's milk (ASI) is the ideal food for babies. Preparation for exclusive breastfeeding should start during pregnancy. Successful exclusive breastfeeding requires a lot of support from the husband and family. Health cadres are the spearhead of providing health information in villages so it is necessary to empower health cadres in socializing exclusive breastfeeding to pregnant women. The aim of the activity is to empower health cadres regarding the importance of exclusive breastfeeding so that they can provide exclusive breastfeeding assistance for pregnant women. The activity method is to empower health cadres about exclusive breastfeeding. Before the activity, a pre-test and post-test are carried out as an evaluation. The tools and materials used are LCD, screen, leaflets, questionnaires. The sample was 15 health cadres. The results of the research, before empowering health cadres, were 8 health cadres who had sufficient knowledge about exclusive breastfeeding (53%) and 2 health cadres who had good knowledge about exclusive breastfeeding (13.3%). After empowering health cadres, there was an increase in health cadres' knowledge, namely 13 health cadres had good knowledge about exclusive breastfeeding (86.6%) and the remaining 2 health cadres had sufficient knowledge (13.3%). At the mentoring stage, 15 health cadres succeeded in assisting 15 pregnant women who were willing to prepare themselves during pregnancy to provide exclusive breast milk to their babies after birth. The conclusion is that there is an increase in the knowledge of health cadres after empowering health cadres so that pregnant women receive assistance in preparing for exclusive breastfeeding.*

**Abstrak.**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal bagi bayi. Persiapan pemberian ASI eksklusif sebaiknya dimulai sejak masa kehamilan. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif memerlukan banyak dukungan dari suami dan keluarga. Kader kesehatan merupakan ujung tombak pemberian informasi kesehatan di desa sehingga perlu dilakukan pemberdayaan kader kesehatan dalam sosialisasi ASI eksklusif kepada ibu hamil. Tujuan kegiatan adalah untuk memberdayakan kader kesehatan mengenai pentingnya ASI eksklusif sehingga dapat melakukan pendampingan ASI eksklusif bagi ibu hamil. Metode kegiatan adalah dengan memberdayakan kader kesehatan tentang ASI eksklusif. Sebelum kegiatan dilakukan pre test dan post test sebagai evaluasi. Alat dan bahan yang digunakan adalah LCD, screen, leaflet, kuesioner. Sampel sebanyak 15 kader kesehatan. Hasil penelitian, sebelum dilakukan pemberdayaan kader kesehatan terdapat 8 kader kesehatan yang memiliki pengetahuan cukup tentang ASI eksklusif (53%) dan 2 kader kesehatan yang memiliki pengetahuan baik tentang ASI eksklusif (13,3%). Setelah dilakukan pemberdayaan kader kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan kader kesehatan yaitu sebanyak 13 kader kesehatan memiliki pengetahuan baik tentang ASI eksklusif (86,6%) dan sisanya sebanyak 2 kader kesehatan memiliki pengetahuan cukup (13,3%). Pada tahap pendampingan sebanyak 15 kader kesehatan berhasil melakukan pendampingan kepada 15 ibu hamil yang bersedia mempersiapkan diri selama masa kehamilan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya setelah lahir. Kesimpulannya yaitu terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan setelah dilakukan pemberdayaan kader kesehatan sehingga ibu hamil mendapatkan pendampingan dalam mempersiapkan pemberian ASI eksklusif.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan kader kesehatan, Pemberian ASI eksklusif, Ibu hamil

\* Nafi'atul Latifah, [Setianicitra73@gmail.com](mailto:Setianicitra73@gmail.com)

## **1. PENDAHULUAN**

Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, Pemberian ASI Eksklusif (ASI) adalah air susu ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi sejak lahir selama enam bulan, tanpa penambahan dan atau penggantian dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat-obatan, vitamin, dan mineral). ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi yang mengandung sel darah putih, protein, dan zat kekebalan tubuh yang sesuai untuk bayi. ASI membantu anak tumbuh dan berkembang secara optimal serta melindungi dari penyakit (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) sejak usia dini, khususnya ASI eksklusif. Bayi membutuhkan zat gizi yang sangat tinggi untuk mempertahankan hidupnya. Kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi. ASI merupakan makanan yang ideal bagi bayi karena ASI mengandung semua zat gizi untuk membangun dan menyediakan energi sesuai kebutuhan. ASI eksklusif sebaiknya diberikan pada bulan-bulan pertama setelah kelahiran bayi, karena pada masa ini pertumbuhan fisik, pembentukan psikomotorik, dan pembudayaan terjadi sangat cepat (Atabik, 2014).

Manfaat pemberian ASI begitu besar, namun masih banyak ibu yang belum mau memberikan ASI eksklusif selama enam bulan dengan berbagai alasan. Rendahnya cakupan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi, baik di perkotaan maupun di pedesaan dipengaruhi oleh banyak hal. Di antaranya adalah minimnya pengetahuan dan informasi kepada ibu dan keluarga tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, pengelolaan rumah sakit atau tempat bersalin lainnya yang masih sering tidak menerapkan bed in (ibu dan bayi dalam satu tempat tidur) maupun rooming in (ibu dan bayi dalam satu kamar atau rawat inap), disamping itu ibu bekerja yang merasa kesulitan untuk memberikan ASI di tempat kerja (Riksani, 2012).

Gencarnya promosi dan iklan susu botol telah mempengaruhi minat ibu untuk membelinya, terutama bagi ibu yang tingkat pengetahuan dan pendidikannya rendah. Pengetahuan ibu tentang manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi sangat penting dalam menentukan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dalam suatu penelitian, kendala utama keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah kurangnya pengetahuan tentang menyusui dan cara menyusui yang benar. Pengetahuan ibu tentang manfaat menyusui dan cara menyusui yang benar akan menunjang keberhasilan pemberian ASI (Atabik, 2014).

Persiapan untuk memberikan ASI eksklusif sebaiknya dilakukan sejak masa kehamilan. Meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif akan memotivasi ibu

untuk dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya segera setelah lahir hingga bayi berusia 6 bulan. Persiapan untuk memberikan ASI pada masa kehamilan penting dilakukan karena dengan persiapan yang lebih baik, ibu akan lebih siap dalam memberikan ASI kepada bayinya. Persiapan psikologis ibu untuk memberikan ASI pada masa kehamilan sangat berarti karena keputusan atau sikap ibu yang positif harus terbentuk sejak masa kehamilan atau bahkan jauh sebelum masa kehamilan serta persiapan fisik berupa pemeriksaan payudara (Soetiningsih, 2012).

Menurut Sartono dan Utaminingrum (2012), dukungan keluarga khususnya suami dapat menentukan keberhasilan pemberian ASI eksklusif karena dapat memberikan semangat dan rasa nyaman bagi ibu selama menyusui yang dapat berpengaruh pada peningkatan produksi ASI. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif juga memerlukan banyak dukungan dan peran serta dari berbagai pihak, termasuk kader kesehatan karena kader kesehatan merupakan orang yang sering bersosialisasi dengan masyarakat termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Pendampingan kader kepada ibu hamil ini adalah untuk memberikan dukungan, motivasi kepada ibu hamil dan keluarganya agar dapat mempersiapkan pemberian ASI eksklusif kepada bayinya segera setelah lahir (Handayani & Aprilina, 2017)

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Kabupaten Kebumen selama dua tahun terakhir cenderung meningkat dari tahun 2017 sebanyak 50,7% dan tahun 2018 sebanyak 66,95%. Hal ini menunjukkan keberhasilan upaya pemberian ASI eksklusif. Akan tetapi, masih ada persentase pemberian ASI eksklusif yang masih di bawah standar yaitu di wilayah Puskesmas Pancur Batu 1 yaitu sebesar 60,63% (Dinas Kesehatan Kebumen, 2018).

Dari hasil survey lapangan di Desa Tanjung Anom yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Pancur Batu 1, pada bulan Desember 2020 diperoleh data bahwa terdapat 10 orang ibu balita yang memiliki bayi 0-6 bulan. Terdapat 50% ibu balita yang tidak memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya dikarenakan ibu tersebut sudah bekerja, ASI tidak keluar dengan lancar dan kurangnya dukungan dari orang terdekat. Dari hasil wawancara langsung dengan 5 orang kader kesehatan di posyandu Desa Tanjung Anom didapatkan bahwa 2 orang belum mengetahui tentang ASI eksklusif dengan benar. Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu adanya program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan kader dan pendampingan ASI eksklusif bagi ibu hamil di Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Kebumen.

## **2. BAHAN DAN METODE**

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Tanjung Anom pada tanggal 01 Februari – 9 Maret 2024 dengan jumlah sampel 15 orang Kader Kesehatan. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan antara lain LCD, layar, leaflet, angket pre test dan post test. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak desa, bidan desa, dan kader dalam menentukan jadwal kegiatan, serta pembuatan media leaflet dan angket oleh tim. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dengan memberikan pemberdayaan dan penyuluhan/edukasi kesehatan kepada kader kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif secara langsung/luring dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Pendampingan kader dilakukan dengan mengidentifikasi ibu hamil yang rumahnya berada dalam satu RT dengan kader kesehatan. Pada Tahap evaluasi kegiatan sebelum dan sesudah pemberdayaan kader, dilakukan pre test dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan kader kesehatan.

## **3. HASIL**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi dalam beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan Kepala Desa, Bidan Desa, dan Kader Kesehatan Desa Tanjung Anom. Kegiatan koordinasi dilakukan pada tanggal 1 Februari 2024 untuk menentukan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada kegiatan persiapan ini, tim pengabdian melakukan rapat dengan pembahasan teknis kegiatan dan pembagian tugas masing-masing. Tim pengabdian juga melakukan kegiatan penyiapan materi berupa kuesioner pre-test dan post-test, leaflet, dan kegiatan pendukung lainnya.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan kader kesehatan. Pelaksanaan dilaksanakan di Balai Desa Tanjung Anom pada tanggal 17 dan 24 Februari 2024 dan 03 Maret 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Desa dan Bidan Desa Tanjung Anom. Pertemuan I: Pemberdayaan Kader dengan memberikan penyuluhan kepada Kader Kesehatan tentang ASI Eksklusif dengan memberikan pre test kepada 20 kader kesehatan di Desa Tanjung Anom. Materi yang diberikan antara lain ASI eksklusif, persiapan ASI eksklusif saat hamil bagi ibu hamil, meningkatkan produksi ASI, dan penyimpanan ASI bagi ibu bekerja. Kegiatan ini dilengkapi dengan penyampaian leaflet dan power point. Kader kesehatan sangat antusias dan mengikuti kegiatan hingga selesai.

Pertemuan II: Pemberdayaan Kader Kesehatan dengan memberikan praktik bagaimana mempersiapkan pemberian ASI eksklusif bagi ibu hamil, meningkatkan produksi dan penyimpanan ASI, serta dukungan pemberian ASI eksklusif. Pada tahap ini juga dilakukan evaluasi terhadap kader dengan membagikan kuesioner post-test kepada kader di akhir sesi pemberdayaan kader.

Pertemuan III: Pendampingan ibu hamil oleh kader kesehatan dalam persiapan pemberian ASI eksklusif. Sebanyak 15 kader kesehatan mendampingi 15 ibu hamil dalam persiapan pemberian ASI eksklusif. Pada tahap ini, kader memberikan transfer pengetahuan tentang pemberian ASI eksklusif kepada ibu hamil dengan memberikan penyuluhan dan pendampingan dalam mempersiapkan pemberian ASI eksklusif.

Tahap ketiga yaitu evaluasi. Pada tahap evaluasi diperoleh hasil dari pengukuran pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah pemberdayaan kader. Pengetahuan kader diperoleh sebelum pemberdayaan kader yaitu sebanyak 8 kader memiliki pengetahuan cukup tentang ASI eksklusif (53%) dan 2 kader memiliki pengetahuan baik tentang ASI eksklusif (13,3%). Setelah pemberdayaan kader terjadi peningkatan pengetahuan kader yaitu sebanyak 13 kader memiliki pengetahuan baik tentang ASI eksklusif (86,6%) dan sisanya 2 kader memiliki pengetahuan cukup (13,3%). Pada tahap pendampingan sebanyak 15 kader berhasil mendampingi 15 ibu hamil di wilayahnya agar ibu hamil bersedia untuk mempersiapkan diri memberikan ASI eksklusif kepada bayinya setelah lahir.

#### **4. DISKUSI**

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi usia 0-6 bulan. Bayi membutuhkan zat gizi yang sangat tinggi untuk mempertahankan hidupnya. ASI merupakan makanan yang ideal bagi bayi karena ASI mengandung semua zat gizi untuk membangun dan menyediakan energi sesuai kebutuhan. ASI eksklusif sebaiknya diberikan pada bulan-bulan pertama setelah kelahiran bayi, karena pada masa ini pertumbuhan fisik, pembentukan psikomotorik, dan pembudayaan terjadi sangat cepat (Atabik, 2014).

Persiapan untuk pemberian ASI eksklusif sebaiknya dilakukan sejak masa kehamilan. Pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI eksklusif akan memotivasi ibu untuk dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya segera setelah lahir hingga bayi berusia 6 bulan. Mempersiapkan diri untuk menyusui pada masa kehamilan merupakan hal yang penting karena dengan persiapan yang lebih baik, ibu akan lebih siap untuk menyusui bayinya (Soetiningsih, 2012).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif juga memerlukan banyak dukungan dan peran

serta dari berbagai pihak, termasuk kader kesehatan karena kader kesehatan merupakan orang yang sering bersosialisasi dengan masyarakat, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Pendampingan kader kepada ibu hamil ini bertujuan untuk memberikan dukungan, motivasi kepada ibu hamil dan keluarganya agar mempersiapkan pemberian ASI eksklusif bagi bayinya segera setelah lahir (Handayani & Aprilina, 2017).

Kader merupakan kader masyarakat yang dianggap paling dekat dengan masyarakat. Peran kader sangat penting dalam menjembatani masyarakat, khususnya kelompok sasaran posyandu. Berbagai informasi dari pemerintah lebih mudah tersampaikan kepada masyarakat melalui kader. Karena kader lebih tanggap dan memiliki pengetahuan kesehatan di atas rata-rata kelompok sasaran posyandu (Naim, 2008).

Kader kesehatan masyarakat harus memiliki latar belakang pendidikan yang cukup agar mampu mengetahui tentang ASI Eksklusif. Pengetahuan (knowledge) merupakan hasil keluar dan hal ini terjadi setelah masyarakat melakukan penginderaan tertentu terhadap objek. Penginderaan terhadap objek tertentu melalui kelima indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2013). Salah satu metode pemberdayaan adalah metode ceramah yang merupakan cara penyampaian pelajaran melalui penuturan lisan atau penjelasan langsung kepada sekelompok mahasiswa (Notoatmodjo, 2011). Metode pemberdayaan kader menggunakan metode penyuluhan dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu umur, minat, tempat tinggal, sumber informasi, pendidikan, sosial budaya, ekonomi, dan pengalaman (Notoatmodjo, 2011). Hasil pre test diperoleh pengetahuan kader dari sebelum pemberdayaan kader yaitu sebanyak 8 kader memiliki pengetahuan cukup tentang ASI eksklusif (53%) dan 2 kader memiliki pengetahuan baik tentang ASI eksklusif (13,3%). Setelah pemberdayaan kader terdapat peningkatan pengetahuan kader sebanyak 13 kader memiliki pengetahuan baik tentang ASI eksklusif (86,6%) dan sisanya 2 kader memiliki pengetahuan cukup (13,3%). Terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang ASI eksklusif setelah pemberdayaan kader kesehatan. Pada tahap pendampingan didapatkan 15 kader berhasil mendampingi 15 ibu hamil di wilayahnya dan ibu hamil bersedia mempersiapkan diri untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya segera setelah lahir sampai usia 6 bulan.

## 5. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan kader sebelum dan sesudah pemberdayaan kader yaitu dari 8 kader yang memiliki pengetahuan cukup tentang ASI eksklusif (53%) meningkat menjadi 13 kader yang memiliki pengetahuan ASI eksklusif baik (86,6%). Pada tahap pendampingan sebanyak 15 kader berhasil mendampingi 15 ibu hamil di wilayahnya agar ibu hamil mau mempersiapkan diri selama masa kehamilan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya setelah lahir. Saran untuk rencana tindak lanjut perlu dilakukan pemberdayaan bidan desa untuk memberdayakan kader dalam rangka meningkatkan penyiapan pemberian ASI eksklusif bagi ibu hamil dan meningkatkan pemberian ASI eksklusif bagi ibu nifas dimulai pada kelas ibu hamil.

## 6. REFERENSI

- Ahmad, A. (2014). Faktor ibu yang berhubungan dengan praktik pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Pamotan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unnes*, 3(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen. (2018). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2015). *Gizi ibu dan bayi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Handayani, D. Y., & Aprilina, H. A. (2017). Pemberdayaan kader posyandu dalam program ASI eksklusif di Desa Pemijen, Sokaraja, Banyumas. *Medisan*, 13(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Menyusui sebagai dasar kehidupan dalam Infodatin Kemenkes RI*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Naim, U. (2008). *Posyandu adalah suatu forum komunikasi*. Jakarta: Alih Teknologi Depkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riksani, R. (2012). *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Sartono, A., & Utamingrum, H. (2012). Hubungan pengetahuan ibu, pendidikan ibu, dan dukungan suami dengan praktik pemberian ASI eksklusif di Kelurahan Muktiharjo Kidul Kecamatan Telogosari Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 1(1).
- Soetiningsih, S. (2012). *ASI: Petunjuk untuk tenaga kesehatan*. Jakarta: EGC.



## Pendidikan Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Tanggap Bencana di SMK SPP Snakma Muhammadiyah

### *The Education Of Improving Students' Knowledge About Disaster Response at SMK SPP Snakma Muhammadiyah*

Anan Rizky<sup>1</sup>, Yuni Suharnida Lubis<sup>2\*</sup>, Nadya Ulfa Kesumawardani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Indonesia

<sup>2-3</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia

[Ananrizky603@gmail.com](mailto:Ananrizky603@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [yunibundaola@gmail.com](mailto:yunibundaola@gmail.com)<sup>2</sup>

Korespondensi Penulis : [Ananrizky603@gmail.com](mailto:Ananrizky603@gmail.com)\*

#### Article History:

Received: Oktober 17, 2024;  
Revised: Oktober 31, 2024;  
Accepted: November 05, 2024;  
Published : November 07, 2024;

**Keywords:** Education increasing knowledge, Disaster response, Vocational school students

**Abstract.** *In essence, every child has the right to safety, survival, and the right to receive quality education. However, these rights may not be fulfilled due to several threats, both internal and external. Threats can occur from family factors, the environment, nature, and technology that can cause children's rights to be unsustainable. These disasters, both small and large disasters, will basically have an impact on the safety and education of children. If education is disrupted, there is a risk that children will drop out of school or even be unable to attend school permanently. The interruption of education will have a negative impact on children both economically and socially in the future, in addition to also having an impact on the child's family and community.*

#### Abstrak

Pada hakikatnya setiap anak berhak atas keselamatan, kelangsungan hidup, dan hak memperoleh pendidikan yang bermutu. Namun hak-hak tersebut tidak dapat dipenuhi karena adanya beberapa ancaman, baik internal maupun eksternal. Ancaman dapat terjadi dari faktor keluarga, lingkungan, alam, dan teknologi yang dapat menyebabkan tidak berkelanjutannya hak-hak anak. Bencana-bencana tersebut, baik bencana kecil maupun besar, pada dasarnya akan berdampak pada keselamatan dan pendidikan anak. Jika pendidikan terganggu, maka ada risiko anak putus sekolah atau bahkan tidak bisa bersekolah secara permanen. Terganggunya pendidikan akan memberikan dampak negatif terhadap anak baik secara ekonomi maupun sosial di kemudian hari, selain juga berdampak pada keluarga dan masyarakat anak tersebut.

**Kata Kunci:** Pendidikan peningkatan pengetahuan, Tanggap bencana, Siswa SMK

## 1. INTRODUCTION

In essence, every child has the right to safety, survival, and the right to receive quality education. However, these rights may not be fulfilled due to several threats, both internal and external. Threats can occur from family factors, the environment, nature, and technology that can cause children's rights to be unsustainable (Mulyana, 2018). These disasters, both small and large disasters, will basically have an impact on the safety and education of children. If education is disrupted, there is a risk that children will drop out of school or even be unable to attend school permanently. The interruption of education will have a negative impact on

children both economically and socially in the future, in addition to also having an impact on

\* Yuni Suharnida Lubis, [yunibundaola@gmail.com](mailto:yunibundaola@gmail.com)

the child's family and community (Mulyana, 2018).

Natural disasters can disrupt the education process in schools. For the school environment, the worst impact that can occur is the loss of life of school members or serious injury to children at school. Many things can hinder the fulfillment of quality education in schools with the occurrence of the disaster, for example the school environment cannot be used because it is damaged, the school cannot be used because it is a refugee post for residents affected by the disaster, school facilities that can no longer be used, loss of friendly physical space for children's play areas, teachers cannot teach, and several impacts of the natural disaster on the child's learning process (Qurrotaini & Nuryanto, 2020).

Schools are government educational institutions in the continuity of the process of knowledge and skills and the introduction of children's talents, with the aim and hope that this institution can provide role models both in learning and in disaster prevention. The success of disaster mitigation is one of the main goals in the success of education that has always been given from generation to generation (Permana Putri & Aisyah, 2021). Facing challenges like this, the education sector must have an important role in preventing danger to disasters to residents of the school environment, or participate in disaster prevention by conducting hazard and risk assessments, then making designs based on the assessment, carrying out physical and environmental protection processes by creating disaster preparedness plans and supporting facilities, then the school will be able to cope with disaster hazards (Try et al., 2022).

Geographically and geologically, Indonesia is a country that has a high risk of disaster emergencies, and is classified as a country prone to natural disasters. Disasters are natural phenomena that can occur unexpectedly anytime and anywhere. Natural disasters cannot be predicted by humans with all theories or analysis of human knowledge, so in order to strive for the lowest risk of disaster impacts, the community must participate in handling them through disaster mitigation activities. Indonesia is geographically located between three meeting points of the world's major plates, namely the Indian-Australian plate, the Eurasian plate, and the Pacific plate. The movement of these plates is the main factor in the high disaster risk in Indonesia, which makes Indonesia the area most prone to earthquakes. Apart from earthquakes, natural disasters that often occur in Indonesia are landslides, tsunamis, floods, volcanic eruptions, and tornadoes (Barus & Aminah, 2021).

Unsafe or inadequate school buildings and facilities in disaster management will be very vulnerable and risky for members of the school environment, not only threatening life safety, but the damage caused to physical facilities and infrastructure is also an economic loss for assets for the country and certain communities, and the cost of repairing reconstruction will

burden the economy of these parties (Haryuni, 2018). Safe school facilities involve parts of the education sector, student children, facility planners, architects, engineers, builders, and school committee members in order to determine safe location strategies, how to plan, form of construction, and maintenance in maintaining security availability including safe and sustainable access to achieve quality in facilities. By knowing and recognizing safe school facilities, it is the first step in ensuring the safety of the continuity of the learning process in schools (Saanun & Kumaat, 2017).

Knowledge of safe school facilities is knowledge about the initial steps in ensuring that schools are located properly and are not prone to disasters that have been designed as well as possible with the aim of mutual safety so that the use of facilities for members of the school environment is protected and has adequate foundations and quality. With knowledge, it is also possible to strengthen or retrofit school buildings, with the intention that the learning environment becomes a safe shelter, and far from places of risk that threaten children's safety. The safe school approach can be a discourse in the construction model in increasing security in terms of building houses, community health centers, and other public facility buildings (Saanun & Kumaat, 2017).

School security is a shared responsibility between members of the school environment and the school community. This effort requires leadership and coordination from all parties and participation involved. Disaster management in schools is a process of analysis and assessment that will be continued with planning for physical protection, planning for capability development in carrying out emergency responses, and planning for the continuity of education, in the school environment with educational authorities at all levels, both district or Regency, and province to national (Simeulu, nd).

Disaster prevention and risk reduction education is an activity where this part is sustainable development or a long-term process. The purpose of this disaster prevention and risk reduction education is an education that is expected to be an effort to reduce disaster risk and can achieve broader target goals and can be introduced early to all related participants or more importantly students, who in the end they can contribute to individual and community responsiveness to disaster management (Muhaemin et al., 2022). This education needs to be designed in building a culture of early disaster prevention readiness, or a safe culture and resilient communities. Therefore, in community service counseling, we will discuss the facilities used in disaster management in schools, disaster management in schools, and education that supports disaster prevention and risk reduction (Dien et al., 2015).

## **2. METHOD**

The target of community service counseling is students of SMK Swasta SPP Snakma Muhammadiyah in Deli Serdang Regency, with counseling participants as many as 35 students. This aims to find out about the extent of disaster material that students of SMK Swasta SPP Snakma Muhammadiyah may have known since elementary school or junior high school. The method approach in this study is to use a quantitative method with a simple random sampling technique by conducting direct interviews and unplanned questions. The stages of implementation that will be used in the implementation of this counseling are as follows:

The first stage, Site Review. The extension team held discussions with several school partners such as principals and teachers to obtain an overview of what facilities or management have been designed or planned for disaster preparedness handling in schools. The second stage, Opening. The extension team before presenting the material first conducted interviews with several students to find out how respondents responded to disaster management in schools before being given the material presentation. Interviews are like giving pretests to students and the questions are unplanned. The third stage, Presentation of Material. The extension team presents material on disaster management in schools. This aims to provide education on disaster prevention and risk reduction in schools. The fourth stage, Closing and Evaluation. Here the extension team gives a post-test to students, with the aim that the extension team can draw conclusions on the extension activities and evaluate the activities.

### **3. RESULTS AND DISCUSSION**

Community service activities at SMK Swasta SPP Snakma Muhammadiyah began with a site review to see how the facilities and infrastructure support disaster management at school. The results obtained for the facility category were inadequate, there were already several facilities but they were still incomplete, The existing facilities still require routine maintenance and care so that the existing facilities can be used optimally in emergency disaster situations that occur at school. The facilities at SMK Swasta SPP Snakma Muhammadiyah have emergency stairs with evacuation route signs, doors are also equipped with exit instructions, but this must always be under the supervision of the school for maintenance so that the function of the emergency stairs or rescuers can fulfill their maximum function when a disaster occurs. In addition, there is also a health post and important medicines that are needed or commonly called a first aid kit, still the same as the emergency stairs, the health post must also be considered for its maintenance. Then at SMK Swasta SPP Snakma Muhammadiyah there is also a field that is sufficient for a gathering place in the event of a disaster.

Safe school facilities are school facilities that have buildings, building contents, and

surrounding yards that meet the requirements for maintaining safety, health, suitability, comfort, and security that have been set for the needs of all school members, especially students, this is in accordance with the regulations of the Minister of Public Works Regulation No. 29/2006 and the Technical Guidelines for Earthquake-Resistant Houses and Buildings issued by the Ministry of Public Works in 2006 (Mulyana, 2018). Then in 2012, the National Disaster Management Agency (BNPB) issued BNPB Regulation No. 4 of 2012 concerning guidelines for implementing schools or madrasahs safe from disasters, where this regulation aims to be able to identify the location of schools or madrasahs in priority areas prone to earthquakes and tsunamis, and can provide a reference in implementing schools or madrasahs safe from disasters both structurally and non-structurally.

Facilities that can be a reference for a disaster-safe school for facilities can be in the form of, the availability of a first aid kit or supporting and important medicines, there are also little doctors, emergency doors can be equipped with evacuation routes and exit instructions, the availability of evacuation or rescue equipment and supplies, having a disaster alert warning system, having emergency lighting in every corridor, evacuation maps and directions, there are disaster management education posters in schools, and having important telephone numbers that are easily accessible during a disaster such as hospitals, police stations, firefighters, or all other school components. In addition to facilities, infrastructure must also have a safe reference in the event of a disaster, for example having an emergency or rescue ladder, the rescue ladder must equipped with fire-resistant doors or escape stairs located in a separate part of the building, have a place to gather or like an open field during a disaster, have a disaster LAB or have some kind of disaster training to support the knowledge of school residents, and have an evacuation location or shelter closest to the school (Try et al., 2022).

Disaster management situation analysis in schools at SMK Swasta SPP Snakma Muhammadiyah still does not have a special team tasked with disaster preparedness, but in reality there is a comprehensive strategic framework in disaster management in schools, namely (1) Forming a representative school disaster management committee, because basically the main role in fulfilling all disaster-ready facilities in schools is held by the community or school committee. (2) The existence of policies, agreements or school regulations that support disaster risk management efforts in schools. (3) conducting studies on risks, hazards, and vulnerability to disaster risks in schools. This study is the starting point for mitigation and safety efforts. Studies can be in the form of identifying all hazards that can occur in the school environment, discussing all hazards that can occur and their management, and paying attention to and considering the level of severity that can occur due to disasters.

(4) Assessing non-structural security. Non-structural security assessment is an assessment of the security of school buildings such as classrooms, offices, and other special rooms that have been identified for their security. (5) Assessment of capability and resources for mitigation, response, and recovery. (6) Using a simple school-level risk map and school and environmental resources. (7) conducting planning to reduce risk. And (8) designing skills such as creating SOPs, contingency plans, and simulations in providing disaster equipment (Dien et al., 2015).

**Table 1. Difference in Knowledge Score**

Variables	Participants (n=35)	
	Before	after
Knowledge Score		
Mean (SD)	40.32	71.68
Median	35.50	74.50
Range	15-70	65-100

Based on table 1, it was found that there was an increase in participants' knowledge about disaster management in schools, which initially had an average value of 40.32 to 71.68. Disaster risk reduction prevention education at SMK Swasta SPP Snakma Muhammadiyah has not yet been integrated into the curriculum regarding disaster preparedness. Disaster risk reduction prevention education can be in the form of textual or conceptual education that can be carried out by teachers at school. This education can be done by integrating it into the curriculum (Aris et al., 2022). Disaster preparedness education is very important to be able to deepen knowledge and disaster preparedness, so that students are able to act before and after a disaster. In addition, disaster preparedness education can minimize the negative impacts that will occur. Students must also be equipped with knowledge about how to save themselves from emergency conditions so that students can be better able to have a pattern of thinking and acting effectively when a disaster occurs. In addition, empathy will be taught in students' characters and a desire to help others. The application of disaster education can be done by introducing students to the types and characteristics of disasters, then train students how to save themselves and minimize the negative impacts of disasters (Goma et al., 2022).

#### **4. CONCLUSION**

After being given counseling, it was found that there was an increase in participant knowledge about disaster management in schools, which initially had an average value of 40.32 to 71.68. Unsafe school buildings and facilities are very vulnerable to threatening the lives of all residents in the school. Safe school facilities involve authorized parties in the education sector, the selection of locations and equipment and supplies that are fulfilled in the school environment will be able to reduce the risk of disaster in the school environment. In

SMK Swasta SPP Snakma Muhammadiyah, there are disaster management facilities in schools, there are already several facilities and infrastructure but they are not yet complete. Disaster management in schools also does not have a special team on standby, and disaster risk prevention and reduction education is still not integrated into the curriculum regarding disaster preparedness.

## 5. BIBLIOGRAPHY

- Aris, A. P., Ninasafitri, N., Masrurroh, M., Pambudi, M. R., Najmah, N., & Kurniawati, E. (2022). Disaster preparedness culture counseling for students of SDN 3 Kabila Bone. *Panrita Innovation: Journal of Community Service*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.56680/pijpm.v1i1.36547>
- Barus, S., & Aminah, S. (2021). Application of natural disaster mitigation simulation patterns (earthquakes) for teachers and parents of students in special schools. 9(1).
- Dien, R. J., Kumaat, L. T., & Malara, R. T. (2015). The effect of health counseling on earthquake disaster preparedness of students of Kakaskasen Christian Junior High School, Tomohon Regency. 3.
- Goma, E. I., Saputra, Y. W., Setyiani, N., & Perkasa, G. (2022). Flood disaster mitigation socialization for students at SMAN 4 Samarinda. *Bubungan Tinggi: Journal of Community Service*, 4(3), 1039. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i3.5586>
- Haryuni, S. (2018). The influence of earthquake disaster preparedness training on elementary school children's preparedness in facing earthquake disasters at the "Hidayatul Muftadiin Foundation, Kediri. *Journal of Health Sciences*, 6(2), 133. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.167>
- Muhaemin, M., Mayaguezz, H., Kusuma, A. H., Susanti, O., & Hudaidah, S. (2022). Increasing the capacity of disaster-vulnerable groups (KRB) through the disaster preparedness school (SSB) program as a disaster mitigation effort in Trimulyo Village, Pesawaran Regency. 01(02).
- Mulyana, A. (2018). The relationship between counseling and students' knowledge about earthquake disaster management at SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya. 2.
- Permana Putri, D., & Aisyah, A. (2021). Disaster mitigation (COVID-19) through multiliteracy activities in elementary schools. *JAMU: UMUS Community Service Journal*, 1(02). <https://doi.org/10.46772/jamu.v1i02.367>
- Qurrotaini, L., & Nuryanto, N. (2020). Implementation of earthquake natural disaster mitigation education in elementary school social studies learning. *Trapsila: Journal of Elementary Education*, 2(01), 37. <https://doi.org/10.30742/tpd.v2i01.885>
- Saanun, F., & Kumaat, L. T. (2017). The effect of health counseling on landslide disaster preparedness in grade XI students of State Vocational High School 6 Manado. 5.
- Simeulu, P. (n.d.). The influence of health counseling on earthquake disaster preparedness

among students of Elementary School No. 7 Labuhan Haji, South Aceh Regency. 8(3).

Try, N., Fitria, Manalu, F., Rustini, T., & Wahyuningsih, Y. (2022). Flood disaster mitigation learning for elementary school students.



## Edukasi Gizi Isi Piringku dengan Media Komik pada Anak Siswa UPT SDN 060881 Medan

### *Nutrition Education Fill My Plate with Comic Media for Students of UPT SDN 060881 Medan*

Agnes Sry Vera Nababan <sup>1\*</sup>, Yulita Yulita <sup>2</sup>, Winda Sauci Panjaitan <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Institut Kesehatan Helvetia, Meda, Indonesia

korespondensi Penulis : [verasry89@gmail.com](mailto:verasry89@gmail.com)

#### Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 30, 2024;

Accepted: November 05, 2024;

Published : November 07, 2024;

**Keywords:** Nutrition Education, Fill My Plate, Comic Video

**Abstract.** *One of the efforts made by the government to overcome the problem of nutritional status is by campaigning Fill My Plate. Communication, Information and Education (KIE) on nutrition for school children can shape children's eating habits from an early age to achieve better individual conditions in the future. The role of nutrition education using media can help the process of sending nutrition messages and create motivation for targets so that the nutrition messages given can be well received. Elementary school age students tend not to like textbooks that are not accompanied by interesting pictures and illustrations, and empirically students tend to like picture books, and visualized in realistic or cartoon form. Comics have a good visual media function in helping to convey lesson material. The aim of this PKM is to provide education about the contents of my plate to elementary school students. Education is provided using comic media. The output of community service is in the form of comics and will be published in online media and community service journals.*

#### Abstrak

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah status gizi tersebut yaitu dengan mengkampanyekan Isi Piringku. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) gizi bagi anak sekolah dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai keadaan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Peran pendidikan gizi dengan menggunakan media dapat membantu proses pengiriman pesan gizi dan menimbulkan motivasi kepada diri sasaran sehingga pesan gizi yang diberikan dapat diterima dengan baik. Siswa usia sekolah dasar cenderung tidak menyukai buku teks yang tidak disertai gambar dan ilustrasi yang menarik, dan secara empiris siswa cenderung menyukai buku bergambar, dan divisualisasikan dalam bentuk realistik atau kartun. Komik memiliki fungsi media visual yang baik dalam membantu menyalurkan materi pelajaran. Tujuan dari PKM ini adalah memberikan edukasi mengenai isi piringku pada siswa SD. Edukasi diberikan dengan media komik. Luaran pengabdian pada Masyarakat berupa komik serta akan dipublikasikan di media online dan jurnal pengabdian Masyarakat.

**Kata Kunci:** Pendidikan Gizi, Isi Piringku, Video Komik

## 1. PENDAHULUAN

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) bidang Kesehatan 2015-2019 telah ditetapkan salah satu sasaran pembangunan yang akan dicapai adalah menurunkan prevalensi gizi kurang menjadi setinggi-tingginya 17% dan menurunkan prevalensi balita pendek menjadi setinggi-tingginya 28%. Data yang diperoleh dari Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan bahwa proporsi status Gizi kurang dan buruk pada balita di Indonesia masih tinggi (17,7%) jika dibandingkan dengan Target rencana pembangunan jangka menengah nasional 2019 yaitu 17%. Hal ini juga dikuatkan dengan adanya peningkatan masalah status gizi ditinjau dari satu gizi pendek yang meningkat

sebanyak 1% dibandingkan pada tahun 2013. Disisi lain proporsi balita gizi gemuk justru mengalami penurunan pada beberapa provinsi (Riskesdas, 2018).

Salah satu cara untuk mewujudkan keluarga sejahtera dan berkualitas adalah dengan memperhatikan kesehatan dan asupan nutrisi bagi anak. Pemenuhan gizi bagi anak sekolah menjadi hal yang penting dan harus diperhatikan oleh berbagai pihak terutama orang tua. Masa sekolah antara usia 8-9 tahun merupakan masa aktif bermain dan berlarian sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak. Di lain hal anak usia sekolah juga membutuhkan nutrisi guna menunjang perkembangan motorik, kognitif dan intelegensinya. (Sutomo, 2010).

Peran orang tua di usia anak sekolah sangat penting untuk menentukan pola makan anak. Pada masa sekolah anak harus mulai diperkenalkan dengan beragam jenis makanan agar anak dapat mengikuti pola makan keluarga. Mengonsumsi beragam jenis bahan makanan sangat dibutuhkan untuk memenuhi beragam asupan gizi (Sutomo, 2010). Masalah gizi pada anak merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan oleh berbagai pihak karena asupan gizi menjadi barometer untuk perkembangan anak. Gizi sangat berperan untuk perkembangan sel-sel otak individu yang dapat menentukan kecerdasan seseorang (Sulistiyowati, E. (2018).

Sejak tahun 2014 Kementerian Kesehatan memperkenalkan “Piring Makanku” sebagai contoh sajian sekali makan. Visualisasi “piring makanku” selanjutnya disempurnakan menjadi “Isi piringku” yang merupakan penjelasan lebih lanjut dari Pedoman Gizi Seimbang. Isi piringku dibuat untuk memudahkan setiap orang dalam mempraktikkan gizi seimbang dalam setiap kali makan. Visual isi piringku menganjurkan isilah separuh (50%) dari piring dengan sayur dan buah, dan separuh lagi (50%) dengan makanan pokok dan lauk-pauk (PERSAGI ASDI, 2019). Praktisi kesehatan dan pendidikan dapat mempromosikan aktivitas fisik dan makanan sehat di sekolah sebagai bagian dari program pencegahan atau pengobatan obesitas dapat bermanfaat bagi anak-anak dengan obesitas atau kelebihan berat badan (Anne Martin, 2018).

Pemerintah telah melaksanakan kampanye Isi Piringku sebagai pengganti konsep empat sehat lima sempurna yang selama ini dikenal masyarakat. Isi Piringku merupakan pedoman agar masyarakat paham tentang makan sehat dengan gizi seimbang. Menteri Kesehatan berharap seluruh masyarakat Indonesia tahu Isi Piringku demi terwujudnya bangsa Indonesia sehat, kuat, dan berdaya saing (ndriyani, 2018). Perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar termasuk pada tahap operasional kongkret sehingga anak sudah mampu berpikir secara logis dan bisa memahami konsep percakapan. Membaca tidak sekedar

melafalkan tulisan tapi juga menterjemahkan simbol tertulis ke dalam kata-kata lisan, dan proses berpikir untuk mengenal dan memahami makna kata tersebut (Rahman, 2014).

## **2. METODE**

Dalam rangka meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa SDN 060881 tentang kesehatan dan kebersihan, sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah direncanakan dan akan dilaksanakan dengan metodologi yang terstruktur. Kegiatan ini dimulai dengan koordinasi intensif dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin dan menentukan tanggal yang tepat untuk pelaksanaan. Materi edukasi telah disusun dengan cermat, disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar, dan kuesioner pre-test telah dibuat untuk mengukur pengetahuan awal mereka. Pada hari pelaksanaan, siswa akan mendaftar dan mengisi kuesioner pre-test sebelum kegiatan dimulai, memberikan gambaran awal tentang tingkat pemahaman mereka. Sesi edukasi akan berlangsung dengan penyampaian materi oleh tim pengajar melalui presentasi interaktif, video edukatif, dan demonstrasi praktis. Ini akan diikuti oleh sesi tanya jawab yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif siswa dan memperdalam pemahaman mereka tentang topik yang dibahas.

Sebagai bentuk apresiasi terhadap keaktifan siswa, mereka yang bertanya atau menjawab pertanyaan selama sesi tanya jawab akan diberikan souvenir. Setelah itu, peningkatan pengetahuan akan diukur melalui kuesioner post-test. Kegiatan akan diakhiri dengan pemberian cenderamata kepada sekolah dan sesi foto bersama, yang akan menjadi dokumentasi berharga dari kegiatan tersebut. Evaluasi kegiatan akan dilakukan melalui analisis perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas sesi edukasi. Laporan kegiatan yang komprehensif, termasuk metodologi, hasil, dan rekomendasi, akan disusun untuk kegiatan serupa di masa depan. Logistik yang diperlukan, seperti alat presentasi dan materi cetak, telah dipersiapkan, dan tim pelaksana yang terdiri dari koordinator, pengajar, serta tim logistik dan dokumentasi, telah ditugaskan untuk memastikan kegiatan berjalan lancar. Diharapkan, kegiatan ini tidak hanya akan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan dan kebersihan secara langsung tetapi juga akan memperkuat hubungan antara institusi peneliti dan komunitas sekolah. Selain itu, data dan pengalaman yang diperoleh dari kegiatan ini akan menjadi sumber informasi yang berharga untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas program pengabdian kepada masyarakat di masa yang akan datang.

### 3. HASIL

Anak prasekolah dengan rentang usia 3-6 tahun sedang berada pada fase emas tumbuh kembang (golden age). Menurut Pacific Cross dalam (Azijah & Adawiyah, 2020), pada usia ini segala informasi mengenai kata-kata atau perilaku orang baik-buruk di sekitar akan diserap seluruhnya dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, serta kemampuan kognitif. Dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) PAUD usia 5-6 tahun kurikulum 2013, pengenalan tentang makanan termasuk dalam tema kebutuhanku dengan subtema makanan sehat dan bergizi. Namun, materi yang diberikan guru di UPT SDN 060881 MEDAN belum merujuk pada pedoman gizi seimbang dan masih menggunakan konsep 4 sehat 5 sempurna. Tujuan pembelajarannya yaitu agar anak dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat dengan mempraktikkan cara membuat susu.

Sejalan dengan Praktik yang juga ditemukan pada RPP TK Islam As-Shofa Pekanbaru yang memberikan materi pengelompokkan makanan sehat dan tidak sehat, menyebutkan nama sayuran, buah dan lauk yang disukai, mengelompokkan makanan sehat dan bergizi sesuai warnanya (Rehulina Bangun, 2022). Untuk itu, untuk penyesuaian dengan pedoman gizi seimbang perlu diperkenalkan konsep gizi seimbang yang terdiri dari 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Saat diperlihatkan flyer isi piringku dapat diketahui bahwa anak-anak baru pertama kali mengenal konsep gizi seimbang dengan visual tumpeng gizi seimbang dan isi piringku untuk sajian sekali makan. Sebelum kegiatan edukasi gizi dimulai, diberikan beberapa pertanyaan kepada anak-anak tentang jenis-jenis makanan pada konsep 4 sehat 5 sempurna yang pernah diberikan guru kelas. Beberapa anak sudah bisa menyebutkan apasaja yang termasuk makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, namun masih ada anak-anak yang tidak merespon dan cenderung mengulang atau meniru jawaban yang sama dengan anak sebelumnya.

Berisi deskripsi tentang hasil dari proses pengabdian masyarakat, yaitu penjelasan tentang dinamika proses pendampingan (ragam kegiatan yang dilaksanakan, bentuk-bentuk aksi yang bersifat teknis atau aksi program untuk memecahkan masalah komunitas). Juga menjelaskan munculnya perubahan sosial yang diharapkan, misalnya munculnya pranata baru, perubahan perilaku, munculnya pemimpin lokal (*local leader*), dan terciptanya kesadaran baru menuju transformasi sosial, dan sebagainya.

**Tabel 1. Status Gizi BB/TB anak di UPT SDN 060881 Medan**

No.	Jenis Kelamin	Status Gizi BB/TB	Jumlah
		Normal	Kurus
		f	%
1.	Laki-laki	15	48.4
2.	Perempuan	16	51.6
	<b>Total</b>	31	100

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri BB/TB anak-anak prasekolah di TK Tri Insani Permata sebagian besar sudah memiliki status gizi normal (laki-laki 48.4% dan perempuan 51.6%). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh dengan kebutuhan individu (Sulfianti et al., 2021).

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru diketahui bahwa sebagian besar orangtua berpendidikan tinggi dan tergolong mampu secara ekonomi. Dapat diasumsikan keluarga tidak terkendala dalam penyediaan makanan untuk anak sehingga dapat memenuhi kebutuhan kalori dalam sehari. Namun demikian, pembiasaan mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang tetap dibutuhkan untuk menunjang tumbuh kembang pada anak usia dini. Hal yang perlu diwaspadai yaitu pemilihan makanan jajanan yang manis tinggi kalori dan makanan ringan (snack) yang cenderung mengandung natrium tinggi, penguat rasa dan pengawet makanan.

#### 4. DISKUSI

Komunikasi senantiasa berperan penting dalam membahas masalah, bertukar pikiran, membuat rencana bersama dan saling membantu mengubah sikap dan perilaku hidup. Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak berlanjut hingga dewasa dapat memberikan pengaruh tidak baik pada masalah kesehatan, perawatan medis dan menjadi beban orang tua (Reilly JJ, 2014). Obesitas pada anak tetap menjadi masalah, Fakultas LSU Health Shreveport (LSUHS) membuat proyek literasi melibatkan orang tua dan anak yang menggunakan media komik, hasil proyek literasi tersebut mendorong orang tua dan anak-anak menjalani hidup yang sehat dan produktif (Talia, 2016). Konsep pembelajaran dalam komik menyajikan contoh konkret dalam kehidupan sehari-hari (Hamida, 2012). Tujuan memodifikasi perilaku adalah membantu anak menyadari dan menghilangkan hambatan yang berhubungan dengan pengendalian perilaku makan. Pengaturan makan, aktivitas fisik dan

memodifikasi perilaku merupakan bagian integral dalam manajemen penurunan berat badan (PERSAGI ASDI, 2019).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Pakar Gizi Indonesia, 2019). Angka kecukupan gizi tahun 2019 menunjukkan kecukupan energi untuk usia 7-9 tahun sebesar 1.650 kalori, usia 10-12 tahun untuk perempuan sebesar 1.900 kalori dan laki-laki sebesar 2.000 kalori (Kemenkes, 2019). Apabila dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi, energi sesudah diberikan edukasi dengan komik dapat dikatakan kurang dari Angka Kecukupan Gizi. Diet energi rendah diberikan untuk mengontrol asupan energi atau menurunkan berat badan klien overweight atau obesitas. Penurunan berat badan pada overweight atau obesitas dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit kronis (PERSAGI ASDI, 2019). Penelitian lain pada anak sekolah dasar juga menunjukkan bahwa asupan energi dengan kejadian obesitas memiliki hubungan signifikan (Yamin, 2013).

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi "isi piringku" melalui komik berlangsung dengan sukses. Anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini dan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan. Kepala sekolah memberikan dukungan yang sangat baik dan bahkan menyatakan kesediaannya untuk menjadikan sekolah ini sebagai lokasi penelitian dan pengabdian masyarakat selanjutnya. Kegiatan ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, mengingat anak-anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa. Dengan melakukan edukasi secara rutin, diharapkan pengetahuan mereka tentang "isi piringku" dan pentingnya pola makan sehat akan terus meningkat. Selain itu, kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah atau diselenggarakan secara berkala, sehingga anak-anak dapat terus menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan orang tua juga penting, sehingga informasi yang diterima di sekolah dapat diperkuat di rumah. Dengan pendekatan yang konsisten, kita dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat pada anak-anak sejak dini.

## 6. DAFTAR REFERENSI

- Astuti, I. (2018). *Isi piringku modal hidup sehat*.  
<https://mediaindonesia.com/humaniora/198741/isi-piringku-modal-hidupsehat>.  
Diakses pada 11 Januari 2021.
- Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. J., & Saunders, D. H. (2018). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- PERSAGI ASDI. (2019). *Penuntun diet dan terapi gizi* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Riskesdas. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Kepmenkes RI.
- Sulistyowati, E. (2018). Peningkatan praktik mandiri ibu dalam pemantauan status gizi balita melalui pendampingan aktivitas dasa wisma. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Sutomo, B., & Anggraini, D. Y. (2010). *Menu sehat alami untuk balita & batita*. Jakarta: PT. Agromedia.



## **Penguatan *Civil Society Organizations* untuk Eliminasi AIDS, TB, Malaria (ATM) dan Ketahanan Bencana di Kabupaten Serdang Bedagai**

### ***Strengthening Civil Society Organizations for the Elimination of AIDS, TB, Malaria (ATM) and Disaster Resilience in Serdang Bedagai Regency***

**Ruslan Zuhair Pulungan<sup>1\*</sup>, Syahferi Anwar<sup>2</sup>, Solihin Solihin<sup>3</sup>, Balqis Nurmauli Damanik<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Malahayati, Medan, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

<sup>3,4</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Medan, Indonesia

\*Email korespondensi : [damanikbalqis85@gmail.com](mailto:damanikbalqis85@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 30, 2024;

Accepted: November 10, 2024;

Published : November 14, 2024;

#### **Keywords:** *Civil Society*

*Organizations, Elimination of ATM,*

*Resilience*

**Abstract** *This community service activity aims to strengthen civil society organizations (CSOs) in the efforts to eliminate AIDS, tuberculosis (TB), and malaria (ATM), as well as to enhance disaster resilience in Serdang Bedagai Regency. Through a participatory approach, the program involves local communities in outreach, training, and the development of CSO networks focused on health issues and disaster mitigation. The activities began with an analysis of the community health situation and needs assessment, followed by education on the prevention of infectious diseases and disaster risk management. The results of the program implementation indicate an increase in community awareness regarding the importance of health and disaster preparedness, as well as the establishment of stronger collaboration among various community elements. By empowering CSOs, it is expected that a healthier and more resilient environment will be created, thereby reducing the impact of infectious diseases and natural disasters. This program not only provides direct benefits to the community but also builds sustainable local capacity to face future health and disaster challenges.*

#### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat organisasi masyarakat sipil (CSOs) dalam upaya eliminasi AIDS, TB, dan malaria (ATM) serta meningkatkan ketahanan bencana di Kabupaten Serdang Bedagai. Melalui pendekatan partisipatif, program ini melibatkan masyarakat lokal dalam penyuluhan, pelatihan, dan pengembangan jaringan CSOs yang fokus pada isu kesehatan dan mitigasi bencana. Kegiatan ini dimulai dengan analisis situasi kesehatan masyarakat dan identifikasi kebutuhan, diikuti dengan penyuluhan tentang pencegahan penyakit menular dan manajemen risiko bencana. Hasil dari pelaksanaan program menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan dan kesiapsiagaan bencana, serta terbentuknya kolaborasi yang lebih kuat antara berbagai elemen masyarakat. Dengan memberdayakan CSOs, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih sehat dan tangguh, serta mengurangi dampak dari penyakit menular dan bencana alam. Program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, tetapi juga membangun kapasitas lokal yang berkelanjutan dalam menghadapi tantangan kesehatan dan bencana di masa depan.

**Kata Kunci :** Civil Society Organizations, Eliminasi ATM, Ketahanan

## **1. PENDAHULUAN**

Pada skala global, upaya penanggulangan AIDS, Tuberkulosis (TB), dan Malaria terus menunjukkan kemajuan yang signifikan, meskipun masih menghadapi berbagai tantangan. Menurut laporan Global Fund tahun 2024, terdapat pencapaian penting dalam penanganan ketiga penyakit ini. Dalam konteks HIV/AIDS, sebanyak 25 juta orang telah menerima terapi antiretroviral, dan 53,8 juta tes HIV telah dilakukan pada tahun 2023. Namun, hambatan terkait hak asasi manusia, seperti stigma dan diskriminasi, masih menjadi penghalang dalam akses layanan pencegahan dan pengobatan. Laporan Global Tuberkulosis WHO 2024 menunjukkan pemulihan penuh dari gangguan akibat COVID-19, dengan lebih dari 7,1 juta orang diobati untuk TB pada tahun 2023. Meski demikian, TB yang resistan terhadap obat masih menjadi ancaman serius, berkontribusi pada kematian terkait resistensi antimikroba (WHO, 2024).

Sementara itu, dalam upaya pengendalian Malaria, Global Fund melaporkan pencapaian substansial dalam pencegahan dan pengobatan, termasuk distribusi 227 juta kelambu nyamuk dan pengobatan 171 juta kasus malaria pada tahun 2023. Namun, tantangan seperti perubahan iklim dan resistensi insektisida terus mengancam kemajuan yang telah dicapai. Penyakit menular di Indonesia seperti AIDS, TB, dan Malaria masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus. Estimasi kasus baru HIV di Indonesia mencapai sekitar 30.000 per tahun, menunjukkan tantangan yang signifikan dalam mengendalikan dan mengurangi insiden HIV/AIDS di seluruh negeri. Upaya pengendalian epidemi terus dilakukan, dengan tujuan nasional untuk mengakhiri epidemi HIV/AIDS pada tahun 2030 (Global Fund, 2024).

Integrasi program TB dan HIV ditekankan untuk meningkatkan hasil bagi pasien yang terinfeksi kedua penyakit tersebut. Jumlah kasus TB terus menjadi perhatian, dengan upaya untuk meningkatkan deteksi dan tingkat keberhasilan pengobatan menjadi prioritas. Kasus Malaria di Indonesia telah mengalami fluktuasi, dengan peningkatan kasus positif sebanyak 50.000 pada tahun 2022. Hal ini menyoroti perlunya upaya berkelanjutan dalam strategi pengendalian dan pencegahan malaria untuk mengurangi penyebaran penyakit. Sumatera Utara menghadapi tantangan signifikan dalam pengendalian penyakit menular, terutama TB. Provinsi ini menempati urutan ketiga dalam jumlah kasus TB di Indonesia pada tahun 2024, menunjukkan bahwa masih ada pekerjaan besar yang harus dilakukan dalam pengendalian penyakit ini. Upaya penanggulangan TB di Sumatera Utara melibatkan berbagai strategi, termasuk skrining aktif dan investigasi kontak untuk mendeteksi kasus TB lebih awal. Selain

itu, kerjasama dengan organisasi internasional seperti USAID juga dilakukan untuk memperkuat program penanggulangan TB di daerah ini.

Situasi AIDS, TB, dan Malaria dari tingkat global hingga Kabupaten Serdang Bedagai menunjukkan adanya kemajuan namun juga tantangan yang berkelanjutan. Diperlukan upaya kolaboratif yang melibatkan pemerintah, organisasi internasional, dan masyarakat untuk mengatasi masalah-masalah ini secara efektif. Strategi yang terfokus pada pencegahan, deteksi dini, dan peningkatan akses ke layanan kesehatan tetap menjadi kunci dalam mengurangi beban penyakit-penyakit ini di semua tingkatan. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengkaji keadaan kemitraan dan inisiatif kesehatan saat ini di Serdang Bedagai, dengan fokus pada pengelolaan AIDS, TB, dan Malaria dalam konteks kesiapsiagaan bencana. Dengan menganalisis sinergitas antara berbagai pemangku kepentingan dan mengeksplorasi strategi untuk meningkatkan ketahanan sistem kesehatan, kami berupaya berkontribusi pada pengembangan pendekatan yang lebih efektif dan terintegrasi terhadap kesehatan masyarakat dan manajemen bencana di wilayah tersebut.

## **2. METODE**

Metode pengabdian masyarakat ini dirancang khusus untuk konteks Kabupaten Serdang Bedagai, dengan mempertimbangkan tantangan ATM dan risiko bencana yang dihadapi. Dengan menggabungkan penilaian kebutuhan partisipatif, pengembangan kapasitas CSO, implementasi program terpadu, kolaborasi multi-sektoral, dan sistem M&E yang kuat, pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan perubahan berkelanjutan dalam penanganan ATM dan peningkatan ketahanan bencana di Serdang Bedagai. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penanganan masalah kesehatan dan bencana jangka pendek, tetapi juga membangun kapasitas lokal untuk menghadapi tantangan di masa depan. Dengan melibatkan CSO sebagai mitra utama, program ini memanfaatkan pengetahuan lokal dan jaringan masyarakat yang sudah ada, sehingga meningkatkan kemungkinan keberhasilan dan keberlanjutan program. Dengan menerapkan metode ini, diharapkan Kabupaten Serdang Bedagai dapat membuat kemajuan signifikan dalam menangani ATM dan meningkatkan ketahanan bencana, sambil membangun fondasi yang kuat untuk pembangunan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat yang berkelanjutan.

### 3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kabupaten Serdang Bedagai bertujuan untuk memperkuat organisasi masyarakat sipil dalam upaya eliminasi AIDS, TB, dan malaria, serta meningkatkan ketahanan bencana di daerah tersebut. Berikut adalah hasil dari pelaksanaan kegiatan ini:

1. **Peningkatan Kesadaran Masyarakat:** Melalui serangkaian penyuluhan dan pelatihan, masyarakat di Kabupaten Serdang Bedagai menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai penyakit AIDS, TB, dan malaria. Kegiatan ini melibatkan diskusi interaktif yang memungkinkan peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman, sehingga menciptakan pemahaman yang lebih baik tentang pencegahan dan penanganan penyakit-penyakit tersebut.
2. **Pembentukan Jaringan Civil Society Organizations (CSOs):** Kegiatan ini berhasil membentuk jaringan organisasi masyarakat sipil yang fokus pada isu kesehatan dan ketahanan bencana. Jaringan ini terdiri dari berbagai elemen masyarakat, termasuk LSM, kelompok pemuda, dan organisasi keagamaan, yang berkomitmen untuk bekerja sama dalam program-program kesehatan dan mitigasi bencana.
3. **Pelatihan Keterampilan:** Peserta dari berbagai latar belakang mendapatkan pelatihan keterampilan praktis, seperti cara melakukan pemeriksaan kesehatan dasar, pengenalan gejala penyakit, dan teknik mitigasi bencana. Pelatihan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat agar dapat berkontribusi secara aktif dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan serta bencana.
4. **Implementasi Program Kesehatan:** Program kesehatan yang diimplementasikan meliputi penyuluhan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, penggunaan kelambu untuk mencegah malaria, dan edukasi tentang perilaku hidup sehat untuk mencegah penularan AIDS dan TB. Kegiatan ini juga mencakup distribusi alat kesehatan dan informasi yang relevan kepada masyarakat.
5. **Peningkatan Ketahanan Bencana:** Kegiatan ini juga menekankan pentingnya ketahanan bencana dengan memberikan pelatihan tentang manajemen risiko bencana. Masyarakat dilatih untuk mengenali potensi bencana di daerah mereka dan bagaimana cara merespons secara efektif. Simulasi bencana dilakukan untuk meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat.
6. **Evaluasi dan Tindak Lanjut:** Setelah pelaksanaan kegiatan, dilakukan evaluasi untuk mengukur dampak dari program yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan

bahwa masyarakat merasa lebih siap dan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pencegahan penyakit dan mitigasi bencana. Rencana tindak lanjut juga disusun untuk memastikan keberlanjutan program dan dukungan bagi organisasi masyarakat sipil yang telah terbentuk.



**Gambar 1. Forum Kemitraan ATM di Kabupaten Serdang Bedagai**

#### **4. DISKUSI**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kabupaten Serdang Bedagai yang fokus pada penguatan organisasi masyarakat sipil (CSOs) untuk eliminasi AIDS, TB, dan malaria serta peningkatan ketahanan bencana dapat dianalisis dan dibahas lebih lanjut dengan merujuk pada beberapa teori yang relevan.

1. Teori Pemberdayaan Masyarakat: Teori pemberdayaan masyarakat menekankan pentingnya partisipasi aktif masyarakat dalam proses pengambilan keputusan yang mempengaruhi kehidupan mereka. Dalam konteks kegiatan ini, penguatan CSOs memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk terlibat secara langsung dalam upaya kesehatan dan mitigasi bencana. Dengan membentuk jaringan CSOs, masyarakat dapat berbagi sumber daya, pengetahuan, dan pengalaman untuk mencapai tujuan bersama.

Kegiatan ini sejalan dengan prinsip pemberdayaan yang diusulkan oleh Paulo Freire, yang mengedepankan dialog dan partisipasi aktif. Melalui penyuluhan dan pelatihan, masyarakat tidak hanya sebagai objek tetapi juga sebagai subjek yang berkontribusi dalam penciptaan solusi untuk masalah kesehatan dan ketahanan bencana.

Hal ini berbeda dari pendekatan tradisional di mana masyarakat sering kali hanya menjadi penerima manfaat tanpa terlibat dalam proses.

2. **Teori Kesehatan Masyarakat:** Teori kesehatan masyarakat menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pencegahan dan pengendalian penyakit. Kegiatan ini mengadopsi pendekatan kesehatan masyarakat dengan melibatkan berbagai aspek, termasuk edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan pelatihan keterampilan. Ini sejalan dengan prinsip-prinsip yang ditetapkan oleh WHO bahwa kesehatan bukan hanya tidak adanya penyakit, tetapi juga kesejahteraan fisik, mental, dan sosial.

Dalam konteks pengabdian ini, pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan aspek pendidikan, intervensi kesehatan, dan ketahanan bencana mencerminkan konsep kesehatan masyarakat yang lebih luas. Dengan memberdayakan masyarakat untuk memahami dan mengelola risiko kesehatan, program ini tidak hanya fokus pada pengobatan tetapi juga pencegahan yang berkelanjutan.

3. **Teori Mitigasi Bencana:** Teori mitigasi bencana menyatakan bahwa upaya pencegahan dan pengurangan risiko bencana harus dilakukan sebelum bencana terjadi. Pelatihan manajemen risiko bencana dan simulasi yang dilakukan dalam kegiatan ini mencerminkan penerapan teori tersebut. Masyarakat diberikan pengetahuan untuk mengidentifikasi potensi bencana dan kesiapan dalam menghadapi situasi darurat.

Pendekatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip yang diuraikan dalam Kerangka Sendai untuk Pengurangan Risiko Bencana 2015-2030, yang menekankan pentingnya melibatkan masyarakat dalam perencanaan dan pengambilan keputusan terkait mitigasi bencana. Dengan melibatkan masyarakat, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tetapi juga membangun kapasitas lokal yang diperlukan untuk mengurangi dampak bencana.

## **5. KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, penguatan civil society organizations di Kabupaten Serdang Bedagai untuk eliminasi AIDS, TB, malaria, dan ketahanan bencana menunjukkan penerapan berbagai teori yang relevan dalam bidang kesehatan masyarakat dan mitigasi bencana. Dengan memberdayakan masyarakat dan memfasilitasi partisipasi aktif, kegiatan ini menciptakan model yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam menangani isu-isu kesehatan dan risiko bencana. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara organisasi masyarakat sipil dan masyarakat lokal adalah kunci dalam mencapai hasil yang positif dan mengatasi tantangan kesehatan dan bencana secara efektif.

## DAFTAR REFERENSI

- Wiratma. (2021). Penyuluhan Pencegahan Tuberkulosis untuk Meminimalisasi Penularan pada Masyarakat Lanjut Usia di Kabupaten Serdang Bedagai. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*.
- Simarmata, N. (2020). Mengedukasi Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan COVID-19 Dan Pencegahan Kebakaran Hutan Dan Lahan DI Desa Saka Kajang. *Academia.edu*.
- Liputan6.com. (2023). Berita Serdang Bedagai Hari Ini - Kabar Terbaru Terkini. *Liputan6.com*.
- Nyalanesia. (2023). Daftar Pustaka: Tata Cara Penulisan. *Nyalanesia*.
- Merdeka.com. (2023). Cara Menulis Daftar Pustaka dari Internet Tanpa Nama, Berikut Selengkapnya. *Merdeka.com*.
- Merdeka.com. (2023). 50+ Contoh Judul PKM Pengabdian Masyarakat Lengkap. *Merdeka.com*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. *World Health Organization*.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2019). Rencana Nasional Penanggulangan Bencana 2015-2019. *Badan Nasional Penanggulangan Bencana*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Indonesia 2020. *Badan Pusat Statistik*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Pengendalian Tuberkulosis. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- World Health Organization. (2019). Global Tuberculosis Report 2019. *World Health Organization*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman Nasional Pengendalian Malaria. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- World Health Organization. (2020). World Malaria Report 2020. *World Health Organization*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Nasional Pengendalian HIV/AIDS. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

UNAIDS. (2020). Global AIDS Update 2020. UNAIDS.

Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2021). Rencana Strategis Badan Nasional Penanggulangan Bencana 2020-2024. Badan Nasional Penanggulangan Bencana.



## Terapi Aktivitas Kelompok Lansia dengan Senam Lansia dan Pengukuran Tekanan Darah di Panti Lanjut Usia Lydia di Kota Tomohon

### *Activity Therapy for the Elderly Group with Elderly Gymnastics and Blood Pressure Measurement at Lydia Nursing Home in Tomohon City*

Stella Rasu<sup>1\*</sup>, Eireine Maria Pandoh<sup>2</sup>, Kansia A. Terok<sup>3</sup>, Sr.Monika Suparlan<sup>4</sup>

<sup>1\*</sup> Prodi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Informatika Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia

<sup>3</sup> Prodi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia

<sup>4</sup> Prodi Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia

\*Email korespondensi : [mariairenpandoh@gmail.com](mailto:mariairenpandoh@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 30, 2024;

Accepted: November 10, 2024;

Published : November 14, 2024;

**Keywords:** activity therapy, orphanage, psychosocial welfare.

**Abstract:** *The Lydia Elderly Home in Tomohon City, operating under the Kasih Agape Family Foundation, serves as a sanctuary for seniors facing a myriad of health challenges, including hypertension and Alzheimer's dementia. The serene and temperate environmental conditions present a conducive backdrop for health interventions. This study aims to assess the effectiveness of group activity therapy through elderly exercise in managing blood pressure and enhancing the quality of life for seniors afflicted with Alzheimer's dementia. A situational analysis and policy identification were conducted to design an appropriate intervention program. Preliminary findings indicate that an elderly individual with a history of hypertension exhibited a reduction in blood pressure following participation in elderly exercise. Additionally, there were signs of improved psychosocial well-being and a decrease in dementia symptoms among other participants. Conclusion: Elderly exercise as a group activity therapy demonstrates significant potential in managing blood pressure and improving the psychosocial well-being of the elderly at the Lydia Elderly Home. This program offers a holistic approach that supports the physical and mental health of the elderly, which is crucial for integration into the home's daily regimen.*

#### **Abstrak**

Panti Lanjut Usia Lydia di Kota Tomohon, yang berada di bawah naungan Yayasan Keluarga Kasih Agape, menjadi rumah bagi lansia yang mengalami berbagai tantangan kesehatan, termasuk hipertensi dan demensia Alzheimer. Kondisi lingkungan yang asri dan sejuk memberikan potensi yang baik untuk intervensi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas senam lansia sebagai terapi aktivitas kelompok dalam mengelola tekanan darah dan memperbaiki kualitas hidup lansia yang mengidap demensia Alzheimer. Hasil awal menunjukkan bahwa satu lansia dengan riwayat hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam lansia. Selain itu, terdapat indikasi peningkatan kesejahteraan psikososial dan penurunan gejala demensia pada peserta lainnya. Senam lansia sebagai terapi aktivitas kelompok menunjukkan potensi yang signifikan dalam mengelola tekanan darah dan memperbaiki kesejahteraan psikososial lansia di Panti Lanjut Usia Lydia. Program ini menawarkan solusi holistik yang mendukung kesehatan fisik dan mental lansia, yang penting untuk diintegrasikan dalam kegiatan harian panti.

**Kata Kunci:** terapi aktivitas, Panti, kesejahteraan psikososial.

## 1. PENDAHULUAN

Angka harapan hidup manusia Indonesia semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan Kesehatan. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut di Indonesia semakin tinggi. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 1998 (*Life in the 21 th Century, A Viddion for All*), angka harapan hidup orang Indonesia meningkat dari 65 tahun (1997) menjadi 73 tahun (2025). Kondisi ini akan menempatkan Indonesia pada urutan ke-3 yang memiliki populasi lanjut usia terbanyak di dunia pada tahun 2020, setelah Cina dan India (Tri et al.,2022)

Perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya adalah perubahan fisiologis, fungsional, kognitif, dan Psikososial, selain perubahan tersebut pada usia lansia juga sering terjadi berbagai macam masalah diantaranya masalah ekonomi, sosial, kesehatan, psikososial (Bustan, 2017).

Pada lanjut usia kekuatan mesin pompa jantung juga berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan Latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa Kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lanjut usia terhadap tekanan darahnya (Maryam, 2008).

Dari permasalahan yang dapat dialami oleh lansia tersebut dapat menimbulkan berbagai keluhan kesehatan diantaranya adalah kejadian Hipertensi yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomer tiga yang paling berbahaya setelah strok dan tuberkulosis yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Ria Fajar Nurhastuti, 2022).

Kelompok lansia merupakan kelompok umur yang rentan terkena hipertensi. Walaupun peningkatan tekanan darah merupakan bagian normal dari proses penuaan, namun kondisi ini tetap harus mendapatkan pengelolaan dengan baik agar tidak mengarah kepada penyakit lain yang lebih serius atau terjadinya kerusakan organ vital yang lain. Pengelolaan hipertensi pada lansia dapat menurunkan morbidity dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular (Ramadhani & Santik, 2022).

Senam lansia merupakan salah satu terapi nonfarmakologis dengan bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi para lanjut usia. Senam lansia yang teratur dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah (Sunkudon et al., 2015). Tujuan dari senam lansia antara lain untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, koordinasi tubuh, memelihara kesehatan. Selain itu senam lansia juga dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan (Sanley, 2007). Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah

terhadap lansia jika dilakukan 30 menit treatment selama 2 kali dalam 4 minggu (Hernawan & Rosyid, 2017).

Aktivitas fisik dan olahraga yang cukup dan teratur merupakan salah satu cara yang efektif dan terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi. Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. Efeknya, kerja jantung menjadi lebih ringan sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang. Dengan demikian, tekanan darah pun mengalami penurunan (Murdi & Kartika, 2022).

## **2. METODE**

**Pada Kegiatan pengabdian Masyarakat ini memiliki tahapan-tahapan perencanaan :**

1. Melakukan analisis situasi untuk memepelajari masalah-masalah kesehatan yang ada di lingkungan Panti Lanjut Usia Lydia Kota Tomohon.
2. Menyusun proposal untuk Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi Pendidikan dan mendapatkan penugasan dari ketua UPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon.
3. Tahap selanjutnya tentang pelaksanaan metode yakni dilakukan dengan bentuk ceramah dan tanya jawab antara tim PKM dari STIKES Gunung Maria Tomohon dan Masyarakat/peserta.
4. Setelah disetujui, kegiatan pengabdian dilakukan dengan bentuk games sekaligus dengan demonstrasi Bersama seluruh Masyarakat yang hadir baik mereka yang dari Panti Lanjut Usia Lydia Kota Tomohon maupun dosen dan mahasiswa dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon.

**Proses penyusunan proposal adalah sebagai berikut :**

1. Tahap Awal: ini adalah tahap awal kegiatan dengan melakukan survei lokasi kegiatan pengabdian untuk menemukan ide kegiatan pengabdian yang sesuai dengan tepat sasaran yakni mereka yang berada di lingkup panti social tuna grahita tomohon.
2. Tahap Identifikasi: setelah melakukan survei dan menemukan lokasi kegiatan pengabdian, masalah yang harus diselesaikan diidentifikasi oleh tim.
3. Tahap Persetujuan Kegiatan: setelah mengidentifikasi kebutuhan yang menjadi masalah, penulis dan tim mengajukan usulan secara non-resmi kepada pemimpin Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon.

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi, demonstrasi, intervensi berupa pengukuran tekan darah pada lansia yang berada di Panti Lanjut Usia Lidya Tomohon

langsung dalam bentuk senam yang ditujukan untuk menstimulasi motorik setiap orang lanjut usia yang berada di Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon. Di akhir kegiatan, diberi kesempatan kepada seluruh pasien yang berada di Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon untuk senam dan bertanya, juga berinteraksi secara langsung dengan seluruh Dosen dan mahasiswa yang hadir dalam kegiatan pengambilan tersebut.

### 3. HASIL

Para lansia di Panti Usia Lydia Kota Tomohon mengalami gejala *demensia alzheimer*. Hal tersebut dikarenakan aktivitas para lansia yang setiap harinya hanya makan, duduk, tidur dan beribadah, sehingga membuat lansia tetap memiliki waktu luang tanpa adanya kegiatan. Hal tersebut mengakibatkan adanya pertengkaran diantara para lansia hanya karena masalah dalam hal percakapan, contohnya saat lansia lupa meletakkan barang sehingga menuduh rekannya yang mengambil. Kondisi para lansia yang mengidap *demensia Alzheimer* semakin lama dapat mengakibatkan hambatan kognitif yang parah sebab para lansia menghabiskan waktu luangnya dengan tidur dibandingkan melakukan aktivitas fisik (Abdillah, 2019).

Aktivitas fisik dan Latihan olahraga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Senam dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolestrol total, *low Density Lompoprotein (LDL)*, *trigleserida* dan menaikkan *High Density Lipoprotein (LDL)* serta memperbaiki system hemostatik dan tekanan daran (Oktaviani, Purwono & Ludiana, 2021).

Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon, berlokasi di jalan kasuang, kelurahan matani satu, kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon, Sulawesi Utara. Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon merupakan salah satu Lembaga kesejahteraan Masyarakat yang khusus menampung, menjaga dan merawat orang tua atau mereka yang lanjut usia (lansia) yang membutuhkan bantuan. Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon memiliki peran penting dalam membantu lansia untuk memenuhi kebutuhan hidup dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Panti Lanjut Usia Lydia Tomohon juga membantu lansia yang tidak tinggal bersama keluarga karena kesibukan atau perubahan nilai-nilai keluarga.



**Gambar 1. Kegiatan Senam Lansia di Panti Lanjut Usia Lidya Tomohon**



**Gambar 2. Penyuluhan di Panti Lanjut Usia Lidya Tomohon**

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Panti Lanjut Usia Lydia Kota Tomohon bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya dalam mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi, seperti demensia Alzheimer dan hipertensi. Melalui tahapan perencanaan yang sistematis, mulai dari analisis situasi hingga pelaksanaan kegiatan,

tim dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon berhasil merancang program yang tepat sasaran.

Dengan adanya program ini, diharapkan para lansia dapat lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan sehari-hari, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif tidak hanya bagi lansia di Panti Lanjut Usia Lydia, tetapi juga bagi mahasiswa dan dosen yang terlibat, dalam hal pengalaman dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan lansia.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Pencegahan Demensia pada Lansia. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 1(1), 63–70.* <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.109>
- Anggraini, D., & Ernawati. (2021). Kegiatan Kampanye Demensia & Pencegahannya di Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera Teratai Cengkareng Timur. *Abdimas Mutiara, 2, 40–45.* file:///C:/Users/hp/Downloads/1803-Article Text-5490-1-10-20210318 (1).pdf
- Bustan. (2017). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular.* Rineka Cipta.
- Elsi, dkk. (2024). *Lansia bebas kepikunan melalui gardening therapy bunga krisan di Panti Lanjut Usia Lydia Kota Tomohon.* *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Vol 8, No.1, hal 0113-0119*
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan, 10(1), 26–31.*
- Kemenkes. (2015, Februari). *Situasi Lanjut Usia di Indonesia.*
- Maryan, S. (2012). *Mengenal Usia Lanjut Perawatannya .* Jakarta: Salemba Medika.
- Murti, A. T., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan), 1(2).*
- Priastana, I. K. A., & Nurmalisyah, F. F. (2020). Faktor Risiko Kejadian Demensia Berdasarkan Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist), 15(2), 279–282.* <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.745>
- Ria Fajar Nurhastuti. (2022). Pengaruh Senam Lansiat terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Josari Kecamatan Jetis Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Delima Harapan, 9, 184–188.*

- RISKESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. P. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 1–6.
- Sunkudon, M. C., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Gmim Anugerah Di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Tri, A., Ningsih, M., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada
- Widyastuti, R. H., Andriany, M., Ulliya, S., & Rachma, N. (2019). Gardening Therapy: Alternatif Tindakan dalam Mencegah Progresivitas Demensia pada Lansia di Panti Wreda. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2), 293. <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4053>



## Edukasi Senam Yoga dan Antenatal Care Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Masa Kehamilan

### *Yoga and Antenatal Care Education To Reduce Anxiety During Pregnancy*

Mahdalena Mahdalena<sup>1</sup>, Agustine Ramie<sup>2\*</sup>, Ainun Sajidah<sup>3</sup>, Hanifa Amira Aziza<sup>4</sup>,  
Lutfia Lutfia<sup>5</sup>, Nursyifa Nursyifa<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

Korespondensi penulis: [agustine178@gmail.com](mailto:agustine178@gmail.com)\*

#### Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 31, 2024;

Accepted: November 23, 2024;

Published: November 25, 2024;

**Keywords:** Anxiety, Knowledge, Yoga exercises, Antenatal care, Pregnant women

**Abstract.** *In 2023, pregnant women in the working area of Puskesmas Martapura Timur mostly experienced anxiety in the face of childbirth. A total of 10 pregnant women with more than 20 weeks of pregnancy experienced mild anxiety 30%, moderate anxiety 50% and severe anxiety 20%. All pregnant women experienced low back pain and never received material about prenatal yoga during pregnancy. This community service expects pregnant women to increase knowledge and skills about Antenatal Care and yoga exercises to reduce anxiety during pregnancy. The method used is health counseling along with the game Ibu Hamil Ceria (MILRIA) with a peer group approach through pregnant women's classes. This activity was carried out 3 times a meeting of each prenatal class, totaling 9 meetings. When measuring anxiety levels in Pekauman village and Melayu Tengah village, it was found that 13 (61.9%) pregnant women experienced mild anxiety and the knowledge of pregnant women was lacking regarding ANC as many as 15 (71.4%) out of 21 people. So that health counseling and yoga exercises are carried out to reduce anxiety and increase knowledge in pregnant women. The results showed a decrease in anxiety levels to 31.2% and the knowledge of pregnant women increased to 81.2%.*

#### Abstrak

Pada tahun 2023, ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur sebagian besar mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sebanyak 10 orang ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu mengalami kecemasan ringan 30%, kecemasan sedang 50% dan kecemasan berat 20%. Semua ibu hamil mengalami nyeri pinggang dan tidak pernah mendapat materi tentang prenatal yoga selama kehamilan. Pengabmas ini mengharapkan ibu hamil meningkat pengetahuan dan keterampilan tentang Antenatal Care dan senam yoga untuk menurunkan kecemasan pada masa kehamilan. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan beserta permainan Ibu Hamil Ceria (MILRIA) dengan pendekatan peer group melalui kelas ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan 3 kali pertemuan setiap kelas prenatal sehingga berjumlah 9 kali pertemuan. Saat melakukan pengukuran tingkat kecemasan di desa Pekauman dan desa Melayu Tengah ditemukan sebanyak 13 (61,9%) ibu hamil mengalami kecemasan ringan dan pengetahuan ibu hamil kurang mengenai ANC sebanyak 15 (71,4%) dari 21 orang. Sehingga dilakukan penyuluhan kesehatan dan senam yoga untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil. Hasil pengabmas menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menjadi 31,2% dan pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan menjadi 81,2%.

**Kata kunci:** Kecemasan, Pengetahuan, Senam yoga, Antenatal care, Ibu hamil.

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan

\* Agustine Ramie, [agustine178@gmail.com](mailto:agustine178@gmail.com)

ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Hamilton 1995). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Nanda et al. 2022).

Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak 2012). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Penelitian (Ramie et al. 2019) menyimpulkan bahwa model ARCS pada pembelajaran Kelas Prenatal terbukti bermakna dalam meningkatkan kontrol diri dan efikasi diri ibu hamil menghadapi proses persalinan. Penelitian (Ramie 2022) tentang kecemasan ibu hamil pada masa pandemic covid 19 lebih dari 50% berada dalam kondisi cemas. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstriksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea (Varney 2008).

Menghindari dan meminimalisir kecemasan pada masa kehamilan bisa dilakukan dengan memberikan informasi tentang persalinan dan membuat ibu rileks dan santai. Salah satu cara membuat rileks adalah melalui senam. Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di Kelas Prenatal masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam Kelas Prenatal hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja.

Berdasarkan laporan triwulan di Puskesmas Martapura Timur tahun 2022 ditemukan persalinan dengan induksi sebanyak 30%. Selama pandemik Covid 19 Kelas Prenatal di wilayah Puskesmas Martapura Timur tetap dilaksanakan tetapi persertanya berkurang rata-rata hanya sekitar 76% saja, bahkan ada di 4 desa kehadiran ibu hamil hanya 50%. Survey pendahuluan pada ibu hamil sebanyak 10 orang ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti Kelas Prenatal di yang dibentuk oleh Puskesmas Martapura Timur,

sebagian besar mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, yaitu ibu hamil dengan kecemasan ringan 30%, kecemasan sedang 50 %, kecemasan berat 20%. Semua ibu hamil (10 orang) mengalami nyeri pingang karena adanya perubahan bentuk tubuh akibat pembesaran rahim yang berisi janin. Saat ditanya 10 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti Kelas Prenatal mereka tidak pernah mendapat materi tentang prenatal yoga selama kehamilan. Prenatal yoga secara signifikan mampu memperbaiki lower back pain, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Babbar, Parks-Savage, and Chauhan 2012). Rakhsani melakukan penelitian di India untuk meneliti efek yoga terhadap kehamilan dengan resiko tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan secara signifikan bahwa lebih sedikit kehamilan yang diinduksi oleh hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional serta kasus intrauterine growth restriction (IUGR) pada kelompok yoga (Rakhshani et al. 2012).

Kelas Prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana (Fatimah et al. 2022). Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarkan senam yoga pada ibu hamil.

Melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur dan untuk mendukung program COC tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan peer group melalui kelas ibu hamil/prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam yoga dan bersertifikat.

## **2. METODE**

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan berupa anemia pada ibu hamil, nyeri punggung pada ibu hamil, tanda bahaya yang mungkin muncul selama kehamilan dan latihan senam yoga. Dilakukan juga games MILRIA (Ibu Hamil Ceria) yang berupa games inovasi dari permainan monopoli. Dilakukan dengan pendekatan peer group melalui kelas ibu hamil atau prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan atau pelatih yang sudah mengikuti pelatihan senam yoga dan bersertifikat.

Kegiatan ini dilakukan 3 kali untuk masing-masing kelas prenatal sehingga kegiatan ini berjumlah 9 kali. Monitoring dan evaluasi dilakukan sebanyak 2 kali yang dilakukan di tengah

dan akhir kegiatan. Kelompok sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 20 minggu yang berjumlah 30 orang. Waktu pelaksanaan tahun 2023, dimulai dari bulan Juli 2023 dan berakhir pada bulan Oktober 2023. Lokasi pelaksanaan di dua tempat yaitu di desa Pekauman dan desa Melayu Tengah, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Adapun dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dipaparkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Antenatal Care**



**Gambar 2. Games MILRIA (Ibu Hamil Ceria)**



**Gambar 3. Yoga ibu bersama instruktur terlatih**

### 3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa pekauman dan desa Melayu Tengah mendapatkan hasil sebagai berikut :

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

**Tabel 1. Umur responden**

No.	Umur Ibu	Jumlah (n)	%
1.	< 20 Tahun dan >35 th	4	19
2.	20-35 Tahun	17	81
	Jumlah	21	100

**Sumber: Data Primer, 2023**

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jumlah umur ibu kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun sebanyak 4 orang dengan persentase 19 % dan jumlah umur ibu antara 20 – 35 tahun sebanyak 18 orang dengan persentase 81%.

#### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

**Tabel 2. Tingkat pendidikan responden**

No.	Pendidikan	Jumlah (n)	%
1.	SD	2	9,5
2.	SMP/Sederajat	8	38,1
3.	SMA/Sederajat	7	33,3
4.	Perguruan Tinggi	4	19
	Jumlah	21	100

**Sumber: Data Primer, 2023**

Bersumber data tabel 2 didapatkan jumlah ibu hamil dengan pendidikan SD sebanyak 2 orang (9,5%), ibu hamil dengan pendidikan SMP/ sederajat sebanyak 8 orang (38,1%), ibu hamil dengan pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 7 orang (33,3%), dan ibu hamil dengan pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 4 orang (19%).

#### c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

**Tabel 3. Pekerjaan responden**

No.	Pekerjaan	Jumlah (n)	%
1.	Ibu Rumah Tangga (IRT)	18	85,7
2.	Karyawan Swasta	1	4,8
3.	Pegawai Negeri Sipil (PNS)	2	9,5
	Jumlah	21	100

**Sumber: Data Primer, 2023**

Pada tabel 3 menunjukkan jumlah ibu hamil mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 18 orang (85,7%), dan ibu hamil paling sedikit dengan pekerjaan PNS sebanyak 2 orang (9,5%).

**d. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kehamilan (Gravida)**

**Tabel 4. Jumlah kehamilan responden (Gravida)**

No.	Jumlah Kehamilan (Gravida)	Jumlah (n)	%
1.	1	7	33,3
2.	2	5	23,8
3.	3	5	23,8
4.	4	2	9,5
5.	5	1	4,8
6.	6	1	4,8
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan ibu hamil mayoritas dengan jumlah kehamilan anak ke 2 dan anak ke 3 masing-masing sebanyak 5 orang (23,8%), dan ibu hamil paling sedikit dengan jumlah kehamilan anak ke 5 dan ke 6 masing-masing sebanyak 1 orang (4,8%).

**e. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Persalinan (Paritas/Para)**

**Tabel 5. Jumlah persalinan (Paritas/Para)**

No.	Jumlah Persalinan (Paritas/Para)	Jumlah (n)	%
1.	0	7	33,3
2.	1	4	19
3.	2	7	33,3
4.	3	3	14,3
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 5 menggambarkan ibu hamil mayoritas dengan jumlah persalinan 0 dan jumlah persalinan 2 orang masing-masing sebanyak 7 orang (33,3%), dan paling sedikit dengan jumlah persalinan 3 orang sebanyak 3 orang (14,3%).

**f. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kejadian Abortus**

**Tabel 6. Jumlah Kejadian Abortus**

No.	Abortus	Jumlah (n)	%
1.	0	17	80,9
2.	1	3	14,3
3.	2	1	4,8
	Jumlah	21	100

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 6 didapatkan ibu hamil dengan jumlah keguguran 0 sebanyak 17 orang (80,9%), ibu hamil dengan jumlah keguguran 1 sebanyak 3 orang (14,3%), ibu hamil dengan jumlah keguguran 2 sebanyak 1 orang (4,8%).

**g. Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penkes dan Latihan Yoga****Tabel 7. Kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penkes dan latihan yoga**

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak cemas	8	38,1	11	68,8
Ringan	13	61,9	5	31,2
Jumlah	21	100	16	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa ibu hamil hanya ada 2 kategori saja yaitu tidak cemas dan cemas ringan, tidak ada kecemasan sedang dan berat. Hasil pengukuran kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan penkes kecemasan sebagian besar berada pada tingkat ringan sebanyak 13 orang (61,9%).

**h. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang ANC****Tabel 8. Pengetahuan ibu hamil tentang ANC sebelum dan sesudah dilakukan pengabmas**

Pengetahuan Ibu tentang ANC	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	6	28,6	13	81,2
Kurang	15	71,4	3	18,8
Jumlah	21	100	16	100

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 8 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan pengabmas masih banyak pengetahuan ibu hamil yang kurang yaitu 15 orang (71,4%) setelah dilakukan pengabmas dengan penkes terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ANC menjadi baik sebanyak 13 orang (81,2%). Sedangkan ibu hamil sebelum dilakukan pengabmas hanya 6 orang (28,6%) dengan pengetahuan baik tentang ANC, setelah dilakukan penkes maka pengetahuan ibu hamil yang kurang menurun sebanyak 3 orang (18,8%). Pada awal kegiatan pengabmas yang menjadi sasaran pengabmas sebanyak 21 orang ibu hamil, namun saat evaluasi pada bulan ke 4 kegiatan pengabmas terdapat 5 orang ibu hamil yang melahirkan secara spontan, sehingga belum sempat terukur evaluasi secara tertulis.

**4. DISKUSI**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa pekauman dan desa Melayu Tengah Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan mendapatkan data tentang karakteristik responden ibu hamil dimana mayoritas ibu hamil berumur antara 20 – 35 tahun (81%) yaitu kurun usia reproduksi sehat, namun ada 19% yang berumur <20 tahun dan > 35 tahun. Umur seseorang berbanding lurus dengan kapasitas fisik sampai batas tertentu

dan mencapai puncaknya pada usia 25 tahun. Kehamilan pada usia remaja mempunyai risiko medis yang cukup tinggi karena pada masa ini alat reproduksi belum cukup matang untuk melakukan fungsinya. Alasan mengapa kehamilan remaja dapat menimbulkan risiko diantaranya karena rahim di usia remaja belum siap untuk mendukung kehamilan. Di samping itu, remaja umumnya masih belum terpapar mengenai Ante natal care dan juga mengenai senam yoga. Sehingga, ibu hamil yang terlalu muda mudah mengalami kecemasan terutama saat mendekati persalinan (Kusmiran 2014).

Sebaliknya pada usia diatas 35 tahun telah terjadi kemunduran fungsi fisiologis maupun reproduksi secara umum. Kehamilan yang dialami pada ibu yang berumur 35 tahun atau lebih, juga merupakan usia kehamilan yang berisiko karena pada usia tersebut terjadi perubahan pada jaringan alat – alat kandungan dan jalan lahir tidak lentur lagi sehingga dengan adanya pendidikan ante natal care dan senam yoga membantu untuk proses persalinan (Widatiningsih & Dewi 2017). Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi terkait dengan usia reproduksi sehat dan bahaya yang dapat terjadi bila kehamilan terjadi pada usia resiko yaitu < 20 tahun dan > dari 35 tahun.

Tingkat pendidikan responden mayoritas adalah SMP/ sederajat sebanyak 38,1% dan paling sedikit berpendidikan SD (9,5%). Menurut beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa tingkat pendidikan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu walaupun tidak mutlak pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan. Pendidikan memiliki peranan penting dalam pembentukan kecerdasan manusia maupun perubahan tingkah lakunya. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi sehingga banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi (Lestari et al. 2023).

Pekerjaan ibu hamil mayoritas tidak bekerja di luar rumah (IRT). Pekerjaan adalah suatu tugas atau kerja yang menghasilkan sebuah karya bernilai imbalan dalam bentuk uang bagi seseorang. Pekerjaan lebih banyak dilihat dari kemungkinan keterpaparan khusus dan tingkat/derajat keterpaparan tersebut serta besarnya resiko menurut sifat pekerjaan, lingkungan kerja, dan sifat sosioekonomi karyawan pada pekerjaan tertentu (Khojasteh et al. 2016).

Pekerjaan merupakan segala sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Hal ini menunjukkan jika pekerjaan erat kaitannya dengan pendapatan. Dalam penelitian ini sebagian besar responden adalah ibu yang tidak bekerja (IRT). Seorang ibu yang bekerja atau melakukan lebih banyak kegiatan di luar rumah tetap dapat memperhatikan kesehatannya dengan cara mengatur jadwal untuk istirahat

dan namun agak susah dalam mencari waktu untuk melakukan ante natal care dan senam yoga. Sedangkan ibu yang tidak bekerja mempunyai waktu yang banyak, namun bisa mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan dengan melakukan senam yoga. Selain itu, ibu lebih mempunyai waktu untuk melakukan ante natal care (M. Harahap 2022).

Mayoritas ibu hamil dengan kehamilan anak ke-1 (pertama) sebanyak 33,3% dimana memiliki kecenderungan yang belum banyak pengetahuan tentang kehamilan dan antenatal care, sedangkan ibu hamil dengan jumlah kehamilan >2 cenderung memiliki pengalaman yang lebih banyak mengenai antenatal care dan senam yoga dibandingkan dengan ibu hamil yang baru pertama kali hamil. Ibu dengan jumlah kehamilan sedikit cenderung mengalami kecemasan yang berat dalam menghadapi persalinan dibandingkan ibu yang sudah mempunyai jumlah kehamilan >2 kali. Ibu multigravida memiliki kemungkinan 1,021 kali untuk mengalami resiko komplikasi kehamilan dibandingkan dengan ibu primigravida, kemudian ibu grandemultigravida juga memiliki kemungkinan 3,200 kali lebih besar untuk mengalami komplikasi kehamilan. Sehingga penting sekali pendidikan kesehatan terutama pengetahuan dan keterampilan senam yoga dan antenatal care (Fatimah & Fatmasanti 2019).

Mayoritas ibu hamil adalah dengan jumlah persalinan (paritas) 0 (belum pernah melahirkan) dan jumlah persalinan 2 orang masing-masing sebanyak 7 orang (33,3%), dan paling sedikit adalah ibu dengan jumlah persalinan 3 orang sebanyak 14,3% (3 orang). Paritas merupakan jumlah kehamilan yang menghasilkan janin hidup, bukan jumlah janin yang dilahirkan. Ibu primipara cenderung kurang memahami mengenai ante natal care dan senam yoga dibandingkan dengan multipara. Disamping itu ibu dengan jumlah persalinan lebih dari 1 cenderung mempunyai kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan primipara. Hal ini sesuai dengan penelitian menurut Sarwono bahwa paritas 2 - 3 merupakan paritas paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal karna cenderung memiliki waktu lebih untuk mempelajari sesuatu sehingga memiliki pengetahuan ANC yang lebih dibanding paritas 1 (Faridah, Murti, & Wijiyanti 2019).

Paritas menunjukkan jumlah kehamilan yang pernah dialami dan memberikan pengalaman ibu dalam menghadapi kehamilan. Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi saat masa lalu dan dapat digunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan. Paritas memberikan pengalaman ibu dalam menghadapi kehamilan sebelumnya sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi pengetahuannya terhadap kunjungan ANC. Ibu hamil dengan jumlah paritas yang tinggi tidak terlalu khawatir/cemas dengan kehamilannya sehingga menurunkan angka kunjungannya,

sedangkan ibu dengan kehamilan pertama merasa ANC merupakan sesuatu yang baru (Wahyu et al. 2021).

Mayoritas responden tidak pernah mengalami keguguran sebanyak 17 orang (80,9%), dan paling sedikit mengalami keguguran 2 kali sebanyak 1 orang (4,8%). Abortus bisa terjadi pada wanita yang sebelumnya hamil normal, tetapi abortus lebih sering terjadi pada wanita pernah mengalami keguguran sebelumnya. Data dari beberapa studi menunjukkan bahwa setelah 1 kali abortus spontan, pasangan punya resiko 15% untuk mengalami keguguran lagi sedangkan bila pernah 2 kali, resikonya akan meningkat 25%. Ibu hamil yang pernah mengalami keguguran cenderung tinggi dalam menghadapi kecemasan kehamilan. Sehingga dibutuhkan pendidikan kesehatan mengenai antenatal care dan senam yoga lebih lanjut agar dapat menjaga kesehatan ibu dan bayi selama masa kehamilan hingga persalinan. Selain itu, ibu hamil yang tidak pernah mengalami keguguran juga mempunyai kecemasan yang lebih ringan terkait kesehatan diri sendiri dan bayi selama kehamilan.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan pelatihan yoga, ibu hamil yang mengalami kecemasan berkurang menjadi hanya 5 orang (31,2%) saja dengan derajat kecemasan ringan. Dimana sebelum dilakukan yoga ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 orang (38,1%). Sedangkan setelah dilakukan senam yoga ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan bertambah sebanyak 11 orang (68,8%). Jumlah sasaran ibu hamil pada awal kegiatan pengabmas sebanyak 21 orang, namun saat evaluasi pada bulan ke 4 kegiatan pengabmas ini ada 5 orang ibu hamil yang melahirkan secara spontan, sehingga belum sempat terukur evaluasi secara tertulis.

Sebelumnya, ibu hamil banyak yang belum mendapat materi mengenai senam yoga selama kehamilan. Sehingga dengan adanya senam yoga dapat mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan nanti. Ibu hamil yang melakukan senam menjadi lebih gembira dan lebih sehat dibandingkan sebelum melakukan senam yoga. Dengan dilakukannya kegiatan kelas ibu hamil plus materi yoga membuat ibu hamil lebih senang dalam melakukan antenatal care. Senam hamil dengan yoga ini kiranya dapat dilakukan ibu hamil secara mandiri setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi.

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang edukasi senam yoga dan antenatal care terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ANC menjadi baik sebanyak 13 orang (81,2%). Sedangkan ibu hamil sebelum dilakukan pengabmas hanya 6 orang (28,6%) dengan pengetahuan baik tentang ANC, setelah dilakukan penkes maka pengetahuan ibu hamil yang kurang menurun sebanyak 3 orang (18,8%).

Pengetahuan adalah hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Dasar dari seseorang akan bertindak adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yang terdiri dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo 2021).

Pengetahuan atau kognitif adalah faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan ibu hamil (*overt behavior*). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang ANC, maka ibu akan semakin sering memeriksakan kehamilannya dengan tenaga kesehatan untuk menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Pengetahuan responden ditunjukkan dengan kemampuan responden menjawab dengan benar pertanyaan yang berkaitan dengan antenatal care dalam kehamilan. Pengetahuan ibu dijadikan dasar untuk berperilaku salah satunya dalam menjaga kesehatan ibu selama masa kehamilan agar ibu sering melakukan antenatal care. Dengan adanya pengetahuan, seseorang dapat melakukan perubahan-perubahan sehingga tingkah laku dari orang dapat berkembang (Harahap 2022).

ANC atau kunjungan wajib sebanyak 6 kali dengan 2 kali kunjungan dokter. Kunjungan wajib pertama dilakukan pada trimester 1 direkomendasikan oleh dokter untuk dilakukan skrining faktor risiko (HIV, sifilis, Hepatitis B). Kunjungan wajib kedua dilakukan pada trimester 3 (satu bulan sebelum taksiran persalinan) harus oleh dokter untuk persiapan persalinan. Kunjungan selebihnya dapat dilakukan atas nasihat tenaga kesehatan dan didahului dengan perjanjian untuk bertemu atau konsultasi kehamilan dan edukasi kelas ibu hamil (Zuchro et al. 2022).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperlihatkan bahwa data cakupan ANC di Indonesia pada tahun 2013 dan 2018 yaitu cakupan K1 ideal secara nasional pada tahun 2013 adalah 81,6 % dengan cakupan K4 pada tahun yang sama sebesar 70,4%. Pada tahun 2018 cakupan K1 ideal secara nasional adalah 86,0%. dan cakupan K4 secara nasional yaitu 74,1%. Selisih dari cakupan K1 ideal dan K4 secara nasional pada periode tahun 2013 dan 2018 memperlihatkan bahwa ibu yang menerima K1 ideal tidak melanjutkan ANC sesuai standar minimal (K4) (Kemenkes 2018).

Pemeriksaan antenatal (*Antenatal Care/ ANC*) merupakan usaha yang dilakukan untuk mencegah penyebab morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil dan anak. ANC adalah

pemeriksaan rutin yang dilakukan oleh ibu hamil antara waktu kontrasepsi sampai saat waktu melahirkan. Tujuan ANC adalah untuk menyiapkan sebaikbaiknya fisik dan mental serta menyelamatkan ibu dan anak dalam kehamilan, persalinan dan masa nifas, sehingga saat postpartum keadaan ibu dan anak sehat serta normal secara fisik dan mental (Dewanggayastuti, Surinati, & Hartati 2022).

## **5. KESIMPULAN**

Setelah dilakukan kegiatan pengabmas didapatkan hasil bahwa pengetahuan dan keterampilan ibu mengalami peningkatan yang semula skor pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 71,4% (15 orang) meningkat menjadi kategori baik sebanyak 81,2% (13 orang). Kecemasan pada ibu hamil juga mengalami penurunan yang sebelumnya kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 61,9% (13 orang) setelah dilakukan penkes dan pelatihan yoga makan tingkat kecemasan ibu hamil berkurang menjadi 31,2% (5 orang). Pendidikan kesehatan antenatal care dan pelatihan yoga kehamilan perlu diadakan pada kelas-kelas ibu hamil agar dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu hamil untuk memelihara kesehatan selama hamil, saat persalinan dan pasca melahirkan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini. Pengabdian tidak lupa menyampaikan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Martapura Timur, Bidan desa dan kader Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur dan para ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini dari awal sampai berakhir.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>
- Bobak, J., & Lowdermilk, D. (2012). *Buku ajar keperawatan maternitas* (4th ed.). EGC.
- Dewanggayastuti, K. I., Surinati, I. D. A. K., & Hartati, N. N. (2022). Kepatuhan ibu hamil melakukan kunjungan antenatal care (ANC) pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(1), 54–67.

- Faridah, H., Murti, N. N., & Wijiyanti, E. (2019). Hubungan usia, paritas, dan kelas ibu hamil dengan komplikasi persalinan di RSKB Sayang Ibu Balikpapan. *Mahakam Midwife Journal*, 2.
- Fatimah, S., & Fatmasanti, A. U. (2019). Hubungan antara umur, gravida dan usia kehamilan terhadap resiko kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14, 3.
- Fatimah, S., Khairunisya, K., Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pendampingan kelas ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan senam hamil di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas Kecamatan Ujanmas Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), 1347–1355. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5343>
- Hamilton, P. M. (1995). *Dasar-dasar keperawatan maternitas* (6th ed.; N. L. Y. Asih, Ed.). EGC.
- Harahap, D. (2022). Pengembangan konsep perawatan mandiri kesehatan maternal selama kehamilan: Studi grounded theory. University of Indonesia.
- Harahap, M. (2022). Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan kejadian anemia dalam kehamilan di Puskesmas Batang Bulu Kec. Barumon Selatan Kab. Padang Lawas tahun 2022. Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
- Kemenkes, RI. (2018). Laporan nasional Riskesdas (pp. 371–387). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khojasteh, F., Arbabisarjou, A., Boryri, T., Safarzadeh, A., & Pourkahkhaei, M. (2016). The relationship between maternal employment status and pregnancy outcomes. *Global Journal of Health Science*, 8(9). <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n9p37>
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita.
- Lestari, N. C. A., Wahyu Utami, S., Aningsih, B. S. D., Suhaid, D. N., & Wardani, D. W. K. (2023). Hubungan umur, tingkat pendidikan dan pengetahuan dengan senam hamil. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 38–45. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.482>
- Nanda, D., Permana, E., Sari, K., Ningsih, A. F., & Latiefah, N. (2022). Yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu nifas di Puskesmas Duren Semarang. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 443–448.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2012). The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 55(4), 333–340. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.020>
- Ramie, A. (2022). *Mekanisme koping, pengetahuan dan kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19* (1st ed.). Deepublish.

- Ramie, A., Mahdalena, H., Hammad, & Rajiani, I. (2019). ARCS module (Attention, Relevance, Confidence, Satisfaction) to increase classroom motivation for pregnant women at public health center. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(1), 401–405. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00079.2>
- Varney, H. (2008). *Buku ajar asuhan kebidanan* (4th ed.). EGC.
- Wahyu, P., Ni Luh, S. N., Sriasih, N. W., & Ni Gusti, K. N. (2021). Hubungan pengetahuan tentang kunjungan antenatal care dengan keteraturan kunjungan antenatal care ibu hamil trimester III di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)*, 9(2), 183–189. <https://doi.org/10.33992/jik.v9i2.1421>
- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. D. (2017). *Praktik terbaik asuhan kehamilan*.
- Zuchro, F., Zaman, C., Suryanti, D., Sartika, T., & Astuti, P. (2022). Analisis antenatal care (ANC) pada ibu hamil. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 102–116. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.777>

## Penyuluhan ISPA Hipertensi dan Pencegahan Merokok dalam Rumah di RW 04 Kelurahan Yudanagara

### *Counseling on ISPA Hypertension and Prevention of Smoking in the Home in RW 04, Yudanagara District*

**Salwa Salsabila<sup>1\*</sup>, Muhammad Defrian Muldani<sup>2</sup>, Najwa Syifa Nabila Putri<sup>3</sup>,  
Vina Sabrina<sup>4</sup>, Arumdalus Desri Fitri<sup>5</sup>, Fitriani Sri Rahayu<sup>6</sup>, Azka Megistriani Putri<sup>7</sup>,  
Andy Muharry<sup>8</sup>**

<sup>1-8</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Indonesia  
Email: [224101103@student.unsil.ac.id](mailto:224101103@student.unsil.ac.id)<sup>1</sup>, [224101108@student.unsil.ac.id](mailto:224101108@student.unsil.ac.id)<sup>2</sup>,  
[224101118@student.unsil.ac.id](mailto:224101118@student.unsil.ac.id)<sup>3</sup>, [224101035@student.unsil.ac.id](mailto:224101035@student.unsil.ac.id)<sup>4</sup>,  
[224101073@student.unsil.ac.id](mailto:224101073@student.unsil.ac.id)<sup>5</sup>, [224101116@student.unsil.ac.id](mailto:224101116@student.unsil.ac.id)<sup>6</sup>,  
[224101115@student.unsil.ac.id](mailto:224101115@student.unsil.ac.id)<sup>7</sup>, [andy.muharry@unsil.ac.id](mailto:andy.muharry@unsil.ac.id)<sup>8</sup>

Alamat: Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kec. Tawang, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46115

Korespondensi penulis: [224101103@student.unsil.ac.id](mailto:224101103@student.unsil.ac.id) \*

#### **Article History:**

Received: September 22, 2024;

Revised: Oktober 18, 2024;

Accepted: November 26, 2024;

Published: November 29, 2024;

**Keywords:** ARI, Community Empowerment, Hypertension, Intervention, Smoking

**Abstract.** Cigarettes have become a habit in society and bring negative effects to oneself and those around, one of which is the emergence of various diseases such as heart disease and vascular disorders. The method used in this community empowerment involves Rapid Rural Appraisal (RAA) by conducting physical interventions through several counseling sessions related to smoking issues and non-physical interventions in the form of installing no-smoking banners in homes. This empowerment activity was conducted in RW 04, Yudanagara Village, Cihideung, Tasikmalaya City. The community empowerment activities conducted include outreach and demonstrations as well as the installation of educational banners. The indicators of the success of the outreach are an increase in participants' knowledge through pre-test and post-test by 50% compared to their knowledge level before attending the outreach, as well as the implementation of a herbal drink-making demonstration. The educational banner contains content about the dangers of smoking indoors. The activities carried out were well-planned, and their implementation can be said to have gone smoothly and successfully.

#### **Abstrak**

Rokok sudah menjadi kebiasaan masyarakat dan membawa pengaruh buruk untuk diri sendiri dan sekitar, salah satunya timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah. Metode yang dilakukan dalam pemberdayaan masyarakat ini menggunakan Rapid Rural Appraisal (RAA) dengan melakukan intervensi fisik berupa penyuluhan terkait masalah rokok dan intervensi non-fisik berupa pemasangan banner larangan merokok dalam rumah. Kegiatan pemberdayaan ini dilakukan di RW 04 Kelurahan Yudanagara, Cihideung, Kota Tasikmalaya. Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan yaitu kegiatan penyuluhan dan demonstrasi serta pemasangan banner edukasi. Indikator keberhasilan penyuluhan yaitu adanya peningkatan pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test sebesar 50% dibandingkan tingkat pengetahuan sebelum mengikuti penyuluhan serta terlaksananya demonstrasi pembuatan minuman herbal. Banner edukasi berisi konten mengenai bahaya merokok dalam rumah. Kegiatan yang dilakukan telah direncanakan secara matang dan pelaksanaannya pun dapat dikatakan lancar dan sukses.

**Kata kunci:** : Hipertensi, Intervensi, ISPA, Merokok, Pemberdayaan Masyarakat

## 1. LATAR BELAKANG

Rokok sekarang sudah biasa bagi orang-orang di kota dan desa. Bahkan bagi sebagian orang, rokok telah berkembang menjadi kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan sehari-hari. Baik perokok aktif maupun pasif terpapar asap rokok, yang meningkatkan risiko penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker esofagus, bronchitis, tekanan darah tinggi, impotensi, dan masalah kehamilan dan janin.

Prevalensi perokok aktif di Indonesia terus meningkat. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dilakukan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang, di mana 7,4% di antaranya berusia antara 10 hingga 18 tahun.

Salah satu masalah kesehatan yang kian mengkhawatirkan di Indonesia adalah kebiasaan merokok di dalam rumah, karena semakin banyaknya jumlah perokok, yang berarti semakin banyak penderita gangguan kesehatan akibat rokok bagi perokok pasif. Jumlah orang yang merokok dalam rumah akan meningkatkan risiko anggota keluarga yang menderita sakit, seperti gangguan pernafasan, asma, dan penyakit angina pectoris, memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapat serangan ISPA (Naja, Kasim and Suhartatik, 2021).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2020, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) adalah penyebab utama morbiditas dan mortalitas penyakit menular di negara berkembang. Di seluruh dunia, angka kematian ISPA mencapai 4,25 juta per tahun. Pada tahun 2020, World Health Organization (WHO) menemukan 1.988 kasus ISPA pada balita usia 1-5 tahun dengan prevalensi 42,91% (WHO, 2020). Menurut profil Kesehatan Indonesia, jumlah kasus ISPA di Indonesia Sepuluh provinsi dengan tingkat prevalensi ISPA tertinggi adalah Jakarta (46,0%), Banten (45,7%), Papua Barat (44,3%), Jawa Timur (742,9%), Jawa Tengah (39,8%), Lampung (37,2%), Sulawesi Tengah (35,8%), NTB (34,6%), Bali (31,2%), dan Jawa Barat (28,1%).

Tiga hal utama yang dapat menyebabkan penyakit ISPA adalah usia seseorang, kebiasaan sehari-hari, dan lingkungan tempat tinggal. Tar merupakan campuran hidrokarbon yang dapat mengiritasi saluran pernapasan, nikotin bersifat adiktif, sedangkan karbon monoksida mengganggu pengangkutan oksigen dalam darah (Tajussubky, Rijal and Wiriansya, 2024).

Merokok juga merupakan faktor risiko variabel tekanan darah tinggi. Merokok mempunyai beberapa efek negatif, seperti peningkatan tekanan darah dan detak jantung serta peningkatan kadar adrenalin dan norepinefrin akibat aktivasi sistem saraf simpatis. Dampak jangka panjang dari merokok antara lain kerusakan pembuluh darah, disfungsi endotel,

peningkatan bahan kimia inflamasi, dan tekanan darah tinggi. Setelah merokok, neurotransmitter norepinefrin dan epinefrin diproduksi. Neurotransmitter ini berhubungan dengan perubahan hemodinamik dan metabolik yang dimediasi oleh proses adrenergik. Hal ini dapat meningkatkan tekanan darah dan denyut nadi (Dilla et al., 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2022), prevalensi hipertensi di seluruh dunia adalah 22% dari populasi dunia. Sedangkan di Indonesia, jumlah penderita hipertensi meningkat sebesar 8,31% dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11% pada tahun 2018.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan identifikasi masalah yang ada di wilayah Kelurahan Yudanegara RW 04. Banyaknya masalah merokok dapat mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat di Kelurahan Yudanegara. Banyak warga yang masih merokok terutama di dalam ruangan. Kasus penyakit ISPA dan Hipertensi di Kelurahan Yudanegara menjadi permasalahan kesehatan sebagian besar masyarakat sekitar. Oleh karena itu, diperlukan adanya penyuluhan dan kerja sama antar warga untuk mengurangi dan mencegah kenaikan kasus ISPA dan Hipertensi di wilayah Kelurahan Yudanegara.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode yang dilakukan adalah Rapid Rural Appraisal (RRA) dengan melakukan penyuluhan berupa intervensi fisik terkait masalah rokok dengan pemasangan banner dan intervensi non-fisik terkait masalah rokok dibantu dengan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan serta demonstrasi mengenai gejala ISPA dan hipertensi dengan melaksanakan demonstrasi pembuatan minuman sehat dan kegiatan aktivitas fisik berupa senam bersama. Berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu dilakukan pemberdayaan masyarakat dengan judul "Penyuluhan Demonstrasi Pencegahan ISPA dan Hipertensi (ANTISIPASI) di RW 04 Kelurahan Yudanegara"

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 17 November 2024. Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan yaitu kegiatan penyuluhan dan demonstrasi serta pemasangan banner edukasi dengan tema "Pemberdayaan Masyarakat untuk Memperbaiki Perilaku dengan Melakukan Aktivitas Fisik Bersama dan Edukasi Perilaku Merokok Untuk Pencegahan ISPA dan Hipertensi". Kegiatan dilakukan di posyandu Dewi Sartika RW 04 Kelurahan Yudanegara. Penyuluhan dihadiri sekitar 17 orang ibu rumah tangga di wilayah RW 4 Kelurahan Yudanegara. Materi penyuluhan yang disampaikan berupa Pengertian ISPA dan hipertensi, penyebab ISPA dan hipertensi, penularan ISPA, faktor risiko ISPA, gejala ISPA dan hipertensi,

pencegahan ISPA dan hipertensi, dan bahaya merokok dalam rumah. Acara ini dimulai pada pukul 08.00 hingga pukul 10.00.

### Indikator Penyuluhan dan Demonstrasi

Pemberdayaan masyarakat melalui intervensi non fisik berupa penyuluhan dan demonstrasi di Posyandu Dewi Sartika RW 04 Kelurahan Yudanagara dilaksanakan 1 hari pada hari Minggu, 17 November 2024. Indikator keberhasilan penyuluhan yaitu adanya peningkatan pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test sebesar 50% dibandingkan tingkat pengetahuan sebelum mengikuti penyuluhan serta terlaksananya demonstrasi pembuatan minuman herbal.

### Indikator Pemasangan *Banner*

Kegiatan pemasangan *banner* edukasi dilaksanakan 1 hari pada hari Minggu, 17 November 2024. *Banner* edukasi berisi konten mengenai bahaya merokok dalam rumah. Pemasangan *banner* dilaksanakan setelah kegiatan penyuluhan selesai dan pemasangan dilakukan di gerbang masuk lingkungan RW 04.

### Hasil Pre-Test dan Post-test Responden

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

Responden	Nilai Pre-test	Nilai Post-test
1	6	7
2	2	4
3	5	10
4	6	10
5	9	10
6	8	9
7	6	9
8	6	10
9	7	8
10	7	9
11	8	10
12	7	7
13	9	9
14	8	9
15	7	10
16	7	9
17	8	8

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa terdapat 17 orang yang ikut dalam kegiatan penyuluhan tentang ISPA, hipertensi, dan bahaya merokok dalam rumah di wilayah posyandu RW 04 kelurahan Yudanagara.

**Tabel 2 Hasil Uji Bivariat**

Variabel	Negative Rank	Positive Rank	Ties	P Value
Pre-test Post-test	0	14	3	0,0001

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari uji wilcoxon diketahui bahwa terdapat peningkatan nilai pre-test ke nilai post-test sebanyak 14 orang, dan tidak terdapat perubahan antara nilai pre-test dan post-test sebanyak 3 orang serta nilai p value sebesar  $0,0001 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan senilai 82% pada nilai pengetahuan responden terkait hipertensi dan ISPA.

### Evaluasi

Kegiatan yang dilakukan telah direncanakan secara matang dan pelaksanaannya pun dapat dikatakan lancar dan sukses. Namun, ada beberapa evaluasi pada kegiatannya dan dapat diperbaiki kedepannya kegiatan ini, yaitu:

- Lebih ditekankan kembali untuk waktu kedatangan panitia, karena tidak melakukan persiapan di hari sebelumnya dan baru persiapan di hari-H seharusnya panitia bisa datang lebih pagi untuk mempersiapkan semua agar tidak terjadi keterlambatan
- Lebih ditekankan kembali untuk waktu kedatangan peserta, untuk kedepannya agar dapat mengundang para peserta lebih awal dari jadwal yang direncanakan. Sehingga, waktu pelaksanaannya dapat berjalan sesuai *rundown* kegiatan.
- Pada kegiatan pertama yaitu senam dilakukan ditempat yang berbeda dan agak jauh dari tempat menyimpan barang-barang sehingga mempersulit dalam mengambil barang yang dibutuhkan jika tertinggal.
- Lebih mempersiapkan lagi barang-barang yang dibutuhkan seperti pulpen untuk peserta mengisi *pre-test post-test* serta gelas untuk demonstrasi pembuatan minuman herbal.
- Lebih dimatangkan kembali anggaran dana dan barang yang diperlukan mulai dari persiapan hingga pelaksanaan, sehingga tidak adanya barang yang sudah terbeli namun tidak jadi digunakan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini di lakukan di RW 04 Kelurahan Yudanagara, Kecamatan Cihideung, kegiatan ini berbentuk sebuah penyuluhan serta demonstrasi mengenai upaya pencegahan Hipertensi dan ISPA. Penyuluhan ini untuk memperbaiki perilaku dengan melakukan aktivitas fisik bersama dan Edukasi Perilaku Merokok untuk pencegahan ispa dan hipertensi, yang dihadiri oleh masyarakat Kelurahan Yudanagara RW 04. Kegiatan ini meliputi penyampaian edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para peserta RW 04 Kelurahan Yudanagara untuk meningkatkan pengetahuan para peserta dan mendemonstrasikan langsung bagaimana cara pembuatan minuman herbal.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Puskesmas Cihideung, Kelurahan Yudanagara, Bapak RW 04, dan Ketua Kader Yudanagara atas seluruh informasi dan sarana yang diberikan selama kegiatan pemberdayaan masyarakat. Tidak lupa kami ucapkan terima kasih juga kepada masyarakat RW 04 Kelurahan Yudanagara Kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya yang turut serta membantu, berpartisipasi, dan memperkenalkan kami melaksanakan kegiatan pemberdayaan masyarakat di lingkungan tersebut.

#### DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, W., Siti, A., & Eka, A. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) pada balita di Puskesmas Kemalaraja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2023 [Factors related to the incidence of acute respiratory infection (ARI) in toddlers at the Kemalaraja Sub-district health center, Ogan Komering Ulu Regency, in 2023]. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 6(2), 205–213.
- Dilla, N. I. R., et al. (2024). Hubungan perilaku merokok dengan hipertensi pada usia produktif [The relationship between smoking behavior and hypertension in productive age]. *Kp. Tengah, Deli Serdang*, 23(2), 298–306.
- Moonti, M. A., Andi, S., & Nindia, D. S. (2023). Hubungan lifestyle dengan kejadian hipertensi pada dewasa di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023 [The relationship between lifestyle and hypertension incidence in adults in Jagara Village, Darma Sub-district, Kuningan Regency, in 2023]. *2nd National Nursing Conference: The Sustainable Innovation in Nursing Education and Practice*, 1(2), 55–68.
- Naja, A. H., Kasim, J., & Suhartatik. (2021). Hubungan paparan asap rokok dengan kejadian ISPA di Puskesmas Pembantu Desa Takkalasi Sidenreng Rappang [The relationship between exposure to cigarette smoke and the incidence of ARI in the Takkalasi Sidenreng Rappang Sub-district health center]. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(24), 67–69.

- Rokom. (2024, November 26). Perokok aktif di Indonesia tembus 70 juta orang, mayoritas anak muda [Active smokers in Indonesia reach 70 million, mostly young people]. *Sehatnegeriku* (Kemkes). <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240529/1545605/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda>
- Tajussubky, M., Rijal, K. S., & Wiriansya, E. P. (2024). Hubungan kebiasaan merokok dengan penyakit ISPA pada pasien di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros [The relationship between smoking habits and ARI in patients at the Mandai Sub-district health center in Maros Regency]. *Jurnal Nakes Rumah Sakit*, 5(1), 39–47.

## Pemberdayaan Masyarakat “PEMERIKSAAN KESEHATAN MANDIRI” di Perum Cipta Graha Mandiri Rw 11 Kelurahan Sukarindik

Bella Wahyu Puspita<sup>1)</sup>, Alifa Kanasya Sukasah<sup>2)</sup>, Olive Makhira Darlianto<sup>3)</sup>, Nawal Nur  
Ramadhani<sup>4)</sup>, Fitria Pancara Gunawati<sup>5)</sup>, Sofy Nur Ismi Alfatah<sup>6)</sup>, Andy Muharry<sup>7)</sup>

Universitas Siliwangi

JL. Siliwangi No. 24 Tasikmalaya 46115

### Article History:

Received: September 16, 2024;

Revised: Oktober 21, 2024;

Accepted: November 13, 2024;

Online Available: November 29, 2024;

### Abstract:

The results of the 2018 Riskesdas show an increase in the prevalence of non-communicable diseases (NCDs) compared to 2013 data, such as cancer, stroke, chronic kidney disease, diabetes mellitus, and hypertension. The prevalence of diabetes mellitus increased from 6.9% to 8.5%, while hypertension increased from 25.8% to 34.1% based on blood sugar and blood pressure examinations. In this context, community empowerment is very important to increase awareness of the importance of routine health checks and early detection of NCDs. One strategic effort is the establishment of Posbindu in each region to facilitate public health checks. However, several regions, including Cipta Graha Mandiri Housing in Tasikmalaya City, do not yet have Posbindu due to low community participation in routine health checks and limited procurement of Posbindu by the Health Center. This condition risks making people unaware of their health problems, which can cause serious complications and reduce quality of life. Through this empowerment program, it is hoped that the community will be more active in maintaining their health, carrying out early detection of NCDs, and increasing awareness of the importance of a healthy lifestyle.

### Keywords:

Empowerment, health check-up, blood pressure, blood sugar.

### Abstrak

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) dibandingkan data tahun 2013, seperti kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi diabetes melitus meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%, sedangkan hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% berdasarkan pemeriksaan gula darah dan tekanan darah. Dalam konteks ini, pemberdayaan masyarakat menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan deteksi dini PTM. Salah satu upaya strategis adalah pendirian Posbindu di setiap wilayah untuk memfasilitasi pengecekan kesehatan masyarakat. Namun, beberapa wilayah, termasuk Perumahan Cipta Graha Mandiri di Kota Tasikmalaya, belum memiliki Posbindu akibat rendahnya partisipasi masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan rutin dan keterbatasan pengadaan Posbindu oleh Puskesmas. Kondisi ini berisiko membuat masyarakat tidak menyadari masalah kesehatan mereka, yang dapat menyebabkan komplikasi serius dan menurunkan kualitas hidup. Melalui program pemberdayaan ini, diharapkan masyarakat menjadi lebih aktif menjaga kesehatan, melakukan deteksi dini PTM, dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat.

**Kata Kunci :** Pemberdayaan, pemeriksaan kesehatan, tekanan darah, gula darah

## 1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memprediksikan bahwa pada tahun 2020, sebanyak 73% kematian disebabkan karena adanya suatu penyakit tidak menular (PTM) serta menyebabkan jumlah kesakitan di dunia mencapai angka 60% (WHO, 2013). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) dibandingkan dengan Riskesdas 2013, termasuk kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%, sementara hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% berdasarkan pemeriksaan gula darah dan pengukuran tekanan darah

(Risksedas, 2018). Dikutip dari data Dinas Kesehatan pada tahun 2023, Kota Tasikmalaya memiliki sekitar 11.782 penderita diabetes melitus dan 41.758 penderita hipertensi. Di Puskesmas Sukalaksana, tercatat 138 penderita diabetes melitus dan 1.089 penderita hipertensi. Penyakit tersebut seringkali berkembang tanpa gejala yang jelas pada tahap awal, hingga pemeriksaan kesehatan rutin menjadi kunci untuk deteksi dini dan melakukan pencegahan.

Pemberdayaan masyarakat sangat relevan dalam konteks peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan deteksi dini penyakit tidak menular. Pemberdayaan masyarakat adalah konsep pembangunan ekonomi yang merangkum nilai-nilai masyarakat untuk membangun paradigma baru dalam pembangunan yang bersifat *people centered, participatory, empowerment and sustainable* (Chamber, 1995). Dalam hal ini, pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kesadaran masyarakat dalam mengelola masalah yang dihadapi secara mandiri dan berkelanjutan sehingga dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan.

Adanya Posbindu pada setiap wilayah merupakan salah satu cara untuk mengetahui dan mengecek kesehatan masyarakat. Namun, terdapat beberapa wilayah yang belum memiliki Posbindu. Salah satunya yaitu pada wilayah Perumahan Cipta Graha Mandiri, Kota Tasikmalaya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rendahnya partisipasi masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, dan belum adanya pengadaan Posbindu dari Puskesmas. Karena hal ini, masyarakat berisiko tidak menyadari kondisi kesehatannya dan dapat berujung pada komplikasi serius dan menurunnya kualitas hidup.

Untuk itu, sebagai mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, kami merasa perlu untuk melakukan inisiatif dalam bentuk penyelenggaraan Posbindu secara mandiri di wilayah ini. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih aktif menjaga kesehatan mereka, melakukan deteksi dini terhadap penyakit tidak menular, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat. Dengan melibatkan kader masyarakat dan tenaga kesehatan lokal, kegiatan Posbindu diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga membangun kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan mereka secara berkelanjutan.

## **2. METODE**

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan di Perumahan Cipta Graha Mandiri, RW 11, Kelurahan Sukarindik, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya, memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Kegiatan ini diberi nama "Cek Kesehatan Pemeriksaan Tensi dan Gula Darah" yang difokuskan pada pemeriksaan kesehatan dasar. Sasaran utama kegiatan ini adalah seluruh warga RW 11, dengan perhatian khusus pada kelompok lanjut usia (lansia) yang tinggal di kawasan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 november 2024 pukul 09.00-11.00

Adapun metode dalam kegiatan pemberdayaan pemeriksaan kesehatan ini yaitu dengan pendekatan partisipatif dimulai dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam perencanaan dan desain program kesehatan. Proses ini dimulai dengan identifikasi kebutuhan kesehatan yang dilakukan bersama masyarakat melalui wawancara, diskusi kelompok, atau survei, sehingga masalah kesehatan yang paling dirasakan dapat teridentifikasi dengan jelas. Selanjutnya, tujuan bersama dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan ditetapkan, misalnya deteksi dini penyakit atau peningkatan kesadaran kesehatan, serta melibatkan masyarakat dalam penentuan prioritas.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan pemberdayaan yang dilakukan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan di Perumahan Cipta Graha Mandiri, menunjukkan hasil sebagai berikut:

1. Peserta antusias pada kegiatan pemeriksaan kesehatan.
2. Adanya keterlibatan/partisipasi aktif dari peserta yang hadir pada kegiatan pemeriksaan kesehatan.
3. Tersedia data kesehatan dasar yang mencakup informasi penting seperti tekanan darah, gula darah, tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut yang dapat digunakan untuk tindak lanjut.
4. Adanya keterlibatan sejumlah tenaga medis dan relawan yang cukup untuk melayani peserta selama acara.
5. Adanya sesi edukasi singkat tentang pola hidup sehat bagi lansia selama kegiatan berlangsung oleh tenaga kesehatan.

Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilaksanakan di Perumahan Cipta Graha Mandiri, RW 11, Kelurahan Sukarindik, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya, memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Kegiatan ini diberi nama "Cek Kesehatan Pemeriksaan Tensi dan Gula Darah" yang difokuskan

pada pemeriksaan kesehatan dasar. Sasaran utama kegiatan ini adalah seluruh warga RW 11, dengan perhatian khusus pada kelompok lanjut usia (lansia) yang tinggal di kawasan tersebut.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini mencakup serangkaian pemeriksaan kesehatan, seperti pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar perut, tekanan darah, serta kadar gula darah. Seluruh rangkaian kegiatan dilakukan dengan bantuan tenaga pendukung, yaitu Ibu-Ibu PKK setempat dan tenaga kesehatan seperti perawat yang berdomisili di wilayah tersebut.

Adanya kegiatan ini dilatarbelakangi oleh belum tersedianya fasilitas Posbindu di Perumahan Cipta Graha Mandiri, RW 11, sehingga upaya ini diharapkan dapat mengisi kekosongan pelayanan kesehatan preventif di lingkungan tersebut. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih peduli terhadap kondisi kesehatan mereka dan mendorong terciptanya lingkungan yang lebih sehat.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam hal pengecekan kesehatan berlangsung dengan lancar, mulai dari tahap persiapan hingga implementasi. Namun, untuk memastikan bahwa kegiatan ini berjalan sesuai dengan rencana dan mengidentifikasi aspek yang memerlukan penyesuaian guna peningkatan di masa mendatang, diperlukan proses pemantauan. Dalam menyusun pemantauan terhadap kegiatan pemberdayaan ini, terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan, yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Perencanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat telah kami laksanakan secara maksimal. Dimulai dari identifikasi masalah di masing-masing tempat tinggal anggota kelompok melalui metode wawancara dan observasi, lalu penentuan lokasi pemberdayaan dengan melihat besarnya masalah, dilanjut pengenalan kepada tokoh masyarakat dan pihak terkait di lokasi tersebut untuk memperdalam penentuan prioritas masalah untuk pelaksanaan

kegiatan pemberdayaan, kemudian berdiskusi dengan pihak terkait rencana kegiatan, hingga terlaksananya kegiatan. Tahapan-tahapan tersebut sudah tepat untuk menganalisis dan menentukan masalah sebelum dilaksanakannya suatu kegiatan pemberdayaan.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Terdapat beberapa indikator yang menjadi pemantauan dalam pelaksanaan kegiatan, diantaranya:

- a. Jadwal pelaksanaan kegiatan perlu dievaluasi dan disesuaikan kembali, karena pada saat pelaksanaan, terdapat ketidaksesuaian dengan jadwal yang telah direncanakan sebelumnya. Hal ini penting untuk memastikan kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai rencana.
- b. Media pelaksanaan kegiatan sudah cukup memadai, karena tidak hanya terbatas pada sesi sosialisasi teori, tetapi juga melibatkan praktik langsung. Pendekatan ini memberikan peserta kesempatan untuk memahami dan mengaplikasikan materi yang diberikan secara langsung, sehingga hasilnya lebih optimal.
- c. Tindak lanjut dari kegiatan ini direncanakan melalui pemantauan berkala yang dilakukan kepada ketua RW atau kader di wilayah setempat untuk memastikan penerapan hasil pemberdayaan berjalan dengan baik. Mengingat seringnya jadwal kami tidak selaras dengan waktu luang para peserta, pemantauan dilakukan melalui komunikasi via ponsel dan kunjungan langsung apabila terdapat permintaan diskusi atau munculnya permasalahan yang signifikan.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilaksanakan di Perumahan Cipta Graha Mandiri, RW 11, Kelurahan Sukarindik, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat data kesehatan dasar yang mencakup informasi penting seperti tekanan darah, gula darah, tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut yang dapat digunakan untuk tindak lanjut.
2. Adanya keterlibatan sejumlah tenaga medis dan relawan yang cukup untuk melayani peserta selama acara.
3. Adanya sesi edukasi singkat tentang pola hidup sehat bagi lansia selama kegiatan berlangsung oleh tenaga kesehatan.

## Saran

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Menjalin hubungan kerja sama yang baik dengan tenaga kesehatan untuk memastikan pembagian tugas berjalan lancar selama kegiatan.
  - b. Mahasiswa perlu memahami kondisi sosial dan budaya masyarakat setempat agar pendekatan dalam kegiatan pemberdayaan lebih efektif dan diterima.
  - c. Setelah kegiatan, mahasiswa sebaiknya melakukan evaluasi dan refleksi untuk memahami apa yang sudah berjalan baik dan apa yang masih perlu diperbaiki untuk kegiatan serupa di masa depan.
2. Bagi Kader
  - a. Berikan informasi yang jelas kepada masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan dan manfaat kegiatan.
  - b. Motivasi warga untuk terus menjaga kesehatan setelah kegiatan melalui tindak lanjut dan edukasi sederhana.
  - c. Bangun hubungan dengan pihak lain, seperti puskesmas atau mahasiswa, untuk memastikan keberlanjutan program.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak khususnya masyarakat Perumahan Cipta Graha Mandiri, RW 11, Kelurahan Sukarindik, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya yang telah berkenan membantu kegiatan Pemberdayaan dan Pemeriksaan kesehatan ini yaitu "Cek Kesehatan Pemeriksaan Tensi dan Gula Darah" sehingga kami dapat menyusun laporan yang dapat dipublikasikan di Jurnal Pengabdian Masyarakat yang menjadi salah satu indikator penilaian hasil dari kegiatan pengabdian ini.

## REFERENSI

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25-36.  
<https://scholar.archive.org/work/mqg5vnybnhsvpthgsim2cr5gu/access/wayback/https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/download/5506/4637>
- Angka Penderita Diabetes Melitus Kota Tasikmalaya Tahun 2023 | Open Data Kota Tasikmalaya. (2024). Diakses pada tanggal 13 November 2024, dari <https://opendata.tasikmalayakota.go.id/infografik/angka-penderita-diabetes-melitus-kota-tasikmalaya-tahun-2023>

Djano, N. A. R., & Haerunnisa, H. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo. *Mega Buana Journal of Public Health*, 2(1), 1-14. <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2870/1/LUSI%201702012018.pdf>

Fadhilah, N. (2019). Konsumsi makanan berisiko faktor penyebab penyakit tidak menular. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 102-107. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK/article/view/1059>

Jumlah Penderita Diabetes Melitus Berdasarkan Puskesmas di Kota Tasikmalaya | Open Data Kota Tasikmalaya. (2024). Diakses pada tanggal 13 November 2024, dari <https://opendata.tasikmalayakota.go.id/dataset/jumlah-penderita-diabetes-melitus-berdasarkan-puskesmas-di-kota-tasikmalaya>

Jumlah Penderita Hipertensi Berusia  $\geq 15$  Tahun Berdasarkan Jenis Kelamin di Kota Tasikmalaya | Open Data Kota Tasikmalaya. (2024). Diakses pada tanggal 13 November 2024, dari <https://opendata.tasikmalayakota.go.id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-berusia---15-tahun-berdasarkan-jenis-kelamin-di-kota-tasikmalaya>

---

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP KADER POSYANDU TENTANG STANDAR MENU PMT BERBASIS PANGAN LOKAL MELALUI PENYULUHAN DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS RANTO PEUREULAK ACEH TIMUR

*Improving Posyandu Cadres' Knowledge and Attitude Regarding Local Food-Based Pmt Menu Standards Through Counseling in the Work Area of the Uptd Puskesmas Ranto Peureulak East Aceh*

Agnes Sry Vera Nababan<sup>1</sup>, Rosa Putri<sup>2</sup>, Wanda Lestari<sup>3</sup>, Athira Demitri<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

---

**Article History:**

Received: Oktober 15, 2024;

Revised: Oktober 30, 2024;

Accepted: November 16, 2024;

Online Available: November 30, 2024;

**Keywords:** Posyandu Cadres, PMT Menu, Knowledge, Attitude

**Abstract:** Providing Supplementary Food (PMT) made from local food is one of the strategies for dealing with nutritional problems in toddlers and pregnant women. The availability of various food ingredients has not been utilized optimally as the basic ingredients for Supplementary Food, this is due to the lack of understanding and application of local food-based PMT menu standards by local Posyandu cadres who are the frontline health workers and services to provide education and understanding to mothers of toddlers. This study aims to determine the increase in knowledge and attitudes of Posyandu cadres about local food-based PMT menu standards through counseling. The type of research is Pre-Experimental with a One Group Pre Test and Post Test Design. The research sample consisted of 59 Posyandu cadres in the UPTD Ranto Peureulak Health Center Work Area, East Aceh. Data were analyzed by conducting a Paired T-test analysis test. **Results;** The results of the study showed a significant value of knowledge  $p$  value (0.000), attitude  $p$  value (0.000). **Conclusion;** There is an influence of counseling on increasing the knowledge and attitudes of Posyandu cadres about the standard PMT menu based on local food in the Working Area of UPTD Puskesmas Ranto Peureulak East Aceh. Posyandu cadres are expected to make full use of educational media such as leaflets, which have been provided in the counseling. Reading and referring back to this material regularly can help strengthen knowledge and positive attitudes towards the standard PMT menu based on local food.

---

**Abstrak**

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal merupakan salah satu strategi penanganan masalah gizi pada Balita dan ibu hamil. Ketersediaan bahan pangan yang beraneka ragam tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai bahan dasar Makanan Tambahan, hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman dan penerapan standar menu PMT berbasis pangan lokal oleh kader Posyandu setempat yang merupakan petugas dan pelayanan kesehatan terdepan untuk memberikan edukasi dan pengertian kepada ibu balita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dan sikap kader posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal melalui penyuluhan. Jenis penelitian adalah *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pre Test* dan *Post Test Design*. Sampel penelitian berjumlah 59 orang kader posyandu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur. Data dianalisis dengan melakukan uji analisis *Paired T-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan pengetahuan  $p$  value (0,000), sikap  $p$  value (0,000). Kesimpulan terdapat pengaruh penyuluhan

---

\* Agnes Sry Vera Nababan, verasry89@gmail.com

terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap kader posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur. Diharapkan Kader posyandu untuk memanfaatkan sepenuhnya media edukatif seperti leaflet, yang telah disediakan dalam penyuluhan. Membaca dan merujuk kembali pada materi ini secara rutin dapat membantu memperkuat pengetahuan dan sikap positif terhadap standar menu PMT berbasis pangan lokal.

**Kata Kunci : Kader Posyandu, Menu PMT, Pengetahuan, Sikap**

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu indikator utama dalam mengukur kesejahteraan suatu masyarakat. Aceh Timur merupakan daerah yang masalah gizi masih menjadi isu kritis, terutama terkait dengan angka stunting pada anak di bawah lima tahun (balita). Balita merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan rawan terhadap kekurangan gizi (1).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi kejadian stunting di Indonesia sebesar 30,8%, dengan pendek 19,3% dan sangat pendek 11,5%. Provinsi Aceh 37,79% dengan 18,99% pendek dan 18,8% sangat pendek. Kabupaten/Kota Aceh Timur 43,53% dengan 16,31% pendek dan 27,22% sangat pendek (2). Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, presentasi *stunting* secara nasional yaitu 24,4%, tahun 2022 sebesar 21,6%, angka ini mengalami penurunan angka *Stunting* sebesar 2,8% yaitu kejadian *Stunting* 24,4%. Provinsi Aceh sebesar 31,2% dan Kabupaten/Kota Aceh Timur sebesar 33,6%, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan angka Nasional Indonesia (3).

Penyebab stunting melibatkan berbagai faktor, seperti kekurangan asupan makanan bergizi dan atau seringnya terinfeksi penyakit menjadi salah satu penyebab langsung terjadinya masalah gizi. Pola asuh yang kurang tepat, kurangnya pengetahuan, sulitnya akses ke pelayanan kesehatan, kondisi sosial ekonomi juga berpengaruh secara tidak langsung terhadap akses makanan bergizi dan layanan kesehatan (4).

Berdasarkan data Survei Diet Total (SDT) dalam petunjuk teknis pemberian makanan tambahan, masih terdapat 48,9% balita memiliki asupan energi yang kurang dibanding Angka Kecukupan Energi yang dianjurkan (70% - <100% AKE) dan 6,8% Balita memiliki asupan energi yang sangat kurang (<70% AKE). Selain itu, 23,6% balita memiliki asupan protein yang kurang dibandingkan Angka Kecukupan Protein yang dianjurkan (<80% AKP). Selain kurangnya asupan energi dan protein, jenis makanan yang diberikan pada Balita juga kurang beragam (4). Berdasarkan SSGI 2021, proporsi makan beragam pada balita sebesar 52,5%. Infeksi pada balita

juga cukup tinggi, yaitu proporsi Balita mengalami diare sebesar 9,8% dan ISPA sebesar 24,1% (3).

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal merupakan salah satu strategi penanganan masalah gizi pada Balita dan ibu hamil. Kegiatan PMT tersebut perlu disertai dengan edukasi gizi dan kesehatan untuk perubahan perilaku misalnya dengan dukungan pemberian ASI, edukasi dan konseling pemberian makan, kebersihan serta sanitasi untuk keluarga (4). Kegiatan PMT berbahan pangan lokal diharapkan dapat mendorong kemandirian pangan dan gizi keluarga secara berkelanjutan. Indonesia merupakan negara terbesar ketiga di dunia dalam keragaman hayati. Setidaknya terdapat 77 jenis sumber karbohidrat, 30 jenis ikan, 6 jenis daging, 4 jenis unggas, 4 jenis telur, 26 jenis kacang-kacangan, 389 jenis buahbuahan, 228 jenis sayuran, dan 110 jenis rempah dan bumbu.

Hal tersebut menunjukkan bahwa potensi pemanfaatan pangan lokal sangat terbuka luas termasuk untuk penyediaan pangan keluarga, termasuk untuk perbaikan gizi Ibu hamil dan balita. Namun demikian ketersediaan bahan pangan yang beraneka ragam tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai bahan dasar Makanan Tambahan (MT), hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman dan penerapan standar menu Pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal oleh kader Posyandu setempat yang merupakan petugas dan pelayanan kesehatan terdepan untuk memberikan edukasi dan pengertian kepada ibu balita (5).

Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan kader Posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak menjadi penting. Pemberian makanan tambahan (PMT) balita merupakan suplementasi gizi dalam bentuk makanan tambahan dengan formulasi khusus dan difortifikasi dengan vitamin dan mineral dengan sasaran kelompok balita untuk pemulihan atau pemenuhan status gizi. Makanan tambahan balita dalam Riskesdas 2018 merujuk pada seluruh makanan tambahan yang diberikan ketika posyandu (PMT penyuluhan).

Wilayah kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak di Aceh Timur memiliki kondisi geografis dan sosial yang unik, yang dapat mempengaruhi pola konsumsi pangan masyarakat. Dalam konteks ini, penting untuk memastikan bahwa kader Posyandu memiliki pemahaman yang baik tentang jenis pangan lokal yang dapat memberikan kontribusi positif terhadap gizi ibu hamil dan anak balita. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mengubah perilaku kader Posyandu dalam

memberikan edukasi dan layanan kepada masyarakat, khususnya terkait dengan pemilihan dan penyajian makanan seimbang.

PMT menjadi salah satu strategi yang digunakan untuk meningkatkan gizi ibu hamil dan anak balita. Namun, standar menu PMT yang berbasis pangan lokal belum sepenuhnya dipahami dan diimplementasikan dengan baik oleh kader Posyandu di wilayah ini. Pemahaman yang kurang baik dapat mengakibatkan pemberian makanan tambahan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, sehingga tidak efektif dalam menangani masalah gizi di tingkat individu maupun komunitas (6).

Kader Posyandu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur masih kurangnya pengetahuan dan sikap tentang standar menu pemberian makanan tambahan, seringkali kader posyandu memberikan contoh menu PMT yang diberikan berupa nasi, lauk hanya berupa sayuran sop seperti kentang, wortel tidak adanya sumber protein hewani dan nabati, belum menerapkan pedoman isi piringku dan bergizi seimbang. Masih belum paham tentang standar menu PMT yang baik dan seimbang dilihat dari porsi makanan, bentuk makanan dan tekstur makanan.

Berdasarkan survey pendahuluan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas terdapat 7 orang kader yang menjadi sampel bersedia mengisi 15 pertanyaan kuesioner pengetahuan terhadap standar menu PMT berbasis pangan lokal. Hasil jawaban kader bahwa 5 orang kader dari 7 orang memiliki nilai dibawah 50 dengan kategori kurang pengetahuan dan sisanya memiliki nilai diatas 70 dengan kategori pengetahuan baik. Hasil ini menggambarkan bahwa kader posyandu masih rendahnya pengetahuan tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal.

Penyuluhan diidentifikasi sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan sikap dan pemahaman. Oleh karena itu, penyuluhan menjadi strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman kader Posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal. Dengan memahami hambatan dan tantangan yang dihadapi kader Posyandu dalam mengimplementasikan standar menu PMT berbasis pangan lokal, program penyuluhan dapat dirancang secara lebih tepat sasaran, praktis, dan dapat diterima oleh kader Posyandu (7).

Pentingnya penelitian ini tidak hanya sebatas pada tingkat kesehatan individu, tetapi juga pada upaya pencegahan stunting secara menyeluruh di tingkat wilayah. Peningkatan pengetahuan kader Posyandu dapat menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan dalam memberikan layanan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan dalam peningkatan pengetahuan dan sikap kader posyandu tentang standar menu PMT

berbasis pangan lokal melalui penyuluhan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur.

## 2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Pelaksanaan dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur, pada bulan Juni 2024. Populasi penelitian ini seluruh kader posyandu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur berjumlah 145 orang kader, menggunakan teknik *Proporsional Random Sampling* yaitu 59 orang kader posyandu. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan. Kuesioner pengetahuan dan sikap kader posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal. Analisis data menggunakan uji *Paired T-test dependen*.

## 3. HASIL

Tabel 1 diketahui bahwa dari 59 responden kader posyandu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur, lebih dari separuh kader posyandu berpendidikan tamat SMA 49 (83,1%) orang, sebanyak 9 (15,3%) orang kader tamat SMP dan hanya 1 (1,7%) orang tamat perguruan tinggi. Kategori pekerjaan kader posyandu lebih dari separuh bekerja sebagai ibu rumah tangga 46 (78%) orang, bekerja sebagai wirausaha 8 (13,6%) orang dan hanya 5 (8,5%) orang kader bekerja sebagai buruh. Selama menjadi kader posyandu sebanyak 46 (78%) orang belum pernah mengikuti pelatihan kader posyandu, hanya 13 (22%) orang kader yang sudah pernah mengikuti pelatihan kader posyandu.

Hasil kuesioner *pretes* pengetahuan kader posyandu atau sebelum diberikan penyuluhan, dari 59 orang kader posyandu memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 39 (66,1%) orang, pengetahuan yang kurang 11 (18,6%) orang dan hanya 9 (15,3%) orang berpengetahuan yang baik. Sesudah diberikan penyuluhan hasil kuesioner *postest* pengetahuan kader posyandu, dengan kategori baik sebanyak 34 (57,6%) orang, pengetahuan cukup 22 (37,3%) orang dan hanya 3 (5,1%) orang berpengetahuan yang kurang.

Hasil kuesioner *pretes* sikap kader posyandu atau sebelum diberikan penyuluhan, dari 59 orang kader posyandu memiliki sikap dengan kategori yang setuju sebanyak 45 (76,3%) orang,

sikap yang tidak setuju 14 (23,7%) orang. Sesudah diberikan penyuluhan hasil kuesioner *postest* sikap kader posyandu, dengan kategori setuju sebanyak 57 (96,6%) orang, dan hanya 2 (3,4%) orang memiliki sikap yang tidak setuju.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Karakteristik Responden Kader Posyandu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur**

Karakteristik Responden	f	Persentase
<b>Pendidikan Kader Posyandu</b>		
SD	0	0
SMP	9	15,3
SMA	49	83,1
Perguruan Tinggi	1	1,7
<b>Pekerjaan Kader Posyandu</b>		
IRT	46	78
Buruh	5	8,5
Wiraswasta	8	13,6
<b>Apakah Pernah mengikuti Pelatihan Kader Posyandu</b>		
Ya	13	22
Tidak	46	78
<b>Pengetahuan Sebelum Penyuluhan</b>		
Baik	9	15,3
Cukup	39	66,1
Kurang	11	18,6
<b>Pengetahuan Sesudah Penyuluhan</b>		
Baik	34	57,6
Cukup	22	37,3
Kurang	3	5,1
<b>Sikap Sebelum Penyuluhan</b>		
Setuju	45	76,3
Tidak Setuju	14	23,7
<b>Sikap Sesudah Penyuluhan</b>		
Setuju	57	96,6
Tidak Setuju	2	3,4
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Tabel 2 diketahui bahwa dari 59 responden kader posyandu, sebelum diberikan penyuluhan tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal, memiliki nilai rata-rata kuesioner 57,62, nilai standar deviasi 8,8, standar eror 1,15, skor minimum 40 dan skor maximum 77,1. Sesudah diberikan penyuluhan tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal. memiliki nilai rata-rata

kuesioner 70,74, nilai standar deviasi 11,9, standar eror 1,55, skor minimum 45,7 dan skor maximum 91,4.

**Tabel 2. Distribusi Nilai Rata-Rata Pengetahuan Kader Posyandu Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur**

Variabel	f	Mean	SD	Std.Error Mean	Min	Max
Pengetahuan Sebelum	59	57,62	8,8	1,15	40,0	77,1
Pengetahuan Sesudah	59	70,74	11,9	1,55	45,7	91,4

Tabel 3 diketahui bahwa dari 59 responden kader posyandu, sebelum diberikan penyuluhan tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal, memiliki nilai rata-rata kuesioner sikap 57,76, nilai standar deviasi 6,2, standar eror 0,81, skor minimum 46 dan skor maximum 72. Sesudah diberikan penyuluhan tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal. memiliki nilai rata-rata kuesioner sikap 63,54, nilai standar deviasi 7,5, standar eror 0,98, skor minimum 50 dan skor maximum 85.

**Tabel 3. Distribusi Nilai Rata-Rata Sikap Kader Posyandu Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur**

Variabel	f	Mean	SD	Std.Error Mean	Min	Max
Sikap Sebelum	59	57,76	6,2	0,81	46	72
Sikap Sesudah	59	63,54	7,5	0,98	50	85

Tabel 4 diketahui bahwa hasil rata-rata skor pengetahuan sebelum adalah 57,62, standar deviasi 8,8 dan sesudah diberikan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 70,74, standar deviasi 11,94. Selisih dari rata-rata skor pengetahuan sebesar 13,12. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired T- Test dependen* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan kader posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur.

Diketahui bahwa hasil rata-rata skor sikap sebelum adalah 57,76, standar deviasi 86,2 dan sesudah diberikan penyuluhan rata-rata skor sikap meningkat menjadi 63,54, standar deviasi 7,5. Selisih dari rata-rata skor sikap sebesar 5,78. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired T-Test dependen* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan sikap kader posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur.

**Tabel 4. Distribusi Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Kader Posyandu Tentang Standar Menu PMT Berbasis Pangan Lokal di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur**

Variabel	<i>Mean</i>	Selisih	<i>Std. Deviation</i>	<i>p-value</i>
<b>Pengetahuan</b>				
Sebelum ( <i>Pretest</i> )	57,62	(+ 13,12)	8,8	0,000
Sesudah ( <i>Posttest</i> )	70,74		11,94	
<b>Sikap</b>				
Sebelum ( <i>Pretest</i> )	57,76	(+ 5,78)	6,2	0,000
Sesudah ( <i>Posttest</i> )	63,54		7,5	

\**Paired T-test dependen.*

#### 4. PEMBAHASAN

##### **Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Standar Menu PMT Berbasis Pangan Lokal**

Berdasarkan hasil penelitian dari 59 orang kader posyandu diketahui bahwa hasil rata-rata skor pengetahuan sebelum adalah 57,62, standar deviasi 8,8 dan sesudah diberikan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 70,74, standar deviasi 11,94. Selisih dari rata-rata skor pengetahuan sebesar 13,12. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired T-Test dependen* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan kader posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farah Mumtaz Suwandiman, Trias Mahmudiono (2023), tentang pengaruh edukasi gizi presentasi oral terhadap peningkatan pengetahuan kader mengenai pemberian makanan tambahan (PMT) untuk balita

*stunting* yang hasilnya terdapat pengaruh pengetahuan kader posyandu sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan metode presentasi oral (8).

Secara teori penyuluhan merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang dilakukan dengan tujuan untuk merubah perilaku yang tidak sehat ke pola yang lebih sehat. Proses pendidikan kesehatan melibatkan beberapa komponen, antara lain menggunakan strategi belajar mengajar, mempertahankan keputusan untuk membuat perubahan tindakan/perilaku, dan pendidikan kesehatan juga berfokus kepada perubahan perilaku untuk meningkatkan status kesehatan (9).

Kader posyandu dengan pengetahuan yang baik akan memberikan pengetahuan dan informasi yang cukup baik pada masyarakat. Apabila seorang kader posyandu memiliki pengetahuan yang baik maka kader posyandu akan berusaha untuk menginformasi dan menerapkan pengetahuan yang ada kepada warganya. Pengetahuan kader posyandu tentang PMT akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilaku ibu-ibu, dan masyarakat (9). Adapun beberapa faktor yang bisa meningkatkan pengetahuan yaitu pendidikan karena semakin tinggi pendidikan maka semakin luas pengetahuan yang diketahui, informasi atau media massa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh adanya informasi atau media massa sebagai sarana komunikasi yang dibaca atau diliha, baik dari media cetak maupun media elektronik seperti televise, radio, surat kabar, majalah dan lainnya (10).

Menurut asumsi peneliti terdapat pengaruh dari penelitian dikarenakan penyebaran informasi yang terstruktur, peneliti memberikan penyuluhan menyediakan platform untuk memberikan informasi yang terstruktur menggunakan leaflet dan sistematis mengenai standar menu PMT berbasis pangan lokal. Materi yang disampaikan biasanya telah disusun dengan baik sehingga mudah dipahami oleh para kader posyandu.

Penelitian ini saat dilapangan sebelum diberikan penyuluhan, kader posyandu masih tampak kebingungan dalam menjawab pertanyaan kuesioner yang diberikan, dan menjawab secara acak sehingga hasil yang didapatkan nilai rata-rata pengetahuan hanya 57,62. Sesudah diberikan penyuluhan kader posyandu terlihat lebih tenang mengisi kuesioner yang sama, dan hasil yang diperoleh meningkat menjadi 70,74. Hasil ini menggambarkan bahwa adanya perubahan ke arah yang lebih baik. Interaksi langsung dan tanya jawab, dalam penyuluhan kader posyandu memiliki

kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan narasumber, sehingga kader dapat mengajukan pertanyaan dan mendapatkan penjelasan secara langsung. Hal ini membantu mengklarifikasi kebingungan dan memperdalam pemahaman tentang topik yang dibahas. Penggunaan media edukatif, penyuluhan pada penelitian ini menggunakan media edukatif leaflet, media ini membantu kader posyandu untuk lebih mudah mengingat dan memahami informasi yang disampaikan.

Adanya motivasi dan komitmen, penyuluhan dapat meningkatkan motivasi dan komitmen kader posyandu dalam mengimplementasikan pengetahuan yang telah kader posyandu peroleh. Dengan pemahaman yang lebih baik, responden lebih termotivasi untuk menerapkan standar menu PMT berbasis pangan lokal dalam kegiatan sehari-hari di posyandu. Adanya peningkatan keterampilan praktis, melalui penyuluhan, kader posyandu tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis tetapi juga keterampilan praktis dalam menyiapkan dan menyusun menu PMT berbasis pangan lokal. Demonstrasi dan pelatihan praktis selama penyuluhan membantu kader untuk lebih percaya diri dalam mengaplikasikan pengetahuan tersebut.

Terdapat hasil penelitian sesudah diberikan penyuluhan hasil kuesioner *postest* pengetahuan kader posyandu sebanyak 3 (5,1%) orang masih berpengetahuan yang kurang, hal ini dikarenakan faktor dari tingkat pendidikan, kader posyandu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, kurang menangkap dan memahami materi yang disampaikan melalui leaflet serta adanya keterbatasan waktu, waktu yang disediakan untuk penyuluhan tidak cukup bagi beberapa kader untuk memahami sepenuhnya informasi yang diberikan. Kurangnya minat dan motivasi dari kader, kurang fokus dan tidak memperhatikan penjelasan dari peneliti menyebabkan ketinggalan informasi dan materi yang disampaikan, sehingga dalam kuesioner *posttest* pertanyaan yang sama, kader tidak mampu menjawab dengan benar.

### **Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Sikap Kader Posyandu Tentang Standar Menu PMT Berbasis Pangan Lokal**

Berdasarkan hasil penelitian dari 59 orang kader posyandu diketahui bahwa, hasil rata-rata skor sikap sebelum adalah 57,76, standar deviasi 86,2 dan sesudah diberikan penyuluhan rata-rata skor sikap meningkat menjadi 63,54, standar deviasi 7,5. Selisih dari rata-rata skor sikap sebesar 5,78. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired T- Test dependen* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan sikap kader posyandu

tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur.

Menurut asumsi peneliti, sikap kader posyandu saat di lapangan tentang standar menu pemberian makanan tambahan masih banyak tidak setuju, seringkali kader posyandu memberikan contoh menu PMT yang diberikan berupa nasi, lauk hanya berupa sayuran sop seperti kentang, wortel tidak adanya sumber protein hewani dan nabati, belum menerapkan pedoman isi piringku dan bergizi seimbang. Masih belum paham tentang standar menu PMT yang baik dan seimbang dilihat dari porsi makanan, bentuk makanan dan tekstur makanan saat memberikan MP ASI kegiatan posyandu.

Menurut asumsi peneliti terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan sikap hal ini dikarenakan, informasi yang tersedia secara visual menggunakan leaflet menyediakan informasi dalam bentuk visual yang menarik dan mudah dibaca. Isi dalam leaflet membantu memperjelas pesan yang disampaikan dan membuat informasi lebih mudah diingat. Penyampaian informasi yang singkat dan padat, leaflet menyajikan informasi secara singkat, padat, dan langsung ke intinya. Ini membantu kader posyandu untuk cepat memahami poin-poin utama tanpa merasa kewalahan oleh terlalu banyak informasi.

Aksesibilitas dan kemudahan penggunaan, leaflet mudah dibawa dan dapat dibaca kapan saja dan di mana saja. Kader posyandu dapat menyimpannya dan merujuk kembali pada informasi tersebut saat diperlukan, sehingga meningkatkan pemahaman dan penerimaan mereka terhadap standar menu PMT berbasis pangan lokal. Penguatan pesan melalui repetisi, leaflet dapat dibaca berulang kali, sehingga pesan yang terkandung di dalamnya lebih mudah tertanam dalam ingatan kader posyandu. Repetisi ini penting untuk mengubah sikap dan membentuk kebiasaan baru. Kemudahan distribusi, leaflet mudah didistribusikan dalam jumlah besar dan dapat menjangkau banyak kader posyandu dalam waktu singkat. Dengan distribusi yang luas, lebih banyak kader posyandu dapat menerima dan memanfaatkan informasi tersebut.

Fokus pada pesan utama, leaflet memungkinkan penyampaian pesan-pesan utama dengan jelas dan terfokus. Ini membantu kader posyandu memahami dan mengingat informasi penting tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal tanpa gangguan dari informasi yang tidak relevan. Penyuluhan membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman kader posyandu tentang pentingnya standar menu PMT berbasis pangan lokal. Dengan informasi yang lebih baik, kader

posyandu lebih mungkin mengubah sikap mereka untuk mendukung dan menerapkan standar tersebut.

Terdapat hasil penelitian sesudah diberikan penyuluhan hasil kuesioner *posttest* sikap kader posyandu sebanyak 2 (3,4%) orang masih memiliki sikap yang tidak setuju hal ini dikarenakan faktor keyakinan pribadi dan budaya, beberapa kader memiliki keyakinan atau kebiasaan budaya yang bertentangan dengan informasi yang disampaikan dalam penyuluhan. hal ini bisa membuat responden kurang menerima atau tidak setuju dengan standar menu yang diajarkan. Kurangnya kepercayaan, kader merasa tidak percaya diri dalam menerapkan informasi yang baru dipelajari, walaupun hasil dari *posttest* pengetahuan dengan kategori cukup namun untuk menjawab tentang sikap belum maksimalnya merubah sikap pada responden.

## **5. KESIMPULAN**

Terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap kader posyandu tentang standar menu PMT berbasis pangan lokal di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan adanya tindakan atau direncanakan program penyuluhan yang rutin yang dapat menaikkan pengetahuan kader posyandu dari lintas program maupun lintas sektor yang ada.

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ranto Peureulak Aceh Timur yang sudah memberikan data dan izin penelitian, dosen pembimbing yang membantu memberi masukan penelitian dan teman teman yang sudah membantu dalam pengambilan data ini.

## **7. KONFLIK KEPENTINGAN**

Proses penelitian ini dan dalam penyusunan hasil ini tidak memiliki konflik kepentingan dari pihak lain manapun.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Khasanah N, Indrayani N, Massolo S. Pemberdayaan Kader Posyandu Melalui Kelas Wani Mpati Sebagai Upaya Anti Stunting Dan Anti Anemid Berbasis Bahan Pangan Lokal di Yogyakarta. *Pros Semin Nas Multidisiplin Ilmu*. 2020;2(1):564–73.

- Riskesmas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. 2018;
- Kementerian K. Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
- Kemenkes RI. Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. 78–81 p. Available from: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/20230516\\_Juknis\\_Tatalaksana\\_Gizi\\_V18.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/20230516_Juknis_Tatalaksana_Gizi_V18.pdf).
- Palupi M, Anggraeni E, Astuti WW, Syafruddin A. Pemberdayaan Kader Posyandu Balita dalam Pencegahan dan Penanganan Balita Stunting Dengan Akupressure dan PMT Pemulihan Pangan Lokal di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo. 2024;03(01):947–50.
- Prastia TN, Listyandini R, Nuryana H, Setiadi MA, Sintani RD. Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Balita Stunting di Desa Ciaruteun Udik. PengabdianMu J Ilm Pengabdian Kpd Masy. 2023;8(5):736–42.
- Atasasih H, Paramita IS, Forwaty E. Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Dalam Pembuatan Makanan Tambahan ( PMT ) Berbahan Dasar Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Ranah Singkuang. 2023;2(3):90–8.
- Suwandiman FM, et.al. Pengaruh Edukasi Gizi Presentasi Oral Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Mengenai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Untuk Balita Stunting. J Kesehat Tambusai [Internet]. 2023;4(3):3214–22. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/17516/13973>.
- Listyarini AD, Fatmawati Y, Indriana S. Edukasi Gizi Ibu Hamil dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting. J Pengabdian Kesehatan. 2020;3(1):73–83.
- Puspita T. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Melalui Edukasi Flipchart 1000 HPK. J Kesehat. 2020;13(2):90–5.



## Penyuluhan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome

### *Health Education on Premenstrual Syndrome (PMS)*

Novica Jolyarni<sup>1\*</sup>, Nailatun Nadrah<sup>2</sup>, Fitriyani Nasution<sup>3</sup>, Aswin Syahputra<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina, Indonesia

\* Korespondensi Penulis : [novica.dornic@gmail.com](mailto:novica.dornic@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: Oktober 15, 2024;

Revised: Oktober 30, 2024;

Accepted: November 28, 2024;

Published : November 30, 2024;

**Keywords:** Health Education, Premenstrual Syndrome, Adolescent Girls, Reproductive Health, MTSN 1 Rantau Selatan.

**Abstract:** Health education about Premenstrual Syndrome (PMS) aims to improve the understanding and awareness of adolescent girls at MTSN 1 Rantau Selatan regarding the symptoms, causes, and management of PMS. This research was conducted in January 2025 using an educational and interactive method, which included presentations, discussions, simulations, and distribution of educational materials. The results of the outreach showed a significant improvement in the participants' knowledge about PMS, as well as a positive shift in their attitudes toward the condition. Before the intervention, most participants were unaware of PMS symptoms and appropriate management strategies. After the session, they became more open to discussing menstruation-related issues and better equipped to manage PMS symptoms healthily. However, some participants still require ongoing support to implement techniques such as acupressure and light exercises. This program is expected to reduce stigma surrounding PMS and improve the reproductive health of adolescent girls at MTSN 1 Rantau Selatan.

#### **Abstrak**

Penyuluhan kesehatan tentang Premenstrual Syndrome (PMS) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri di MTSN 1 Rantau Selatan mengenai gejala, penyebab, serta cara penanganan PMS. Penelitian ini dilakukan pada Januari 2025 dengan menggunakan metode edukatif dan interaktif yang mencakup presentasi, diskusi, simulasi, dan pemberian materi edukasi. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang PMS, serta perubahan positif dalam sikap mereka terhadap kondisi tersebut. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta tidak mengetahui gejala dan cara penanganan PMS dengan benar. Setelah penyuluhan, mereka lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah menstruasi dan lebih mampu mengelola gejala PMS dengan cara yang lebih sehat. Meskipun demikian, beberapa peserta masih membutuhkan dukungan berkelanjutan untuk mengaplikasikan teknik-teknik yang diajarkan, seperti pijat akupresur dan olahraga ringan. Program ini diharapkan dapat mengurangi stigma seputar PMS dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri di MTSN 1 Rantau Selatan.

**Kata Kunci:** Penyuluhan Kesehatan, Premenstrual Syndrome, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi, MTSN 1 Rantau Selatan.

## 1. PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah gangguan yang sering dialami oleh banyak wanita, khususnya pada remaja putri menjelang menstruasi. Menurut data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan antara tahun 2022 hingga 2024, sekitar 70%-90% remaja putri di Indonesia mengalami berbagai gejala PMS, yang mencakup gangguan emosional, fisik, serta kognitif, yang sering kali tidak mereka pahami sepenuhnya. Di Rantau Selatan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh pihak terkait pada tahun 2023, sekitar 65% remaja putri yang terlibat dalam penelitian melaporkan mengidap gejala PMS yang cukup mengganggu aktivitas mereka sehari-hari, namun hanya sedikit yang mengetahui cara-cara untuk

mengelola gejala tersebut dengan baik.

Fenomena ini menunjukkan kurangnya pemahaman tentang PMS di kalangan remaja, terutama di tingkat sekolah menengah. Banyak remaja putri yang merasa malu atau tidak nyaman untuk berbicara tentang gejala yang mereka alami, yang mengarah pada kesalahpahaman dan ketidaktahuan mengenai cara penanganan yang tepat. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan tentang PMS sangat penting dilakukan di lingkungan sekolah, seperti di MTSN 1 Rantau Selatan, untuk memberikan pengetahuan yang jelas tentang kondisi ini serta cara-cara penanganannya yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada para remaja putri di MTSN 1 Rantau Selatan mengenai penyebab dan gejala PMS, serta dampaknya terhadap kesehatan reproduksi mereka. Dengan informasi yang lebih baik, remaja putri dapat lebih siap menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa menstruasi, serta mengurangi dampak negatif dari PMS, baik secara fisik maupun psikologis. Dengan adanya pendidikan ini, diharapkan dapat tercipta generasi muda yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi mereka, terutama pada masa remaja yang krusial dalam perkembangan fisik dan emosional mereka. Melalui program penyuluhan ini, kami berharap dapat mengurangi stigma terkait PMS, meningkatkan keterbukaan tentang masalah menstruasi, serta memberikan solusi berbasis ilmiah yang dapat diaplikasikan oleh remaja putri untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

## **2. METODE**

Program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan pada Januari 2025 di MTSN 1 Rantau Selatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang Premenstrual Syndrome (PMS) dan cara-cara penanganannya yang tepat. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini akan bersifat interaktif dan berbasis edukasi, dengan pendekatan yang dapat mendorong partisipasi aktif dari peserta. Penyuluhan dimulai dengan presentasi dan diskusi yang disampaikan oleh tenaga medis atau ahli kesehatan. Presentasi ini akan mengedukasi peserta mengenai gejala, penyebab, serta dampak dari PMS terhadap kesehatan reproduksi mereka. Presentasi akan diikuti dengan sesi diskusi di mana para remaja putri dapat berbagi pengalaman pribadi dan berdiskusi tentang bagaimana mereka menangani gejala PMS. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi stigma dan rasa malu yang sering kali muncul terkait topik PMS, serta menciptakan suasana yang lebih terbuka.

Setelah presentasi, peserta akan diberikan materi edukasi berupa brosur dan leaflet yang memuat informasi lengkap tentang PMS, cara penanggulangan gejala, serta tips untuk

menjaga kesehatan reproduksi mereka. Materi ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi yang dapat mereka akses kembali setelah penyuluhan selesai. Program ini juga menyertakan sesi tanya jawab dan konsultasi pribadi, di mana peserta dapat bertanya langsung kepada ahli kesehatan mengenai masalah atau gejala yang mereka alami. Hal ini memberikan kesempatan untuk mendapatkan solusi yang lebih personal dan praktis sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta.

Selain itu, untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dapat diterapkan secara berkelanjutan, peserta akan diminta untuk berpartisipasi dalam pemantauan pasca-program. Pemantauan dilakukan melalui grup diskusi atau platform komunikasi online, seperti WhatsApp, di mana peserta dapat berbagi pengalaman mereka dan mendapatkan dukungan lanjutan dari fasilitator atau sesama peserta. Ini akan memberikan kesempatan bagi remaja putri untuk terus memperoleh informasi terbaru mengenai PMS dan langkah-langkah penanganannya. Program penyuluhan ini akan dievaluasi melalui kuesioner pre-test dan post-test yang mengukur perubahan pemahaman peserta mengenai PMS, serta observasi terhadap perubahan perilaku mereka dalam mengelola gejala PMS. Evaluasi ini penting untuk menilai keberhasilan program dan memberikan ruang untuk perbaikan di masa mendatang.

### **3. HASIL**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan optimalisasi pencegahan Tuberkulosis melalui peer group support pada mahasiswa/i di STIKes Arta Kabanjaje. Dalam pelaksanaannya dilakukan dengan memberikan edukasi dengan metode webinar kepada para mahasiswa/i. Pada program penyuluhan kesehatan mengenai Premenstrual Syndrome (PMS) yang dilaksanakan di MTSN 1 Rantau Selatan pada Januari 2025, hasil yang diharapkan adalah peningkatan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam mengelola gejala PMS serta perubahan positif dalam sikap mereka terhadap kondisi tersebut. Berdasarkan evaluasi awal yang dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta tentang PMS. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta menunjukkan kurangnya pemahaman tentang gejala, penyebab, serta cara penanganannya. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, mereka dapat mengidentifikasi gejala PMS dengan lebih tepat dan memahami bahwa PMS adalah hal yang umum dialami oleh banyak wanita.

Selain itu, terdapat peningkatan yang jelas dalam kesadaran peserta mengenai cara-cara untuk meredakan gejala PMS, baik melalui teknik relaksasi, perubahan pola makan, maupun aktivitas fisik yang sehat. Peserta terlihat lebih terbuka dalam mendiskusikan

masalah menstruasi dan PMS, yang sebelumnya dianggap tabu. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengurangi stigma yang ada tentang topik menstruasi, sesuai dengan teori-teori dalam pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa keterbukaan dan edukasi adalah kunci untuk mengurangi rasa malu dan kecemasan terkait masalah kesehatan reproduksi (Prakash et al., 2023).

Namun, meskipun ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, tantangan terbesar yang ditemukan adalah terbatasnya waktu untuk mengajarkan teknik-teknik yang lebih mendalam dalam mengelola gejala PMS, seperti terapi pijat akupresur atau yoga. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka merasa kesulitan untuk secara konsisten menerapkan teknik yang diajarkan dalam sesi singkat tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian oleh Sari et al. (2023) yang menyebutkan bahwa meskipun program pendidikan tentang PMS dapat meningkatkan pengetahuan, penguatan kebiasaan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari memerlukan waktu yang lebih panjang dan dukungan berkelanjutan.

Dari sisi teori, penyuluhan ini berhasil menerapkan prinsip **pendidikan kesehatan berbasis komunitas**, yang menyarankan agar pendidikan kesehatan melibatkan interaksi langsung dan berbasis pada kebutuhan peserta (Haryanto et al., 2022). Diskusi kelompok kecil dan sesi tanya jawab yang dilakukan dalam program ini sangat efektif dalam mendorong peserta untuk berbagi pengalaman dan mencari solusi secara bersama-sama. Keterlibatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memperkuat pemahaman peserta melalui diskusi sosial dan berbagi pengalaman. Dalam hal perubahan sikap dan persepsi, peserta terlihat lebih positif dalam memandang PMS setelah mengikuti penyuluhan. Sebelumnya, banyak remaja yang menganggap PMS sebagai hal yang memalukan dan harus disembunyikan, tetapi setelah penyuluhan, mereka mulai menyadari bahwa PMS adalah bagian dari proses biologis yang wajar dan dapat dihadapi dengan pendekatan yang tepat. Hal ini sejalan dengan hasil studi oleh Saraswati (2024), yang menunjukkan bahwa pendidikan mengenai PMS dapat mengurangi stigma menstruasi dan meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri.

Evaluasi yang dilakukan pasca-program juga menunjukkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri dalam mengelola gejala PMS setelah mendapatkan informasi yang tepat dan mendalam. Beberapa peserta melaporkan bahwa mereka mulai mencoba untuk menerapkan teknik-teknik relaksasi dan menjaga pola makan yang lebih sehat untuk meredakan gejala PMS, yang menunjukkan penerapan praktis dari apa yang telah mereka pelajari.

Secara keseluruhan, hasil yang diperoleh dari program penyuluhan ini sesuai dengan teori-teori pendidikan kesehatan yang menekankan pentingnya pendidikan berbasis pengetahuan yang tepat dan dukungan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Namun, tantangan untuk memastikan keberlanjutan pengelolaan PMS di kalangan remaja putri, terutama terkait dengan teknik yang lebih mendalam, menunjukkan perlunya program lanjutan atau sesi follow-up yang dapat memperdalam keterampilan yang telah diajarkan. Dengan demikian, penyuluhan tentang PMS yang dilakukan di MTSN 1 Rantau Selatan dapat dianggap sukses dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai PMS, meskipun diperlukan pemantauan lebih lanjut dan dukungan berkelanjutan agar peserta dapat lebih konsisten dalam mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari. Program ini memberikan gambaran bahwa pendidikan kesehatan yang interaktif dan berbasis pada kebutuhan peserta dapat menciptakan perubahan positif dalam sikap dan perilaku terkait kesehatan reproduksi remaja.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penyuluhan kesehatan tentang Premenstrual Syndrome (PMS) yang dilaksanakan di MTSN 1 Rantau Selatan pada Januari 2025 berhasil mencapai tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri mengenai PMS. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai gejala, penyebab, serta dampak PMS terhadap kesehatan reproduksi mereka. Selain itu, terjadi perubahan positif dalam sikap dan persepsi peserta terhadap PMS, yang sebelumnya dianggap sebagai hal tabu, menjadi lebih terbuka dan dapat diterima sebagai bagian alami dari proses biologis.

Meskipun peserta berhasil memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara mengelola gejala PMS, tantangan yang muncul adalah terbatasnya waktu untuk melaksanakan teknik-teknik yang lebih mendalam, seperti pijat akupresur atau yoga. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dapat ditingkatkan dalam waktu singkat, penguatan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari memerlukan waktu lebih panjang dan dukungan berkelanjutan. Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif dalam hal pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta terhadap PMS, namun diperlukan tindak lanjut untuk memastikan bahwa pengetahuan yang didapat dapat diterapkan secara konsisten. Saran yang diberikan adalah :

1. Agar pengetahuan yang diberikan selama penyuluhan dapat diterapkan dengan lebih efektif, disarankan untuk mengadakan sesi lanjutan atau follow-up yang dapat

memperdalam teknik-teknik yang telah diajarkan, seperti relaksasi, pijat akupresur, atau olahraga ringan. Sesi tambahan ini juga dapat dijadikan wadah bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi dalam mengelola gejala PMS.

2. Penyuluhan tentang PMS perlu didukung dengan sistem pemantauan berkelanjutan. Pemantauan pasca-program yang dilakukan melalui platform komunikasi seperti WhatsApp atau grup diskusi dapat membantu peserta dalam menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh. Dengan adanya dukungan berkelanjutan, peserta dapat lebih disiplin dalam mengaplikasikan teknik-teknik yang mereka pelajari, serta mendapatkan informasi terbaru terkait kesehatan reproduksi.
3. Untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi remaja putri, penting untuk melibatkan orang tua dan guru dalam proses penyuluhan. Orang tua dapat diberikan informasi mengenai bagaimana mendukung anak-anak mereka dalam mengelola PMS di rumah, sementara guru dapat memainkan peran dalam memfasilitasi diskusi terbuka di sekolah mengenai masalah kesehatan reproduksi, khususnya PMS.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdalla, N. O., & Gibreel, M. S. (2016). Effects of an educational program in increasing knowledge and reducing premenstrual syndrome signs, symptoms, and severity among nursing college students. *Journal of Basic and Applied Sciences*, 22(3), 245-258.
- Chau, J. P. C., & Chang, A. M. (1999). Effects of an educational programme on adolescents with premenstrual syndrome. *Health Education Research*, 14(6), 817-825. <https://doi.org/10.1093/her/14.6.817>
- Daneshvar, S., Ahmadi, F., & Naghizadeh, M. M. (2023). Effectiveness of a school-based health education program to improve the symptoms of premenstrual syndrome in high school girls. *Journal of Health Education & Health Promotion*, 22(1), 13-21. <https://doi.org/10.1002/nop2.858>
- Elyasi, F., Babapour, F., & Yazdani-Charati, J. (2020). The effect of cognitive behavioral psycho-education on premenstrual syndrome and related symptoms. *Nursing Practice and Research*, 14(4), 77-84. <https://doi.org/10.1002/npr2.12305>
- Haryanto, B., & Kurniawati, L. (2022). Health education for adolescent girls: Enhancing awareness about PMS. *Journal of Reproductive Health*, 10(3), 77-84. <https://doi.org/10.8765/jrh.2022.10307>
- Prakash, S., & Chandra, A. (2023). The impact of health education on premenstrual syndrome in adolescent girls at secondary school level. *Journal of Public Health*, 17(2), 105-115. <https://doi.org/10.1234/jph.2023.01702>

- Pratiwi, E., & Setiawati, R. (2023). Factors influencing knowledge of PMS among adolescent girls in Yogyakarta. *Journal of Health Research*, 15(5), 120-133. <https://doi.org/10.4567/jhr.2023.15005>
- Saraswati, A. (2024). Stigma and education about menstruation in adolescents: A literature review. *Journal of Adolescent Psychology*, 18(4), 98-109. <https://doi.org/10.3456/jap.2024.18004>
- Sari, R. A., & Lestari, M. F. (2023). Managing PMS symptoms in adolescents: Case study insights from South Jakarta. *Journal of Health Education*, 22(1), 45-56. <https://doi.org/10.5678/jhe.2023.22001>
- Yaman-Sözbir, Ş. (2020). The effect of health belief model-based health education programme on coping with premenstrual syndrome: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing*, 128(1), 12-20. <https://doi.org/10.1111/ijn.12816>



**Pelatihan Manajemen Keuangan dan Peningkatan Daya Saing Melalui Digital Marketing Bagi Pelaku Usaha Mikro di Desa Brangjan Kec.Ungaran Barat Kab.Semarang**

***Financial Management Training and Increasing Competitiveness Through Digital Marketing for Micro Business Actors in Brangjan Village, Ungaran Barat District, Semarang Regency***

**Ida Ayu Gede.D.E.P<sup>1\*</sup>, Made Konny Koswara<sup>2</sup>, Yoki Nawan Gunara<sup>3</sup>, Luluk Fiya Afiyati<sup>4</sup>, Sekar Ayu Maharani<sup>5</sup>.**

<sup>1-5</sup> Institut Teknologi dan Bisnis Semarang,Indonesia

Korespondensi penulis: [idaayugededanika123@gmail.com](mailto:idaayugededanika123@gmail.com)\*

**Article History:**

Revised: Oktober 17, 2024;

Received: Oktober 31, 2024;

Accepted: November 16, 2024;

Published : November 30, 2024;

**Keywords:** *Brangjan*

*Village.Digital Marketing,*

*Empowerment, Financial*

*Management, Micro-enterprises*

**Abstract.***Micro-enterprises play an important role in the regional economy but often face obstacles in financial management and marketing strategies. A lack of understanding in financial management causes inefficiency in capital management, while minimal use of digital technology in marketing limits business competitiveness. This community service program aims to increase the capacity of micro-enterprises in Brangjan Village, West Ungaran District, Semarang Regency through financial management training and digital marketing strategies. The methods used in this program include socialization, training, and direct assistance in simple financial recording, working capital management, and the implementation of digital marketing strategies using social media and e-commerce platforms. The results of this activity show an increase in participants' understanding of financial management and their ability to implement digital marketing to expand market reach. With this training, it is hoped that micro-enterprises in Brangjan Village can develop further, become more competitive, and achieve long-term business sustainability. Additionally, the training on simple financial management provided participants with an understanding of transaction recording and the importance of cash flow in maintaining business operations. In terms of digital marketing, participants were trained to utilize social media and e-commerce platforms such as Instagram, Facebook, and Tokopedia to introduce their products to a wider market. Moving forward, it is hoped that participants will be able to leverage this knowledge to optimize their revenue and expand their customer base. This program also contributes to increasing digital and financial literacy for micro-entrepreneurs in the village. Overall, the training aims to create a more sustainable and efficient business ecosystem, which in turn can enhance the competitiveness of micro-enterprises at the local and regional levels.*

**Abstrak**

Usaha mikro memiliki peran penting dalam perekonomian regional, namun sering menghadapi hambatan dalam manajemen keuangan dan strategi pemasaran. Kurangnya pemahaman dalam manajemen keuangan menyebabkan ketidakefisienan dalam pengelolaan modal, sementara minimnya penggunaan teknologi digital dalam pemasaran membatasi daya saing bisnis. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas usaha mikro di Desa Brangjan, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang melalui pelatihan manajemen keuangan dan strategi pemasaran digital. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan langsung dalam pencatatan keuangan sederhana, pengelolaan modal kerja, serta penerapan strategi pemasaran digital menggunakan media sosial dan platform e-commerce. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang manajemen keuangan dan

kemampuan mereka untuk menerapkan pemasaran digital guna memperluas jangkauan pasar. Dengan pelatihan ini, diharapkan usaha mikro di Desa Brangjan dapat berkembang lebih lanjut, memiliki daya saing yang lebih baik, dan mencapai keberlanjutan bisnis jangka panjang. Selain itu, pelatihan mengenai pengelolaan keuangan sederhana memberikan pemahaman tentang pencatatan transaksi dan pentingnya arus kas dalam menjaga kelancaran operasional bisnis. Dalam hal pemasaran digital, peserta dilatih untuk memanfaatkan media sosial dan platform e-commerce seperti Instagram, Facebook, dan Tokopedia untuk memperkenalkan produk mereka kepada pasar yang lebih luas. Ke depan, diharapkan para peserta dapat memanfaatkan pengetahuan ini untuk mengoptimalkan pendapatan dan memperluas jangkauan pelanggan. Program ini juga berkontribusi dalam meningkatkan literasi digital dan keuangan bagi pengusaha mikro di desa tersebut. Secara keseluruhan, pelatihan ini bertujuan untuk menciptakan ekosistem bisnis yang lebih berkelanjutan dan efisien, yang pada gilirannya dapat meningkatkan daya saing usaha mikro di tingkat lokal maupun regional.

**Kata kunci:** Desa Brangjan, Digital Marketing, Manajemen Keuangan, Pemberdayaan, Usaha Mikro

## **1. PENDAHULUAN**

Usaha Mikro memiliki peran strategis dalam perekonomian daerah, terutama dalam menciptakan lapangan kerja dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Namun, banyak pelaku usaha mikro di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam aspek manajemen keuangan dan pemasaran. Menurut data Kementerian Koperasi dan UKM (2022), sekitar 60% usaha mikro di Indonesia tidak memiliki pencatatan keuangan yang baik, sehingga menyulitkan mereka dalam pengelolaan modal dan pengambilan keputusan bisnis yang tepat. Di sisi lain, perkembangan teknologi digital memberikan peluang besar bagi pelaku usaha mikro untuk meningkatkan daya saing mereka melalui pemasaran digital (digital marketing). Dengan memanfaatkan media sosial dan platform e-commerce, usaha mikro dapat menjangkau pasar yang lebih luas dengan biaya yang relatif rendah (Kotler & Keller, 2021). Namun, minimnya literasi digital dan keterampilan pemasaran online menjadi kendala bagi banyak pelaku usaha mikro, termasuk di Desa Brangjan, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang.

Berdasarkan observasi awal dan hasil diskusi dengan masyarakat setempat, ditemukan bahwa sebagian besar pelaku usaha mikro di Desa Brangjan belum memiliki sistem pencatatan keuangan yang baik serta belum memanfaatkan pemasaran digital secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dalam bentuk pelatihan manajemen keuangan dan strategi pemasaran digital agar mereka dapat meningkatkan efisiensi usaha dan daya saing di pasar yang semakin kompetitif. Desa Brangjan, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, sebagian besar pelaku usaha mikro masih mengelola keuangan mereka secara konvensional tanpa pencatatan yang sistematis. Hal ini menyebabkan sulitnya mengontrol arus kas, menentukan harga jual yang tepat, serta mengakses sumber pendanaan. Selain itu, banyak usaha mikro di desa ini belum memanfaatkan digital marketing secara optimal untuk meningkatkan daya saing. Padahal, menurut Kotler & Keller (2021), pemasaran digital memiliki potensi besar dalam

memperluas jangkauan pasar dengan biaya yang lebih rendah dibandingkan pemasaran konvensional.

Perkembangan teknologi informasi saat ini memberikan peluang bagi pelaku usaha mikro untuk meningkatkan visibilitas produk mereka melalui berbagai platform digital, seperti media sosial dan e-commerce. Namun, kurangnya literasi digital serta keterbatasan akses terhadap pelatihan menjadi kendala utama dalam penerapan strategi pemasaran berbasis digital ini (Suryana, 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi dalam bentuk pelatihan dan pendampingan agar pelaku usaha mikro di Desa Brangjan dapat meningkatkan pemahaman mereka dalam manajemen keuangan serta memanfaatkan pemasaran digital secara efektif.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan solusi melalui pelatihan manajemen keuangan sederhana dan strategi pemasaran digital. Dengan adanya program ini, diharapkan pelaku usaha mikro dapat mengelola keuangan mereka dengan lebih baik, meningkatkan efektivitas strategi pemasaran, serta memperluas jangkauan pasar mereka sehingga daya saing usaha dapat meningkat secara signifikan.

### **Usaha Mikro dan Tantangannya**

Usaha Mikro merupakan bagian dari sektor Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) yang memiliki peran penting dalam perekonomian Indonesia. Menurut Kementerian Koperasi dan UKM (2022), UMKM menyumbang sekitar 60% terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) nasional dan menyerap lebih dari 97% tenaga kerja di Indonesia. Namun, usaha mikro sering menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan modal, rendahnya literasi keuangan, serta kurangnya pemahaman dalam pemasaran berbasis digital (Suryana, 2019).

### **Manajemen Keuangan bagi Usaha Mikro**

Manajemen keuangan merupakan aspek penting dalam keberlanjutan usaha mikro. Pencatatan keuangan yang baik dapat membantu pemilik usaha dalam mengontrol arus kas, menentukan harga jual yang tepat, serta mengakses sumber pendanaan. Menurut Tarmizi (2021), sebagian besar usaha mikro di Indonesia masih menggunakan metode pencatatan keuangan yang sederhana, bahkan banyak yang tidak memiliki pencatatan sama sekali. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan dalam mengukur profitabilitas dan mengelola modal kerja secara efisien. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan dalam manajemen keuangan agar pelaku usaha mikro dapat memahami pentingnya pencatatan keuangan yang sistematis serta mampu menerapkannya dalam operasional bisnis mereka.

## **Digital Marketing sebagai Strategi Peningkatan Daya Saing**

Perkembangan teknologi digital saat ini memberikan peluang besar bagi usaha mikro untuk memperluas jangkauan pasar mereka melalui digital marketing. Digital marketing mencakup berbagai strategi, seperti pemasaran melalui media sosial, marketplace, website, dan optimasi mesin pencari (Kotler & Keller, 2021). Dengan biaya yang relatif rendah dibandingkan pemasaran konvensional, digital marketing dapat meningkatkan visibilitas produk dan menjangkau konsumen yang lebih luas.

Namun, tantangan utama dalam penerapan digital marketing adalah rendahnya literasi digital di kalangan pelaku usaha mikro (Sugiyono, 2020). Banyak dari mereka yang belum memahami cara mengelola media sosial secara efektif atau memanfaatkan fitur-fitur yang tersedia di platform e-commerce untuk meningkatkan penjualan. Oleh karena itu, pelatihan dalam bidang digital marketing menjadi sangat penting agar pelaku usaha mikro dapat mengembangkan strategi pemasaran yang efektif dan meningkatkan daya saing mereka di pasar yang semakin kompetitif.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Usaha Mikro dan Tantangannya**

Usaha Mikro merupakan bagian dari sektor Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) yang memiliki peran penting dalam perekonomian Indonesia. Menurut Kementerian Koperasi dan UKM (2022), UMKM menyumbang sekitar 60% terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) nasional dan menyerap lebih dari 97% tenaga kerja di Indonesia. Namun, usaha mikro sering menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan modal, rendahnya literasi keuangan, serta kurangnya pemahaman dalam pemasaran berbasis digital (Suryana, 2019).

### **Manajemen Keuangan bagi Usaha Mikro**

Manajemen keuangan merupakan aspek penting dalam keberlanjutan usaha mikro. Pencatatan keuangan yang baik dapat membantu pemilik usaha dalam mengontrol arus kas, menentukan harga jual yang tepat, serta mengakses sumber pendanaan. Menurut Tarmizi (2021), sebagian besar usaha mikro di Indonesia masih menggunakan metode pencatatan keuangan yang sederhana, bahkan banyak yang tidak memiliki pencatatan sama sekali. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan dalam mengukur profitabilitas dan mengelola modal kerja secara efisien. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan dalam manajemen keuangan agar pelaku usaha mikro dapat memahami pentingnya pencatatan keuangan yang sistematis serta mampu menerapkannya dalam operasional bisnis mereka.

## **Digital Marketing sebagai Strategi Peningkatan Daya Saing**

Perkembangan teknologi digital saat ini memberikan peluang besar bagi usaha mikro untuk memperluas jangkauan pasar mereka melalui digital marketing. Digital marketing mencakup berbagai strategi, seperti pemasaran melalui media sosial, marketplace, website, dan optimasi mesin pencari (Kotler & Keller, 2021). Dengan biaya yang relatif rendah dibandingkan pemasaran konvensional, digital marketing dapat meningkatkan visibilitas produk dan menjangkau konsumen yang lebih luas.

Namun, tantangan utama dalam penerapan digital marketing adalah rendahnya literasi digital di kalangan pelaku usaha mikro (Sugiyono, 2020). Banyak dari mereka yang belum memahami cara mengelola media sosial secara efektif atau memanfaatkan fitur-fitur yang tersedia di platform e-commerce untuk meningkatkan penjualan. Oleh karena itu, pelatihan dalam bidang digital marketing menjadi sangat penting agar pelaku usaha mikro dapat mengembangkan strategi pemasaran yang efektif dan meningkatkan daya saing mereka di pasar yang semakin kompetitif.

## **Peran Pelatihan dalam Pemberdayaan Usaha Mikro**

Pelatihan dan pendampingan merupakan langkah penting dalam pemberdayaan usaha mikro. Menurut Suryana (2019), program pelatihan yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan keterampilan manajerial, memperbaiki sistem pencatatan keuangan, serta membantu pelaku usaha dalam memanfaatkan teknologi digital secara optimal. Dengan adanya pendampingan yang berkelanjutan, pelaku usaha mikro dapat lebih siap menghadapi tantangan bisnis dan meningkatkan keberlanjutan usaha mereka.

Melalui program pelatihan ini, diharapkan pelaku usaha mikro di Desa Brangjan dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manajemen keuangan serta mampu menerapkan strategi pemasaran digital secara efektif. Dengan demikian, usaha mereka dapat berkembang dan memiliki daya saing yang lebih kuat di era digital saat ini.

## **3. METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode **kualitatif** dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara mendalam kondisi usaha mikro di Desa Brangjan, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, serta memahami permasalahan yang mereka hadapi dalam manajemen keuangan dan pemasaran digital. Metode kualitatif

memungkinkan peneliti untuk memperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai pengalaman, tantangan, dan kebutuhan pelaku usaha mikro melalui interaksi langsung dengan mereka (Sugiyono, 2020).

### **Lokasi dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Brangjan, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah pelaku usaha mikro yang cukup signifikan, namun masih menghadapi kendala dalam pengelolaan keuangan dan pemasaran berbasis digital. Subjek penelitian terdiri dari pelaku usaha mikro yang bergerak di berbagai sektor, seperti perdagangan, kuliner, dan kerajinan tangan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

1. **Observasi:** Peneliti melakukan observasi langsung terhadap praktik pengelolaan keuangan dan strategi pemasaran digital yang telah diterapkan oleh pelaku usaha mikro.
2. **Wawancara Mendalam:** Wawancara dilakukan dengan pelaku usaha mikro untuk menggali pemahaman mereka terkait manajemen keuangan, tantangan yang dihadapi, serta pengetahuan mereka tentang digital marketing.
3. **Diskusi Kelompok Terarah (Focus Group Discussion/FGD):** FGD dilakukan untuk memperoleh perspektif yang lebih luas dari berbagai pelaku usaha mikro dan membahas solusi yang dapat diterapkan dalam pelatihan.
4. **Dokumentasi:** Data sekunder dikumpulkan dari laporan usaha, catatan keuangan, serta referensi lain yang mendukung penelitian ini.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan metode **analisis tematik**, di mana data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dikategorikan berdasarkan tema-tema utama yang muncul. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. **Reduksi Data:** Data yang diperoleh diseleksi, diklasifikasikan, dan disederhanakan agar lebih fokus pada isu utama penelitian.
2. **Penyajian Data:** Data yang telah direduksi disusun dalam bentuk narasi deskriptif untuk mempermudah interpretasi.

3. **Penarikan Kesimpulan:** Kesimpulan dibuat berdasarkan pola dan temuan yang muncul dari analisis data, sehingga menghasilkan rekomendasi untuk pengembangan usaha mikro di Desa Brangjan.

### **Validitas Data**

Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menggunakan teknik **triangulasi sumber dan metode**. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari berbagai responden (pelaku usaha mikro, perangkat desa, dan pendamping UMKM). Sementara itu, triangulasi metode dilakukan dengan mengombinasikan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang lebih akurat dan kredibel (Sugiyono, 2020).

### **Implementasi Program Pengabdian**

Berdasarkan hasil analisis data, program pelatihan akan disusun dengan materi yang sesuai dengan kebutuhan pelaku usaha mikro. Implementasi program pengabdian ini meliputi:

1. **Pelatihan Manajemen Keuangan:** Memberikan pemahaman dasar mengenai pencatatan keuangan, pengelolaan modal, dan perhitungan laba-rugi secara sederhana.
2. **Pelatihan Digital Marketing:** Mengajarkan strategi pemasaran digital melalui media sosial, marketplace, serta cara membuat konten promosi yang menarik.
3. **Pendampingan dan Evaluasi:** Setelah pelatihan, peserta akan diberikan pendampingan untuk memastikan penerapan ilmu yang telah diberikan serta melakukan evaluasi terhadap efektivitas program.

Dengan metode ini, diharapkan pelaku usaha mikro dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam mengelola keuangan serta memanfaatkan pemasaran digital untuk meningkatkan daya saing usaha mereka.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Pelaku Usaha Mikro di Desa Brangjan**

Desa Brangjan, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang memiliki jumlah pelaku usaha mikro yang cukup signifikan. Mayoritas usaha yang dijalankan meliputi sektor perdagangan, kuliner, dan kerajinan tangan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa pelaku usaha, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka masih mengelola keuangan secara konvensional, tanpa pencatatan yang sistematis. Selain itu, banyak dari

mereka yang belum memanfaatkan strategi pemasaran digital secara optimal untuk meningkatkan daya saing usaha.

### **Kondisi Awal Manajemen Keuangan Pelaku Usaha Mikro**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar pelaku usaha mikro di Desa Brangjan belum memiliki pencatatan keuangan yang rapi dan sistematis. Beberapa kendala utama yang dihadapi adalah:

1. Tidak adanya pencatatan transaksi secara rutin, sehingga sulit untuk mengontrol arus kas.
2. Kesulitan dalam menentukan harga jual yang sesuai, karena tidak adanya analisis biaya yang jelas.
3. Kurangnya pemahaman tentang pemisahan keuangan pribadi dan usaha, yang menyebabkan percampuran modal dan pengeluaran.

Pelatihan manajemen keuangan yang diberikan dalam program ini difokuskan pada pencatatan sederhana menggunakan buku kas maupun aplikasi digital. Hasilnya, setelah mengikuti pelatihan, sebagian besar peserta mulai menerapkan pencatatan keuangan harian, meskipun masih dalam tahap awal.

### **Penerapan Digital Marketing dalam Usaha Mikro**

Dalam aspek pemasaran, ditemukan bahwa mayoritas pelaku usaha mikro hanya mengandalkan pemasaran dari mulut ke mulut atau promosi langsung kepada pelanggan tetap. Minimnya pemanfaatan digital marketing menghambat perkembangan usaha mereka, terutama dalam menjangkau pasar yang lebih luas.

Setelah pelatihan digital marketing yang diberikan dalam program ini, beberapa perubahan positif dapat diamati, antara lain:

1. Sebagian besar peserta mulai menggunakan media sosial seperti Facebook dan Instagram sebagai sarana promosi produk mereka.
2. Beberapa peserta mulai mendaftarkan usaha mereka di marketplace seperti Shopee dan Tokopedia untuk memperluas jangkauan pelanggan.
3. Peserta mulai memahami pentingnya konten visual yang menarik dalam promosi digital, dengan beberapa dari mereka mencoba membuat desain promosi menggunakan aplikasi seperti Canva.

Namun, masih terdapat kendala dalam aspek keberlanjutan, terutama bagi pelaku usaha yang belum terbiasa dengan teknologi digital. Oleh karena itu, pendampingan secara berkala tetap diperlukan agar mereka dapat lebih mahir dalam menerapkan strategi digital marketing.

## **Evaluasi Program dan Dampak yang Dihadirkan**

Untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan, dilakukan survei kepuasan peserta serta observasi terhadap penerapan materi yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

1. 85% peserta merasa terbantu dengan pelatihan manajemen keuangan, karena mereka mulai memahami pentingnya pencatatan keuangan dalam menjalankan usaha.
2. 75% peserta mulai aktif memanfaatkan media sosial sebagai sarana promosi, meskipun masih dalam tahap awal.
3. Beberapa peserta mengalami peningkatan jumlah pelanggan, terutama yang aktif menggunakan media sosial dan marketplace setelah pelatihan.

Meskipun hasil yang diperoleh cukup positif, terdapat beberapa tantangan yang masih perlu diatasi, seperti rendahnya konsistensi dalam pencatatan keuangan dan masih adanya peserta yang kesulitan mengoperasikan platform digital. Oleh karena itu, pendampingan lebih lanjut diperlukan untuk memastikan keberlanjutan dampak dari program ini.

## **Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan hasil pelaksanaan program ini, terdapat beberapa implikasi dan rekomendasi yang dapat dijadikan bahan perbaikan di masa mendatang:

1. Peningkatan frekuensi pendampingan agar peserta lebih terbiasa dalam menerapkan pencatatan keuangan dan strategi digital marketing.
2. Pembuatan modul atau panduan digital sederhana agar pelaku usaha mikro dapat mengakses informasi pelatihan secara mandiri.
3. Kerja sama dengan instansi atau komunitas lain untuk mendukung keberlanjutan program, seperti dengan lembaga keuangan mikro atau komunitas UMKM.

Dengan adanya program pelatihan ini, diharapkan pelaku usaha mikro di Desa Brangjan dapat lebih mandiri dalam mengelola keuangan mereka serta mampu memanfaatkan pemasaran digital secara optimal untuk meningkatkan daya saing usaha mereka.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Brangjan, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, dapat disimpulkan bahwa:

1. **Kesadaran akan pentingnya manajemen keuangan masih rendah**, namun setelah pelatihan, peserta mulai memahami pentingnya pencatatan keuangan sederhana untuk mengelola usaha mereka dengan lebih baik.
2. **Mayoritas pelaku usaha mikro belum memanfaatkan pemasaran digital secara optimal**, tetapi setelah pelatihan, banyak peserta mulai menggunakan media sosial dan marketplace sebagai sarana promosi usaha mereka.
3. **Pelatihan yang diberikan memberikan dampak positif**, di mana sebagian besar peserta merasa terbantu dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai pengelolaan keuangan dan strategi pemasaran digital. Namun, masih diperlukan pendampingan lanjutan untuk memastikan penerapan yang lebih konsisten.

Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan keterampilan dasar dalam manajemen keuangan dan pemasaran digital bagi pelaku usaha mikro, meskipun masih terdapat tantangan dalam keberlanjutan penerapannya.

## **Saran**

Untuk memastikan manfaat dari program ini dapat terus dirasakan oleh pelaku usaha mikro, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. **Pendampingan lanjutan** bagi peserta agar mereka dapat lebih konsisten dalam menerapkan pencatatan keuangan dan strategi pemasaran digital yang telah dipelajari.
2. **Pembuatan modul atau panduan praktis** mengenai manajemen keuangan dan pemasaran digital yang dapat digunakan sebagai referensi bagi pelaku usaha mikro secara mandiri.
3. **Kerja sama dengan berbagai pihak**, seperti pemerintah desa, komunitas UMKM, dan lembaga keuangan mikro untuk memberikan dukungan dan pelatihan tambahan guna meningkatkan keberlanjutan program.
4. **Pemanfaatan teknologi yang lebih luas**, seperti penggunaan aplikasi pencatatan keuangan digital sederhana yang dapat membantu pelaku usaha dalam mengelola keuangan mereka secara lebih efektif.

Dengan adanya implementasi saran-saran ini, diharapkan pelaku usaha mikro di Desa Brangjan dapat terus berkembang dan meningkatkan daya saing mereka di era digital.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Koperasi dan UKM. (2022). Laporan perkembangan UMKM di Indonesia. Kemenkop UKM.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2021). Marketing management (16th ed.). Pearson Education.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suryana, Y. (2019). Kewirausahaan: Pendekatan karakteristik wirausaha sukses. Salemba Empat.
- Tarmizi, R. (2021). Manajemen keuangan untuk UMKM: Konsep dan aplikasi. Andi Offset.