



E-ISSN: 3032-5528

MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

VOLUME 2, NOMOR 2, TAHUN 2025 (JULI)



Address:

Jl. Pusaka, Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara, Indonesia
Email: kabargizi@gmail.com, Kode Pos: 20371

MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

Volume 2 Nomor 2, Juli 2025

EDITORIAL TEAM

- Chief Editor : Sudana Fatahillah Pasaribu., Departemen Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.
- Editorial Board : - Aulia Ramadhani, Prodi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan dan Sains Teknologi, Universitas Borneo Lestari, Indonesia.
- Qothrunnadaa Fajr Rooiqoh, Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia.
- Sudana Fatahillah Pasaribu Departemen Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia. Sunarti, Program Studi S1 Gizi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia.
- Novycha Auliafendri, Sarjana Farmasi, Universitas Imelda Medan, Medan, Indonesia.
- Tri Marta Fadhillah, Stikes Mitra Keluarga Bekasi
- Unziya Khodija, Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya.
- Tesa Rafkhani, Akademi Tata Boga Bandung, Bandung, Indonesia.
- Reviewers Team : - A. Muhammad Fadhil Hayat, Program Studi D3 Sanitasi, Politeknik Muhammadiyah Makassar, Makassar, Indonesia
- Adhiningsih Yulianti, Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia.
- Anggi Isnani Parinduri, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia.
- Ani Rahmadhani Kaban, Program Studi S1 Keperawatan Dan Profesi Ners, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.
- Dewi Siti Oktavianti, Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia.
- Diana Nurrohima, Pendidikan Profesi Dietisien, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia.
- Diana Rhismawati Djupri, Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta. Indonesia.
- Erika Martining Wardani, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia.
- Fahma Shufyani, Program Studi Farmasi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
- Hariati, Program Studi D3 Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada, Medan, Indonesia.
- Hasanah Pratiwi Harahap, Prodi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

- Herviana, Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia.
- Irfan Said, Departemen Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika Jakarta, Indonesia.
- Iwan Abdi Suandana, Prodi Promosi Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia.
- Rahma Yulia, Prodi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Tjut Nyak Dhien, Medan, Indonesia.
- Riezky Faisal Nugroho, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia.
- Sarni Anggoro, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Stikes Surya Global Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Syamsopyan Ishak, Program S1 Gizi, Stikes Adila, Bandar Lampung, Indonesia.
- Titin Novayanti Dey, S1 Kebidanan, Inkes Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia.
- Tri Ardianti Khasanah, Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan

Layout Editor : Gumarpi Rahis Pasaribu, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia.

Mailing Address : Publisher Kabar Gizi Indonesia
 Sekretariat Redaksi Jurnal Media Pengabdian Kesehatan Indonesia.
 Jl. Pusaka Bandar Klippa, Percut Seituan, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia.
 Email: kabargizi@gmail.com

Media Pengabdian Kesehatan Indonesia (ABDIKAN) merupakan jurnal ilmiah yang menyajikan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh tenaga akademik. Jurnal ini disusun dengan cermat, memberikan penyajian komprehensif yang memudahkan pemahaman bagi pembaca baik dari kalangan akademis maupun umum. Ini berfungsi sebagai saluran untuk penerapan temuan penelitian. Fokus dan ruang lingkup dalam bidang ilmu kesehatan: Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Administrasi Rumah Sakit, Ilmu Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Farmasi dan Ilmu Kesehatan Umum.

KATA PENGANTAR

Dengan rasa bangga, kami persembahkan Jurnal Media Pengabdian Kesehatan Indonesia (ABDIKAN) sebagai sarana berbagi kontribusi tenaga akademik dalam pengabdian kepada masyarakat. Jurnal ini mengulas beragam aspek kesehatan, melibatkan disiplin ilmu seperti Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Administrasi Rumah Sakit, Ilmu Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Farmasi, dan Ilmu Kesehatan Umum.

Terima kasih kepada semua penulis, reviewer, editor dan pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Semoga ABDIKAN terus menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan dalam pengabdian kesehatan kepada masyarakat.

Kami berharap jurnal ABDIKAN pada edisi kali ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga mendorong diskusi lebih lanjut dan tindakan nyata dalam bidang kesehatan. ABDIKAN merupakan salah satu media yang mendorong perkembangan budaya menulis dan komunikasi ilmiah yang efektif, sehingga dapat menarik minat pembaca untuk berkarya.

Tim Editor

MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

Daftar Isi

Diversifikasi Olahan Sayuran Hijau Pada Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya di Pekon Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu	37-45
Dera Elva Junita, Masayu Dian Khairani , Afifah Nurhasanah Majid , Evita Anggraini , Putri Agustiana, Ricky Usman	
Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson di Desa Padang Brahrang	46-52
Ani Rahmadhani Kaban , Agus Surya Bakti, Priska Emiliana	
Relaksasi dan Manajemen Stres untuk Mencegah Penyakit Jantung Di Desa Padang Cermin Kec Selesai	53-59
Dedi, Maya Ardila Siregar, Heri Saputra.	
Edukasi Pentingnya Status Gizi terhadap Siklus Menstruasi di MA Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul	60-67
Sarni Anggoro, Tantiana Isnaningsih, Chanif Kurnia Sari, Bety Agustina Rahayu, Ahmad Khamid	
Edukasi Gizi dan Inovasi Rolade Ikan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Diabetes pada Usia Produktif	68-73
Tysa Runingsari, Dian Ayu Ainun Nafies, Awwabin Salma Nuriyana, Nabila Najwa Safira, Rindi Puspitasari, Silda Ayu firnanda Saputri	
Sosialisasi Pentingnya Penerapan Manajemen Risiko K3 pada Perusahaan Pabrikasi Kelapa Sawit Bagian Manual Handling	74-81
Khoirotun Najihah, Safrina Ramadhani, Rupina Kanasia Situmorang, Alyandra Rizky Alfansyah Sinambela, Muhammad Dafi Rifatsyah	
Sosialisasi Pentingnya Terapi Bekam Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Padang Cermin	82-88
Mulidan, Edianto, Anggi Hanafiah Syarif	
Balita Hebat Tanpa Stunting: Optimalisasi Ikan Kembung sebagai Pangan Fungsional	89-95
Nikita Welandha Prasiwi, Lilia Faridatul Fauziah, Hafía Febri Nur Intan Putri, Gandis Fatikhah Syaifa Anjali, Chasna Hudiani Harfia Sari, Iputa Rahma Nazila, Siti Ilmiatus Sholikah	
Sosialisasi Manfaat Program Vasektomi pada Tenaga Kerja di Perusahaan Kota Medan	96-102
Dina Aryanti, Yanty Gurning	

Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai	103-110
Afina Muharani Syaftriani, Yustisia Maharani Putri, Lia Effi Noviri	
Pelatihan Rehabilitatif Kesehatan Sendi untuk Lansia: Strategi Komunitas Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup	111-117
Bayu Irvia Satria, Ekawaty Suryani Mastari, Fahmi Irsan Nasution, Muhammad Habib, Zahrina Salsabila.	
Pengembangan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung pada Lansia	118-122
Ridwan Angkasa, Vivi, Fitri Aidani Ulfa Hrp, Helena Br. Tarigan, Muhammad Habib	
Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Mengenai Alur Pendaftaran Rawat Jalan Dan Rawat Inap Dirumah Sakit Advent Medan	123-128
Sri agustina meliala, Aida Sulina, M Riski, Sri sudewi, Dilla Fitria	

Diversifikasi Olahan Sayuran Hijau Pada Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya di Pekon Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu

Diversification of Processed Green Vegetables in The Women Farmers' Group (KWT) Semangat Jaya in Pekon Gadingrejo North Pringsewu District

Dera Elva Junita^{1*}, Masayu Dian Khairani², Afifah Nurhasanah Majid³, Evita Anggraini⁴, Putri Agustiana⁵, Ricky Usman⁶

^{1*,2,3,3,4,5,6} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu.

Informasi Artikel

Submit: 25 – 12 – 2024

Diterima: 28 – 04 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

The Women Farmers Group (KWT) is a group formed to empower women in the agricultural sector. KWT has an important role in agricultural development, improving members' welfare, and contributing to sustainable agriculture. KWT, which is located in the Gadingrejo area, north of Pringsewu Regency, is an activity that can provide benefits for housewives, because this KWT activity carries out plant cultivation by utilizing yard land that is not used by each of its members. The vegetables cultivated are kale, mustard greens, green spinach, red spinach and mushrooms. The types of vegetables cultivated at KWT Selamat Jaya are the same as those cultivated by local residents. Vegetable harvest times often coincide, but the number of vegetables sold to suppliers is limited. So there are some vegetables that are not sold to suppliers, in the end these vegetables are sold at cheap prices. For this reason, it is necessary to diversify processed products to minimize vegetable waste. The methods applied are education and outreach, cooking demonstrations and evaluation. The implementation time for this activity will be carried out for 3 months in October 2024 – December 2024. The target of this activity is all members of the Roh Utara Jaya Gadingrejo Women's Farmer Group (KWT), totaling 20 people. The number of samples for this activity was taken as many as 12 people. Due to these problems, this activity aims to provide education on the manufacture and development of processed products made from green vegetables into instant noodles, kale and mustard greens in order to increase the selling value of the harvest and minimize product waste.

Keywords: socialization, diversification, group, vegetables

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Dera Elva Junita, S.Gz., M.Gz.;
Universitas Aisyah Pringsewu, Jl.
A Yani No. 1 A Tambak Rejo,
Wonodadi, Kec. Pringsewu,
Kabupaten Pringsewu, Lampung
35372.

Phone: 085364259202

Email: :

dedederaelva01@gmail.com

Kelompok Wanita Tani (KWT) adalah kelompok yang dibentuk untuk memberdayakan wanita dalam bidang pertanian. KWT memiliki peran penting dalam pengembangan pertanian, meningkatkan kesejahteraan anggota, dan berkontribusi pada pertanian berkelanjutan. KWT di daerah gadingrejo utara kabupaten pringsewu merupakan salah satu kegiatan yang dapat menguntungkan bagi para ibu rumah tangga, karena kegiatan KWT ini melakukan budidaya tanaman dengan memanfaatkan lahan pekarangan yang tidak digunakan oleh setiap anggota. Sayuran yang dibudidayakan yaitu sayur kangkung, sawi, bayam hijau, bayam merah, dan jamur. Jenis sayuran yang di budidayakan di KWT Semangat Jaya sama dengan yang di budidayakan oleh warga sekitar. Waktu pemanenan sayuran seringkali berbarengan akan tetapi jumlah sayuran

yang dijual ke pihak suplier terbatas. Sehingga terdapat beberapa sayuran yang tidak terjual ke pihak suplier, akhirnya sayuran tersebut dijual dengan harga yang murah. Untuk itu perlunya diversifikasi produk olahan guna meminimalisir sayuran yang tersisa. Metode yang diterapkan yaitu edukasi dan sosialisasi, demo masak dan evaluasi. Waktu pelaksanaan kegiatan ini akan dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan Oktober 2024 –Desember 2024. Sasaran pada kegiatan ini yaitu seluruh anggota Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya Gadingrejo Utara sebanyak 20 orang. Jumlah sampel dalam kegiatan ini diambil sebanyak 12 orang. Karena permasalahan tersebut kegiatan ini bertujuan untuk edukasi pembuatan dan pengembangan produk olahan berbasis sayuran hijau menjadi olahan mie instan kangkung dan stik sawi untuk dapat meningkatkan nilai jual hasil panen dan meminimalisir sisa produk.

Kata kunci: sosialisasi, diversifikasi, kelompok, sayuran

PENDAHULUAN

Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya Pekon Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu berdiri sejak tahun 2013 dengan anggota berjumlah 20 orang. Anggota KWT semangat jaya sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga, sehingga memiliki banyak waktu luang untuk dapat memanfaatkan waktu untuk menambah penghasilan. Kegiatan yang dilakukan di KWT Semangat Jaya meliputi tanam sayuran, menjual hasil sayuran dan koperasi simpan pinjam. Hasil tanaman yang dibudidayakan di KWT Semangat Jaya terdapat beberapa jenis seperti kangkung, sawi, bayam hijau, bayam merah dan jamur. Lahan yang digunakan untuk membudidayakan tanaman seluas 5 hektar. Diversifikasi pangan merupakan upaya peningkatan konsumsi aneka ragam pangan dengan prinsip beragam, bergizi, berimbang. Diversifikasi pangan perlu dukungan ketersediaan teknologi pengolahan yang relatif mudah dan murah untuk dapat diterapkan di Masyarakat (1). Salah satu pangan yang dapat di deversifikasi yaitu sayuran hijau seperti kangkung, bayam, dan sawi. Sayuran jenis ini dipilih karena sumberdayanya yang berlimpah atau ketersediaannya yang banyak, sehingga dapat memberikan peluang untuk meningkatkan pendapatan dan meminimalisir kurangnya ketersediaan bahan saat akan melakukan pengolahan.

Kangkung merupakan salah satu sayuran hasil budidaya di KWT Semangat Jaya. Kangkung dikenal sebagai sayuran populer di Indonesia, berasal dari India dan kemudian menyebar ke berbagai negara, termasuk Malaysia, Burma, Indonesia, Cina Selatan, Australia, dan bagian Afrika (2). Kangkung memiliki potensi dan prospek yang cerah untuk dikembangkan, hal ini karena komoditas sayuran kangkung menempati posisi strategis dalam ketahanan pangan khususnya dalam pembangunan pertanian (3). Kangkung memiliki kandungan zat gizi yang beragam, dalam 100 gram kangkung mengandung energi 28 g, protein 3,4 g, lemak 0,7 g, dan karbohidrat 3,9 g, serat 2 g, kalsium 67 g, kalium 250,1 g dan kandungan zat gizi lainnya (4). Selain kandungan gizinya yang tinggi, kangkung ini juga mengandung serat larut atau pektin yang cukup tinggi. Pektin memiliki manfaat menurunkan kolesterol, menstabilkan tekanan darah dan sumber serat makanan (5). Kangkung memiliki manfaat untuk tubuh manusia karena mengandung kalsium, zat besi, natrium, fosfor, karbohidrat, serat, vitamin A dan C. Manfaat kangkung lainnya adalah bisa mencegah beberapa penyakit seperti anemia, diabetes, menyehatkan mata, menjaga kesehatan jantung dan lain-lain. Selain itu kangkung mengandung kalori yang rendah sehingga cocok untuk diet (6).

Sawi merupakan jenis tanaman sayuran dikelompokkan ke dalam famili Cruciferae. Tanaman sawi berasal dari daerah Tiongkok (Cina) dan Asia Timur (7). Manfaat Sawi hijau mengandung banyak khasiat bagi kesehatan tubuh, diantaranya adalah menjauhkan diri dari penyakit kanker. Hal ini terjadi karena di dalam sawi hijau terdapat senyawa fitokimia khususnya glukosinolat yang cukup tinggi. Selain itu sawi mampu menyembuhkan penyakit sakit kepala, dan mengatasi rasa tidak nyaman (6).

Ada juga tanaman yang ditanam di KWT Semangat jaya yaitu jamur tiram. Jamur tiram atau dalam bahasa latin disebut *Pleurotus sp.* Merupakan salah satu jamur konsumsi yang bernilai tinggi. Jamur tiram merupakan salah satu jenis jamur yang tumbuh pada batang kayu yang sudah lapuk. Jamur

tiram memiliki ciri tubuh buah yang mekar seperti tiram (kerang) dengan ukuran 5 – 15 cm dengan lapisan bawah seperti insang ikan. Tangkai jamur tiram memiliki panjang 2 – 6 cm (8).

Bayam adalah sayuran yang mudah ditemui di Indonesia, sayuran hijau ini juga memiliki harga terjangkau di semua kalangan masyarakat. Meski mudah dan murah, sayuran ini ternyata memiliki kandungan gizi yang besar. Berbagai gizi dalam bayam membuatnya tergolong dalam superfood atau pangan super (9). Selain bayam hijau terdapat juga jenis bayam merah, menurut (10). Bayam merah (*Alternanthera amoena* Voss.) merupakan sayuran mengandung vitamin, protein, karbohidrat, lemak, mineral, zat besi, magnesium, mangan, kalium dan kalsium. Bayam merah merupakan salah satu tanaman kaya serat yang dikenal memiliki banyak khasiat pengobatan. Sayuran berwarna merah tersebut memiliki berbagai kandungan zat aktif, diantaranya saponin, skualen dan flavonoid, serta adanya pigmen merah yang termasuk senyawa fenolik yaitu antosianin.

Kangkung dan sawi merupakan salah satu sayuran yang memiliki manfaat baik bagi tubuh. Sejauh ini diversifikasi olahan kangkung banyak dijadikan stik kangkung. Seperti pada penelitian (11) kangkung selama ini oleh masyarakat diolah menjadi sayuran yang banyak anak-anak kecil maupun remaja tidak suka mengonsumsi sayuran. Permasalahan tersebut dapat diminimalisasi dengan pengolahan kangkung menjadi produk yang umumnya digemari oleh masyarakat. Salah satu produk olahan tersebut adalah stik. Selain diolah menjadi stik kangkung, kangkung dapat diolah menjadi berbagai olahan makanan lain. Menurut penelitian (3) kangkung dapat dikembangkan menjadi produk olahan yang bernutrisi dan bernilai jual tinggi dibandingkan dengan bentuk segarnya, misalnya diolah menjadi mie kangkung yang tentunya akan mempunyai masa simpan lebih panjang jika dikemas dengan baik. Hal ini yang mendasari kami untuk mengolah kangkung menjadi mie karena selain dapat meningkatkan zat gizi tetapi dapat juga dapat memperpanjang daya simpan dengan cara alami.

Sejauh ini olahan sawi yang banyak dibuat adalah keripik sawi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (9) salah satunya cara melakukan inovasi produk atau diversifikasi olahan yang unik agar dilirik oleh konsumen dapat dilakukan didiversifikasi menjadi berbagai keripik sayur yang unik dan menyehatkan seperti keripik pare, keripik sawi, keripik kemangi, maupun keripik bayam. Pemilihan olahan sawi menjadi stik karena menurut (12) inovasi produk olahan sayur sawi juga mampu meningkatkan nilai jual tanaman sawi. Hal ini mendasari kami untuk memilih stik sawi sebagai olahan diversifikasi karena selain dapat memperpanjang daya simpan tetapi juga dapat meningkatkan nilai jual. Metode yang digunakan untuk memperpanjang daya simpan yaitu pengovenan dan penggorengan. Metode ini dipilih karena dapat memperpanjang daya simpan suatu produk dengan cara alami tanpa pengawet buatan sehingga aman untuk dikonsumsi semua kalangan usia.

Permasalahan dan kendala utama yang dihadapi oleh Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya adalah hasil budidaya tanaman di panen 2-4 minggu sekali, hasil tanaman tersebut kemudian di jual di suplier lalu nantinya akan di jual oleh suplier ke pasar swalayan. Akan tetapi jumlah sayuran yang dijual kepihak suplier terbatas, seringkali hasil tanaman yang dipanen melebihi batas yang dapat dibeli oleh pihak suplier. Lahan seluas 5 hektar dapat memanen hasil sayuran kangkung dan sawi sampai > 100 ikat, jika dijual dalam bentuk sayuran segarnya 1 ikat sayuran kangkung dibayar dengan harga Rp. 2.500, dan sawi Rp. 2.500. Sehingga terdapat beberapa sayuran yang tidak terjual ke pihak suplier, akhirnya sayuran tersebut dijual dengan harga yang murah. Jenis tanaman yang dijual murah oleh pihak KWT adalah kangkung seharga Rp.800, dan sawi seharga Rp.1000. Oleh karena itu diperlukan upaya penanganan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan permasalahan diatas perlu dilakukan pemberdayaan kepada KWT Semangat Jaya dengan cara edukasi pembuatan dan pengembangan produk olahan berbasis sayuran hijau menjadi olahan mie instan kangkung dan stik sawi sebagai upaya meningkatkan nilai jual hasil panen dan meminimalisir sisa panen serta mendorong masyarakat agar memiliki pendapatan tambahan melalui pengembangan usaha produk olahan sayuran. Jika sayuran diolah menjadi produk mie kangkung maka harga per pcs mie instan kangkung bisa dijual dengan harga Rp. 8.000, dan jika sawi di buat olahan stik sawi bisa dijual dengan harga perbungkus dengan harga Rp. 5.000. Sehingga hasil budidaya di Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya bisa meningkatkan pendapatan.

Mie merupakan makanan yang mengandung protein yang berasal dari bahan utamanya yaitu tepung terigu protein tinggi. Mie sering dianggap sebagai produk olahan yang kurang memiliki zat gizi, dengan adanya diversifikasi penambahan bahan kangkung dalam olahan mie instan kangkung

diharapkannya dapat menambah nilai gizi dalam produk tersebut. Stik atau yang biasa dikenal sebagai cucuk gigi merupakan olahan berbahan dasar tepung terigu. Cemilan ini cukup populer di Indonesia karena citarasanya yang gurih dan garing. Selain karena citarasanya stik juga mudah dibuat dan memiliki daya simpan yang panjang. Harapannya dengan adanya diversifikasi sawi dalam olahan stik dapat menambah nilai gizi dan memperpanjang daya simpan sayur sawi. Bentuk edukasi yang dilakukan yaitu dengan demo masak menggunakan alat bantu leaflet. Media leaflet ini dipilih karena menurut (13) leaflet adalah salah satu media promosi kesehatan yang berfungsi untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Isi dari leaflet yang kami gunakan untuk media bantu edukasi meliputi manfaat sayuran kangkung dan sawi bagi tubuh, kandungan zat gizi yang terdapat pada kangkung dan sawi, pemaparan resep produk, keunggulan dari produk olahan mie instan kangkung dan stik, dan kandungan zat gizi pada produk. Berdasarkan permasalahan di atas kegiatan ini bertujuan untuk edukasi pembuatan dan pengembangan produk olahan berbasis sayuran hijau menjadi olahan mie instan kangkung dan stik sawi untuk dapat meningkatkan nilai jual hasil panen dan meminimalisir sisa produk.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama 3 bulan, yakni pada bulan Oktober 2024 – Desember 2024. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di KWT Semangat Jaya di pekon Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu. Metode sosialisasi dan edukasi menggunakan metode demonstrasi menggunakan media *leaflet*. Sasaran pada kegiatan ini yaitu seluruh anggota KWT Semangat Jaya Gadingrejo Utara sebanyak 20 orang. Jumlah sampel dalam kegiatan ini diambil sebanyak 12 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui beberapa tahapan yang dilaksanakan meliputi:

a. Tahap Persiapan

Tahapan pertama yaitu melakukan *survey* ke lokasi untuk mengidentifikasi masalah dan potensi bahan pangan yang dapat dikembangkan di KWT Semangat Jaya.

b. *Trial and Error* Produk

Tahapan selanjutnya yaitu tim melakukan kegiatan *trial and error* pembuatan produk mie instan kangkung dan stik sawi untuk menetapkan formulasi terbaik yang akan digunakan. *Trial and error* dilakukan di laboratorium Kuliner Universitas Aisyah Pringsewu. Setelah pembuatan formulasi mie kangkung dan stik sawi selanjutnya perhitungan zat gizi per 1 resep yang di analisis menggunakan Nutrisurvey, Kandungan Gizi per porsi (50 g) Mie kangkung, Energi 293.9 kkal, Protein 8,3 g, Lemak 16,2 g, dan Karbohidrat 28,6 g. Pada Kandungan Gizi per porsi (50g) Stik sawi mengandung Energi 217,6 kkal, Protein 3,7 g, Lemak 13,9 g, Karbohidrat 20 g

c. Pembuatan Media Leaflet

Setelah mendapatkan formulasi terbaik, selanjutnya pembuat leaflet terkait materi yang akan di edukasi dan juga resep dari hasil formulasi terbaik pembuatan Mie Instan Kangkung dan Stik Sawi.

d. Edukasi dan Sosialisasi

Tahap selanjutnya yaitu sosialisasi dan edukasi ke KWT Semangat Jaya, bentuk edukasi yang digunakan yaitu demo masak. Kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi mengenai, : 1) Manfaat sayuran kangkung dan sawi bagi tubuh, 2) Kandungan zat gizi yang terdapat pada kangkung dan sawi, 3) Pemaparan resep produk, 4) Keunggulan dari produk olahan mie instan kangkung dan stik, dan 5) Kandungan zat gizi pada produk.

e. Demo masak

Tahapan selanjutnya yaitu tim akan melakukan pendemonstrasian mengenai proses pengolahan produk mie instan kangkung dan stik sawi kepada anggota KWT Semangat Jaya. Kegiatan demo masak ini dilakukan oleh 4 orang tim mahasiswa yang didampingi oleh 2 tim dosen. Adapun alat yang digunakan dalam pembuatan mie kangkung diantaranya sendok 1 pcs, mangkok 6 pcs, baskom 1 pcs, timbangan 1 pcs, gilingan mie 1 pcs, oven 1 pcs, wajan 1 pcs, sutil 1 pcs, kompor 1 pcs dan blender 1 pcs. Sedangkan alat yang digunakan dalam pembuatan stik sawi diantaranya sendok 1 pcs, mangkok 5 pcs, baskom 1 pcs, timbangan 1 pcs, gilingan mie 1 pcs. saringan minyak 1 pcs, wajan 1 pcs, kompor 1 pcs, spatula 1 pcs, blender 1 pcs, dan pisau 1 pcs. Bahan yang digunakan dalam pembuatan mie kangkung meliputi ekstrak kangkung 50 g (Yang diperoleh dari ½ ikat kangkung bagian daunnya saja dan ditambahkan air sampai 50 ml, diblender selanjutnya disaring sehingga

menghasilkan ekstrak 50 ml.), tepung terigu 150 g, tepung aci 50 g, telur 1 butir, air 45 ml, minyak kelapa sawit 10 ml, kulit ayam 85 g, bawang bombay ½ buah, lada 3g, garam 5g, penyedap secukupnya, dan minyak kelapa sawit 30g. Pada pembuatan stik sawi terdapat beberapa bahan yang digunakan meliputi tepung 250g, mentega 100g, tepung maizena 70g, sawi 200g, telur 1 butir, bawang putih 4 siung, penyedap 1 bks dan gram 1 sdt.

f. Evaluasi

Pada tahapan evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum edukasi menggunakan *pre test* selama 10 menit dan sesudah edukasi menggunakan *post test* selama 10 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada ibu-ibu KWT Semangat Jaya diawali dengan konfirmasi kepada ketua KWT dengan tujuan akan melakukan edukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah sayuran kangkung dan sawi menjadi produk yang dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama yakni mie kangkung dan stik sawi. Setelah melakukan konfirmasi kepada ketua KWT selanjutnya dilakukan *trial and error* pembuatan mie kangkung dan stik sawi. *Trial and error* ini dilakukan 2 kali di Laboratorium Kuliner Universitas Aisyah Pringsewu. Setelah didapatkan hasil formulasi terbaik mie kangkung dan stik sawi dilanjutkan dengan pembuatan media leaflet. Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 17 November 2024 di rumah ketua KWT Semangat Jaya. Peserta yang hadir sebanyak 12 orang. Serangkaian pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi, pengisian daftar hadir, pengisian *pre test*, pembagian *leaflet*, penyampaian materi dan pelaksanaan demo masak pembuatan mie yang dilakukan oleh tim mahasiswa dan didampingi tim dosen dan pengisian *post test* sebagai evaluasi.

Pengabdian ini diawali dengan pengisian daftar hadir, setelah peserta berkumpul dilanjutkan dengan pembukaan oleh mahasiswa sebagai moderator. Setelah itu dilakukan pembagian kuesioner *pre test* dan dikerjakan oleh peserta dengan waktu 10 menit. Kemudian tim mahasiswa membagikan *leaflet* dan menyampaikan materi meliputi komposisi, kandungan gizi pada sayur kangkung dan sawi, manfaat bagi tubuh, pemaparan resep produk, keunggulan dari produk olahan mie instan kangkung dan stik sawi, serta kandungan zat gizi pada produk. Peserta terlihat antusias menyimak materi yang disampaikan oleh tim. Terbukti dari adanya beberapa pertanyaan terkait bahan pengganti yang dapat digunakan dalam pembuatan mie kangkung, ekstrak kangkung yang digunakan di saring atau tidak, lama pengovenan apakah bisa di kurangi waktunya, jika tidak memiliki thermometer suhu bagaimana cara melihat suhu yang digunakan pada oven.

Kegiatan dilanjutkan dengan demo masak yang di praktikan secara langsung pada pembuatan mie kangkung. Pada pelaksanaan demo masak ibu-ibu KWT sangat antusias dalam pembuatan mie kangkung. Saat proses pembuatan mie kangkung ibu-ibu kwt yang terlibat dalam proses pembuatan mie kangkung di bagi menjadi 2 kelompok. Pembagian kelompok ini meliputi kelompok penggilingan adonan mie dan kelompok pencetakan mie menjadi bentuk bulat. Kegiatan selanjutnya setelah demo masak adalah evaluasi, kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah di berikan edukasi dengan metode demo masak menggunakan alat bantu media *leaflet*. Evaluasi ini dimulai dengan pembagian kuesioner *post test* oleh tim mahasiswa yang nantinya akan dikerjakan oleh peserta selama 10 menit. Setelah serangkaian kegiatan telah selesai dilaksanakan, selanjutnya yaitu penutupan yang di lakukan oleh tim mahasiswa dan dilanjutkan dengan pemberian kenang-kenangan kepada KWT Semangat Jaya yang di terima oleh ketua KWT semangat Jaya. Dilanjutkan dengan foto bersama antara tim dan ibu-ibu KWT Semangat Jaya. Dokumentasi kegiatan saat edukasi dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Rangkaian proses kegiatan edukasi (a) pembukaan, (b) pengisian *pre test*, (c dan d) pemaparan materi, (e) demo masak produk (f) pengisian *post test*, (g) penyerahan kenang-kenangan, dan (h) foto Bersama peserta.

Untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang materi yang di paparkan, maka sebelum edukasi dan demo masak dilakukan *pretest*. *Pretest* merupakan salah satu kegiatan evaluasi yang dilakukan untuk memperoleh informasi tentang pengetahuan dan kemampuan peserta pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan *kuesioner* pertanyaan secara tertulis. Tes ini digunakan pada saat akan berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat di kuasai oleh peserta (14). Sebagai bagian dari evaluasi, maka setelah kegiatan edukasi dan demo masak akan diberikan *post test*. *Post test* ini dilaksanakan pada akhir proses pembelajaran suatu materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman tentang materi dan pokok penting materi yang dipelajari (14). *Post test* yang diberikan menggunakan pertanyaan yang sama untuk mengetahui apakah ada perubahan atau peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum dan sesudah edukasi dan demo masak.

Pretest dan *Post test* dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan 10 soal pilihan ganda. Masing-masing test dilakukan dengan total waktu 10 menit. Pre test dan post test diikuti oleh anggota KWT Semangat Jaya Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu pada tanggal 17 November 2024 dengan total peserta sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup baik.

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

Skor	Tingkat Pengetahuan			
	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
40	1	8,3 %	0	0 %
70	0	0 %	1	8,3 %
80	4	16,7 %	1	50 %
90	2	41,7 %	6	33,3 %
100	5	8,3 %	4	8,3 %
Total	12	100 %	12	100 %
Mean	86,67		90,83	
± SD	± 17.233		± 9.003	

Dilihat dari persentase nilai *pretest* pada table di atas didapatkan hasil *pre test* pada 12 peserta meliputi sebanyak 8,3 % (1 peserta) menjawab dengan nilai 40, 33,3 % (4 peserta) menjawab dengan nilai 80 %, 16,7 % (2 peserta) menjawab dengan nilai 90, dan 41,7 % (5 peserta) menjawab dengan nilai 100. sedangkan persentase nilai *posttest* pada 12 peserta terdapat sebanyak 8,3 % (1 peserta) menjawab dengan nilai 70, 8,3 % (1 peserta) menjawab dengan nilai 80, 50 % (6 peserta) menjawab dengan nilai 90, dan 33,3 % (4 peserta) menjawab dengan nilai 100. Dari peningkatan hasil skor pengetahuan peserta terdapat peningkatan nilai. Hal ini berarti, edukasi dengan metode demo masak yang dikombinasikan dengan penjelasan menggunakan media leaflet cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Pelatihan ini diharapkan menjadi titik awal bagi anggota KWT Semangat Jaya untuk menciptakan produk olahan mie kangkung dan stik sawi yang inovatif. Produk-produk ini tidak hanya akan meningkatkan pendapatan mereka, tetapi juga memberikan informasi penting tentang kandungan gizi dari sayur kangkung dan sawi. Kandungan gizi persajian makanan selingan atau snack adalah sebesar 10 % dari total kalori perhari (2000 kkal), maka dari itu kebutuhan kalori untuk makanan selingan maksimal 200 kkal (15,16). Dengan kandungan kalori berkisaran antara 163 – 217,6 kkal per porsinya produk ini bisa menjadi pilihan makanan selingan yang sehat bagi keluarga karena memenuhi kebutuhan 10 % kalori. Dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh (3) tentang pelatihan pembuatan mikung (mie kangkung) untuk petani kangkung dikecamatan lingsar Lombok barat bertujuan untuk meningkatkan nilai jual dari sayuran kangkung dan sekaligus menciptakan produk olahan yang inovatif sebagai bahan

pangan local dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat lingsar sekaligus meningkatkan pendapatan keluarga (3).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang kami lakukan pada Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat jaya dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi yang dilakukan dengan media bantu leafleat terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Peserta terlihat sangat antusias dalam menyaksikan maupun mempraktekkan pembuatan mie kangkung dan stik sawi sehingga bisa dikatakan proses pendampingan serta demo pembuatan mie kangkung dan stik sawi yang kami lakukan berhasil dilaksanakan. Dengan adanya inovasi ini maka dapat menambah ide produk olahan yang akan dijual oleh KWT Semangat Jaya selain dari sayuran mentah saja dan bisa menjadi alternatif untuk meminimalisir adanya sisa sayuran pasca panen yang menyebabkan sayuran terjual dengan harga rendah .

SARAN

Diharapkannya agar semua anggota KWT Semangat Jaya dapat menerapkan hasil dari pemberdayaan pengabdian masyarakat ini di tingkat rumah tangga dan harapannya, produk ini bisa menjadi salah satu produk yg bisa dijadikan usaha Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) dari KWT Semangat Jaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada kepada pihak-pihak yang telah membantu berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini. Kami ucapkan terimakasih kepada ibu mayang selaku ketua KWT Semangat Jaya Gadingrejo Utara atas diberikannya kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat disana dan kami ucapkan terimakasih juga kepada ibu-ibu KWT Semangat Jaya yang telah berkontribusi dalam terselaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

1. Ainal Ikram IC. Pemberdayaan Masyarakat Diversifikasi Pangan Masyarakat Melalui Inovasi Pangan Lokal Dari Singkong. *J Pengabdian pada Masy.* 2022;6(1):271–8.
2. Fayza HN, Azizah A, Syahri A, Fadlurrahman F, Arifin S. Budidaya penanaman kangkung darat dengan memanfaatkan pekarangan rumah. *J UMJ [Internet].* 2022;1–5. Available from: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
3. Dewi CA, Kurniasih Y, Lukitasari D, Sakban A. Pelatihan Pembuatan “Mikung” (Mie Kangkung) Untuk Petani Kangkung Di Kecamatan Lingsar Lombok Barat. *J Lentera Widya.* 2021;2(2):12–8.
4. Kementerian Kesehatan. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. 2020. 135 p.
5. Nuratri B, Sofiati E. Strategi Inovasi Kewirausahaan Kreatif Untuk Meningkatkan Daya Saing UMKM di Kelurahan Kebon Kangkung Kecamatan Kiaracodong Kota Bandung. 2024;4(September):457–64.
6. Baskoro AG, Azzahra Putri V, Aulia Putri H. Sosialisasi Microgreen sebagai Pengenalan Bentuk

- Budidaya Sayuran Urban Farming di Desa Sarirogo Sidoarjo. Jati Emas (Jurnal Apl Tek dan Pengabdian Masyarakat). 2021;5(3):1–6.
7. Syahria Rizkia, Amin Aziz. Analisis Analisis Kelayakan Usaha Sayura. Magister Agribisnis J Agribisnis. 2022;22(2):123–32.
 8. Riski M, Alawiyah A, Bakri M, Putri NU, Jupriyadi J, Meilisa L. Alat Penjaga Kestabilan Suhu Pada Tumbuhan Jamur Tiram Putih Menggunakan Arduino UNO R3. J Tek dan Sist Komput. 2021;2(1):67–79.
 9. Nuramadani U. Upaya Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Melalui Pengolahan Tanaman Bayam Yang Tumbuh Sekitar Perkarangan Di Kelurahan Padang Jati. Tribut J Community Serv. 2022;3(1):16–23.
 10. Manurung FS, Nurchayati Y, Setiari N. Pengaruh Pupuk Daun Gandasil D Terhadap Pertumbuhan , Kandungan Klorofil dan Karotenoid Tanaman Bayam Merah (*Alternanthera amoena* Voss). J Biol Trop. 2020;3(1):24–32.
 11. Ajiningrum PS, Sukarjati S, Ngadiani N, Binawati DK, Andriani V. Pelatihan Pembuatan Stik Kangkung Untuk Guru Dan Siswa SMA Wijaya Putra Surabaya. J Penamas Adi Buana. 2021;5(01):36–40.
 12. Billah M, Majid N, Hasby MF, Wardhani FK, Rahmawati L, Allisa S, et al. Pemanfaatan Sawi Sebagai Produk Olahan Inovatif “ Stik Sawi” di Kelurahan Sentul, Kota Blitar. 2022;01(03):57–61.
 13. Taufik M, Erviana, Sikin AG. Media Leaflet dan Poster Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. J Keperawatan Prof. 2023;4(1):36–45.
 14. Magdalena I, Nurul Annisa M, Ragin G, Ishaq AR. Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. J Pendidik dan Ilmu Sos [Internet]. 2021;3(2):150–65. Available from: <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
 15. Taula’bi’ MSD, Oessoe YYE, Sumual MF. Kajian Komposisi Kimia Snack Bars Dari Berbagai Bahan Baku Lokal : Systematic Review Study of the Chemical Composition of Snack Bars From Various Local Raw Materials : Systematic Review. Agri-Sosioekonomi. 2021;17(1):15.
 16. Ginting IS, Angkat AH, Pasaribu SF, Lestari W. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi. 2024;2(1):180-98.

Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson di Desa Padang Brahrang

Preventive Efforts In Handling Anxiety In The Elderly With Benson Relaxation Therapy In Padang Brahrang Village

Ani Rahmadhani Kaban^{1*}, Agus Surya Bakti², Priska Emiliana³

^{123*} Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 11 – 06 – 2025

Diterima: 11 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Elderly people are prone to anxiety because they experience many changes both physically and functionally, mental changes and psychosocial changes. Benson relaxation is one of several relaxation techniques that can be used to overcome anxiety and its effect on reducing anxiety in the elderly has been known. The advantage of Benson relaxation compared to other relaxation techniques is that this relaxation is easy to do anytime and has no dangerous side effects. In addition, this relaxation can reduce medical costs and can be easily applied to prevent anxiety. The purpose of implementing this community service is to provide knowledge to the elderly about the benefits of Benson relaxation therapy in preventing anxiety. This community service was carried out in Brahrang village, especially for the elderly. The results of community service in Brahrang Village showed that the elderly actively listened to every information and actively asked questions in discussions. It is hoped that with community service in Brahrang Village, the elderly can use Benson relaxation techniques as a Preventive Effort in Overcoming Anxiety.

Keywords: Benson relaxation, Elderly people, Anxiety.

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Ani Rahmadhani Kaban, S.Kep.,
Ns., M.Kep.; Institut Kesehatan
Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono
No. 107, Helvetia, Medan,
Indonesia 20124.

Phone: 082163371524

Email: anikaban92@gmail.com

Lansia rentan mengalami cemas karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Relaksasi Benson merupakan salah satu dari beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan telah diketahui pengaruhnya terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Keunggulan relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasan. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada lansia tentang manfaat dari terapi relaksasi benson dalam mencegah kecemasan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa Brahrang terkhusus pada lansia. Hasil dari dilakukannya pengabdian kepada masyarakat di Desa Brahrang ini menunjukkan bahwa para lansia mendengarkan dengan aktif setiap informasi dan aktif bertanya diskusi. Diharapkan dengan adanya pengabdian kepada masyarakat di Desa Brahrang para lansia bisa menggunakan teknik relaksasi benson sebagai upaya preventif penanggulangan tingkat kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Relaksasi Benson, Lansia, Kecemasan

PENDAHULUAN

Lansia rentan mengalami cemas karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Relaksasi Benson merupakan salah satu dari beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan telah diketahui pengaruhnya terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Perjalanan hidup manusia di dunia melewati beberapa fase kehidupan, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa kemudian menjadi tua. Lanjut usia merupakan proses alami yang ditentukan oleh Allah SWT yang pasti akan dialami oleh semua manusia dimana akan ada perubahan kemunduran secara bertahap pada fisik, mental dan sosial. Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Usia tahap ini dimulai dari 60 tahunan sampai akhir kehidupan. Usia lanjut merupakan istilah tahap akhir proses penuaan. Lansia mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Pengaruh proses penuaan dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah status kesehatan. Penyakit atau keluhan umum yang biasa dirasakan oleh lansia adalah hipertensi, rematik, penyakit pernafasan dan gangguan tidur (1).

Gangguan psikologis lansia yaitu merasa kesepian, cemas bahkan depresi. Lansia rentan mengalami cemas karena adanya penurunan mekanisme koping dalam menyelesaikan masalah. Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang lazim terjadi pada lansia. Beberapa hal yang menyebabkan hal ini diantaranya : adanya penyakit medis karena penurunan fungsi fisiologis, kehilangan pekerjaan, pasangan hidup, keluarga serta pikiran tentang kematian. Metode relaksasi merupakan salah satu cara mengatasi kecemasan (2). Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang lazim terjadi pada lansia. Beberapa hal yang menyebabkan hal ini diantaranya : adanya penyakit medis karena penurunan fungsi fisiologis, kehilangan pekerjaan, pasangan hidup, keluarga serta pikiran tentang kematian. Relaksasi Benson merupakan salah satu dari beberapa tehnik relaksasi yang dapat digunakan. Relaksasi Benson ialah pengembangan dari metode relaksasi pernafasan yang menyertakan faktor keyakinan pasien yang mampu membuat lingkungan internal kondusif sehingga mampu mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Keunggulan relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasan (3).

Beberapa hal yang berguna untuk penurunan ketegangan dan memiliki kondisi tenang seperti : menghilangkan nyeri, insomnia menurunkan tekanan darah, menurunkan stress, cemas dan depresi, relaksasi Benson sudah sering dilakukan. Relaksasi Benson dilakukan dengan memusatkan perhatian atau fokus pada kalimat ritual yang di ucapkan berulang-ulang dan menghilangkan hal-hal yang dapat mengganggu fokus pikiran. Relaksasi ini bisa dilakukan selama 10-15 menit minimal dua kali dalam sehari. relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasan (4).

Metode relaksasi merupakan salah satu cara mengatasi kecemasan. Relaksasi Benson merupakan salah satu dari beberapa tehnik relaksasi yang dapat digunakan. Relaksasi Benson ialah pengembangan dari metode relaksasi pernafasan yang menyertakan faktor keyakinan pasien yang mampu membuat lingkungan internal kondusif sehingga mampu mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Dalam beberapa hal yang berguna untuk penurunan ketegangan dan memiliki kondisi tenang seperti : menghilangkan nyeri, insomnia, menurunkan tekanan darah, menurunkan stress, cemas dan depresi, relaksasi Benson sudah sering dilakukan (5).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian Edukasi Dalam Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait terapi relaksasi benson yang dapat mengurangi tingkat kecemasan para lansia di masa tua, dikarena banyaknya pikiran atau rasa sakit didalam tubuh. Oleh karena itu penting dilakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada para lansia yang ada di Desa Padang Brahrang.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Padang Brahrang Kabupaten Langkat. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan Pada Tanggal 12 April 2025 pukul 09.00-12.00 Wib. Peserta dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjumlah 40 peserta atau Lansia yang ada di Desa Padang Brahrang Kabupaten Langkat

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Desa di Desa Padang Brahrang
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan
 - e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a) *Pre-test* pengetahuan dan keterampilan dalam upaya preventif kepada masyarakat khususnya para lansia dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang. *Pre test* dilakukan diawal sebelum dilakukan penyuluhan kepada para lansia.
 - b) Penyuluhan materi upaya preventif kepada masyarakat khususnya para lansia dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang
 - c) Demonstrasi Penerapan upaya preventif kepada masyarakat khususnya para lansia dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang
 - d) *Post-test* pengetahuan upaya preventif kepada masyarakat khususnya para lansia dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang. *Post test* dilakukan pada saat setelah dilakukan penyuluhan pada lansia terkait pemberian Edukasi Dalam Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan.
 - e) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran yaitu lansia
3. Penutup
 - a) Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan
 - b) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Kegiatan Dalam Memberikan Edukasi Tekait Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah power point (PPT), leaflet, dan spanduk. Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi “Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta atau lansia dalam PKM ini.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pengabdian masyarakat Tanggal 12 April 2025 di Desa Padang Brahrang sebanyak 30 Lansia. Lansia yang mengikuti penyuluhan Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang mengikuti serta mendengarkan semua materi yang dipaparkan. Para lansia juga aktif dalam mengaplikasikan terapi relaksasi sehingga partisipan merasakan efek dari terapi relaksasi yang dilakukan. Penerapan manajemen teknik relaksasi yang dilakukan pada remaja atau partisipan guna untuk meningkatkan Pikiran Positif. Oleh karena itu, pentingnya melakukan teknik relaksasi untuk lansia untuk mengurangi beban pikiran dan stress (6).

Kecemasan (anxiety) adalah kondisi ketakutan atau kekhawatiran yang mengeluhkan suatu hal buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang dialami ketika menghadapi ancaman, namun kecemasan dapat menjadi tidak normal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila tiba-tiba tiada pemicunya yaitu, apabila lain merupakan respons pada peralihan lingkungan. Pada kasus ekstrem, kecemasan bisa mengganggu fungsi kita sehari-hari. Kecemasan selanjutnya timbul ketika antara dorongan dari id untuk pemisahan dari ego, dan kecemasan kedua timbul antara dorongan dari id yang melepaskan dan kecurigaan pada super-ego. Konflik secara tidak sadar ditekan namun tidak berdampak oleh waktu, seringkali tidak pragmatis dilebih-lebihkan. Tekanan ini disebabkan oleh tiga peristiwa yaitu : penurunan super ego, peningkatan tekanan id, dan stres psikososial yang menciptakan kecemasan berikutnya (7).

Terapi Relaksasi Benson adalah salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan. Terapi Relaksasi Benson dikemukakan oleh seorang ilmuwan bernama Herbert Benson, merupakan suatu prosedur yang dapat membantu individu mengalami situasi penuh stress dan usaha menghilangkan stres. Teknik Relaksasi ini terdiri atas empat komponen dasar, yaitu suasana tenang, perangkat mental, sikap pasif dan posisi nyaman (8).

Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam upaya mengatasi kecemasan pasien adalah dengan memberikan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang memusatkan pikiran dengan menggabungkan keyakinan setiap individu. Relaksasi benson merupakan manajemen stres subjektif yang memberikan efek menurunkan tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan nyeri. Relaksasi dapat membuat otot rileks dan pasien dapat mengalihkan perhatian cemasnya kepada kegiatan relaksasi yang dilakukan. Ketika tubuh dalam keadaan rileks maka akan terjadi penurunan pada hormon kortisol serta adrenalin. Selain itu terjadi peningkatan hormon serotonin dan endorfin. Peningkatan hormon ini mempengaruhi respon fisiologis berupa penurunan denyut jantung, menurunkan gelisah, dan membuat pasien lebih tenang (9).

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres. Saat dilakukannya latihan relaksasi Benson ini lansia dapat melatih tubuh dengan mengatur irama pernafasan secara baik dan benar sehingga pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat penyembuhan dan menghilangkan stres (depresi) atau memelihara dan meningkatkan kesehatan (10).

Cara kerja teknik relaksasi benson yaitu berfokus pada kata atau ungkapan yang diucapkan secara berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik napas dalam. Pernafasan yang panjang ini akan memberikan energi yang cukup karena pada saat menghembuskan napas mengeluarkan karbondioksida dan pada saat menghirup napas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah

kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (11). Proses pernapasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan di proses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan .Apabila dalam untuk tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada lansia (12).

Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga teknik relaksasi yang tepat dilakukan dalam menangani masalah kecemasan ataupun ketidaknyamanan pada lansia yaitu teknik relaksasi Benson (13). Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh yang mengakibatkan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, dan produksi hormon penyebab stres. Terdapat berbagai jenis relaksasi, salah satu teknik relaksasi yang mudah untuk dilakukan adalah teknik relaksasi Benson Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya (14).

Manfaat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat yang bertema Upaya Preventif Dalam Penanggulangan Kecemasan Dengan Terapi Relaksasi Benson Di Desa Padang Brahrang. Terapi relaksasi sangat dibutuhkan para lansia untuk mengurangi tingkat kecemasan serta stress di lingkungan. Pengabdian kepada masyarakat juga memberikan simulasi praktikum bagaimana melakukan terapi relaksasi kepada lansia sehingga dapat merasakan manfaat terapi relaksasi (15). Terapi relaksasi dapat dilakukan dimana saja dengan syarat ruangan yang nyaman, rileks serta fokus para tenaga kerja kesehatan yang terarah ke terapi relaksasi. Partisipan yang mempraktekkan langsung terapi relaksasi mengemukakan bahwa lebih nyaman, rileks serta merasa tenang. Hal ini yang membuat dilakukannya terapi relaksasi patut untuk dilakukan oleh para lansia Di Desa Padang Brahrang.

Faktor penghambat yang dialami pada saat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat salah satunya adalah ketidakinginan beberapa para lansia dalam melakukan terapi relaksasi dikarenakan malu dan tidak percaya diri untuk melakukannya didepan tenaga kesehatan yang lain, dan faktor penghambat yang lain adalah kurang fokusnya para remaja dalam melakukan teknik relakasi sehingga ketidaktepatan dalam melakukan terapi relaksasi. Faktor pendukung dari pengabdian kepada masyarakat terapi relaksasi antara lain ruangan pertemuan yang nyaman serta keaktifan tenaga kesehatan dalam berdiskusi tentang terapi relaksasi, sehingga materi dapat disampaikan dengan lugas dan baik. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Padang Brahrang. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan tentunya sudah sesuai prosedur dan izin dari Kepala Desa Padang Brahrang. Ruang pertemuan yang nyaman membuat para lansia bersemangat dalam mengikuti pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 2. Foto Bersama Dengan Bapak Kepala Desa Padang Brahrang

KESIMPULAN

Pada dasarnya pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang penting untuk memberikan informasi wawasan serta pengetahuan kepada masyarakat. Keinginan atau motivasi masyarakat sangat berpengaruh terhadap sukses atau tidaknya penyampaian edukasi ke masing-masing masyarakat. Edukasi melakukan terapi relaksasi dalam upaya preventif dalam penanggulangan kecemasan, hal ini dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam melakukan terapi relaksasi.

SARAN

Sebagai saran untuk para partisipan para lansia di Di Desa Padang Brahrang untuk selalu menjaga kesehatan jiwa dan pikiran positif, oleh karena itu diperlukan untuk melakukan terapi relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu menyelesaikan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada Kepala Desa Padang Brahrang Kabupaten Langkat serta Ibu-Ibu PKK Desa Padang Brahrang yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat dan kepada para lansia di Desa Padang Brahrang, dan kepada mahasiswa dan rekan dosen yang telah membantu kesuksesan acara pengabdian kepada masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekawati S. Hubungan fungsi keluarga dengan kualitas hidup lansia. Jawa Tengah: Universitas Sebelas Maret; 2011.
2. Hawari D. Stress, cemas, dan depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2013.
3. Riyani H. Efektivitas relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa [skripsi tidak dipublikasikan]. Makassar: UIN Alauddin Makassar; 2019.
4. Inayati N. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi lanjut usia awal (early old age) umur 60–70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember [skripsi tidak dipublikasikan]. Jember: Universitas Jember; 2012.
5. Maryam S, Asih W, Afiyanti Y, Pramono N, Rosidawati I. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
6. Purwanto H. Pengantar perilaku manusia untuk keperawatan. Jakarta: EGC; 2013.
7. Fitri D, Ifdil A. Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*. 2016;5(2). Available from: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
8. Laka O, Widodo D, H W. Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*. 2018;3(1):22–32.
9. Padillah NN. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada klien pre operasi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Majalaya [Skripsi]. Bandung: Universitas Bhakti Kencana; 2019. Available from: <https://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1633>

10. Al Bachri. Gambaran emosi dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Bahu. *eBiomedik*. 2018;6(1).
11. Wulandari M, Mahadini C. Kiat mengatasi kecemasan lansia di rumah asuh anak dan lansia griya. *Journal of Community Engagement and Employment*. 2020. Available from: <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
12. Nayati N. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi lanjut usia awal (early old age) umur 60–70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember [Skripsi]. Jember: Universitas Jember; 2012.
13. Maryam S, Nurrahmi H, Rini Y, Rosidawati D, Yamin A. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2015
14. Solehati T, Ayu SM. Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung: Refika Aditama; 2015.
15. Riyani H. Efektivitas relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa. Makassar; 2019.

Relaksasi dan Manajemen Stres untuk Mencegah Penyakit Jantung Di Desa Padang Cermin Kec Selesai

Relaxation and Stress Management to Prevent Heart Disease in Padang Cermin Village, Selesai District

Dedi^{1*}, Maya Ardila Siregar², Heri Saputra³

^{1*} Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan

^{2,3} Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan

Informasi Artikel

Submit: 13 – 06 – 2025

Diterima: 11 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

The focus of the implementation of this PKM is to increase public knowledge, especially health, in carrying out How to Treat Stress Management with Heart Disease Prevention. In accordance with the problems faced by the partners, the efforts made include: training cadres in carrying out early detection of stress, education on How to Treat Stress Management with Heart Disease Prevention using stress management and demonstrations on how to do stress management. The purpose of this PKM activity is to teach counseling participants about early detection of stress to improve health, especially mental health in the community, on How to Treat Stress Management with Heart Disease Prevention. In addition, there is synergy between cadres, health services and the community in efforts to prevent heart disease using stress management. Participants in this community service activity numbered 15 participants. This evaluation activity includes whether participants have understood the material provided by asking again the material that has been delivered and asking participants to demonstrate how to do deep breathing relaxation and 5-finger hypnosis to reduce stress as an effort to care for How to Treat Stress Management with Heart Disease Prevention

Keywords: *Relaxation, Stress Management and heart disease*

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Dedi, S.Kep., Ns., M.Kep Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Helvetia, Medan, Indonesia 20124.

Phone: 085270582224

Email: dedisyaiiful@helvetia.ac.id

Fokus dari pelaksanaan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya kesehatan dalam melakukan tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung. Sesuai permasalahan yang dihadapi mitra tersebut, upaya yang dilakukan antara lain: pelatihan kader dalam melakukan deteksi dini stres, edukasi tentang tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung dengan menggunakan manajemen stres serta demonstrasi cara melakukan manajemen stres. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah mengajarkan peserta penyuluhan tentang deteksi dini stres untuk meningkatkan kesehatan, khususnya kesehatan jiwa di masyarakat, tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung Selain itu terjadi sinergi antara kader, pelayanan kesehatan dan masyarakat dalam upaya pencegahan Penyakit jantung dengan menggunakan manajemen stres. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 15 orang peserta . Kegiatan evaluasi ini meliputi apakah peserta sudah paham tentang materi yang diberikan dengan menanyakan kembali materi yang telah disampaikan dan meminta peserta untuk melakukan demonstrasi cara melakukan relaksasi nafas dalam dan hypnosis 5 jari untuk menurunkan stress sebagai upaya

perawatan tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung

Kata kunci: Relaksasi, Manajemen Stres dan penyakit jantung

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mencatat, secara global, kasus kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) sebesar 71% (atau setara dengan 41 juta). Kematian paling banyak terjadi pada rentang usia 30-69 tahun yaitu besar (85%) berasal dari negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sebanyak 35% mortalitas PTM berasal dari penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% penyakit kanker, 6% penyakit pernapasan kronis, 6% diabetes, dan 15% lainnya dari jenis PTM lain (1).

Besarnya kasus ini mendorong lahirnya strategi global pencegahan dan pengendalian PTM melalui agenda SDGs 2030. Poin nomor tiga SDG's menyebutkan bahwa: "Menjamin kehidupan yang sehat serta mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia". Salah satu target, dari 38 target SDGs sektor kesehatan, menyebutkan bahwa "Pemerintah mengusahakan penurunan angka kematian akibat PTM" (2)

Indonesia menanggung beban ganda (*double burden*) akibat penyakit menular dan PTM. Peningkatan beban PTM sejalan dengan meningkatnya faktor risiko kesehatan diantaranya: peningkatan tekanan darah, gula darah, obesitas, kurangnya aktifitas fisik, serta konsumsi rokok dan alkohol. Data Risesdas 2018 menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan beberapa indikator PTM jika dibandingkan dengan tahun 2013 diantaranya: prevalensi hipertensi penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 8,3%; prevalensi stroke pada penduduk umur > 15 tahun menjadi 3,8 per mil; dan prevalensi diabetes melitus pada penduduk umur > 15 tahun sebesar 4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kementerian kesehatan menambahkan bahwa PTM tidak lagi dianggap sebagai penyakit "orang tua" dibuktikan dengan peningkatan kasus PTM pada rentang usia 10-14 tahun (1).

Dengan berkonsentrasi, individu dapat mengatur pernapasan, mengurangi denyut jantung dan tekanan darah, serta menghilangkan banyak reaksi fisiologis negatif terhadap stress (Jourabchi et al., 2020). Teknik relaksasi Benson adalah suatu terapi yang mengikutsertakan keyakinan individu dalam terapinya, terapi ini dapat menurunkan ketegangan, menghilangkan stress, nyeri, penurunan tekanan darah, insomnia dan depresi (3).

Strategi yang digunakan dalam proses pemberdayaan masyarakat yaitu dengan memfasilitasi masyarakat atau kelompok masyarakat dalam konteks ini adalah kader kesehatan untuk mendapatkan informasi yang tepat terkait isu kesehatan (Davidson, 2002) yang menjadi permasalahan (pencegahan penyakit jantung), mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan yang tepat serta terlibat dalam memantau dan mengevaluasi suatu program dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Dengan demikian kader kesehatan sebagai sekelompok komunitas yang juga merupakan bagian dari masyarakat tersebut diberdayakan untuk ikut berperan aktif dalam upaya pencegahan penyakit jantung (4).

Kadar kolesterol tinggi dan hipertensi adalah dua penyakit yang saling berinteraksi. Hipertensi terjadi saat tekanan pembuluh darah melebihi batas normal, dimana salah satu penyebabnya adalah adanya penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah. Penumpukan ini berakibat pada penyempitan pembuluh darah sehingga membuat kerja jantung lebih keras. Sampai dengan tahap tersebut, maka pembuluh darah dan jantung menjadi lebih rentan mengalami kerusakan. Kedua hal ini, kadar kolesterol tinggi dan hipertensi adalah faktor risiko penyakit jantung. Di Indonesia prevalensi penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter adalah sebesar 1,5%. Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hubungan antara stres dan penyakit jantung Memberikan pelatihan teknik relaksasi yang mudah dan efektif Mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat secara mental dan fisik Membentuk kader atau agen kesehatan lokal yang dapat melanjutkan edukasi ini di komunitas Kegiatan ini akan sangat bermanfaat tidak hanya dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, tetapi juga dalam mengurangi beban penyakit jantung secara jangka panjang. Kegiatan masyarakat ini adalah memberikan edukasi pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan penyakit jantung pada lansia yang bertujuan untuk memberikan dampak positif yaitu lansia menjadi lebih waspada dan dapat mengantisipasi tanda gejala yang akan dirasakan, meningkatkan pengetahuan lansia

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan edukatif berbasis komunitas. Pelaksanaan akan berlangsung dalam tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan inti, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Koordinasi dengan mitra: Menghubungi perangkat Desa Padang Cermin, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan untuk menetapkan lokasi dan waktu kegiatan. Survei awal: Menggunakan kuesioner sederhana untuk mengukur tingkat stres dan pengetahuan awal peserta tentang hubungan stres dan penyakit jantung. Penyusunan materi: Menyiapkan modul edukasi, materi relaksasi, leaflet, serta video panduan relaksasi. Pelatihan fasilitator: Melatih tim pengabdian atau kader sebagai fasilitator dalam teknik relaksasi dasar seperti pernapasan diafragma dan mindfulness.

2. Tahap Pelaksanaan Inti

Kegiatan inti dilakukan secara tatap muka selama 2–3 sesi dengan format sebagai berikut:

Sesi 1 – Edukasi Kesehatan:

Penyuluhan interaktif mengenai hubungan antara stres dan penyakit jantung. Penjelasan mengenai mekanisme fisiologis stres terhadap sistem kardiovaskular.

Diskusi kelompok kecil dengan studi kasus ringan.

Sesi 2 – Pelatihan Relaksasi:

Latihan pernapasan dalam (deep breathing).

Latihan hypnosis 5 jari.

Pengantar mindfulness dan praktik singkat.

Sesi refleksi dan berbagi pengalaman.

Sesi 3 – Praktik Mandiri dan Komitmen Lanjutan:

Pembagian modul latihan relaksasi harian.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pre dan post test: Pengukuran tingkat pengetahuan dan tingkat stres sebelum dan sesudah kegiatan. Kuesioner kepuasan dan kebermanfaatannya kegiatan.

Monitoring mingguan (opsional): Pemantauan melalui grup daring atau kunjungan kader untuk mengevaluasi keberlanjutan praktik relaksasi.

Pelaporan dan diseminasi hasil: Laporan akhir kegiatan dan kemungkinan publikasi artikel ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 kali dalam waktu selama 2 (dua) bulan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Kantor Kepala Desa Padang Cermin Kec. Selesai kegiatan awal pengabdian dilakukan sebelum memberikan penyuluhan, yaitu melakukan Koordinasi dengan kepala Desa, setelah mendapatkan ijin kemudian melakukan Koordinasi dengan perangkat desa setempat khususnya

Kepala Desa Padang Cermin Kec. Selesai terkait pelaksanaan pengabdian yang akan diberikan sekaligus kesepakatan Waktu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian sesi 1 dengan memberikan materi penyuluhan tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung. Materi yang disampaikan meliputi pengertian Manajemen stres, penyebab stres, tanda gejala stres dan cara mengatasi stres. Media yang dipakai Dalam kegiatan ini menggunakan leaflet. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh warga kader kesehatan Padang Cermin. Kegiatan penyuluhan diikuti dengan sangat Antusias, hal ini ditunjukkan dengan sering bertanya selama proses pemberian materi.

Kegiatan pengabdian sesi 2 dengan memberikan demonstrasi tentang Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung. Manajemen stres yang diajarkan kepada peserta dengan

relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari. Relaksasi nafas dalam diawali dengan menghirup nafas secara perlahan melalui hidung, kemudian dihembuskan secara perlahan melalui mulut. Kemudian

demonstrasi hipnosis 5 jari diawali dengan menenangkan pikiran, kemudian menggunakan ibu jari untuk menunjuk jari yang lain. Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan, Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting). Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan. Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

Kegiatan akhir dari proses pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Kegiatan evaluasi ini meliputi apakah peserta sudah paham tentang materi yang diberikan dengan menanyakan kembali materi yang telah disampaikan dan meminta peserta untuk melakukan demonstrasi cara melakukan relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari untuk menurunkan stres sebagai upaya perawatan Penyakit Jantung. Kegiatan pengabdian ini dibuktikan dengan adanya dokumentasi kegiatan. Stres adalah stimulus yang mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis. Stres merupakan pengalaman yang diterima berupa ancaman (secara nyata maupun imajinasi) pada ketahanan mental, fisik, atau kesejahteraan spiritual, yang dihasilkan dari respon fisiologis dan adaptasi (5). Tanda gejala ansietas yakni palpitasi, jantung berdebar, atau akselerasi frekuensi jantung, berkeringat, gemetar atau menggigil, perasaan sesak nafas dan tercekik, perasaan tertekan, nyeri atau ketidaknyamanan dada, bergantian kedinginan atau kepanasan (6).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noorkasiani & Ermawati, 2014 tentang efektifitas terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas. Menurut Saswati et al., 2019 penatalaksanaan ansietas pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikorelegius, Gejala atau keluhan fisik (somatik) sering di jumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan. (7)

Untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik pada organ tubuh yang bersangkutan, sedangkan menurut Keliat, dkk (2011) dalam Agustina, 2021 menyatakan tindakan keperawatan yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual (8).

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stres, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Keliat, 2013) dalam Pratama, 2022. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Ciptakan lingkungan yang nyaman, bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup mata agar rileks, dengan diiringi musik (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri (9).

Asumsi yang peneliti dapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnosis 5 jari terhadap ansietas dan tekanan darah karena terjadi relaksasi yang didapatkan ketika dilakukan terapi hipnosis lima jari tersebut. Melalui teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan ansietas karena didalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga klien yang awalnya mengalami ansietas akan berkurang. Ansietas tersebut terjadi akibat tekanan darah tinggi yang meningkat yang membuat klien menjadi cemas. Selain itu setelah dilakukan evaluasi pasca tindakan terapi hipnosis lima jari, penderita hipertensi terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah pernah dilakukan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya pada klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan (10).

Peserta penyuluhan di Desa membutuhkan materi tentang perawatan Penyakit jantung dengan manajemen stres. Tingkat pengetahuan para peserta tentang Penyakit Jantung meningkat setelah diberikan materi tentang cara menurunkan kecemasan dengan cara hipnosis lima jari. Peserta mampu

menjelaskan pengertian kecemasan, penyebab kecemasan, tanda dan gejala kecemasan dan cara menurunkan tingkat kecemasan. Peserta mampu melakukan simulasi tentang cara melakukan hypnosis 5 jari yang diawali dengan menenangkan pikiran, kemudian menggunakan ibu jari untuk menunjuk jari yang lain. Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan, Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting). Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan. Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dengan laju pernapasan 6 atau 10 napas per menit memperpanjang kontraksi diafragma, mengurangi frekuensi pernapasan, dan meningkatkan volume inspirasi dan ekspirasi untuk meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke aliran darah, yang mengakibatkan dilatasi arteriol pada penderita hipertensi (11). Terapi relaksasi memberikan efek dalam meningkatkan zat endorfin dan menurunkan adrenalin sehingga tubuh menjadi lebih rileks, ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan tingkat stres. Selama inhalasi, pusat kardiovaskular menghambat aliran keluar vagal, sehingga mengakibatkan dominasi simpatis dan peningkatan tekanan darah sebaliknya, selama ekshalasi, aliran keluar vagal dipulihkan, sehingga memperlambat denyut jantung (12). Intervensi pernapasan yang efektif mendukung tonus parasimpatis yang lebih besar, yang dapat mengimbangi aktivitas simpatis yang tinggi yang melekat pada stres dan kecemasan (13).

Dengan melakukan manajemen stres yang efektif, seseorang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membuat tubuh lebih rileks. Tubuh akan mengeluarkan lebih banyak hormone endorphin pada saat rileks, yang membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa gembira. Hormon endorphin juga diyakini dapat menurunkan tekanan darah dan mereduksi stress (14). Manajemen stress adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri saat keadaan, orang, dan peristiwa memberikan tekanan yang berlebihan dalam kehidupannya (15).

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa peserta sangat membutuhkan materi edukatif tentang perawatan penyakit jantung yang dikombinasikan dengan manajemen stres. Setelah diberikan materi, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta mengenai penyakit jantung, khususnya dalam hal pengelolaan kecemasan. Metode hypnosis lima jari terbukti efektif sebagai teknik relaksasi yang mudah dipahami dan dipraktikkan oleh peserta, termasuk oleh penderita hipertensi. Para peserta mampu menjelaskan secara tepat mengenai pengertian kecemasan, penyebab, tanda dan gejala, serta strategi penanganannya. Dalam simulasi, peserta menunjukkan kemampuan dalam melakukan teknik hypnosis lima jari yang dimulai dengan menenangkan pikiran, lalu secara bertahap menyentuhkan ibu jari ke masing-masing jari lainnya sambil mengingat pengalaman positif: saat sehat, saat bersama orang terkasih, saat mendapat penghargaan, dan saat berada di tempat yang nyaman. Kegiatan ini juga didukung dengan tersedianya media penyuluhan yang efektif, seperti slide PowerPoint, modul pelatihan, dan video demonstrasi yang mempermudah pemahaman dan praktik teknik relaksasi. Hal ini menjadi modal penting dalam penguatan promosi kesehatan berbasis manajemen stres untuk pencegahan penyakit jantung.

SARAN

Saran dapat berupa masukan pengabdian berikutnya, dapat pula rekomendasi implikatif dari temuan pengabdian. Saran ditulis dalam satu paragraf.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabmas mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Padang Cermin Kec. Selesai, Masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas ini, mahasiswa yang membantu terlaksananya kegiatan pengabmas ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Timmis A, Vardas P, Townsend N, Torbica A, Katus H, De Smedt D, et al. European Society of Cardiology: cardiovascular disease statistics 2021. *Eur Heart J.* 2022;43(8):716–99.
2. Arumsari W, Marchamah DNS, Dilaga FJ, Putri RA. Strategi Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pengukuran Kesehatan. *J Pengabd Masy.* 2023;7(1):131–40.
3. Purnama D, Usman RD, Akhmad A. Terapi Manajemen Stress Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bajoe Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *J Pengabd Kpd Masy Nusant.* 2025;6(2):2730–7.
4. Davidson RA. Community-based education and problem solving: the Community Health Scholars Program at the University of Florida. *Teach Learn Med.* 2002;14(3):178–81.
5. Saleh LM, Russeng SS, Tadjuddin I. Manajemen stres kerja (sebuah kajian keselamatan dan kesehatan kerja dari aspek psikologis pada ATC). 2020;
6. Sutri SY. Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas: Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas. *J Ris Media Keperawatan.* 2022;5(2):73–7.
7. Saswati N, Sutinah S, Rizki PC. Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Ris Inf Kesehat.* 2019;7(2):174–9.
8. Agustina Edwi. Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Ansietas Di Rs Pku Muhammadiyah Gombong. Universitas Muhammadiyah Gombong; 2021.
9. Andriana P, Susanti Ih. Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang Arimbi Rst Wijayakusuma Purwokerto. *J Pengabd Mandiri.* 2022;1(7):1277–84.
10. Emilia NI, Tantanasa E. Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Ampera Sulawesi Tengah: Studi Kasus. *J Kesehat Dan Teknol.* 2024;2(1).
11. Herawati I, Mat Ludin AF, Ishak I, Farah NMF. Breathing exercise for hypertensive patients: A scoping review. *Front Physiol.* 2023;14:1048338.
12. Candrawati S, Aditya Ganesha E, Hendra Setiawan R, Dwi Lestari DW, Fatchurohmah W. Slow Deep Breathing Exercise Lowers Blood Pressure and Stress in Medical Students. *Ann Appl Sport Sci.* 2024;0.
13. Bentley TGK, D’Andrea-Penna G, Rakic M, Arce N, LaFaille M, Berman R, et al. Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sci.* 2023;13(12):1612.
14. Ankhofiya D, Kholifah SN, Martiana T. Analisis Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat

- Tekanan Darah pada Remaja SMP Kelas 8 se-Surabaya. *Media Kesehat Masy Indones.* 2021;20(3):173–9.
15. Rahmawati R, Novi B. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Shine Cahaya Dunia Ners.* 2017;2(1).

Edukasi Pentingnya Status Gizi terhadap Siklus Menstruasi di MA Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul

Education on the Importance of Nutritional Status for the Menstrual Cycle at Ma Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul

Sarni Anggoro^{1*}, Tantiana Isnaningsih², Chanif Kurnia Sari³, Bety Agustina Rahayu⁴,
Ahmad Khamid⁵

^{1,2,3,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

⁴Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Informasi Artikel

Submit: 09 – 05 – 2025

Diterima: 24 – 06 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Teenagers are a quality generation, so nutritional status plays a role in this, through balanced nutritional intake. In addition to dietary problems, adolescent girls often experience menstrual disorders, especially disorders in the menstrual cycle. Menstruation will experience an irregular cycle in the first reproductive period. Poor nutritional intake has an impact on decreased reproductive function. The mechanism of nutritional status with the menstrual cycle can affect the menstrual cycle pattern, both in women with malnutrition and overnutrition. The purpose of this PKM is to provide education about the importance of nutritional status on the menstrual cycle at MA Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul. The methods used are lectures, and also question and answer discussions. In addition, in this community service activity, the community service will also distribute pocket books to each student. Results. The activity was attended by 32 adolescent girls who said they experienced menstrual pain during menstruation, irregular menstruation and did not know much about the menstrual cycle, did not know much about the factors that affect the menstrual cycle and did not have educational media on nutritional status related to the menstrual cycle to know and have been given pocket books. The conclusion of this educational activity went smoothly as seen from the active participants, participants paid attention and were able to answer during the discussion session and all students received pocket books.

Keywords: education, menstruation, adolescents, nutritional status

ABSTRAK

***Alamat Penulis Korespondensi:**
Sarni Anggoro; Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Surya Global
Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan
Blado, Jl. Monumen Perjuangan,
Balong Lor, Potorono, Kec.
Banguntapan, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta
55194.

Email:
sarnianggoro73@gmail.com

Remaja merupakan generasi yang berkualitas maka status gizi berperan dalam hal tersebut, melalui asupan gizi yang seimbang. Selain masalah pola makan remaja putri seringkali mengalami gangguan menstruasi, terutama gangguan pada siklus menstruasi. Menstruasi akan mengalami siklus yang tidak teratur di pertama masa reproduksi. Asupan nutrisi yang tidak baik berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Mekanisme status gizi dengan siklus menstruasi dapat mempengaruhi pola siklus menstruasi, baik pada wanita dengan gizi kurang maupun gizi lebih. Tujuan PKM ini untuk memberikan edukasi tentang edukasi pentingnya status gizi terhadap siklus menstruasi di MA Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul. Metode yang digunakan yaitu ceramah, dan

juga diskusi tanya jawab. Selain itu dalam kegiatan pegabdian kepada masyarakat ini pengabdian juga akan membagikan buku saku kepada setiap siswa. Hasil. Kegiatan dihadiri oleh 32 remaja putri yang mengatakan mengalami nyeri haid saat menstruasi, Haid tidak teratur dan kurang tahu tentang siklus haid, kurang tahu tentang factor yang mempengaruhi siklus haid serta belum memiliki media edukasi status gizi berhubungan dengan siklus menstruasi menjadi mengetahui dan telah diberikan buku saku. Simpulan kegiatan edukasi ini berjalan dengan lancar dilihat dari, peserta aktif, peserta memperhatikan dan mampu menjawab saat sesi diskusi serta seluruh siswa mendapatkan buku saku.

Kata kunci: edukasi, menstruasi, remaja, status gizi

PENDAHULUAN

Remaja umur 10-19 tahun merupakan salah satu kelompok umur terbanyak di dunia dengan jumlah 16% atau 1,2 miliar orang (1). Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (BPS) yang diukur setiap 5 tahun sekali terjadi peningkatan untuk jumlah penduduk. Tercatat untuk Jumlah penduduk tahun 2020 sebesar 270203,9 jiwa, tahun 2021 sebesar 2726682,5 jiwa, dan tahun 2022 sebesar 275773,8 jiwa (2).

Masa remaja didefinisikan sebagai suatu masa transisi dari usia anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kognitif, sosial-emosional dan psikis. Menurut *World Health Organization (WHO)*, periode ini berlangsung antara usia 12 sampai 24 tahun. Pada masa remaja, seorang remaja putri akan mengalami haid pertama atau *menarche* yang umumnya terjadi pada kisaran usia 11-15 tahun (3),

Remaja merupakan aset bangsa, agar terciptanya generasi yang berkualitas maka status gizi berperan dalam hal tersebut, melalui asupan gizi yang seimbang. Perubahan massa otot, jaringan lemak dan perubahan hormon merupakan penanda masa peralihan pada remaja dan perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan akan asupan gizi remaja (4). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, remaja putri usia 13-15 tahun membutuhkan Energi sebesar 2025 kkal, Protein 65 gram, Lemak 70 gram, dan karbohidrat 300 gram. Sementara itu, remaja putri dengan usia 16-18 tahun membutuhkan energi sebesar 2100 kkal, protein 65 gram, lemak 70 gram, dan karbohidrat 300 gram. Semua zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh agar dapat tumbuh dengan baik. Remaja membutuhkan asupan makanan yang adekuat dari segi kualitas maupun kuantitas, hal itu menyebabkan remaja harus mengonsumsi makanan yang bervariasi atau beraneka ragam agar tercukupi zat gizi yang akan berdampak pada status gizi dan status kesehatannya (5).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (6). Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan *baseline survey UNICEF* pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja (7).

Selain masalah pola makan remaja putri seringkali mengalami gangguan menstruasi, terutama gangguan pada siklus menstruasi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar persentase ketidakteraturan menstruasi pada wanita usia 10 sampai dengan 59 tahun adalah sebesar 14,5%. Lebih jelasnya, sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15 sampai dengan 19 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi (8). Menstruasi adalah proses luruhnya *endometrium* yang mengakibatkan keluarnya darah dari vagina karena sel telur tidak dibuahi. Menstruasi secara periodik setiap bulannya akan membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat disebut normal jika interval menstruasi seorang wanita relatif tetap setiap bulannya, bahkan jika meleset, perbedaan waktunya pun tidak jauh berbeda (9).

Masalah yang selalu menyebabkan ketidaknyamanan pada remaja perempuan adalah jika memiliki masalah menstruasi pada setiap bulannya. Tidak ada data yang pasti mengenai angka prevalensi gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja Indonesia termaksud di Yogyakarta sendiri, akan tetapi berdasarkan penelitian angka prevalensi gangguan terkait menstruasi bervariasi antara 15,8-89,5%

berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tahun 2011 jumlah remaja putri usia 15-24 tahun di Kota Yogyakarta berjumlah 25.517 jiwa, sehingga di perkirakan 4 sampai 22.000 diantaranya dapat mengalami gangguan terkait menstruasi seperti gangguan siklus menstruasi. Dari hasil survei BKKBN menjelaskan bahwa kota Yogyakarta memiliki *hygiene* menstruasi yang buruk sebanyak 7%, Bantul 31 %, Kulon Progo 27 %, Gunung kidul 34 % dan di Sleman 52% (10).

Pada saat menstruasi remaja banyak yang mengalami ketidakaturan siklus haid. Kondisi ini dipengaruhi oleh *hormone* atau adanya penyakit organ reproduksi. Gangguan menstruasi dapat disebabkan karena faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, genetic, gizi, stres, kelelahan, dan penggunaan kontrasepsi (11).

Beberapa masalah yang muncul pada menstruasi remaja seperti *menorrhagia*, *oligomenorhea*, *amenorrhoea* dan *disminorhea*. *Menorrhagia* merupakan gangguan menstruasi yang ditandai dengan sangat banyaknya darah menstruasi yang di keluarkan (12). Kelainan ini terjadi pada remaja perempuan yang mengalami datang bulan lebih dari 7 hari. Kondisi menstruasi ini mengeluarkan banyak darah dalam jumlah banyak bahkan sangat banyak hingga disebut sebagai *heavy period*. Kelainan ini bisa memicu penyakit anemia karena banyaknya darah yang keluar dari tubuh kita (13).

Gangguan kedua dalah *oligomenorrhoea* merupakan kondisi siklus menstruasi yang tidak teratur. Remaja dengan masalah ini tidak dapat memprediksi waktu datangnya menstruasi, terkadang bisa lebih cepat, tapi bisa juga lebih lama. Jenis gangguan menstruasi ini dapat mengganggu hormon cewek dan tingkat kesuburan cewek. Masalah ketiga *amenorrhoea* merupakan suatu kondisi ketika wanita tidak menstruasi dalam waktu yang lama sekali, siklus menstruasi dengan masalah ini terjadi lebih dari 3 bulan sekali. Gangguan ini muncul karena stres dan diet berlebihan, kondisi ini berdampak dari masalah ini menyebabkan sulit hamil karena tidak *berovulasi* (Novita, 2018). Masalah lain yang sering dan hampir terjadi pada semua remaja yang akan dan sedang menstruasi adalah *dysmenorrhoea*. Saat menstruasi, remaja akan mengalami rasa sakit atau kram pada bagian perut, masalah ini sudah berlebihan dan terlalu sering terjadi. Tanda-tanda lainnya adalah rasa sakit pada punggung bagian bawah dan tulang panggul (14).

Hasil studi pendahuluan yang didapatkan di MA Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul didapatkan hasil banyak siswa yang mengatakan selalu nyeri saat haid, 8 dari 10 anak mengatakan haidnya tidak teratur tanggalnya kadang maju sekali dan kadang mundur sekali. Mereka mengatakan tidak tahu tentang gangguan siklus haid. Hasil wawancara tentang gizi mempengaruhi siklus haid semua mengatakan tidak tahu dan belum pernah mendapatkan informasi.

Berdasarkan latar belakang yang ada, sebagai dosen STIKES Surya Global Yogyakarta berkewajiban membantu mengentaskan masalah yang ada. Sesuai dengan program pemerintah yaitu MBKM, dosen berkewajiban melaksanakan tugas PKM untuk berinteraksi dan berbagi ilmu dengan masyarakat, industri, atau lembaga lain dalam hal ini mengentaskan masalah remaja melalui sekolah. Berdasarkan tugas dari institusi dengan adanya PKM harapannya juga dapat mendukung pencapaian IKU perguruan tinggi. Melihat tujuan dan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka PKM yang akan dilakukan yaitu dengan tema edukasi pentingnya status gizi terhadap siklus menstruasi di MA Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul.

METODE

Masalah yang ditemukan dari hasil studi pendahuluan di MA Al Mumtaz yaitu kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya status gizi terhadap siklus menstruasi. Peserta kegiatan dihadiri oleh 32 siswa remaja putri. Pada kegiatan edukasi ini menggunakan metode edukasi dengan cara melakukan ceramah untuk penyampaian materi, dan juga diskusi tanya jawab untuk mengulas materi agar ada umpan balik dari peserta. Selain itu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pengabdian juga akan membagikan buku saku kepada setiap siswa.

Kegiatan PKM ini menggunakan media LCD proyektor dan buku edukasi. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari perencanaan studi, perijinan dan instrument. Selanjutnya dilakukan koordinasi serta pelaksanaan dan evaluasi. Rancangan evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui ketercapaian atau

keberhasilan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan memberikan kuesioner pretest dan posttest sebagai evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM di MA Al Mumtaz ini didasari dari temuan kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya status gizi terhadap siklus menstruasi. Berikut hasil temuan PKM :

Tabel 1 Hasil Studi Pendahuluan dan Permasalahan

Hasil Studi Pendahuluan	Permasalahan
Delapan Siswa MA Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul mengatakan selalu nyeri saat haid	Siswa mengalami nyeri hadi saat menstruasi
Delapan dari sepuluh siswa mengatakan haidnya tidak teratur tanggalnya kadang maju sekali dan kadang mundur sekali.	Haid tidak teratur
Sepuluh siswa yang diwawancarai mengatakan tidak tahu tentang gangguan siklus haid	Kurang pengetahuan tentang gangguan siklus haid
Siswa mengatakan tidak tahu tentang gizi mempengaruhi siklus haid	Kurang pengetahuan tentang factor yang mempengaruhi siklus haid
Siswa dan guru mengatakan belum pernah ada penyuluhan tentang gizi mempengaruhi siklus haid	Belum ada edukasi tentang gizi mempengaruhi siklus haid
Guru mengatakan UKS tidak memiliki media edukasi tentang gizi maupun haid	Belum memiliki media edukasi status gizi berhubungan dengan siklus menstruasi

Pada Tabel 1 telah dapat ditemukan masalah yang utama dan sedang dihadapi remaja MA di Al Mumtaz. Berikut permasalahan dan solusi yang di rencanakan dalam PKM ini :

Tabel 2 Permasalahan dan Solusi Kegiatan

Permasalahan	Solusi	Kegiatan
Kurang pengetahuan tentang status gizi berhubungan dengan siklus menstruasi	Pemberian informasi	Edukasi
Kurang pengetahuan tentang siklus menstruasi	Pemberian informasi	Edukasi
Belum pernah ada edukasi tentang status gizi berhubungan dengan siklus menstruasi	Memberikan edukasi	Edukasi
Belum memiliki media edukasi status gizi berhubungan dengan siklus menstruasi	- Menyusun buku saku sebagai media edukasi - Memberikan media edukasi	Pembagian buku saku

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan pemberian edukasi kesehatan yang telah dirancang berdasarkan hasil survey masalah yang ditemukan di lapangan yaitu MA Al Mumtaz. Berikut agenda dan capaian pelaksanaan kegiatan PKM :

Tabel 3 Pelaksanaan Kegiatan

Jenis Kegiatan	Keterangan	Capaian
Perencanaan kegiatan	Merencanakan kegiatan pelaksanaan abdimas pretest dan posttest	Terlaksana
Perijinan	Ke MA Al Mumtaz	Terlaksana
Koordinasi dengan pihak terkait	Koordinasi dengan pihak internal (tim pengabdian) dan pihak eksternal (tempat pengabdian)	Terlaksana
Pelaksanaan kegiatan	- Perkenalan oleh tim - Pembagian pretest - Materi - Diskusi - Praktik - Pembagian posttest - Penilaian posttest	Terlaksana
Evaluasi kegiatan	Evaluasi proses pelaksanaan kegiatan	Terlaksana
Pembuatan laporan	Pengumpulan berkas data hasil kegiatan, hasil Evaluasi kegiatan akhir Pembuatan laporan kegiatan	Terlaksana Terlaksana

Pada kegiatan ini memiliki tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan remaja tentang peranan gizi dalam masalah keteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi adalah serangkaian perubahan bulanan yang terjadi pada tubuh wanita sebagai persiapan untuk kemungkinan kehamilan (15). Siklus ini melibatkan perubahan hormon yang mengontrol pertumbuhan sel telur di ovarium, penebalan lapisan rahim, dan akhirnya menstruasi jika tidak terjadi pembuahan (16).

Factor yang mempengaruhi siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hormon, stres, kondisi kesehatan tertentu, aktivitas fisik, dan berat badan. Perubahan dalam kadar hormon, terutama estrogen dan progesteron, dapat menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Selain itu, stres, perubahan berat badan yang drastis, dan olahraga berlebihan juga dapat mengganggu keseimbangan hormon dan mempengaruhi siklus haid (8).

Remaja kurang mempelajari siklus menstruasi. Kurangnya pengetahuan remaja tentang siklus menstruasi dapat berdampak pada kesehatan reproduksi mereka, seperti ketidakaturan haid, masalah kesuburan, dan bahkan anemia. Pemahaman yang baik tentang siklus menstruasi memungkinkan remaja untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan, merencanakan aktivitas sehari-hari, dan mengelola nutrisi secara lebih efektif (17,18,19).

Maka tepat PKM ini untuk memberikan edukasi tentang peranan gizi dalam masalah keteraturan siklus menstruasi. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah guna mempermudah penyampaian materi. Kegiatan edukasi ini berjalan dengan lancar dilihat dari, peserta aktif, peserta memperhatikan dan mampu menjawab saat sesi diskusi.

Selain itu sebagai bahan bacaan peserta agar terus mudah mengingat dan mendapatkan informasi maka dalam PKM ini juga dibagikan buku saku.

Buku saku berisi beberapa poin penting tentang peranan gizi dalam siklus menstruasi antara lain masalah karena kekurangan Gizi, dimana asupan gizi yang tidak mencukupi dapat menurunkan produksi hormon reproduksi, seperti estrogen dan progesteron, yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Materi kedua yaitu status Gizi, dimana status gizi yang buruk, baik underweight maupun obesitas, dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi, termasuk amenore (tidak haid) dan oligomenore (haid tidak teratur).

Materi ketiga yaitu asupan Zat Besi, Ketika kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang dapat mengganggu siklus menstruasi. Selanjutnya materi tentang asupan Protein yang berlebihan atau tidak seimbang dapat mengganggu siklus menstruasi.

Materi pola makan yang tidak seimbang, seperti diet tinggi lemak atau rendah nutrisi, dapat memengaruhi hormon reproduksi dan menyebabkan gangguan siklus menstruasi juga menjadi topik penting. Selanjutnya terkait peran asam Lemak Omega-3, konsumsi asam lemak omega-3, seperti yang terdapat dalam ikan, dapat membantu mengurangi gejala PMS dan meningkatkan keteraturan siklus menstruasi, menurut The Royal Women's Hospital. Dengan memperhatikan asupan gizi yang seimbang dan memenuhi kebutuhan tubuh, wanita dapat menjaga kesehatan reproduksi dan keteraturan siklus menstruasi. Berikut gambar dari buku saku yang dibagikan :



Gambar 1 Cover Buku Saku

KESIMPULAN

Kegiatan dihadiri oleh 32 remaja putri yang mengatakan mengalami nyeri haid saat menstruasi, Haid tidak teratur dan kurang tahu tentang siklus haid, kurang tahu tentang factor yang mempengaruhi siklus haid serta belum memiliki media edukasi status gizi berhubungan dengan siklus menstruasi menjadi mengetahui dan telah diberikan buku saku. Simpulan kegiatan edukasi ini berjalan dengan lancar dilihat dari, peserta aktif, peserta memperhatikan dan mampu menjawab saat sesi diskusi serta seluruh siswa mendapatkan buku saku.

SARAN

Melihat hasil PKM terlihat remaja masih perlu mendapatkan informasi tidak hanya dari sisi akademik namun juga kesehatan. Sebagai upaya mencapai remaja dengan generasi yang berkualitas maka edukasi perlu terus ditingkatkan agar remaja lebih perhatian terhadap asupan gizi yang seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada MA Al Mumtaz karena telah bersedia membantu dan memfasilitasi hingga kegiatan ini berjalan dengan lancar. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada STIKES Surya Global Yogyakarta yang telah memberikan dana hingga kegiatan dapat terselesaikan.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Suryana E, Hasdikurniati AI, Harmayanti AA, Harto K. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *J Ilm Mandala Educ.* 2022;8(3):1917–28.
2. BPS. bps.go.id. 2019 [cited 2019 Jul 17]. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. Available from: <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>
3. World Health Organization. Who. 2020. p. 535 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.
4. Balai Penelitian P Dan SDBPPDDIY Dan BPSPIY. Analisis Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Per Kecamatan Analisis Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Per Kecamatan. Yogyakarta; 2019.
5. Parewasi DFR, Indriasari R, Hidayanty H, Hadju V, Manti Battung S. Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara. *JGMI J Indones Community Nutr.* 2021;10(1):2021.
6. Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
7. UNICEF. unicef.org. 2020 [cited 2024 Aug 24]. UNICEF and the Sustainable Development Goals 17 goals. 6 years left. Available from: <https://www.unicef.org/sustainable-development-goals>
8. Kusuma Wardani P, Cipta Casmi S, Studi Kebidanan Sarjana Terapan P, Aisyah Pringsewu U. Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *J Ilmu Kesehat Indones E-ISSN.* 2021;2(1):2745–8555.
9. Trisetiyaningsih Y, Susanti D. ... Menstruasi Dan Permasalahannya Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi. *J Pengabdian ... [Internet].* 2019;1(2):77–81. Available from: <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/download/273/174>
10. Mappong S. antaranews.com. 2020. Kepala BKKBN: Literasi Menstruasi dan Kespro Masih Rendah. Available from: <https://www.antaranews.com/berita/1836836/kepala-bkkbn-literasi-menstruasi-dan-kespro-masih-rendah>
11. Sari EP. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Dharma Husada Pekanbaru Tahun 2019. *J Matern Neonatal.* 2019;2(7):417–29.
12. Mintarsih S. Kompres Jahe Berkhasiat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Primer. *Univ Res Colloq.* 2018;142–7.
13. Wardoyo H. makassar.antaranews.com. 2020 [cited 2022 Dec 23]. Literasi Menstruasi dan Kespro Masih Rendah. Available from: <https://makassar.antaranews.com/berita/223084/kepala-bkkbn--literasi-menstruasi-dan-kespro-masih-rendah>
14. Salmawati N, Usman AM, Fajariyah N. Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *J Keperawatan Kontemporer.* 2022;2(1):107–15.
15. Lestari W, Wildayani D, Ningsih WI. Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al Falah Padang. *J Kesehat Kusuma Husada [Internet].* 2024;15(1):50–6. Available from:

- <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/1212>
16. Revi M, Anggraini W, Warji. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Med J Stikes Al-Ma`arif Baturaja*. 2023;8(1):123–31.
 17. Martini S, Putri P, Caritas T. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *J Keperawatan Merdeka*. 2021;1(1):17–23.
 18. Ginting IS, Angkat AH, Pasaribu SF, Lestari W. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. 2024;2(1):180-98.
 19. Sihombing HY, Angkat AH, Pasaribu SF, Lestari W. Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. *Usada Nusantara: Jurnal Kesehatan Tradisional*. 2024;2(1):66-76.

Edukasi Gizi dan Inovasi Rolade Ikan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Diabetes pada Usia Produktif

Nutrition Education and Innovation of Local Fish Rolls as an Effort to Prevent Diabetes in Productive Age

Tysa Runingsari^{1*}, Dian Ayu Ainun Nafies², Awwabin Salma Nuriyana³, Nabila Najwa Safira⁴, Rindi Puspitasari⁵, Silda Ayu firnanda Saputri⁶

^{1*,2,3,4,5,6} Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Informasi Artikel

Submit: 11 – 06 – 2025

Diterima: 11 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is one of the non-communicable diseases with a prevalence that continues to increase globally, including in Indonesia. East Java is recorded as one of the provinces with a high number of diabetes cases. Promotive and preventive efforts are very important, especially through nutrition education and local food-based interventions that are easily accessible and accepted by the community. This community service activity aims to increase public awareness and knowledge, especially women of productive age (20-65 years), regarding the importance of consuming healthy snacks to prevent the risk of diabetes. The activity was carried out in Sambongrejo Village, Semanding District, Tuban Regency, targeting women as family food managers. The methods used include interactive counseling on diabetes prevention, balanced nutrition and the importance of consuming local fish, group discussions, and explanations of tilapia and anchovy roulade recipes. Evaluation was carried out using a pretest-posttest to measure changes in respondent knowledge. The results of the activity showed a significant increase in participant knowledge after education, including an understanding of the benefits of local fish in preventing diabetes. In addition, participants also showed high enthusiasm for simple and applicable local processed food innovations. Thus, this activity proves that nutrition education combined with the use of potential local foods can be an effective strategy in preventing diabetes mellitus at the community level, while also encouraging local food security based on rural resources.

Keywords: *diabetes mellitus, nutrition education, fish roulade, productive age, local food*

ABSTRAK

***Alamat Penulis Korespondensi:**
Tysa Runingsari, S.K.M., M.Gz.;
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Jl. Raya Bogorejo, Kuthi, Sumurgung, Kec. Tuban, Kabupaten Tuban, Jawa Timur, Indonesia 62319.
Phone: 082322506465
Email:
tysaruningsari06@gmail.com

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Jawa Timur tercatat sebagai salah satu provinsi dengan angka kasus diabetes yang tinggi. Upaya promotif dan preventif menjadi sangat penting, terutama melalui edukasi gizi dan intervensi berbasis pangan lokal yang mudah diakses dan diterima oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya perempuan usia produktif (20-65 tahun), mengenai pentingnya konsumsi camilan sehat untuk mencegah risiko diabetes. Kegiatan dilaksanakan di Desa Sambongrejo, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban, dengan sasaran kelompok perempuan sebagai pengelola pangan keluarga. Metode yang digunakan meliputi

penyuluhan interaktif mengenai pencegahan diabetes, gizi seimbang dan pentingnya konsumsi ikan lokal, diskusi kelompok, serta penjelasan resep olahan rolade ikan nila dan teri. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan *pretest-posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan responden. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta setelah edukasi, termasuk pemahaman tentang manfaat ikan lokal dalam pencegahan diabetes. Selain itu peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi terhadap inovasi olahan berbahan lokal yang sederhana dan aplikatif. Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pemanfaatan pangan lokal potensial dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan diabetes melitus di tingkat komunitas, sekaligus mendorong ketahanan pangan lokal berbasis sumber daya perdesaan.

Kata kunci: diabetes melitus, edukasi gizi, rolade ikan, usia produktif, pangan lokal

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) menjadi salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat. Berdasarkan data *International Diabetes Federation* tahun 2021 lebih dari 537 juta orang usia 20-79 tahun di dunia hidup dengan diabetes, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 700 juta pada 2045 (1,2). Indonesia sendiri jumlah penderita diabetes mencapai 19,47 juta orang dewasa, dengan prevalensi 10,5%. Artinya, 1 dari 9 orang dewasa hidup dengan diabetes (3). Pada tingkat provinsi, Jawa Timur menjadi salah satu dari lima provinsi dengan jumlah penderita diabetes tertinggi, yaitu 875.745 jiwa pada 2020, naik menjadi 929.810 jiwa pada 2021, dan sedikit menurun pada tahun 2022 yaitu 863.686. Kabupaten Tuban juga menunjukkan tren peningkatan kasus diabetes setiap tahun. Desa Sambongrejo, Kecamatan Semanding termasuk wilayah dengan pola hidup masyarakat yang cenderung kurang aktif secara fisik dan konsumsi makanan tinggi gula serta rendah serat. Hal ini memperbesar risiko diabetes terutama pada usia produktif (4).

Pada beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola makan berperan besar dalam pencegahan DM terutama DM tipe-2, konsumsi ikan yang mengandung asam lemak omega-3 dapat menurunkan risiko DM tipe 2 sebesar 11% di populasi wilayah Asia. Akan tetapi pada populasi Amerika dan Eropa tidak ditemukan efek yang serupa secara signifikan (5). Hasil penelitian lain juga mengungkapkan bahwa asupan omega-3 sebesar 0,3 g/hari (EPA+DHA) berkorelasi dengan penurunan risiko DM di Asia/ Australia (6). Perbedaan hasil antar wilayah ini diduga kuat berkaitan dengan jenis ikan yang dikonsumsi serta cara pengolahannya. Selain itu pola makan bergizi seimbang seperti diet Mediterania yang mengkombinasikan ikan, sayur, kacang dan minyak sehat terbukti menurunkan risiko diabetes hingga 17% pada populasi dewasa di Tiongkok yang memiliki kepatuhan tinggi terhadap diet tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan asupan ikan laut dan lemak sehat tak jenuh ganda (LC-n3 PUFA) terkait erat dengan peningkatan kadar HDL, sensitivitas insulin, dan penurunan mortalitas pada pasien diabetes. Oleh karena itu pencegahan dan penanganan diabetes melitus harus dilakukan dengan maksimal (6,7).

Diabetes melitus dapat menyebabkan komplikasi serius seperti ulkus diabetikum, gagal ginjal, penyakit jantung, dan amputasi. Diagnosis DM ditentukan antara lain dari kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dL, sementara nilai 140-199 mg/dL menunjukkan kondisi prediabetes. Oleh karena itu edukasi kesehatan menjadi sangat penting sebagai upaya pencegahan. Salah satu strategi edukasi adalah pengolahan bahan pangan lokal bergizi menjadi camilan sehat, seperti rolade berbahan dasar ikan nila dan teri yang kaya protein dan omega-3, serta rendah lemak jenuh. Pemanfaatan pangan lokal ini sekaligus meningkatkan ketahanan pangan dan pemberdayaan ekonomi masyarakat (8,9).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh dosen bersama mahasiswa Prodi Sarjana Gizi IIK NU Tuban pada tanggal 21 Mei 2025 di Desa Sambongrejo, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban

dengan sasaran perempuan usia 20-65 tahun. Sebelum melakukan kegiatan ini, dilakukan koordinasi dengan bidan desa dan kader yang desanya menjadi sasaran. Metode pengukuran yang dilakukan dalam kegiatan ini mencakup pengukuran tinggi badan, berat badan, serta pemeriksaan kadar gula darah menggunakan alat glukometer dengan acuan *cut-off* ≥ 200 mg/dL untuk indikasi diabetes dan 140-199 mg/dL untuk kategori prediabetes. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan awal responden mengenai Diabetes Melitus (DM), termasuk pemahaman mereka tentang penyebab, gejala, serta cara pencegahannya. Setelah itu, dilakukan sesi penyuluhan yang dirancang secara komunikatif dan interaktif, disesuaikan dengan karakteristik peserta agar mudah dipahami. Materi penyuluhan mencakup pengertian DM, faktor risiko, tanda dan gejala klinis, komplikasi yang dapat terjadi, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan melalui penerapan prinsip gizi seimbang menggunakan pendekatan “Isi Piringku”. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya inovatif dalam mendukung pola makan sehat, dengan memperkenalkan resep rolade ikan nila dan ikan teri, Produk olahan ini tidak hanya bernilai gizi tinggi tetapi juga mudah diaplikasikan di tingkat rumah tangga, responden diberi kesempatan untuk mencicipi hasil olahan serta membawa pulang contoh produk untuk dicoba kembali di rumah. Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan *posttest* sebagai bentuk evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil evaluasi ini menjadi indikator efektivitas dari metode penyuluhan yang diterapkan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan diabetes melalui pendekatan edukatif dan berbasis pangan lokal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dengan tatap muka pada hari Rabu, 21 Mei 2025 di Balai Desa Sambongrejo, Kecamatan Semanding, Tuban. Sebanyak 30 orang perempuan mengikuti kegiatan ini. Pengukuran tinggi badan, berat badan, dan test glukosa darah dilakukan saat awal responden datang. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan *pretest* untuk menilai pengetahuan responden terkait diabetes melitus, gizi seimbang dan potensi pangan lokal. Berikut tabel hasil pengukuran :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan IMT

Kategori IMT	N = 30	
	Frekuensi	%
Kurus	6	20
Normal	13	43,3
<i>Overweight</i>	7	23,3
Obesitas I	7	23,3
Obesitas II	1	3,3

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Test Glukosa Darah Sewaktu

Kategori Gula Darah Sewaktu (GDS)	N = 30	
	Frekuensi	%
Normal	23	76,6
Prediabetes	5	16,6
Diabetes	2	6,6

Data dari tabel 1. menunjukkan bahwa responden yang masuk kategori IMT kurus sebanyak 6 orang (20%), normal sebanyak 13 orang (43,3%), *Overweight* dan obesitas tingkat I masing-masing 7 orang (23,3%), dan 1 orang menunjukkan obesitas tingkat II (3,3%). Hasil pemeriksaan GDS terlihat 2 orang (7%) terindikasi diabetes dan 5 orang (16,7%) berada dalam kategori prediabetes. Hasil *pretest*

yaitu sebanyak 78,18% peserta mengetahui tentang DM tetapi hanya sekedar mengetahui bahwa diabetes melitus merupakan penyakit gula. Pengetahuan terkait gejala dan komplikasi masih terbatas. Mayoritas belum rutin melakukan pemeriksaan gula darah (60%). Semua peserta (30 orang) mengatakan masih jarang berolahraga minimal 3 kali/minggu.



Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



Gambar 2. Pengecekan Gula Darah Sewaktu

Setelah melakukan pengukuran dan *pretest*, para peserta diberi materi penyuluhan tentang edukasi gizi seimbang, diabetes melitus, dan resep pangan lokal yang dapat dibuat untuk camilan sehat dalam upaya pencegahan diabetes melitus. Materi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi. Peserta juga diberikan kesempatan mencicipi contoh olahan rolade ikan yang sudah dibuat sebelumnya. Potensi unggulan hasil laut yang diperkenalkan adalah ikan nila dan ikan teri, kemudian inovasi produk menjadi rolade ikan nila dan teri. Kandungan gizi per 100 gram ikan nila yaitu energi 96 kkal, lemak 1,7 gram, protein 20,0 gram, karbohidrat 0 gram, asam lemak omega-3 200-300 mg. Sedangkan ikan teri memiliki energi 210 kkal, lemak 9,71 gram, protein 28,89 gram, karbohidrat 0 gram, asam lemak omega-3 1-2 gram. Kandungan protein yang tinggi, kaya omega-3 serta mineral penting dalam ikan nila dan ikan teri bisa membantu metabolisme tubuh dan pengendalian gula darah (10,11,12,13).

Protein pada ikan nila dan teri yang tinggi dapat memperlambat absorpsi glukosa sehingga menurunkan kenaikan gula darah sesudah makan. Sementara omega-3 (EPA,DHA) dapat meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi peradangan dan memperbaiki mitokondria (14,15). Terdapat juga mineral-mineral lain pada ikan nila dan teri antara lain selenium, *zinc* dan niacin yang dapat menjadi antioksidan dalam tubuh dan membantu metabolisme glukosa (16,17s,18). Setelah diberikan materi penyuluhan kegiatan selanjutnya adalah pemberian contoh hasil olahan ikan nila dan teri yaitu rolade agar dapat dicicipi serta bisa dibawa pulang oleh responden. Demonstrasi proses pengolahan bahan pangan lokal ini akan dilakukan pada pengabdian masyarakat berikutnya. Pada akhir kegiatan dilakukan *posttest*, hasilnya terlihat peningkatan

tentang pengetahuan diabetes semua responden bisa menjawab *posttest* tersebut (100%). Pengetahuan mengenai manfaat ikan laut untuk mencegah diabetes juga meningkat, dengan 49% peserta sebelumnya tahu, kini menjadi 100%. Pemahaman tentang kandungan gizi ikan nila dan teri juga melonjak dari hanya 21,5% peserta pada *pretest* menjadi 80,4% pada *posttest*.



Gambar 3. Penyampaian edukasi

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi dan penjelasan terkait resep rolade ikan nila dan teri terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sambongrejo tentang pencegahan diabetes. Terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang diabetes dan gizi seimbang. Pendekatan ini dapat menjadi model intervensi gizi berbasis potensi lokal, yang berkelanjutan dan kontekstual. Penguatan edukasi dan inovasi pangan lokal perlu terus dilakukan untuk menurunkan prevalensi diabetes di masyarakat.

SARAN

Pengabdian masyarakat kali ini belum sampai kepada demonstrasi pembuatan rolade ikan nila dan teri, diharapkan pada pengabdian masyarakat selanjutnya bisa terlaksana dan bisa menggali potensi lain bahan-bahan lokal yang dapat dimanfaatkan menjadi suatu produk guna mendukung pencegahan dan penanganan diabetes melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Bidan, Kader Desa Sambongrejo, peserta pengabdian masyarakat ini dan tim pelaksana. Ucapan terima kasih juga kepada Rektor dan Kaprodi S1 Gizi IIK NU Tuban yang telah memberikan dukungan kepada dosen maupun mahasiswa dalam melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Diabetes by region - IDF Diabetes Atlas - NCBI Bookshelf [Internet]. 2021. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581937/#ch5.s1>
2. Pasaribu SF, Lestari W, Chandra P, Rachmawati NA, Billah MM, Purba TH, Situmorang RK, Hidayat W. Uji mutu hedonik snack bar kecambah beras hitam sebagai cemilan antidiabetes. *Innovative: Journal Of Social Science Research*. 2024 Aug 7;4(4):8978-88

3. Rastipiati, Moch. Didik Nugraha RP. Pengaruh Terapi Air Putih Hangat dan Air Putih Biasa Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (Gds) Pada Lansia Diabetes Melitus di Desa Luragung Landeuh Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2023. 2023;2:243–52.
4. Putri L, Gayatri Y, Yunariyah B, Jannah R, Ningsih WT, Mellitus D, et al. Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang Pencegahan Ulkus Diabetikum di Wilayah Kerja Puskesmas Sumurgung Kabupaten Tuban. *J Ilmu Kesehat Mandira Cendikia*. 2024;29–41.
5. Bae JH, Lim H, Lim S. The Potential Cardiometabolic Effects of Long-Chain ω -3 Polyunsaturated Fatty Acids: Recent Updates and Controversies. *Adv Nutr [Internet]*. 2023;14(4):612–28. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.03.014>
6. Pastorino S, Bishop T, Sharp SJ, Pearce M, Akbaraly T, Barbieri NB, et al. Heterogeneity of Associations between Total and Types of Fish Intake and the Incidence of Type 2 Diabetes: Federated Meta-Analysis of 28 Prospective Studies Including 956,122 Participants. *Nutrients*. 2021 Apr;13(4).
7. Wang L, Huang X, Sun M, Zheng T, Zheng L, Lin X, et al. New light on ω -3 polyunsaturated fatty acids and diabetes debate: a population pharmacokinetic-pharmacodynamic modelling and intake threshold study. *Nutr Diabetes*. 2024;14(1):1–9.
8. Sinha S, Haque M, Lugova H, Kumar S. The Effect of Omega-3 Fatty Acids on Insulin Resistance. *Life*. 2023;13(6):1–17.
9. Bonnet JB, Sultan A. Narrative Review of the Relationship Between CKD and Diabetic Foot Ulcer. *Kidney Int reports*. 2022 Mar;7(3):381–8.
10. ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, Bannuru RR, Brown FM, Bruemmer D, et al. 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Care in Diabetes-2023. *Diabetes Care*. 2023 Jan;46(Suppl 1):S19–40.
11. Li X, Zhu Y. Nutritional Improvements in Tilapia Fillets: Increasing Omega-3 Fatty Acid Content through Dietary Manipulations. *Int J Aquac*. 2024;14(2):2024.
12. Li X, Zhu Y. 2 Current Nutritional Profile of Tilapia Fillets 3 Dietary Manipulations to Enhance Omega-3 Content. 2024;14(2):2024.
13. Islam S, Bhowmik S, Majumdar PR, Srzednicki G, Rahman M, Hossain MA. Nutritional profile of wild, pond-, gher- and cage-cultured tilapia in Bangladesh. *Heliyon*. 2021 May;7(5):e06968.
14. Shekoochi N, Carson BP, Fitzgerald RJ. Antioxidative, Glucose Management, and Muscle Protein Synthesis Properties of Fish Protein Hydrolysates and Peptides. *J Agric Food Chem*. 2024 Oct;72(39):21301–17.
15. Hassan RM, Elsayed M, Kholief TE, Hassanen NHM, Gafer JA, Attia YA. Mitigating effect of single or combined administration of nanoparticles of zinc oxide, chromium oxide, and selenium on genotoxicity and metabolic insult in fructose/streptozotocin diabetic rat model. *Environ Sci Pollut Res Int*. 2021 Sep;28(35):48517–34.
16. Napiórkowska-Baran K, Treichel P, Czarnowska M, Drozd M, Koperska K, Węglarz A, et al. Immunomodulation through Nutrition Should Be a Key Trend in Type 2 Diabetes Treatment. *Int J Mol Sci*. 2024 Mar;25(7).
17. Zhao J, Zou H, Huo Y, Wei X, Li Y. Emerging roles of selenium on metabolism and type 2 diabetes. *Front Nutr*. 2022;9:1027629.
18. Yao X, Liu R, Li X, Li Y, Zhang Z, Huang S, et al. Zinc, selenium and chromium co-supplementation improves insulin resistance by preventing hepatic endoplasmic reticulum stress in diet-induced gestational diabetes rats. *J Nutr Biochem*. 2021 Oct;96:108810.

Sosialisasi Pentingnya Penerapan Manajemen Risiko K3 pada Perusahaan Pabrikasi Kelapa Sawit Bagian Manual Handling

Socialization of The Importance of Implementing K3 Risk Management at a Palm Oil Manufacturing Company the Mannual Handling Section.

Khoirotun Najihah^{1*}, Safrina Ramadhani², Rupina Kanasia Situmorang³, Alyandra Rizky
Alfansyah Sinambela⁴, Muhammad Dafi Rifatsyah⁵

^{1*} Program Studi D4K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institusi Kesehatan Helvetia
^{2,3,4,5} Program Studi D4K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institusi Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 17 – 06 – 2025
Diterima: 13 – 07 – 2025
Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Background: A work accident is an unexpected event that occurs in the workplace and results in physical injury, material loss or even death. According to Law No. 1 of 1970 concerning work safety, every work accident needs to be recorded and analyzed to prevent similar incidents in the future. front. There are many factors that cause work accidents in the workplace as well as the causes of work accidents in Palm Oil Manufacturing Company, including the following: Human Factors: Human error, lack of training, and non-compliance with safety procedures, use of inappropriate heavy equipment and machines Procedures are also a factor that can increase the risk of accidents. Environmental Factors: Unsafe workplace conditions, such as damaged equipment, lack of lighting and a dangerous environment can trigger potential work accidents in the workplace. The aim of this Community Services is to minimize the occurrence of work accidents. Service method with Implementating Risk Management. The results of the Community Services obtained were a change in knowledge from previously not knowing about Risk Management Concept to knowing and efforts to prevent work accidents. Conclusion: This Community Services activity is something that is really needed by Company workers as a forum for education or transfer of knowledge and information. beneficial for workers.

Keywords: Risk Management, OCSHA, WorkPakce

ABSTRAK

*Alamat Penulis Korespondensi:

Khoirotun
Najihah, S.K.M., M.K.M.; Institut
Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten
Sumarsono No. 107, Helvetia,
Medan, Indonesia 20124.

Phone: 081375759702

Email:

khoirotunnajiha@helvetia.ac.id

Kecelakaan kerja merupakan suatu peristiwa yang tidak terduga yang terjadi ditempat kerja dan mengakibatkan cedera fisik, kerugian material atau bahkan kematian. Menurut Undang-Undang No 1 Tahun 1970 tentang keselamatan kerja, setiap kecelakaan kerja perlu dicatat dan dianalisis untuk mencegah kejadian serupa dimasa depan. Ada banyak faktor penyebab terjadinya kecelakaan kerja di tempat kerja demikian halnya pula penyebab kejadian kecelakaan kerja di Perusahaan Pabrikasi Kelapa Sawit, diantaranya adalah sebagai berikut: Faktor Manusia : Kesalahan manusia, kurangnya pelatihan, dan ketidak patuhan terhadap prosedur keselamatan, penggunaan alat berat dan mesin yang tidak sesuai prosedur juga menjadi faktor penyebab dapat meningkatnya risiko kecelakaan. Faktor Lingkungan : Kondisi tempat kerja yang tidak aman, seperti alat yang rusak, kurangnya penerangan dan lingkungan yang berbahaya bisa memicu terjadinya potensi kecelakaan kerja ditempat

kerja Tujuan PkM ini adalah untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja melalui manajemen Risiko K3. Metode Pengabdian Masyarakat dengan sosialisasi dan Penyuluhan. Hasil Pengabdian Masyarakat yang diperoleh adanya perubahan pengetahuan dari yang semula belum mengetahui tentang konsep manajemen Risiko menjadi tahu dan upaya pencegahan kecelakaan kerja, Kesimpulan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh para pekerja di perusahaan pabrikasi kelapa sawit sebagai wadah edukasi ataupun transfer ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat bagi pekerja.

Kata kunci: Kecelakaan Kerja, Faktor Manusia, Faktor Lingkungan

PENDAHULUAN

Manajemen risiko merupakan suatu kegiatan terkoordinasi yang dilakukan untuk mengarahkan dan mengelola organisasi dalam rangka menangani risiko lalu diarahkan menuju pengelolaan risiko bahaya atau potensi bahaya secara efektif. Dapat disimpulkan bahwa manajemen risiko merupakan suatu kegiatan atau proses pengelolaan risiko ditempat kerja yang bertujuan untuk menentukan tindakan terbaik dalam meminimalisir suatu kerugian atau dampak yang akan terjadi baik itu kecelakaan kerja ataupun penyakit akibat kerja. Didalam manajemen risiko terdapat 3 tahapan penting yang harus dilakukan, yaitu identifikasi sumber risiko bahaya dari suatu pekerjaan, pengendalian sumber bahaya dan penilaian risiko bahaya, mengingat setiap pekerjaan pasti memiliki risiko bahaya dari pekerjaan tersebut dan tidak ada satu pekerjaan pun yang tidak memiliki risiko bahaya. Sehingga penerapan Manajemen Risiko sangatlah penting untuk memanej, mengelola dan meminimalisir kasus kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang merugikan.¹

PT.Era Karya Jatayumas merupakan perusahaan swasta yang bergerak dalam bidang pabrikasi pabrik kelapa sawit minimalis yang memberikan layanan rancang bangun, perawatan, dan pengolahan sarana dan mesin pabrik miyak sawit mentah melalui perkebunan rakyat yang dikelola secara berkelanjutan. Dan tentu dalam menjalankan proses produksi tidak terlepas dari risiko bahaya pekerjaan, sehingga diperlukan suatu upaya agar setiap tenaga kerja bekerja dengan selamat dan sehat dan terhindar dari risiko bahaya pekerjaan yang mungkin terjadi.²

Setiap pekerjaan pasti memiliki risiko kecelakaan kerja, salah satu yang berpotensi mengalami kecelakaan kerja ialah pada bagian manual handling. Bagian manual handling tentu memiliki risiko terjadinya potensi kecelakaan kerja, oleh karena itu penerapan manajemen risiko sangat diperlukan mulai dari identifikasi sumber bahaya, penilaian risiko, pengendalian risiko hal ini dilakukan sebagai upaya dalam mencegah atau meminimalisir terjadinya kejadian kecelakaan kerja di tempat kerja.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka tujuan dari dilakukannya sosialisasi atau kegiatan pengabdian kepada masyarakat industri ini adalah untuk menjelaskan tentang konsep risiko bahaya dari suatu pekerjaan dan bagaimana proses penerapan manajemen risiko K3 yang meliputi identifikasi sumber risiko bahaya pekerjaan, pengendalian risiko bahaya pekerjaan dan penilaian risiko bahaya tersebut dapat diterapkan pada setiap divisi yang ada.³

PT.Era Karya Jatayumas merupakan perusahaan swasta yang bergerak dalam bidang pabrikasi pabrik kelapa sawit minimalis yang memberikan layanan rancang bangun, perawatan, dan pengolahan sarana dan mesin pabrik miyak sawit mentah melalui perkebunan rakyat yang dikelola secara berkelanjutan. Dan tentu dalam menjalankan proses produksi tidak terlepas dari risiko bahaya pekerjaan, sehingga diperlukan suatu upaya agar setiap tenaga kerja bekerja dengan selamat dan sehat dan terhindar dari risiko bahaya pekerjaan yang mungkin terjadi.

Dari pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat pada perusahaan pabrikasi kelapa sawit ini khususnya bagian manual handling yang ada di Gudang sangat diperlukan penerapan manajemen risiko di bagian ini. Dan perlu dilakukannya klasifikasi terkait bahaya-bahaya yang ada ditempat kerja meliputi bahaya (fisik, kimia,biologi, ergonomi, psikologi) dan upaya penilaian risiko tersebut dan pengendalian bahaya risiko tersebut melalui hierarki pengendalian kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja (eliminasi, substitusi, *rekayasa engineering, administrative control, APD*)

Potensi terjadinya kecelakaan kerja tidak hanya selalu terjadi diperusahaan formal saja, mengingat setiap pekerjaan tentu memiliki risiko bahaya, demikian halnya dengan sektor non-formal. Najihah (2024), pada sektor UMKM kejadian kecelakaan kerja kerap terjadi oleh faktor manusia disebabkan kelalaian pekerja, kurangnya konsentrasi pekerja, kurangnya pengetahuan pekerja terkait risiko dan bahaya dari pekerjaan yang dilakukan, bekerja tanpa adanya sop yang dipatuhi, bekerja hanya berdasarkan mengerjakan sesuatu hal yang sudah terbiasa untuk dilakukan dan menganggap bisa melakukan pekerjaan dengan baik dan terkesan mengesampingkan risiko dan bahaya dari suatu pekerjaan, Alat pelindung diri yang digunakan masih belum tersedia dan belum layak pakai atau belum memenuhi standar, karena berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti hampir semua pekerja yang bekerja tidak menggunakan alat pelindung diri seperti sarung tangan, kacamata, masker dan sepatu keselamatan. Dan hampir semua pekerja pernah mengalami kecelakaan kerja ada yang tangannya terkena mata mesin, tersengat listrik, tersandung kabel listrik, mata sakit akibat terkena abu kayu, namun itu semua tidak menjadikan mereka merasa takut dan tetap merasa nyaman bekerja tanpa menggunakan APD.⁴

Permasalahan mengenai manajemen risiko K3 tidak hanya menimpa sektor industri saja, rumah sakit, sektor UMKM juga memiliki masalah dalam hal penerapan manajemen risiko K3 yang belum implementatif. Najihah (2022) menjelaskan beberapa risiko bahaya K3 di Rumah Sakit Khusus Mata Medan Baru seperti Risiko sedang yang ditemukan seperti penempatan barang yang berlebihan di ruang kerja yang mempersempit luas ruang kerja, penempatan alat kesehatan disepanjang jalan dan disekitar tangga, kebocoran air dari atap yang membasahi lantai yang beresiko terpeleset, karet lantai yang sudah mengelupas dan terdapat gundukan di permukaan lantai yang dapat mengakibatkan tenaga kesehatan serta pengunjung dan pasien terjatuh atau tersandung ketika tidak sengaja melewati titik lokasi, risiko lainnya seperti kabel instalasi komputer atau dispenser di ruang kerja berantakan dan berdekatan dengan aktivitas pekerjaan yang berisiko dapat mengakibatkan gangguan arus listrik, tersengat listrik dan penempatan barang berlebih di ruang kerja yang berisiko pada tenaga kerja saat melakukan aktivitas pekerjaan terjatuh atau tersandung barang. Risiko tinggi diantaranya, peletakkan APAR yang posisinya terlalu tinggi serta dekat dengan aktivitas kerja yang berisiko jatuh dan menimpa orang yang berada dekat di titik lokasi tersebut, kemudian pengecekan APAR yang belum terjadwal sehingga kondisi APAR kurang baik seperti karet atau selang yang sudah mengelupas dan expired sehingga penggunaan APAR saat dibutuhkan dan terjadi kebakaran dapat terhambat. Terdapat kabel yang berserakan dan berantakan yang berada didekat aktivitas kerja serta perangkat komputer, hal tersebut dapat beresiko terjadi gangguan arus listrik serta dapat memicu terjadinya kebakaran.⁵

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah metode PAR (*Participatory Action Research*) dan *Service learning*, hal ini juga karena tim tidak hanya melakukan kegiatan PkM saja namun juga kegiatan penelitian. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tujuan kegiatan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan-Tahapan Dalam Mengatasi Masalah Mitra

Berdasarkan tahapan-tahapan dalam mengatasi permasalahan mitra diatas maka adapun Langkah-langkah dan metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan pihak tempat pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh ketua pengabdian.
2. Mempersiapkan berkas administrasi dalam hal ini surat menyurat yang meliputi surat izin untuk melakukan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh ketua anggota peneliti, setelah surat menyurat selesai maka
3. Melaksanakan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh ketua pengabdian Bersama dengan anggota pengabdian lainnya,
4. Mempresentasikan materi “Sosialisasi pentingnya penerapan manajemen risiko pada perusahaan pabrikasi kelapa sawit bagian manual handling : dimana topik tersebut sudah disepakati oleh kedua belah pihak yakni tim pengabdian masyarakat dengan pihak pengabdian masyarakat.
5. Setelah ketua pengabdian melakukan presentasi kegiatan selanjutnya adalah sesi diskusi terkait permasalahan-permasalahan atau hal-hal yang ingin dibahas Bersama, anggota pengabdian menjadi notulen untuk mencatat setiap pertanyaan yang diajukan untuk nantinya dijadikan sebagai dokumen.
6. Setelah sesi diskusi yang dilakukan selesai, maka dilakukan praktek secara langsung terkait identifikasi sumber bahaya, penilaian risiko, dan pengendalian risiko di tempat kerja bersama-sama dengan ketua pengabdian, anggota pengabdian dan manajemen perusahaan.
7. Ketika praktek selesai maka ketua pengabdian masyarakat akan memberikan kesimpulan dari materi yang disampaikan. Dan meminta seluruh peserta kegiatan pengabdian untuk mengisi form evaluasi untuk melihat sejauh mana keefektifan kegiatan pengabdian ini dilakukan dan sejauhmana adanya perubahan pengetahuan terkait faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja ditempat kerja.
8. Melakukan kegiatan foto bersama
9. Setelah rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat selesai selanjutnta ketua pengabdian dan anggota pengabdian lainnya Bersama-sama Menyusun laporan pengabdian untuk kemudian diupload di website LPPM dan dikumpulkan ke LPPM
10. Kemudian ketua pengabdian dan anggota pengabdian lainnya melakukan tracer atau luaran untuk publikasi kegiatan pengabdian baik itu dengan dokumentasi di media cetak seperti surat kabar ataupun publikasi untuk jurnal pengabdian, agar kegiatan pengabdian yang dilakukan memiliki capaian luaran yang tidak hanya bermanfaat bagi tim pengabdian tapi juga memberikan kepada masyarakat umumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil : Pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya untuk menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah signifikan dalam berbagai aspek, termasuk ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku sosial. Melalui kegiatan PkM yang dilakukan terlihat bahwa ada perubahan yang signifikan dalam hal pengetahuan pekerja, seperti semula para pekerja tidak tahu dan tidak pernah mendengar dan faham tentang keselamatan dan kesehatan kerja (K3), risiko bahaya dari pekerjaan yang dilakukan, sumber dan penyebab terjadinya bahaya, kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, hal ini disebabkan karena selama ini mereka tidak pernah mendapatkan informasi dan edukasi mengenai hal ini, disamping itu PT Era Karya Jatayumas sendiri sudah menerapkan K3 namun memang belum cukup implementatif hal ini didasari pengetahuan akan konsep keselamatan dan kesehatan kerja beserta manajemen risiko di beberapa kalangan pekerja merupakan hal yang baru, Sehingga perlu dilakukannya upaya-upaya dalam mensosialisasikan K3 secara masif. Penyebab terbesar terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja adalah faktor manusia, maka PT Era Karya Jatayumas dalam upaya menjaga keselamatan dan kesehatan tenaga kerjanya perlu untuk menerapkan manajemen Risiko K3, sehingga adapun fokus masalah adalah bagaimana proses penerapan manajemen risiko K3 di PT Era Karya Jatayumas terlaksana dalam upaya pencegahan terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Sehingga tujuan khusus dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengidentifikasi sumber risiko Bahaya dari setiap jenis pekerjaan, mengendalikan sumber bahaya yang ditemukan dan melakukan penilaian risiko bahaya pada Setiap divisi.

Mengingat PT.Era Karya Jatayumas merupakan perusahaan swasta yang bergerak dalam bidang pabrikan pabrik kelapa sawit minimalis yang memberikan layanan rancang bangun, perawatan, dan pengolahan sarana dan mesin pabrik miyak sawit mentah melalui perkebunan rakyat yang dikelola secara berkelanjutan. Dan tentu dalam menjalankan proses produksi tidak terlepas dari risiko bahaya pekerjaan. Terkait Manajemen risiko pihak PT Era Karya Jatayumas sudah memiliki form HIRADC, *daily Report dan Safety Patrol*, namun memang pelaksanaannya yang belum cukup implementatif. Oleh karena itu pemahaman akan konsep risiko bahaya dan proses penerapan manajemen risiko sangat diperlukan untuk dapat difahami oleh setiap pekerja dari setiap divisi. Sehingga tanggungjawab dalam hal penerapan K3 yang baik di suatu perusahaan bukan hanya ada di pundak manajemen saja namun juga setiap pekerja memiliki tanggungjawab yang sama, sehingga sinergisitas antara pihak manajemen dan tenaga kerja bisa berdampak positif untuk mencegah terjadinya kasus kecelakaan kerja di tempat kerja.

Pembahasan: Berdasarkan beberapa hal diatas kegiatan PkM ini sangat perlu dilakukan dalam hal memberikan informasi dan mengedukasi para pekerja tentang konsep dasar K3, risiko bahaya dari setiap pekerjaan yang dilakukan baik dari faktor manusia maupun lingkungan kerja, memberikan edukasi tentang sumber penyebab terjadinya bahaya baik itu kecelakaan kerja ataupun penyakit akibat kerja,⁶ hal ini dilakukan agar para pekerja memiliki pengetahuan yang baik sehingga dapat terimplementasi melalui perilaku kerja dalam kegiatan sehari-hari, dan melalui kegiatan PkM yang dilakukan terlihat perubahan dalam hal pengetahuan dari yang semula para pekerja belum mengetahui mengenai konsep keselamatan dan kesehatan kerja menjadi sudah mengetahui dan harapannya semoga pekerja bisa melakukan pekerjaan dengan tindakan yang aman dan kondisi yang aman.⁷

Keunggulan dari kegiatan PkM ini adalah memberikan manfaat yang signifikan dalam waktu dekat hal ini seperti adanya perubahan pengetahuan yang bisa dilihat langsung pada saat kegiatan PkM berlangsung seperti dari yang pekerja belum mengetahui menjadi mengetahui lewat kegiatan edukatif PkM yang dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan seperti penjelasan sebelumnya.

Kelemahan dari kegiatan PkM ini disebabkan karena frekuensi kegiatan yang dilakukan tidak setiap hari sehingga ada kemungkinan untuk perilaku pekerja yang kembali abai dalam hal tindakan aman dan kondisi aman pada saat bekerja, sehingga sebenarnya perlu kegiatan sosialisasi ataupun penyuluhan secara masif yang terus menerus berlangsung agar pekerja memiliki relevansi antara pengetahuan yang dimilikinya dengan sikap dan tindakannya dalam bekerja, sehingga terciptalah perilaku kerja yang baik untuk mencegah atau meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, kelemahan lainnya belum semua pekerja faham tentang keselamatan dan kesehatan kerja

serta penyusunan manajemen risiko dan hal ini bukan hanya menjadi masalah di PT Era Karya Jatayumas semata namun juga menjadi masalah bagi beberapa perusahaan swasta lainnya, karena memang penerapan K3 ditempat kerja belum cukup implementatif.⁸

Pengendalian Risiko Bahaya, Penilaian Risiko Bahaya (ISBPR) atau yang dikenal juga dengan istilah *Hazard Identification Risk Assesment Determining Control (HIRADC)*, yang perlu dipahami adalah *Hazard* (bahaya), *Identification* (identifikasi), *Risk* (resiko), *Assesment* (Penilaian), *Determining* (Mengendalikan), *Control* (kendalikan). dapat disimpulkan bahwa HIRADC itu adalah suatu metode yang menilai suatu risiko dalam melakukan pekerjaan ditempat kerja harus mengidentifikasi bahaya, menilai risiko serta menentukan pengendalian bahaya.⁹

Terdapat beberapa jenis Bahaya di tempat kerja berasal dari beberapa faktor, antara lain : a. Faktor penyebab dari bahan-bahan beracun seperti bahan kimia misalnya, gas beracun, uap dari limbah pembuangan dari udara pabrik dan asap, b. Faktor penyebab dari lingkungan kerja secara fisik seperti, pencahayaan yang kurang terang, faktor kebisingan yang dapat mempengaruhi kinerja pada pekerja, lantai licin pada area tempat kerja, gelombang ultraviolet, c. Faktor penyebab dari lingkungan biologis seperti kuman yang dapat masuk kedalam organ tubuh pekerja misalnya bakteri ataupun virus d. Faktor penyebab dari kinerja peralatan di suatu tempat kerja misalnya, peralatan yang sudah tidak berfungsi atau tidak layak pakai, e. Faktor penyebab dari kondisi jiwa seseorang atau mental pada pekerja yang sering *down* atau tidak biasa ketika berinteraksi dengan mesin, alat berat, ataupun tekanan dari atasan sehingga menyebabkan ketegangan jiwa karena mental yang turun atau lemah.¹⁰

Sumber-sumber bahaya dapat berasal dari faktor manusia sebagai penyebab terbesar terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, dari hasil penelitian menyebutkan bahwa 80-85% kecelakaan disebabkan oleh kelalaian atau kesalahan manusia kemudian peralatan yang digunakan dalam industri berbagai peralatan yang digunakan dapat menyebabkan bahaya apabila tidak digunakan dengan semestinya, tidak ada latihan tentang penggunaan alat tersebut, tidak dilengkapi dengan perlindungan dan pengamanan, serta tidak ada perawatan atau pemeriksaan. Perawatan dan pemeriksaan diadakan menurut kondisi agar bagian-bagian mesin atau alat-alat yang berbahaya dapat dideteksi sedini mungkin.¹¹ Kegiatan ini tentu sangat diperlukan sebagai upaya untuk mencegah kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, dimana berdasarkan BPJS Ketenagakerjaan kasus kejadian kecelakaan kerja masih tinggi.¹²

Seperti banyak nya kasus jatuh dari ketinggian untuk bidang konstruksi yang mengakibatkan kerugian tidak hanya materil namun juga non materil.¹³ Sehingga penerapan Manajemen Risiko sangat diperlukan mulai dari identifikasi risiko bahaya sebagai langkah awal dalam menemukan sumber penyebab bahaya terjadi.¹⁴ Dan jika sudah dilakukan ISBPPR namun kecelakaan kerja masih terjadi maka perlu dilakukan analisis kecelakaan kerja, sebab teori domino henrich mengatakan jika penerapan manajemen risiko ditempat kerja dilakukan dengan maksimal maka kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja hanya 2%.¹⁵

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan PkM yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan nilai-nilai keselamatan dan kesehatan kerja dan penyusunan manajemen risiko untuk setiap divisi khususnya bagian *manual handling* belum sepenuhnya difahami oleh pekerja, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai K3, risiko bahaya pekerjaan, sumber penyebab terjadinya bahaya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, serta cara didalam menentukan ISBPPR untuk bagian *manual handling* di gudang kemudian kurangnya SDM yang faham akan keselamatan dan kesehatan kerja, sehingga hal-hal ini lah yang berpotensi menimbulkan permasalahan di bidang K3.

SARAN

Dapat disarankan bagi pihak manajemen perusahaan untuk tetap konsisten dalam upaya penerapan K3 di tempat kerja secara masif baik melalui kegiatan sosialisasi seperti pengabdian masyarakat misalnya, ataupun kegiatan lain, karena memang pihak perusahaan sudah memiliki

perencanaan K3 namun implementasinya belum cukup implementatif. Guna menciptakan lingkungan kerja yang aman dan nyaman, kemudian bagi pekerja untuk dapat lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya keselamatan kerja untuk mencegah kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, kemudian perlu adanya kerjasama dari lintas sektor dalam upaya penerapan K3 ditempat kerja seperti akademisi bekerjasama dalam hal pemberian edukasi terkait topik bidang K3 yang dibutuhkan..

UCAPAN TERIMA KASIH

Lokasi pengabdian PT Era Karya Jatayumas

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Undang-Undang No.1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja.
- [2] Sari, A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecelakaan Kerja di Industri Kayu. *Jurnal Penelitian Kesehatan dan Keselamatan*. 2019. ini ya ja
- [3] Najihah K, Salmira CS, Ramadhani S, Apriani N, Hasibuan SS,. Identify Potential Dangerous of Unsafe Action and Unsafe Condition With Work Accident. *Journal of Asians Multicultural Research For Medical and Health Science*. 2020; 1(2).
- [4] Najihah, K., Amalia, N. Sosialisasi Pentingnya Determinan Penyebab Kecelakaan Kerja di Panglong Kayu Kanalom Medan : Analisa Faktor Manusia dan Lingkungan. 2024
- [5] Najihah, K., Agustina, S.A., Sulisna, A. Sosialisasi Pentingnya Penerapan Manajemen Risiko K3 di Rumah Sakit Khusus Mata Medan Baru. 2022.
- [6] Anastrani, D. (2020). Analisis Kecelakaan Kerja di PT Papertech Indonesia Unit II Magelang dengan Pendekatan Incidents Rates dan Metode HIRA. Universitas Muhammadiyah Magelang
- [7] Yosepin P C Manalu., Junita Sitorus., Santy, D, S., Firman, F, S., Eva, F, K., Perry, B, C, S., 2023. Factors Affecting Work Accidents In WoodWorkers On Jl. Kapten Sumarsono.
- [8] Khanifah, U., Fathoni, A., & Magdalena M, M. (2018). Pengembangan Sumber Daya Manusia Pada Pengerajin Mebel Limbah Kayu Dengan Analisa SWOT (EFAS-IFAS) (Studi kasus: Pengerajin Mebel Limbah Kayu Desa Kangkung, Kec. Mranggen, Kab. Demak). *Journal of Management*, 4, 1–22..
- [9] Sucipto, C.D. (2019). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- [10] 31010 I. Risk management — Risk assessment techniques. 2018.
- [11] Bayur, K. C. Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko. HIRADC, LINI 1. 2021.
- [12] BPJS Ketenagakerjaan. (2023). Kecelakaan Kerja Makin Marak dalam Lima Tahun Terakhir. <https://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/berita/28681-Kecelakaan-Kerja-Makin-Marak-dalam-Lima-Tahun-Terakhir>.
- [13] Tajudin, (2022). <https://banten.tribunnews.com/2022/10/14/5980-kasus-kecelakaan-kerja-dibanten-sampai-oktober-2022-kegores-hingga-jatuh-dari-ketinggian>
- [14] Desti, V., Sribudiani, E., & Mardhiansyah, M. (2018). Identifikasi Sumber Bahaya (Hazard) Dalam Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di Industri

Penggergajian Kayu Berkat Shalawat Kecamatan Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal University of Riau*, 5(2 Juli-Desember 2018), 1–9..

- [15] Nita,R.,Is,J,M.,Fahlevi,M,I.,et al.Analisis kejadian kecelakaan kerja pada pekerja perabot kayu di dunia perabot kecamatan blang pidie kabupaten aceh barat daya.*J Jurmakemas*.2022;2;1. E-ISSN 2808-5264.

Sosialisasi Pentingnya Terapi Bekam Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Padang Cermin

Socialization Of The Importance Of Cupping Therapy In Overcoming Anxiety in The Elderly with Hypertension in Padang Cermin Village

Mulidan^{1*}, Edianto², Anggi Hanafiah Syarif³

^{123*} Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan,
Institut Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 12 – 06 – 2025

Diterima: 12 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Non-pharmacological management of hypertension through complementary medicine has now been developed in Indonesia as a companion to medical treatment. The elderly are prone to anxiety because they experience many changes both physically and functionally, mental changes and psychosocial changes. Cupping therapy is one of the alternative treatments from the Middle East and China that has been practiced for thousands of years. This type of therapy is often used to relieve pain in certain parts of the body. Cupping therapy is done using a special cup that can produce pressure, so that it can pull the skin and remove toxins or dirty blood. The advantage of cupping therapy is that it can provide comfort and calm for patients so that it can reduce anxiety in hypertensive patients. The purpose of implementing this community service is to provide knowledge to the elderly about the benefits of non-pharmacological cupping therapy in preventing anxiety. This community service was carried out in Pantai Cermin Village, especially for the elderly. The results of community service in Pantai Cermin Village showed that the elderly actively listened to every piece of information and actively asked questions in discussions. It is hoped that with community service in Pantai Cermin Village, the elderly can do cupping as an effort to prevent anxiety in the elderly.

Keywords: *Wet Cupping, Elderly people, Anxiety, Hipertension*

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Mulidan, S.Kep., Ns., M.Kep.;
Institut Kesehatan Helvetia, Jl.
Kapten Sumarsono No. 107,
Helvetia, Medan, Indonesia 20124.
Phone: 0813 7724 8405
Email:
mulidanzakaria@helvetia.ac.id

Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis melalui pengobatan komplementer saat ini telah dikembangkan di Indonesia sebagai pendamping pengobatan medis. Lansia rentan mengalami cemas karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Terapi bekam merupakan salah satu pengobatan alternatif dari Timur Tengah dan Tiongkok yang telah dipraktikkan sejak ribuan tahun silam. Jenis terapi ini sering digunakan untuk meredakan rasa sakit di bagian tubuh tertentu. Terapi bekam dilakukan menggunakan cangkir khusus yang dapat menghasilkan tekanan, sehingga mampu menarik kulit dan mengeluarkan racun atau darah kotor. Keunggulan terapi bekam mampu memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi pasien sehingga dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada lansia tentang manfaat dari terapi nonfarmakologi bekam dalam mencegah kecemasan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa Pantai cermin terkhusus pada lansia. Hasil dari dilakukannya pengabdian kepada masyarakat di Desa Pantai Cermin ini menunjukkan bahwa para lansia mendengarkan dengan aktif setiap informasi dan aktif

bertanya diskusi. Diharapkan dengan adanya pengabdian kepada masyarakat di Desa Pantai Cermin para lansia bisa melakukan bekam sebagai upaya pencegahan kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Terapi bekam, Lansia, Kecemasan, Hipertensi

PENDAHULUAN

Secara global hipertensi masih dilaporkan menjadi masalah kesehatan di dunia (1). Secara nasional melalui hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) menunjukkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan prevalensi hipertensi dari 9,5% pada tahun 2013 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013) menjadi 34,1% pada tahun 2021 (2).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 jumlah kasus hipertensi ada 839 juta dan diperkirakan menjadi 1.15 milyar pada tahun 2025, yaitu sekitar (29%) dari jumlah penduduk didunia. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2019 angka kejadian hipertensi sebesar 185.857 jiwa. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (3).

Lansia rentan mengalami cemas karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Usia lanjut merupakan istilah tahap akhir proses penuaan. Lansia mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Pengaruh proses penuaan dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah status kesehatan. Penyakit atau keluhan umum yang biasa dirasakan oleh lansia adalah hipertensi, rematik, penyakit pernafasan dan gangguan tidur (4).

Penggunaan obat tradisional sebagai pendamping pengobatan medis dalam mengontrol tekanan darah penderita sudah di kembangkan di Indonesia. Pengembangan pengobatan tradisional ini menyesuaikan dengan rekomendasi dari WHO dalam *Complementary Medicine 2014- 2023* untuk diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan nasional. Perubahan tekanan darah systolemaupun diastole yang abnormal pada pasien hipertensi dapat memicu munculnya ansietas. Ansietas dapat memperburuk kondisi pada pasien hipertensi.

Terapi bekam merupakan salah satu pengobatan alternatif dari Timur Tengah dan Tiongkok yang telah dipraktikkan sejak ribuan tahun silam. Jenis terapi ini sering digunakan untuk meredakan rasa sakit di bagian tubuh tertentu. Terapi bekam dilakukan menggunakan cangkir khusus yang dapat menghasilkan tekanan, sehingga mampu menarik kulit dan mengeluarkan racun atau darah kotor. Cangkir tersebut biasanya diletakkan di bagian tubuh tertentu, seperti punggung, perut, lengan, bokong, atau kaki (5).

Ansietas pada pasien hipertensi muncul sebagai respon maladaptif terhadap adanya tekanan psikologis pada perubahan kondisi kesehatan. Perubahan kondisi kesehatan memicu ansietas dengan gejala umum seperti kekhawatiran yang tidak jelas. Selain perubahan kondisi kesehatan pasien hipertensi merasa cemas karena konflik mental atau trauma yang disebabkan oleh lingkungan konflik mental merupakan salah satu penyebab Ansietas yang muncul pada individu (6)

Kondisi kesehatan yang dialami pasien hipertensi memiliki resiko tinggi seperti Ansietas apabila tidak segera ditangani (Rosyanti & Hadi, 2020). Ansietas akan menstimulus sekresi Adrenocorticotropin Hormone (ACTH) dan hormon kortisol, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah kembali pada pasien hipertensi (7).

Penatalaksanaan Ansietas pada pasien hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah terapi komplementer wet cupping (bekam). Dalam islam, wet cupping (bekam) dikenal sebagai Hijamah. Bahkan menurut riwayatnya dahulu Rasulullah telah menggunakan metode ini untuk mengatasi penyakit yang dideritanya. Berkurangnya kecemasan pada pasien hipertensi diharapkan akan mempengaruhi gejala psikologis dan meningkatkan kondisi fisik penderita hipertensi (8).

Sejalan dengan peningkatan dan perkembangan modern tentang terapi komplementer bekam salah satunya dengan teknik bekam sesuai dengan standar Internasional yaitu teknik terapi bekam untuk menurunkan kecemasan pasien lansia. Dengan perawatan herbal/komplementer ini dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi (9).

Tingkat kecemasan yang terjadi pada pasien lansia dengan masalah hipertensi disebabkan ketidakmampuan pasien mengendalikan emosi dan koping diri saat sedang mengalami peningkatan tekanan darah, penelitian Jatimi (2022) mengemukakan hasil bahwa terapi bekam yang didapatkan pasien lansia dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien, dari 15 pasien mengatakan lebih baik (68%) dari 25 pasien setelah melakukan atau rutin bekam.(10,11).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian edukasi bagi lansia dalam mencegah ansietas berlebihan dengan melakukan rutin bekam di desa Padang Cermin. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait terapi bekam yang dapat mengurangi tingkat kecemasan para lansia dengan hipertensi. Oleh karena itu penting dilakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada para lansia yang ada di Desa Padang Cermin.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan Pada Tanggal 12 April 2025 pukul 09.00-12.00 Wib. Peserta dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjumlah 30 peserta atau Lansia yang ada di Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat.

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Desa di Desa Padang Cermin
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan
 - e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a) *Pre-test* pengetahuan dan wawasan lansia tentang pentingnya terapi non farmakologi yaitu terapi bekam dalam menurunkan tingkat kecemasan bagi lansia hipertensi Di Desa Padang Cermin.
 - b) Penyuluhan materi sosialisasi kepada masyarakat khususnya para lansia tentang manfaat terapi bekam untuk mengurangi kecemasan bagi lansia yang hipertensi Di Desa Padang Cermin
 - c) Demonstrasi teknik cara kerja terapi bekam kepada masyarakat khususnya para lansia dengan hipertensi Di Desa Padang Cermin
 - d) *Post-test* pengetahuan tentang terapi bekam kepada masyarakat khususnya para lansia dengan hipertensi Di Desa Padang Cermin
 - e) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran yaitu lansia
3. Penutup
 - a) Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan
 - b) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Terkait Manfaat Terapi Bekam untuk Menurunkan Kecemasan bagi Lansia Hipertensi Di Desa Padang Cermin

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah power point (PPT), leaflet, dan spanduk. Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi “Sosialisasi Terapi Bekam untuk Menurunkan Ansietas bagi Lansia Hipertensi di Desa Padang Cermin”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta atau lansia dalam PKM ini.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pengabdian masyarakat Tanggal 12 April 2025 di Desa Padang Cermin sebanyak 30 Lansia. Lansia yang mengikuti penyuluhan Sosialisasi manfaat terapi bekam untuk menurunkan kecemasan bagi lansia hipertensi di Desa Padang Cermin mengikuti serta mendengarkan semua materi yang dipaparkan. Para lansia juga aktif dalam memperhatikan prosedur kerja bekam bagi tubuh sehingga partisipan mengerti dan memahami manfaat terapi bekam tersebut. Penerapan terapi bekam yang dilakukan pada lansia guna untuk meningkatkan motivasi dan semangat menjalankan aktivitas sehari-hari bagi lansia hipertensi dengan kecemasan. Oleh karena itu, pentingnya rutin melakukan bekam untuk memaksimalkan kualitas hidup bagi lansia untuk mengurangi beban pikiran dan kecemasan yang berlebihan (12,13).

Manfaat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat yang bertema Sosialisasi manfaat terapi bekam untuk menurunkan kecemasan bagi lansia hipertensi di Desa Padang Cermin. Tindakan nonfarmakologis yang dapat diberikan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan ialah terapi bekam basah. Terapi bekam basah efektif menurunkan tingkat ansietas pada penderita hipertensi dalam rentang usia lanjut yang ditandai dengan penurunan gejala ansietas setelah pemberian tindakan keperawatan berupa terapi bekam basah oleh tenaga kesehatan yang tersertifikasi. Perbaikan kondisi psikologis pada pasien hipertensi setelah pemberian tindakan terapi bekam basah menunjukkan keefektifan dari terapi tersebut dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa keperawatan ansietas (14,15).

Terapi bekam dapat dilakukan di klinik komplementer yang menyediakan terapi bekam, sebelum pasien dilakukan bekam pasien harus dilakukan skrining awal untuk mendapatkan hasil tekanan darah sebagai syarat utama, kemudian keluhan pasien. Terapi bekam dapat dilakukan 2-3 kali dalam satu bulan untuk hasil yang efektif bagi pasien hipertensi yang mengalami tingkat kecemasan yang sedang.

Selama pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang manfaat terapi bekam untuk mengatasi kecemasan dan stress, pasien lansia mengemukakan bahwa setiap saat mengalami peningkatan tekanan darah pasien merasa cemas dan stress dengan kondisinya, takut dengan penyakit stroke sehingga rata-rata pasien mengalami gangguan tidur atau pola tidur yang tidak sesuai dan teratur. Penelitian Indri dan Purnami (2024) mengemukakan hasil tingkat stress dan kecemasan bagi pasien lansia dipengaruhi oleh kondisi peningkatan tekanan darah, dari 35 lansia yang rata-rata mengatakan mengalami perubahan pola pikir setelah rutin melakukan perawatan komplementer, seperti murotal quran, bekam rutin bahkan dapat menurunkan kadar gula darah pasien. (16,17)

Faktor penghambat yang dialami pada saat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat salah satunya adalah beberapa para lansia tidak berkenan untuk di bekam dikarenakan mereka jarang melakukan bekam dan takut dengan darah dan tidak siap, dan faktor penghambat yang lain adalah

kurang fokusnya lansia dalam melakukan mendengar karena kesibukan minta di ukur tekanan darah oleh tenaga kesehatan lainnya sehingga ketidaktepatan dalam melakukan terapi bekam. Faktor pendukung dari pengabdian kepada masyarakat antara lain tempat yang nyaman, bersih dan sangat mendukung serta keaktifan tenaga kesehatan dalam berdiskusi tentang terapi bekam, sehingga materi dapat disampaikan dengan lugas dan baik. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Padang Cermin. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan tentunya sudah sesuai prosedur dan izin dari Kepala Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat.



Gambar 2. Foto Bersama Dengan Rekan Dosen dan Mahasiswa

KESIMPULAN

Pada dasarnya pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang penting untuk memberikan informasi wawasan serta pengetahuan kepada masyarakat. Keinginan atau motivasi masyarakat sangat berpengaruh terhadap sukses atau tidaknya penyampain materi ke masyarakat. Sosialisasi manfaat terapi bekam dalam menurunkan kecemasan bagi lansia hipertensi terlaksan dnegan baik dan efektif meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat tentang pentingnya terapi non farmakologi yaitu terapi bekam.

SARAN

Sebagai saran untuk para partisipan para lansia di Di Desa Padang Cermin untuk selalu menjaga kesehatan, tekanan darah yang stabil dan mengurangi kecemasan dnegan melakukan atau rutin berbekam ke klinik komplementer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada Kepala Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat serta masyarakat yang berpartisipasi suksesnya kegiatan ini dan yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat dan kepada mahasiswa, rekan dosen yang telah membantu kesukseskan acara pengabdian kepada masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Campbell NRC, Burnens MP, Whelton PK, Angell SY, Jaffe MG, Cohn J, et al. 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *Lancet Reg Heal.* 2022;9.
2. Ramadhanti R, Helda H. Association of hypertension and chronic kidney disease in population aged ≥ 18 years old. *Mol Cell Biomed Sci.* 2021;5(3):137–44.
3. Fakh M, Perbawati C, Monalisa. Relevance of WHO traditional medicine strategy (2014-2023) with traditional health care policy in the perspective of national law and international law. *Asian J Leg Stud.* 2022;1(1):25–34.
4. Mohi NY, Irwan I, Ahmad ZF. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community.* 2024;8(1):1–13.
5. Khomsah IY, Nurani RD. Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: The Effect of Cupping Therapy on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients. *J Keperawatan Bunda Delima.* 2024;6(1):12–8.
6. Dewi PAL, Suyasa IGPD, Sanjana IWE. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penderita Hipertensi Terhadap Cara Pengobatan Hipertensi Dengan Terapi Komplementer Di Puskesmas 1 Denpasar Timur. *J Med USADA.* 2024;7(1):33–40.
7. Pujiastuti NR, Setyawan A, Oktavianto E, Sari DNA. Efektivitas terapi bekam essential oil bergamot terhadap kecemasan pada mahasiswa yang mengalami Acne vulgaris: The effectiveness of bergamot essential oil cupping therapy on anxiety in students suffering from Acne vulgaris. *Cendekia Sehat J Penelit Keperawatan.* 2024;78–84.
8. Lutfiana DA, Margiyati M. Penerapan Terapi Bekam Kering Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang: Application Of Dry Cupping Therapy In Reducing Blood Pressure In The Elderly With Hypertension In Area Puskesmas Rowo. *J Keperawatan Sisthana.* 2021;6(2):61–70.
9. Sustiyono A, Maulina F. Literature Review: Pengaruh Terapi Bekam Basah Pada Penderita Hipertensi. *J Nurs Stud.* 2024;1(1):18–26.
10. Jatimi A, Olwan P, Amilia Y, Hidayat M. Penerapan Prosedur Terapi Bekam Basah Pada Pasien Hipertensi dengan Ansietas. *Indones Heal Sci J.* 2022;2(2).
11. HENDRAWATI NIPO. Asuhan Keperawatan Pada Ny. D. Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular: Hipertensi Dengan Wet Cupping Therapy (Terapi Bekam). 2022;
12. Krisna S. Terapi Bekam Basah Terhadap Pasien Hipertensi: Systematic Review. *J Kesehat dan Teknol Medis.* 2024;6(1).
13. Yoyoh I, Geulis R, Haerani B. Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sehat Thibbun Nabawi El Arsy Tangerang. *J Ilm Keperawatan Indones.* 2024;7(2):161–71.
14. Sustiyono A, Latifah S. Pengaruh Terapi Bekam Basah Pada Klien Hipertensi. *J Nurs Stud.* 2024;1(2):99–108.
15. Setyawan A, Hasnah K. Efektivitas Wet Cupping Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *J Kesehat Kusuma Husada.* 2020;212–7.
16. Indriani N, Nazmi AN. Manfaat Terapi Bekam Basah Dalam Upaya Penurunan Kadar

- Gula Darah Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Di Klinik Holistic Care. *Afiat*. 2024;10(1):1–11.
17. Purnami RW, Wahyuni ET, Sulistyawati A. Efektivitas Bekam Dan Murottal Dalam Penurunan Skala Stres Dan Tekanan Darah. *J Kesehat Madani Med*. 2024;15(1):47–57.

Balita Hebat Tanpa Stunting: Optimalisasi Ikan Kembung sebagai Pangan Fungsional

Healthy Toddlers Without Stunting: Optimizing Mackerel as a Functional Food

Nikita Welandha Prasiwi ^{1*}, Lilia Faridatul Fauziah ², Hafifa Febri Nur Intan Putri ³, Gandis Fatikhah Syaifa Anjali ⁴, Chasna Hudiani Harfia Sari ⁵, Iputa Rahma Nazila ⁶, Siti Ilmiatus Sholikah ⁷

^{1*,2,3,4,5,6,7} Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Informasi Artikel

Submit: 16 – 6 – 2025

Diterima: 12 – 7 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 7 – 2025

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that occurs due to inadequate nutrient intake over a prolonged period and suboptimal parenting practices during early childhood. This condition affects children's physical growth and cognitive development, ultimately impacting the quality of human resources in the future. This community service activity aimed to enhance mothers' knowledge and skills in preventing stunting through the utilization of local food sources, particularly Indian mackerel (ikan kembung), as a rich source of animal protein. The methods used included nutrition education on balanced diets, training on the preparation of innovative food products such as mackerel nuggets, and evaluation of participants' knowledge through pre- and post-tests. The target participants were mothers of toddlers involved in Posyandu (integrated health services post) activities in Jetak Village, Tuban, East Java. The results showed an increase in mothers' understanding of the importance of animal protein consumption in stunting prevention, as well as their skills in processing Indian mackerel into more child-friendly food products. Additionally, participants expressed strong enthusiasm for continuing the production of mackerel nuggets as a supplementary food option for toddlers at home. In conclusion, nutrition education accompanied by local food processing training can effectively enhance mothers' capacity to implement balanced dietary practices as a strategy to prevent stunting.

Keywords: stunting, toddlers, Indian mackerel, nuggets, balanced nutrition

ABSTRAK

*Alamat Penulis Korespondensi:

Nikita Welandha Prasiwi; Prodi Sarjana Gizi; Fakultas Kesehatan; Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia.

Email:

nikitapermana89@gmail.com

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang terjadi akibat asupan zat gizi yang tidak adekuat dalam jangka waktu lama, serta pola asuh yang kurang optimal pada anak usia dini. Kondisi ini berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, yang berimplikasi terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal, khususnya ikan kembung, sebagai sumber protein hewani. Metode yang digunakan meliputi edukasi gizi seimbang, pelatihan pembuatan inovasi produk pangan berupa nugget ikan kembung, serta evaluasi pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah ibu balita yang tergabung dalam kegiatan posyandu di

Desa Jetak, Tuban, Jawa Timur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya konsumsi protein hewani dalam pencegahan stunting serta kemampuan dalam mengolah ikan kembung menjadi produk olahan yang lebih disukai anak. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi terhadap keberlanjutan pembuatan nugget ikan kembung sebagai makanan tambahan balita di rumah. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi gizi yang disertai dengan pelatihan pengolahan pangan lokal mampu meningkatkan kapasitas ibu dalam menerapkan pola makan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting.

Kata kunci: stunting, balita, ikan kembung, nugget, gizi seimbang

PENDAHULUAN

Masalah kekurangan gizi pada balita masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Salah satu bentuk kekurangan gizi kronis yang paling umum dijumpai adalah stunting. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar usianya akibat kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Apabila stunting tidak disertai dengan upaya tumbuh kejar (*catch-up growth*), kondisi ini dapat menyebabkan pertumbuhan yang terhambat. Stunting juga berkaitan dengan peningkatan risiko kesakitan, kematian, serta hambatan perkembangan motorik dan mental (1).

Menurut *World Health Organization* (2021), stunting terjadi ketika anak tidak memperoleh asupan gizi yang cukup selama periode emas 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yakni sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Kondisi ini mengakibatkan keterlambatan dalam perkembangan fisik dan kognitif anak yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidupnya (2). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi stunting secara nasional mengalami penurunan menjadi 19,8%. Penurunan ini menunjukkan progres dibandingkan tahun sebelumnya yang tercatat sebesar 21,5%. Namun, angka tersebut masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan oleh WHO, yakni 20% (3). Oleh karena itu, upaya penurunan stunting memerlukan kolaborasi lintas sektor, termasuk peningkatan edukasi gizi serta pemanfaatan sumber pangan lokal secara optimal (4).

Stunting patut mendapat perhatian lebih karena dapat berdampak terhadap kualitas hidup anak hingga dewasa. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Penyebab utama stunting antara lain rendahnya asupan gizi seimbang, khususnya protein hewani dan mikronutrien seperti zat besi, seng, dan vitamin D (5). Faktor lingkungan seperti akses terbatas terhadap makanan bergizi, sanitasi yang buruk, serta pola makan tidak teratur turut memperburuk kondisi. Selain itu, tingkat ekonomi dan pendidikan orang tua juga memengaruhi kemampuan dalam menyediakan makanan bergizi dan menjaga kesehatan anak (6).

Balita termasuk dalam kelompok usia yang paling rentan terhadap kekurangan gizi karena berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Penelitian yang dilakukan oleh de Onis (2021) menunjukkan bahwa asupan protein hewani yang cukup mampu meningkatkan status gizi anak serta menurunkan risiko stunting (7). Dampak stunting tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak pada perkembangan otak, kemampuan belajar, dan kecerdasan anak (8). Anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit di masa depan, termasuk obesitas dan diabetes, serta mengalami kesulitan dalam memperoleh pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa dampak stunting bersifat multidimensi dan turut memengaruhi kemajuan pembangunan negara (9).

Pencegahan stunting menjadi langkah penting dalam menjamin tumbuh kembang anak secara optimal. Salah satu cara yang efektif adalah dengan pemberian gizi seimbang, yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah cukup (10). Anak yang mengonsumsi makanan bergizi cenderung memiliki daya tahan tubuh, kemampuan belajar, dan daya pikir yang lebih baik. Penggunaan bahan pangan lokal seperti ikan laut sebagai sumber protein sangat

dianjurkan, mengingat manfaatnya yang besar dalam mencegah stunting dan mendukung ketahanan pangan keluarga. Edukasi kepada masyarakat, khususnya ibu balita, sangat diperlukan agar mereka mampu memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi menu makanan sehat di rumah (11).

Protein hewani memiliki keunggulan dibandingkan protein nabati karena mengandung asam amino esensial lengkap yang penting bagi pembentukan jaringan tubuh. Namun, di beberapa daerah pedesaan, konsumsi protein hewani, terutama dari ikan laut, masih rendah (12). Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi, daya beli masyarakat yang terbatas, serta minimnya inovasi dalam bentuk penyajian makanan berbasis ikan yang menarik bagi anak-anak. Ikan kembung merupakan salah satu sumber protein lokal yang potensial. Sayangnya, minat anak terhadap makanan berbahan dasar ikan masih rendah (13).

Inovasi pengolahan ikan menjadi bentuk makanan yang lebih menarik, seperti nugget, menjadi salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan konsumsi protein hewani. Ikan kembung memiliki kandungan gizi tinggi, antara lain protein, omega-3 yang bermanfaat untuk perkembangan otak, serta kalsium dan fosfor untuk pertumbuhan tulang (14). Mengolah ikan kembung menjadi nugget tidak hanya memudahkan penyajian, tetapi juga meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan berbasis ikan. Selain digemari anak-anak karena rasa dan teksturnya, nugget ikan kembung juga mengandung zat gizi lengkap yang diperlukan untuk pertumbuhan balita (15).

Pengolahan ikan kembung menjadi nugget bermanfaat tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan protein hewani balita, tetapi juga meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah makanan bergizi secara praktis. Produk nugget ikan kembung dapat disiapkan dengan standar keamanan pangan yang baik dan menjadi bagian dari program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di masyarakat (16). Proses pembuatannya pun relatif mudah, yakni dengan mencampur ikan yang telah dihaluskan dengan bahan pelengkap seperti tepung terigu, telur, dan bumbu, kemudian dikukus atau digoreng. Roos (2021), menyatakan bahwa inovasi ini memiliki tingkat penerimaan yang tinggi di kalangan balita dan berpotensi besar sebagai makanan tambahan bergizi di wilayah pedesaan (17).

Berdasarkan hal tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan pengolahan nugget ikan kembung kepada kader posyandu dan ibu balita di Desa Jetak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi melalui edukasi seputar pengolahan nugget ikan kembung, berkontribusi terhadap perbaikan pola makan keluarga, serta meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah ikan menjadi makanan sehat yang disukai balita. Posyandu dipilih sebagai mitra strategis karena memiliki peran penting dalam pemantauan tumbuh kembang anak. Melalui keterlibatan langsung kader dan ibu balita, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan keterampilan dalam menyusun menu makanan seimbang berbasis bahan lokal. Strategi ini juga menjadi bagian dari pengendalian stunting secara komunitas (8).

Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyuluhan gizi dan pemutaran video tutorial pengolahan nugget ikan kembung kepada kader posyandu dan ibu balita. Penyuluhan berfokus pada edukasi pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan protein hewani dari ikan laut sebagai bagian dari ketahanan pangan keluarga. Video tutorial menampilkan cara sederhana mengolah ikan kembung menjadi nugget yang sehat dan menarik bagi anak-anak, sehingga peserta dapat langsung menerapkannya di rumah (18). Dalam kegiatan ini, mahasiswa turut aktif dalam menyusun materi, membuat video edukatif, serta menyampaikan informasi gizi kepada masyarakat. Diharapkan, kegiatan ini dapat mendorong peningkatan keterampilan ibu dalam memanfaatkan bahan pangan lokal dan membangun kesadaran gizi keluarga. Inovasi sederhana ini diharapkan menjadi langkah awal yang berdampak dalam pemanfaatan pangan lokal guna menciptakan generasi yang sehat di masa depan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Community-Based Research* (CBR) yang mengedepankan kolaborasi antara dosen, mahasiswa, kader posyandu, dan masyarakat dalam merumuskan permasalahan serta mencari solusi yang relevan dan berkelanjutan. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Jetak, Kecamatan Montong, Kabupaten Tuban pada tanggal 7 Mei 2025, bertepatan dengan kegiatan rutin Posyandu Balita. Pelaksanaan kegiatan melibatkan dosen dan mahasiswi Program Studi Gizi, serta 51 ibu balita sebagai peserta aktif. Adapun metode pelaksanaan kegiatan mencakup beberapa tahapan sebagai berikut:

Identifikasi Masalah dan Persiapan Kegiatan

Tahap awal melibatkan observasi awal dan diskusi dengan kader posyandu untuk mengidentifikasi permasalahan utama, yakni rendahnya pengetahuan ibu tentang stunting dan kurangnya variasi pemberian makanan bergizi berbasis pangan lokal. Hasil observasi digunakan untuk merancang materi edukasi dan bahan ajar yang relevan, termasuk video tutorial dan leaflet edukatif.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dimulai dengan penilaian status gizi balita melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan timbangan digital dan infantometer. Data hasil pengukuran digunakan untuk memberikan gambaran awal kondisi gizi anak yang hadir di posyandu.

Selanjutnya, dilakukan sesi pre-test non-formal melalui tanya jawab interaktif untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai stunting dan gizi seimbang. Sesi edukasi kemudian disampaikan melalui ceramah interaktif, penayangan video tutorial pembuatan nugget ikan kembung, serta diskusi kelompok. Edukasi disampaikan dengan pendekatan edutainment agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Peserta juga menerima leaflet edukatif yang berisi informasi tentang stunting, prinsip gizi seimbang, dan resep praktis olahan nugget ikan kembung sebagai sumber protein hewani lokal.

Evaluasi

- *Pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta dilakukan diwaktu yang sama.
- Observasi langsung untuk menilai perubahan sikap, seperti partisipasi aktif dan minat mencoba resep nugget ikan.

Pelibatan Pihak Terkait

Kegiatan ini melibatkan:

- Kader Posyandu Desa Jetak: Sebagai fasilitator dan mitra dalam pelaksanaan kegiatan dan pendamping peserta.
- Dosen dan Mahasiswa Prodi Gizi: Sebagai pelaksana kegiatan edukatif dan penyusun media edukasi.
- Pemerintah Desa Jetak: Memberikan izin dan fasilitas tempat pelaksanaan di Balai Desa.

Melalui pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan pengetahuan dan sikap positif masyarakat terhadap pemanfaatan protein hewani lokal, khususnya dari ikan kembung, sebagai salah satu strategi intervensi gizi dalam pencegahan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka pada hari Rabu, 7 Mei 2025 bertempat di Balai Desa Jetak Kecamatan Montong Kabupaten Tuban dengan dihadiri oleh 60 ibu balita, kader, bidan desa, ahli gizi desa dan ibu kepala desa. Berikut hasil *pre-test* dan *post-test* ibu balita yang datang ke posyandu.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan *Pre-Post* dan *Post-Test* Pengetahuan Ibu tentang Pencegahan Stunting

<i>Pre-Test</i>				<i>Post-Test</i>			
Tahu		Tidak Tahu		Tahu		Tidak Tahu	
N	%	N	%	N	%	N	%
25	49,02	26	50,98	51	100	0	0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa hasil Pre-Test responden yang mengetahui tentang pencegahan stunting sebesar 25 orang (49,02%), sedangkan dari hasil Post-Test responden yang mengetahui tentang pencegahan stunting sebesar 51 orang (100%).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden mengenai pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan (pre-test), hanya 25 orang (49,02%) responden yang memahami tentang pencegahan stunting. Namun setelah dilakukan penyuluhan serta pemutaran video edukatif mengenai proses pengolahan ikan kembung menjadi nugget, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, yaitu sebanyak 51 orang (100%) responden telah memahami konsep dan cara pencegahan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita sebagai sasaran utama kegiatan.

Antusiasme ibu-ibu balita terhadap kegiatan juga terlihat dari respons mereka setelah menonton video pembuatan nugget ikan kembung. Banyak dari mereka menyatakan minat untuk mencoba membuat olahan serupa di rumah sebagai alternatif pangan bergizi untuk anak-anak. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang bersifat praktis dan aplikatif, disertai contoh konkret seperti video tutorial, mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku yang positif.

Ikan kembung dipilih sebagai bahan pangan lokal karena memiliki kandungan gizi yang tinggi dan mudah diakses oleh masyarakat, khususnya di wilayah pesisir atau pedesaan. Dalam 100 gram ikan kembung terdapat sekitar 21,3 gram protein hewani, serta asam amino esensial dan non-esensial yang sangat penting bagi pertumbuhan anak. Selain itu, kandungan asam lemak omega-3 dan omega-6 dalam ikan kembung juga mendukung perkembangan otak dan kesehatan secara umum. Kandungan zat gizi ini sangat relevan dengan kebutuhan nutrisi balita, terutama dalam masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang merupakan periode krusial dalam mencegah stunting (19).

Peningkatan pengetahuan peserta kegiatan ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif. Melalui penyuluhan yang disertai penayangan video dan diskusi interaktif, responden mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang pentingnya asupan protein hewani dari pangan lokal dalam mencegah stunting. Penilaian yang dilakukan melalui metode pre-test dan post-test memberikan gambaran kuantitatif mengenai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru kepada masyarakat, tetapi juga mampu mendorong perubahan sikap dan niat untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan ini menjadi indikator bahwa pendekatan edukatif berbasis pangan lokal, seperti nugget ikan kembung, memiliki potensi besar sebagai intervensi gizi berbasis komunitas dalam upaya pencegahan stunting di wilayah pedesaan



Gambar 1. Pengukuran Antropometri



Gambar 2. Pemutaran video pembuatan nugget



Gambar 3. Pembagian nugget



Gambar 4. Tim pelaksana dan sebagian peserta

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal, khususnya ikan kembung, berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita di Desa Jetak, Kecamatan Montong, Kabupaten Tuban. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap definisi dan upaya pencegahan stunting. Pemanfaatan ikan kembung sebagai sumber protein hewani yang terjangkau dan mudah diolah menjadi alternatif pangan bergizi mendapat respons positif dan antusiasme tinggi dari peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif berbasis pangan lokal efektif dalam mendukung upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.

SARAN

Diharapkan para ibu balita dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam pemilihan dan pengolahan pangan lokal bergizi, seperti ikan kembung, untuk mendukung tumbuh kembang anak serta rutin mengikuti kegiatan posyandu. Pemerintah desa setempat juga diharapkan memberikan dukungan berkelanjutan melalui penyediaan akses pangan bergizi, pelatihan pengolahan makanan sehat, serta integrasi edukasi gizi dalam program desa guna mendukung upaya pencegahan stunting secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada Kepala Desa Jetak atas dukungan dan kerja samanya dalam menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rektor IIK NU Tuban yang telah memberikan dukungan penuh kepada dosen maupun mahasiswa sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga kolaborasi ini dapat terus terjalin dalam upaya bersama meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmadhita K. Permasalahan stunting dan pencegahannya. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;9(1):225–9. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
2. WHO. Stunting in children under 5 years of age. 2021;
3. RI. KK. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024. 2024;
4. Nur Oktia Nirmalasari. Stunting pada anak: penyebab dan faktor risiko stunting di indonesia. *Qawwam j gend mainstreaming*. 2020; 14(1): 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
5. Longley, C., Thilsted, S. H., Beveridge, M., Cole, S., Nyirenda, D. B., & Heck S. Fish and food security: Key findings from the Illuminating Hidden Harvests report. *Nat Food*. 2022;3:71–74. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00430-7>
6. Khara, T., & Dolan C. The relationship between wasting and stunting. *Glob Food Sec*. 2020;26:100331. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2019.100331>
7. de Onis, M., & Branca F. Addressing the worldwide tragedy of stunting. *Matern Child Nutr*. 2021;17(3):e13246. <https://doi.org/10.1111/mcn.13246>

8. Rachmawati, R., Sulaeman, E. & H. Hubungan konsumsi protein hewani dengan status gizi balita di Indonesia. *J Gizi Klin Indones.* 2020;17(2):85–92. <https://doi.org/10.22146/ijcn.54210>
9. Ernawati A. Gambaran penyebab balita stunting di desa lokus stunting Kabupaten Pati. *J Litbang Media Inf Penelitian, Pengemb Dan IPTEK.* 2020;16(2),:77–94. <https://doi.org/10.33658/jl.v16i2.194>
10. Sari, R., & Mulyani S. Edukasi dan pelatihan pengolahan nugget ikan kembung untuk ibu balita. *J Gizi Terap.* 2023;4(2):87–93. <https://doi.org/10.26593/jgt.4.2.87>
11. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Stunting Nasional Tahun 2020. 2021;
12. Kumar, S., & Sahu NC. Factors influencing the knowledge level of fish consumers: An explanatory analysis. *Sustainability.* 2023;15(13):10183. <https://doi.org/10.3390/su151310183>
13. Cropotova, J., Rustad, T., & Mozuraityte R. Mineral bioaccessibility and antioxidant capacity of protein hydrolysates from salmon (*Salmo salar*) and mackerel (*Scomber scombrus*) backbones and heads. *Mar Drugs.* 2023;21(5):294. <https://doi.org/10.3390/md21050294>
14. Bogard, J. R., Thilsted, S. H., Marks, G. C., Wahab, M. A., Hossain, M. A. R., Jakobsen, J., & Stangoulis J. Nutrient composition of important fish species and their potential contribution to recommended nutrient intakes. *J Food Compos Anal.* 2020;88:103402. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2020.103402>
15. Wulandari, F., Hakim, R., & Azizah R. Ketahanan pangan keluarga melalui produk olahan ikan lokal. *J Ketahanan Gizi Nas.* 2023;3(1):20–27. <https://doi.org/10.31227/jkgn.3.1.20>
16. Febrianti, D., Setiawan, H., & Laila N. Evaluasi keamanan pangan produk olahan ikan kembung di rumah tangga. *J Ketahanan Pangan dan Gizi.* 2023;7(1):30–37. <https://doi.org/10.31227/jkp.7.1.30>
17. Roos, N., Islam, M. M., & Thilsted SH. Fish and child nutrition in Bangladesh: The role of micronutrient-rich small fish in food-based strategies. *Matern Child Nutr.* 2021;17(S1):e13218. <https://doi.org/10.1111/mcn.13218>
18. Sunardi, W., Darmawan, R., & Indriani T. Penyuluhan gizi dan pelatihan produk olahan ikan untuk ibu balita. *J Pengabd Kesehatan Masy.* 2022;6(1):33–39. <https://doi.org/10.31227/jpkm.6.1.33>
19. Nadimin, S., dan Fitriani, N. (2019). Mutu Organoleptik Cookies dengan Penambahan Tepung Bekatul dan Ikan Kembung. *Media Gizi Pangan*,26(1), 8-15.

Sosialisasi Manfaat Program Vasektomi pada Tenaga Kerja di Perusahaan Kota Medan

Socialization of the Benefits of the Vasectomy Program for Workers in Companies in Medan City

Dina Aryanti¹, Yanty Gurning²

^{1*,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

Informasi Artikel

Submit: 21 – 6 – 2025

Diterima: 14 – 7 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 7 – 2025

ABSTRACT

Male participation in family planning programs remains relatively low, particularly in the adoption of permanent contraceptive methods such as vasectomy, due to limited knowledge and prevailing social stigma. This community service activity aimed to enhance understanding and identify factors influencing men's decision-making in choosing vasectomy as a contraceptive method. Vasectomy is a permanent contraceptive technique for men involving a surgical procedure that cuts or ligates the vas deferens to prevent sperm from leaving the testes, thereby avoiding fertilization. Although this method has been proven to be effective and safe, its acceptance remains low in various communities, including among male workers. The activity was conducted through health education, interactive discussions, and a question-and-answer session involving nine male workers from a company in Medan City. The results indicated that most participants lacked adequate knowledge regarding vasectomy, including the procedure, its effectiveness, and its health implications. This socialization activity contributed positively by increasing participants' knowledge and encouraging male involvement in family planning decisions. It is expected that this initiative will serve as a starting point for improving acceptance and participation in vasectomy as part of efforts to strengthen family planning programs..

Keywords: *Vasectomy, Contraception, Education, Workers*

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Dina Aryanti; Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia, jalan Rajawali No 24

Email: Dinaaryanti@gmail.com

Partisipasi pria dalam program Keluarga Berencana masih tergolong rendah, khususnya dalam penggunaan metode kontrasepsi mantap seperti vasektomi, yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan stigma sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan pria dalam memilih metode vasektomi. Vasektomi merupakan metode kontrasepsi permanen bagi pria melalui prosedur pembedahan yang melibatkan pemotongan atau ligasi vas deferens guna mencegah keluarnya sperma dari testis sehingga tidak terjadi pembuahan. Meskipun telah terbukti efektif dan aman, penerimaan terhadap metode ini masih rendah di berbagai kalangan, termasuk tenaga kerja. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, dan sesi tanya jawab yang melibatkan sembilan orang tenaga kerja dari salah satu perusahaan di Kota Medan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai

mengenai vasektomi, baik dari aspek prosedural, efektivitas, maupun dampaknya terhadap kesehatan. Sosialisasi ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta serta mendorong keterlibatan pria dalam pengambilan keputusan terkait kontrasepsi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan penerimaan dan partisipasi pria terhadap metode vasektomi sebagai bagian dari strategi penguatan program Keluarga Berencana.

Kata kunci: Vasektomi, Kontrasepsi, Edukasi, Tenaga Kerja

PENDAHULUAN

Permasalahan kependudukan merupakan isu global yang hingga kini masih menjadi perhatian serius. Peningkatan jumlah penduduk yang tidak terkendali berdampak pada tingginya kebutuhan terhadap pangan, pendidikan, pekerjaan, serta pelayanan kesehatan. Menurut data United Nations Population Fund (UNFPA), jumlah penduduk dunia diperkirakan akan terus meningkat hingga melebihi 8 miliar jiwa dalam dekade ini, yang akan mempengaruhi stabilitas pembangunan berkelanjutan secara global [1].

Secara nasional, Indonesia juga menghadapi tantangan serupa. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 285,6 juta jiwa, dengan tingkat pertumbuhan penduduk tahunan sebesar 0,769% [2]. Indonesia menempati sekitar 3,4% dari total populasi dunia. Namun, pertumbuhan penduduk yang tinggi ini tidak selalu diimbangi dengan peningkatan kualitas hidup, sehingga menimbulkan berbagai permasalahan sosial seperti kemiskinan, pengangguran, dan rendahnya akses terhadap layanan kesehatan. Menanggapi hal tersebut, pemerintah telah mencanangkan program pengendalian penduduk melalui Gerakan Keluarga Berencana Nasional.

Salah satu strategi penting dalam program Keluarga Berencana (KB) adalah pengaturan kelahiran melalui metode kontrasepsi yang aman dan efektif. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2014 disebutkan bahwa program KB bertujuan untuk mengatur kelahiran, jarak, dan usia ideal melahirkan serta mencegah kehamilan berisiko tinggi, khususnya yang berkaitan dengan kondisi 4T (terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat jaraknya, dan terlalu sering) [3]. Salah satu metode kontrasepsi permanen yang tersedia adalah vasektomi, yakni tindakan medis berupa pemotongan vas deferens untuk mencegah keluarnya sperma saat ejakulasi [4].

Sayangnya, meskipun efektivitas vasektomi telah terbukti tinggi dengan tingkat kegagalan di bawah 1% [5], penggunaan metode ini di Indonesia masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat, dominannya persepsi negatif seperti anggapan bahwa vasektomi sama dengan dikebiri, serta kepercayaan bahwa banyak anak membawa banyak rezeki [6]. Selain itu, hasil penelitian oleh Siregar dan Lubis menunjukkan bahwa kurangnya informasi yang akurat dan promosi yang menasar laki-laki menyebabkan rendahnya partisipasi pria dalam menjadi akseptor KB [7]. Sosialisasi KB masih lebih banyak difokuskan kepada perempuan, sehingga tanggung jawab KB cenderung dianggap sebagai beban istri.

Beberapa studi sebelumnya telah mencoba melakukan pendekatan edukatif kepada laki-laki terkait vasektomi. Misalnya, penelitian oleh Wahyuni dan Kartika menyebutkan bahwa penyuluhan yang tepat sasaran dan berbasis komunitas mampu meningkatkan minat pria untuk mengikuti vasektomi hingga 30% dalam kurun waktu enam bulan [8]. Namun demikian, kegiatan-kegiatan edukatif yang bersifat sistematis dan berkelanjutan masih sangat terbatas, khususnya di wilayah kerja industri dan kalangan tenaga kerja pria.

Artikel pengabdian ini merupakan bagian dari hilirisasi hasil penelitian sebelumnya mengenai rendahnya pengetahuan dan penerimaan metode vasektomi di kalangan pria usia produktif, yang mengindikasikan perlunya intervensi melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas kerja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi manfaat vasektomi bagi tenaga kerja di perusahaan di Kota Medan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tenaga kerja pria mengenai prosedur, efektivitas, serta manfaat metode kontrasepsi vasektomi sebagai bagian dari dukungan terhadap program Keluarga Berencana Nasional.

METODE

Pendekatan Kegiatan

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Community-Based Research (CBR) yang menekankan pada kolaborasi langsung antara tim pelaksana dan masyarakat sasaran, yaitu tenaga kerja pria di salah satu perusahaan di Kota Medan. Pendekatan ini dipilih untuk memahami kebutuhan informasi kontrasepsi dari sisi komunitas, serta menyusun strategi edukasi yang sesuai dengan kondisi sosial dan budaya lokal.

Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Koordinasi Awal

Tim pelaksana melakukan pendekatan dan koordinasi dengan pihak perusahaan untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan, menentukan lokasi, serta memilih peserta yang relevan dengan tujuan kegiatan.

2. Penyusunan Materi dan Alat Ukur

Materi edukatif disusun oleh tim yang terdiri dari akademisi dan tenaga medis, mencakup definisi vasektomi, prosedur pelaksanaan, manfaat, efek samping, dan syarat medis. Selain itu, dibuat lembar evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.

3. Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan dilakukan dengan dua metode utama:

- Metode Ceramah: Penyampaian materi dilakukan secara langsung oleh narasumber dengan bantuan media visual seperti slide PowerPoint. Topik yang dibahas mencakup pengenalan vasektomi, efektivitas, dan prosedur medis.
- Metode Tanya Jawab: Sesi interaktif dilakukan setelah ceramah, dimana peserta dapat menyampaikan pertanyaan atau pandangan mereka terkait vasektomi. Hal ini juga menjadi indikator keterlibatan peserta secara aktif.

4. Evaluasi Pengetahuan

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post-test setelah kegiatan selesai. Soal-soal dirancang untuk mengukur pemahaman terhadap konsep dasar, prosedur, dan persepsi tentang vasektomi.

5. Dokumentasi dan Observasi

Tim mencatat partisipasi peserta selama diskusi, respon terhadap materi, serta opini yang muncul dalam sesi interaktif untuk dianalisis secara kualitatif.

Waktu dan Lokasi

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 4 Juni 2025, pukul 08.00–12.00 WIB, bertempat di salah satu perusahaan di Kawasan Industri Medan (KIM). Lokasi dipilih atas dasar aksesibilitas dan komitmen perusahaan terhadap peningkatan kesehatan reproduksi pekerja.

Peserta dan Keterlibatan

Peserta kegiatan berjumlah 9 orang, terdiri dari tenaga kerja pria yang dipilih secara sukarela berdasarkan minat dan kesediaan mengikuti kegiatan. Tim pelaksana terdiri dari dosen, tenaga medis, dan asisten lapangan yang memiliki pengalaman dalam edukasi kesehatan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tenaga kerja pria mengenai metode kontrasepsi vasektomi

sebagai bagian dari upaya penguatan program Keluarga Berencana (KB) yang berorientasi pada kesetaraan gender dalam pengambilan keputusan reproduksi [7, 8]. Vasektomi sebagai metode kontrasepsi permanen pada pria terbukti efektif dan aman, namun masih menghadapi tantangan dalam hal penerimaan masyarakat akibat rendahnya literasi kesehatan reproduksi dan keberadaan stigma sosial yang melekat [9, 10]. Oleh karena itu, penyuluhan yang tepat sasaran kepada kelompok pria produktif di lingkungan kerja dinilai strategis dan relevan sebagai intervensi promotif.

Kegiatan berlangsung selama satu hari, yaitu pada tanggal 4 Juni 2025, dan berlokasi di salah satu perusahaan dalam Kawasan Industri Medan (KIM). Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan akses langsung terhadap kelompok sasaran, yaitu tenaga kerja pria usia produktif yang selama ini belum banyak dijangkau oleh program edukasi KB [11]. Pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat partisipatif dengan mengedepankan komunikasi dua arah antara narasumber dan peserta.

Proses pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap koordinasi antara tim pelaksana dan manajemen perusahaan. Kolaborasi ini mencakup penetapan jadwal pelaksanaan, kesiapan tempat, dan penyediaan sarana serta prasarana yang mendukung kelancaran kegiatan [12]. Pihak perusahaan memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan ini, sejalan dengan komitmen mereka dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan reproduksi karyawan. Tahapan persiapan juga meliputi penyusunan konsep dan alur kegiatan, pengembangan materi edukatif berbasis bukti ilmiah, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta [13].



Gambar 1

Kegiatan inti dimulai dengan sesi penyuluhan menggunakan media visual melalui proyektor yang disampaikan oleh narasumber yang kompeten di bidang kesehatan reproduksi. Materi yang disampaikan mencakup definisi vasektomi, mekanisme kerja prosedurnya, manfaat medis dan sosial, serta klarifikasi terhadap mitos-mitos keliru yang masih berkembang di masyarakat seperti anggapan bahwa vasektomi menyebabkan impotensi atau menurunkan kejantanan [14, 15]. Paparan tersebut disampaikan dalam bahasa yang sederhana, disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta.

Setelah sesi paparan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi, ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan, khususnya seputar proses tindakan, efek samping, kesiapan psikologis, dan kemungkinan pembalikan vasektomi (*reversal*) [16]. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan informasi yang belum terpenuhi terkait peran serta pria dalam kontrasepsi. Kegiatan ini juga memberikan ruang aman bagi peserta untuk menyuarakan kekhawatiran dan memperoleh jawaban berbasis sains dari narasumber.

Evaluasi dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu kuantitatif (hasil pre-test dan post-test) serta kualitatif (observasi dan catatan lapangan). Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, ditunjukkan dengan meningkatnya skor pengetahuan setelah sesi edukasi dan kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali informasi yang diterima secara mandiri [17]. Selain itu, beberapa peserta menyatakan minat untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan penyedia layanan kesehatan mengenai vasektomi sebagai pilihan kontrasepsi yang rasional dan bertanggung jawab.

Dari perspektif perubahan perilaku, kegiatan ini dinilai berhasil menciptakan perubahan sikap positif pada tingkat individu dalam jangka pendek. Peningkatan kesadaran ini sangat penting karena dapat menjadi awal dari perubahan persepsi jangka panjang di lingkungan kerja mengenai keterlibatan pria dalam pengendalian kelahiran. Melalui pendekatan berbasis komunitas di tempat kerja, pesan-pesan edukatif mengenai KB dapat menyebar secara lebih luas, terutama di antara kelompok pria yang selama ini cenderung menjadi pihak pasif dalam pengambilan keputusan kontrasepsi [18, 19].

Keunggulan utama dari kegiatan ini adalah pendekatan yang langsung menyasar kelompok sasaran yang selama ini kurang tersentuh, yaitu tenaga kerja pria di sektor formal. Selain itu, metode penyuluhan yang bersifat partisipatif dan berbasis dialog mampu membangun pemahaman secara lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah [20]. Keterbatasan kegiatan ini adalah jumlah peserta yang masih terbatas, sehingga cakupan dampak belum optimal. Namun, kegiatan ini memiliki potensi besar untuk direplikasi di perusahaan lain dengan jumlah tenaga kerja lebih besar. Dengan dukungan lintas sektor, baik dari perusahaan maupun pemangku kebijakan di bidang kesehatan, program edukasi seperti ini dapat diintegrasikan ke dalam program Corporate Social Responsibility (CSR) atau promosi kesehatan kerja secara berkelanjutan [21].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tenaga kerja pria mengenai metode kontrasepsi vasektomi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif dalam membentuk pemahaman dan minat peserta terhadap vasektomi sebagai salah satu metode kontrasepsi mantap. Edukasi yang diberikan melalui ceramah dan diskusi interaktif mampu mengatasi sebagian besar miskonsepsi yang beredar di masyarakat. Keberhasilan kegiatan ini menjadi indikasi bahwa pendekatan edukatif langsung di lingkungan kerja efektif untuk meningkatkan partisipasi pria dalam program Keluarga Berencana. Untuk langkah selanjutnya, disarankan kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala dengan cakupan peserta yang lebih luas serta melibatkan dukungan lintas sektor agar dampaknya lebih merata dan berkelanjutan.

SARAN

Berdasarkan temuan dalam kegiatan pengabdian ini, disarankan agar pelaksanaan edukasi mengenai metode kontrasepsi vasektomi diperluas cakupannya dengan menjangkau lebih banyak kelompok sasaran, khususnya di lingkungan kerja dengan dominasi tenaga kerja pria. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dilengkapi dengan media visual yang lebih variatif serta sesi konseling individu untuk memperdalam pemahaman peserta. Temuan bahwa masih banyak peserta yang belum memiliki informasi yang cukup mengenai vasektomi menunjukkan pentingnya integrasi edukasi kontrasepsi pria ke dalam program kesehatan kerja perusahaan secara sistematis dan berkelanjutan guna mendorong peran serta pria dalam mendukung program Keluarga Berencana Nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada pihak manajemen dan seluruh tenaga kerja di salah satu perusahaan di Kawasan Industri Medan (KIM) yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima

kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pelaksana dan pihak-pihak terkait yang telah berkontribusi dalam menyukseskan kegiatan sosialisasi metode kontrasepsi vasektomi. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dan menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran serta partisipasi pria dalam mendukung program Keluarga Berencana Nasional.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

1. United Nations Population Fund (UNFPA). World population dashboard. New York: UNFPA; 2023.
2. Badan Pusat Statistik (BPS). Proyeksi penduduk Indonesia 2020–2025. Jakarta: BPS; 2023.
3. Pemerintah Republik Indonesia. Peraturan Pemerintah No. 87 Tahun 2014 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana, dan Sistem Informasi Keluarga. Jakarta: Kemenkumham; 2014.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Saku Pelayanan Kontrasepsi. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
5. World Health Organization (WHO). Family planning: A global handbook for providers. 3rd ed. Geneva: WHO; 2019.
6. Handayani R, Rahmawati D. Persepsi masyarakat terhadap metode kontrasepsi vasektomi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2022;13(2):134-40.
7. Siregar MA, Lubis A. Peran promosi kesehatan dalam meningkatkan partisipasi pria dalam program KB. *Jurnal Promosi Kesehatan*. 2021;9(1):76-81.
8. Wahyuni S, Kartika Y. Peningkatan minat vasektomi melalui penyuluhan berbasis komunitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2020;8(3):112-8.
9. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2024). *Statistik Keluarga Berencana Indonesia 2023*. BKKBN.
10. International Labour Organization. (2021). *Workplace health promotion: A guide for employers*. ILO.
11. Blackstone, S. R., Nwaozuru, U., & Iwelunmor, J. (2017). Male involvement in family-planning decision-making in sub-Saharan Africa: What do the data say? *PLOS ONE*, 12(3), e0173453. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173453>
12. Shattuck, D., et al. (2016). Encouraging contraceptive uptake by motivating men to communicate about family planning: The MLE for the NURHI study in Nigeria. *PLOS ONE*, 11(8), e0158802.
13. Khan, S., et al. (2020). Effectiveness of interactive health-education interventions on male contraceptive knowledge. *Journal of Public Health*, 42(1), 45–53.
14. Henderson, J., & Sinha, R. (2020). Vasectomy: Current trends and controversies. *International Journal of Men's Health*, 19(2), 120–128.
15. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Contraception for males: Vasectomy*. CDC.
16. Ary, D., Jacobs, L. C., & Sorensen, C. (2014). *Introduction to research in education* (9th ed.). Wadsworth.
17. Ministry of Manpower, Republic of Indonesia. (2022). *Workplace health and safety guidelines related to reproductive health*. Kemenaker RI.
18. Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.
19. arden-O'Fallon, J. (2018). Quality of family-planning services: Integrating men. *Global Health: Science and Practice*, 6(3), 508–514.
20. Wilcher, R., Petruney, T., & Cates, W. (2009). The role of men in family planning. *Studies in Family Planning*, 40(2), 111–116.

21. Glick, P., & Sahn, D. E. (2018). Changes in male knowledge and attitudes toward contraception in developing countries. *Demography*, 55(3), 691–710.

Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai

Education on the Application of Acupressure Techniques in the Management of Hypertension in the Elderly in Padang Brahrang Village, Binjai

Afina Muharani Syaftriani^{1*}, Yustisia Maharani Putri², Lia Effi Noviri³

^{1*, 2,3}Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 01 – 05 – 2025

Diterima: 16 – 05 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Hypertension is one of the cardiovascular disorders and is a non-communicable disease health problem or commonly called a silent killer. As a silent killer disease, early detection and management of hypertension are needed. Hypertension management can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Acupressure is one of the non-pharmacological treatments in cases of hypertension. Acupressure is one of the complementary therapies that plays a role in controlling hypertension and has been proven effective in controlling blood pressure. The purpose of implementing this community service is to provide Education on the Application of Acupressure Techniques in the Management of Hypertension in the Elderly in Padang Brahrang Binjai Village. The method used in implementing this community service is to provide education through lectures and provide leaflets containing educational materials in Padang Brahrang Binjai Village. The results of this community service have a positive impact on the parties involved, especially the elderly. This program provides an opportunity for the elderly to be able to learn about hypertension and how to control hypertension with acupressure techniques as one of the complementary nursing. It is recommended for the elderly in Padang Brahrang Village, Binjai to always maintain a healthy lifestyle, such as consuming sufficient nutrition and getting used to maintaining a routine exercise activity pattern, such as exercising regularly.

Keywords: *acupressure, hypertension, elderly*

ABSTRAK

Afina Muharani Syaftriani.; Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Helvetia, Medan, Indonesia 20124.

Email:

afinamuharanisyaftriani@helvetia.ac.id

Phone: 085360313104.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit gangguan kardiovaskuler dan menjadi masalah kesehatan penyakit tidak menular atau biasa disebut *silent killer*. Sebagai penyakit *silent killer*, maka diperlukan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Akupresur menjadi salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada kasus hipertensi. Akupresur menjadi salah satu terapi komplementer yang ikut berperan dalam pengontrolan hipertensi dan terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Penerapan Teknik

Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi edukasi di Desa Padang Brahrang Binjai. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi pihak-pihak yang terlibat, khususnya bagi lansia. Program ini memberikan kesempatan para lansia untuk dapat mengetahui pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan bagaimana pengontrolan penyakit hipertensi dengan teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Disarankan bagi lansia di Desa Padang Brahrang Binjai untuk selalu menjaga pola hidup sehat seperti konsumsi nutrisi yang cukup serta membiasakan untuk menjaga pola aktivitas latihan yang rutin seperti rajin berolah raga

Kata kunci: akupresur, hipertensi, lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit gangguan kardiovaskuler dan menjadi masalah kesehatan penyakit tidak menular atau biasa disebut *silent killer*. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dilakukan dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dengan keadaan tenang. Peningkatan tekanan darah pada hipertensi terjadi karena peningkatan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer (1).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi. WHO memperkirakan, pada tahun 2025 PTM (penyakit tidak menular) akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang termasuk Indonesia. Prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 6,7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara. Artinya jumlah penduduk Sumatera Utara yang menderita hipertensi mencapai 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa Kabupaten (2).

Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi dapat dibagi dua yaitu faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah seperti konsumsi makanan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol serta berat badan berlebih. Sedangkan faktor yang tidak dapat diubah antara lain riwayat keluarga dengan hipertensi, umur diatas 65 tahun dan penyakit penyerta. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, penglihatan kabur, telinga berdenging, kebingungan, detak jantung tidak teratur, nyeri dada, darah dalam urin (hematuria), peningkatan vena jugularis dan penurunan kesadaran (3).

Hipertensi disebut juga dengan penyakit pembunuh diam-diam (*silent killer*), sehingga diperlukan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologi adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Obat yang biasa digunakan adalah captopril. Penatalaksanaan non-farmakologis merupakan penatalaksanaan hipertensi tanpa menggunakan obat, yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi atau dengan bantuan orang lain atau tenaga kesehatan (4).

Pengontrolan hipertensi membutuhkan pelayanan kesehatan terpadu yang mencakup upaya preventif, promotif, kuratif, rehabilitatif dan penerapan Germas CERDIK serta dukungan keluarga sebagai *support system* yang menunjang keberhasilan pengobatan dan perawatan hipertensi. Terapi Komplementer ikut berperan dalam pengontrolan hipertensi dan terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah. Salah satu terapi komplementer yang bisa diaplikasikan kepada pasien dengan hipertensi adalah akupresur. Akupresur menjadi salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada kasus hipertensi (5).

Akupresur adalah bagian dari ilmu akupunktur yang menggunakan jari dan tangan untuk manipulasi titik-titik akupunktur dan meridian. Akupresur adalah teknik dengan menggunakan keterampilan tangan untuk melakukan press atau tekanan melalui titik akupunktur yang terdapat dipermukaan tubuh. Akupresur adalah metode pengobatan yang berasal dari China (*Traditional Chinese Medicine*) yang biasa disebut dengan pijat akupunktur. Ini adalah metode pemijatan titik akupunktur pada tubuh manusia tanpa menggunakan jarum suntik. Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh (6).

Akupresur merupakan suatu teknik pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital (QI) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (7).

Titik-titik akupresur yang digunakan sama dengan yang digunakan dalam terapi akupunktur. Titik-titik akupresur (acupoint) untuk hipertensi diantaranya adalah Titik Li-4 (Hegu) yang terletak di sisi tengah radial tulang metakarpal II di dorsum menu (terletak pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan). Selanjutnya, pada *Galldbladder* 20 (GB 20), yaitu titik di dua leher kita pada kedua sisi vertebra dan tepat di bawah pangkal tengkorak berlokasi pada tengkuk, di bawah oksiput (terletak di belakang kepala, dibawah tonjolan tulang tengkorak). Setelah itu, pada *Governing Vessel* 20 (GV 20) merupakan titik tekan (pijat) di bagian atas kepala kita (terletak di puncak kepala). Cara menemukannya di tengah-tengah kepala dengan membayangkan garis dari telinga ke telinga (8).



Gambar 1. Titik Akupresur untuk Mengontrol Tekanan Darah

Selain untuk pengontrolan hipertensi, Titik-titik akupresur (acupoint) juga untuk meningkatkan imunitas tubuh diantaranya adalah Titik Li-4 (Hegu) yang terletak di sisi tengah radial tulang metakarpal II di dorsum menu (terletak pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan). Selanjutnya, pada Titik SP 6 (terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia). Titik SP 6 berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia. Berfungsi melancarkan peredaran darah, membantu mudah tidur. Setelah itu, pada Titik PC 6 (Neiguan) (terletak sekitar 3 jari diatas pergelangan tangan). Titik PC 6 berfungsi mengurangi lelah dan pegal, melancarkan peredaran darah



Gambar 2. Titik Akupresur untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

Pemberian stimulus pada titik-titik tersebut akan merangsang saraf sensoris di sekitar titik akupresur menuju sumsum tulang belakang. Kompleks hipofisis ketiga hipotalamus diaktifkan untuk melepaskan endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Kondisi relaksasi ini akan mempengaruhi perubahan tekanan darah. Efek lain dari pengobatan akupresur adalah merangsang

pelepasan serotonin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter yang membawa sinyal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pineal (9).

Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin yang mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (10).

Pijat pada titik-titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga dapat meningkatkan aliran darah, mengendurkan kejang, dan menurunkan tekanan darah. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Majid tentang terapi akupresur serta didapatkan bahwa akupresur memberikan efek penurunan tekanan darah (11). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (12). Penelitian Aminuddin menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi (3). Hasil Penelitian Hasna menyatakan bahwa akupresur dengan pemijatan titik tertentu pada kaki dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi (13). Studi yang dilakukan Zubaidah bahwa akupresur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (14).

Untuk mengontrol tekanan darah, mengelola hipertensi dengan gejalanya secara mandiri, dan mengatasi terjadinya komplikasi serta meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik maka perlu dikembangkan upaya pembinaan kesehatan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dikembangkan adalah sosialisasi dalam bentuk edukasi dalam memanfaatkan terapi komplementer akupresur untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Upaya ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam melakukan akupresur secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah segala resiko komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi sehingga pasien dapat hidup secara sehat, aman dan menjalani kehidupan masa tua yang berkualitas (15).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan agar siswa/i yang menderita hipertensi maupun keluarganya mendapatkan informasi yang benar dalam mengontrol penyakitnya sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi serta meningkatkan kemandirian dalam perawatan diri. PKM ini bertujuan untuk memberikan “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai”.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Padang Brahrang Binjai ini dilaksanakan selama satu hari yakni pada hari Sabtu tanggal 12 April 2025. Kegiatan PKM ini berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB. Peserta kegiatan PKM ini berjumlah 21 orang lansia di Desa Padang Brahrang Binjai.

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Desa Padang Brahrang Binjai
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan
 - e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a) *Pre-test* pengetahuan dan keterampilan Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai

- b) Penyuluhan materi Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai
 - c) Demonstrasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai
 - d) *Post-test* pengetahuan Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai
 - e) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran
3. Penutup
- a) Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan
 - b) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan materi Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai



Gambar 4. Kegiatan Demonstrasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Pengontrolan Penyakit Hipertensi pada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah *power point* (PPT), *leaflet*, dan spanduk. Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam PKM ini.

Program PKM yang dilaksanakan di Desa Padang Brahrang Binjai ini memberikan hasil yang positif dan signifikan yang dapat dirasakan tidak hanya oleh para lansia tetapi juga kader-kader maupun ibu-ibu PKK yang terlibat. Bagi lansia, program ini memberikan kesempatan para lansia untuk dapat mengetahui pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan bagaimana pengontrolan penyakit hipertensi dengan Teknik akupresur sebagai salah satu keperawatan komplementer. Lansia sangat antusias mengikuti kegiatan PKM dengan suasana yang sangat menyenangkan melalui media yang digunakan. Lansia dapat berinteraksi secara aktif, menerangkan kembali materi penyuluhan yang telah diberikan dosen penerjemah dengan lugas dan tepat. Hal ini juga dapat dilihat dari pengetahuan lansia sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan Teknik akupresur. Salah satu lansia atas Nama Ibu Trisni dapat menerangkan kembali titik-titik akupresur yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala penyakit hipertensi seperti nyeri kepala dan nyeri di bagian belakang leher (tengkuk). Bagi mahasiswa Institut Kesehatan Helvetia Fakultas Farmasi dan Kesehatan khususnya pada prodi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, program ini telah memberikan pengalaman baru mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat pada tingkat pemula.

Sebagai penyakit *silent killer*, maka diperlukan deteksi dini dan penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Akupresur menjadi salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada kasus hipertensi (16). Akupresur merupakan tindakan yang mudah dilakukan dan memiliki banyak keuntungan. Akupresur sangat praktis karena dengan sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun. Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan sosial (17).

Ada banyak titik akupresur yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah yaitu: titik akupresur di antara jempol dan telunjuk kaki (LV 3), di antara alis (GV 20), di antara telunjuk dan ibu jari (LI 4), dekat pergelangan tangan (PC 6), dan di belakang kepala (GB 20). (16). Titik-titik tersebut jika dilakukan akupresur dapat memberikan beberapa pengaruh seperti efek rasa nyaman, mengurangi pusing, mengurangi nyeri, dan meningkatkan stamina tubuh. Penulis memilih 3 titik akupresur (titik LI 4, titik GB 20, dan titik GV 20) untuk diajarkan kepada lansia di Desa Padang Brahrang Binjai.

Setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan teknik akupresur, banyak lansia di Desa Padang Brahrang Binjai yang sudah paham bagaimana upaya dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan beberapa lansia di Desa Padang Brahrang Binjai sudah mampu merespon pertanyaan penerjemah terkait upaya dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan Suprapti dan Aminatussyadiah (2023) yang mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang upaya penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan teknik akupresur (18). Penelitian Syafriani dkk (2024) juga mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang teknik akupresur, banyak siswa/i di SMK PAB-3 Medan Estate yang sudah paham bagaimana melakukan Teknik akupresur (19). Penelitian Syafriani dkk (2025) juga mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang Teknik Akupresur dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, banyak anak yang sudah paham bagaimana melakukan teknik akupresur (19). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endah dan Patriyani (2022) yang mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh. Peserta juga lebih terampil dalam melakukan akupresur pada 5 titik secara baik dan benar, serta sesuai SPO (17).

KESIMPULAN

Program PKM mengenai “Edukasi Penerapan Teknik Akupresur dalam Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Desa Padang Brahrang Binjai” memberikan dampak positif lansia. Lansia dapat menambah pengetahuan dan keterampilannya dalam mengontrol tekanan darah dengan terapi akupresur

SARAN

Disarankan bagi lansia di Desa Padang Brahrang Binjai untuk selalu menjaga pola hidup sehat seperti konsumsi nutrisi yang cukup serta membiasakan untuk menjaga pola aktivitas latihan yang rutin seperti rajin berolah raga

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada Kepala Desa Padang Brahrang Binjai yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat, kepada lansia di Kepala Desa Padang Brahrang Binjai, dan kepada mahasiswa dan rekan dosen yang telah membantu kesuksesan acara pengabdian kepada masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Haryani S, Misniarti M. Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *J Keperawatan Raflesia*. 2020;2(1):21–30.
2. Sembiring A, Gurning L, Sinuhaji LNB, Barus M. Terapi Akupresur Untuk Hipertensi Di Kelurahan Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. *Pros Konf Nas Pengabdian Kpd Masy dan Corp Soc Responsib*. 2022;5:1–10.
3. Aminuddin A, Sudarman Y, Syakib M. Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *J Kesehat Manarang*. 2020;6(1).
4. Pujiastuti D, Azaria AD. Studi komparatif masase punggung dan akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di rw 08 kelurahan kricak kecamatan tegalrejo yogyakarta 2017. 2019;
5. Kamelia ND, Ariyani AD, Rudiyanto R. Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nurs Inf J*. 2021;1(1):18–24.
6. Murwidi IC, Muhlis R. Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Heal Inf J Penelit*. 2021;13(1):29–39.
7. Mehta P, Dhapte V, Kadam S, Dhapte V. Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *J Tradit Complement Med*. 2017;7(2):251–63.
8. Saputra R, Mulyadi B, Mahathir M. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(3):942–5.
9. Surya DO, Desnita R. Efektifitas akupresur terhadap derajat restless leg syndrome pada pasien yang menjalani hemodialisis. *J Kesehat Perintis*. 2019;6(2):104–9.
10. Putri AA. Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan*; 2020.
11. Majid YA, Rini PS. Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2016;1(1):79–86.
12. Widodo DSD, Hurhayati Y, Fitriani RN. Pengaruh Terapi Akupresur pada Pasien Hipertensi di

- Klinik Synergy Mind Health Surakarta. Stikes Kususma Husada. 2014;
13. Hasna N. Pengaruh Akupresure pada pasien hipertensi di balai kesehatan Tradisional masyarakat Makasar. *J Islam Nurs.* 2016;
 14. Zubaidah Z, Maria I, Rusdiana R, Pusparina I, Norfitri R. The effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension. *Indones J Community Heal Nurs.* 2021;6(1):33.
 15. Cita EECEE, Ka'arayeno AJ. Pemberdayaan Masyarakat dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi: Community Empowerment with Self Acupressur to Treat Head Pain in Hypertension Patients. *J Pengabd Kpd Masy Kesehat.* 2022;2(4):7–14.
 16. Syafriani, Papilaya, Fitry, Setyowati P, Nurfitriani, A. Per. Pend., Ns. MK, Ida Djafar, S.Kep., Ns. MK, Yetti Fauziah Silalahi, S.Kep, Ns. MK, Ns. Ani Rahmadhani Kaban., S.Kep. MK, Nurseha S. Djaafar, Skep., Ns. M, et al. Keperawatan Komplementer [Internet]. *Correspondencias & Análisis. Cilacap;* 2023. 1–23 p. Available from: www.mediapustakaindo.com
 17. Endah R, Patriyani H. Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat. *Empathy.* 2022;3(2):139–45.
 18. Suprapti D, Aminatussyadiah A. Edukasi Penerapan Akupresur pada Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah di Puskesmas Mendawai Kotawaringin Barat. *Communnity Dev J.* 2023;4(5):10895–8.
 19. Syafriani AM, Kaban AR, Siregar MA. Edukasi Penerapan Teknik Akupresur Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Siswa Di SMK Pab-3 Medan Estate. *Sevaka Has Kegiat Layanan Masy.* 2024;2(2):33–42.

Pelatihan Rehabilitatif Kesehatan Sendi untuk Lansia: Strategi Komunitas Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup

Joint Health Rehabilitation Training for the Elderly: A Community Strategy to Improve Independence and Quality of Life

Bayu Irvia Satria^{1*}, Ekawaty Suryani Mastari², Fahmi Irsan Nasution³, Muhammad Habib⁴, Zahrina Salsabila⁵

^{1*} Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia, Medan
^{2,3,4,5} Program Studi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

Informasi Artikel

Submit: 05 – 06 – 2025

Diterima: 18 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Joint health training for the elderly is a form of community-based intervention designed to address the increasing incidence of musculoskeletal disorders, particularly osteoarthritis, which significantly impairs mobility and independence in older adults. This issue is often neglected due to low health literacy, limited access to proper education, and the perception that joint pain is a normal part of aging. The training program was implemented at Sena Village Hall, Batang Kuis, North Sumatra, using a participatory approach that engaged elderly participants, local health cadres, and family members as active companions. The activities included visual education, simulation of safe and simple joint movements, and post-training home visits for sustained mentoring. In addition to basic anatomical knowledge, the elderly were equipped with practical joint exercises that could be performed routinely at home. Evaluation results showed significant improvements in knowledge, confidence in performing physical activities, and increased social engagement among participants. Moreover, the involvement of health cadres and families created a strong support system, which was crucial in encouraging the elderly to maintain healthy joint habits. The program also demonstrated psychological benefits, as participants became more independent and socially connected. Many expressed enthusiasm to share their knowledge with peers, suggesting a ripple effect within the community. Overall, this intervention effectively addressed physical, psychological, and social aspects of aging. Based on these outcomes, the training is considered effective and feasible for replication in other communities. It is recommended that such programs be integrated into regular elderly health service activities, particularly within community-based healthcare systems, to promote sustainable improvements in elderly well-being.

Keywords: *elderly training, joint health, community, mobility, quality of life*

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
dr. Bayu Irvia Satria, M.Ked
(Surg), Sp.B.; Institut Kesehatan
Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono
No. 107, Helvetia, Medan,
Indonesia 20124.
Phone: 0811616601

Pelatihan kesehatan sendi bagi lansia merupakan salah satu bentuk intervensi komunitas yang dirancang untuk menjawab tantangan meningkatnya kasus gangguan muskuloskeletal, khususnya osteoarthritis, yang berdampak pada penurunan mobilitas dan kemandirian lansia. Kondisi ini sering kali tidak tertangani secara optimal akibat rendahnya literasi kesehatan, minimnya akses terhadap edukasi yang tepat, serta persepsi bahwa nyeri sendi adalah proses alami penuaan. Program

Email:

bayuirviasatria@helvetia.ac.id

pelatihan ini dilaksanakan di Balai Desa Sena, Batang Kuis, Sumatera Utara, menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan lansia, kader posyandu, serta keluarga sebagai pendamping aktif. Kegiatan pelatihan dirancang menggunakan metode edukasi visual, simulasi gerakan sendi yang mudah dan aman, serta pendampingan pasca-kegiatan melalui kunjungan rumah. Selain memberikan informasi dasar mengenai struktur dan fungsi sendi, pelatihan ini juga membekali peserta dengan teknik latihan sederhana yang dapat dilakukan secara rutin di rumah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia terhadap pentingnya latihan sendi, peningkatan kepercayaan diri dalam bergerak, dan partisipasi sosial yang lebih aktif pasca pelatihan. Selain itu, keterlibatan kader dan keluarga terbukti memperkuat dukungan sosial yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Tidak hanya berdampak pada aspek fisik, kegiatan ini juga meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia dengan mendorong mereka menjadi lebih mandiri dan percaya diri. Berdasarkan hasil yang dicapai, pelatihan ini dinilai efektif dan dapat direplikasi di komunitas lain sebagai bagian dari program rutin posyandu lansia. Rekomendasi diarahkan pada integrasi kegiatan ini ke dalam sistem pelayanan kesehatan berbasis masyarakat secara berkelanjutan.

Kata kunci: pelatihan lansia, kesehatan sendi, komunitas, mobilitas, kualitas hidup

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia membawa dampak pada bertambahnya jumlah penduduk lansia. Lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan degeneratif, termasuk gangguan sendi yang memengaruhi mobilitas dan kualitas hidup. Data BPS menunjukkan populasi lansia Indonesia terus meningkat dan diprediksi mencapai lebih dari 16% pada tahun 2035. Sayangnya, perhatian terhadap kesehatan sendi lansia masih sangat terbatas, baik dari sisi pelayanan kesehatan maupun kesadaran masyarakat. Sebagian besar lansia menganggap nyeri sendi sebagai bagian alami dari proses penuaan, padahal keluhan ini bisa dicegah dan dikelola. Tanpa intervensi, gangguan sendi dapat menurunkan kemandirian, menyebabkan ketergantungan pada keluarga, hingga menimbulkan isolasi sosial. Lansia yang tidak aktif secara fisik juga lebih berisiko mengalami depresi dan gangguan psikologis. Saat ini, pendekatan layanan kesehatan masih didominasi oleh tindakan kuratif dan pengobatan farmakologis. Edukasi dan rehabilitasi sebagai pendekatan preventif masih belum menjadi prioritas (1,2). Di sisi lain, banyak lansia yang mengakses informasi dari sumber tidak terpercaya atau mengandalkan pengobatan alternatif yang belum terbukti efektif (3). Maka dari itu, diperlukan intervensi edukatif yang berbasis komunitas, menyentuh langsung kehidupan lansia di lingkungan tempat tinggalnya. Program pelatihan yang mengintegrasikan keluarga dan kader posyandu dapat menjawab kebutuhan ini. Melalui pendekatan yang sesuai konteks sosial dan budaya, edukasi dapat disampaikan dengan cara yang lebih diterima (4). Intervensi seperti ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesehatan sendi tetapi juga membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia dalam merawat kesehatan sendi secara mandiri melalui pelatihan rehabilitatif berbasis komunitas. Kegiatan ini juga bertujuan membentuk sistem pendukung yang berkelanjutan melalui keterlibatan aktif keluarga dan kader posyandu, guna menciptakan lansia yang lebih mandiri, sehat secara fisik, serta aktif secara sosial. Intervensi seperti ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesehatan sendi tetapi juga membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Komitmen lintas sektor menjadi penting agar program seperti ini dapat berlangsung secara rutin dan terstruktur (5).

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*). Langkah awal dimulai dengan asesmen kebutuhan lansia melalui wawancara, observasi langsung, dan diskusi kelompok terarah (FGD). Berdasarkan hasil asesmen, materi pelatihan disusun secara kontekstual agar mudah diterima lansia dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Pelatihan disampaikan secara interaktif dengan media visual seperti leaflet, poster, dan video gerakan sendi. Praktik langsung dilakukan dalam kelompok kecil agar peserta lebih fokus dan terbimbing. Lansia diajak melakukan gerakan yang sederhana, tidak berisiko cedera, dan bisa dipraktikkan di rumah (5). Kader posyandu dilibatkan sebagai fasilitator untuk menjamin kesinambungan pendampingan. Setelah pelatihan, dilakukan kunjungan rumah untuk mengevaluasi penerapan latihan dan memberikan dukungan moral. Monitoring dilakukan melalui catatan kader dan umpan balik dari peserta pelatihan. Metode ini bertujuan tidak hanya menyampaikan pengetahuan tetapi juga membentuk kebiasaan sehat secara berkelanjutan (6).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan rehabilitatif kesehatan sendi dilaksanakan pada tanggal 10–17 April 2025 di Balai Desa Sena, Kecamatan Batang Kuis, Sumatera Utara. Sebanyak 50 lansia dan beberapa kader posyandu terlibat aktif dalam kegiatan ini. Sebelum pelaksanaan, asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami struktur sendi dan pentingnya menjaga fleksibilitas tubuh di usia lanjut. Mayoritas lansia masih mempercayai mitos bahwa nyeri sendi adalah bagian alami dari proses penuaan dan tidak bisa dicegah. Mereka cenderung mengandalkan obat-obatan pereda nyeri tanpa disertai perubahan gaya hidup. Kurangnya akses terhadap informasi terpercaya memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, pelatihan ini diarahkan untuk memberikan edukasi berbasis bukti yang dapat dipahami dengan mudah melalui pendekatan visual dan praktik langsung.

Setelah pelatihan, terjadi perubahan signifikan dalam pemahaman lansia mengenai kesehatan sendi. Edukasi yang disampaikan melalui *leaflet*, video, dan demonstrasi gerakan terbukti efektif membantu peserta memahami anatomi dasar sendi serta pentingnya latihan peregangan rutin. Para lansia menunjukkan antusiasme tinggi saat mengikuti simulasi gerakan dan sesi diskusi kelompok. Banyak yang menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk melakukan latihan sendiri di rumah setelah memahami teknik yang benar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan komunitas mampu meningkatkan fungsi sendi dan kebugaran pada lansia (7). Lansia yang semula pasif dalam kegiatan fisik mulai menunjukkan inisiatif untuk aktif berolahraga, baik sendiri maupun dalam kelompok kecil.

Tabel 1. Tabel Indikator Keberhasilan Pelatihan Rehabilitatif Kesehatan Sendi untuk Lansia

Aspek	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
Pengetahuan Sendi	Rendah, banyak mitos dan keliru	Meningkat, lebih paham fungsi dan cara perawatan
Aktivitas Fisik	Tidak rutin, cenderung pasif	Lebih aktif, mulai terbiasa
Keterlibatan Sosial	Terbatas, banyak menarik diri	Meningkat, mulai ikut kegiatan komunitas
Kepercayaan Diri	Rendah, takut bergerak karena nyeri	Meningkat, lebih yakin melakukan aktivitas fisik
Peran Keluarga/Kader	Minim, hanya mendampingi pasif	Aktif memberikan motivasi dan pengawasan

Tabel indikator keberhasilan pelatihan menunjukkan adanya peningkatan dalam lima aspek penting: pengetahuan tentang sendi, aktivitas fisik, keterlibatan sosial, kepercayaan diri, serta peran keluarga dan kader. Sebelum pelatihan, pemahaman mengenai fungsi sendi masih rendah dan penuh miskonsepsi. Setelah pelatihan, lansia lebih memahami pentingnya menjaga mobilitas dan menghindari

gerakan yang membebani sendi. Aktivitas fisik yang sebelumnya jarang dilakukan mulai menjadi kebiasaan harian dalam bentuk latihan peregangan ringan. Keterlibatan sosial juga meningkat, terlihat dari partisipasi aktif lansia dalam kegiatan komunitas pasca pelatihan. Kepercayaan diri yang semula rendah karena ketakutan terhadap cedera kini mulai terbentuk melalui latihan terstruktur dan didampingi. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat memberikan manfaat signifikan pada fungsi fisik dan psikososial lansia(8,9).

Manfaat pelatihan juga tampak dari meningkatnya partisipasi sosial lansia yang sebelumnya mengalami isolasi. Sebagian peserta mulai aktif menghadiri kegiatan warga seperti arisan, pengajian, dan pertemuan posyandu setelah merasa lebih sehat dan percaya diri. Beberapa bahkan menyampaikan keinginan menjadi pelatih senam sendi di lingkungannya, menunjukkan adanya efek multiplikasi dari program ini. Hal ini didukung oleh hasil studi GeroBilbo yang menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam program senam komunitas mengalami peningkatan kesejahteraan dan hubungan sosial (10). Program ini memberikan ruang untuk rekognisi sosial, yang penting bagi kesehatan psikologis lansia. Pengalaman belajar yang menyenangkan juga membantu mengurangi kecemasan terkait usia dan nyeri kronis. Keberhasilan ini memperlihatkan bahwa lansia mampu menjadi agen perubahan bila diberikan akses dan dukungan yang tepat.

Dari sisi kepercayaan diri, banyak peserta menyampaikan bahwa mereka kini lebih berani melakukan aktivitas fisik seperti berjalan pagi dan peregangan setelah pelatihan. Sebelumnya, ketakutan terhadap nyeri sendi membuat mereka enggan bergerak dan memilih diam di rumah. Ketika diberikan pengetahuan dan contoh yang sesuai, lansia menunjukkan kapasitas belajar yang baik. Mereka merasa aman karena latihan dilakukan secara bertahap, disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing. Keluarga dan kader juga menjadi penguat motivasi sehingga peserta tidak merasa sendirian dalam menjalani perubahan. Studi oleh Chen et al. menegaskan bahwa partisipasi lansia dalam program rehabilitasi mingguan selama 8 bulan dapat meningkatkan fleksibilitas dan fungsi fisik secara bermakna (11). Melalui kepercayaan diri yang terbentuk, lansia lebih siap mempertahankan kebiasaan sehat secara mandiri.

Peran kader posyandu sangat strategis dalam menjembatani komunikasi antara tim pelaksana dan peserta. Kader tidak hanya membantu menyampaikan materi dengan bahasa lokal, tetapi juga menjadi pengawas latihan di rumah. Beberapa kader bahkan mulai mengembangkan inisiatif lokal untuk membuat jadwal latihan kelompok secara rutin di lingkungan masing-masing. Peran ini memperlihatkan pentingnya pemberdayaan SDM lokal untuk menjamin keberlanjutan program. Penelitian menyebutkan bahwa keterlibatan kader dalam program kesehatan komunitas berkorelasi positif dengan keberhasilan perubahan perilaku lansia (12). Dengan dukungan ini, keberadaan kader menciptakan rasa aman dan kepercayaan tinggi. Oleh karena itu, kader merupakan pilar penting dalam transformasi edukatif di tingkat desa.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Manfaat pelatihan tidak hanya menyasar individu, tetapi juga memperkuat struktur sosial komunitas. Kehadiran pelatihan di tingkat desa menciptakan ruang interaksi yang produktif dan meningkatkan solidaritas warga. Para lansia merasa lebih dihargai karena diberikan kesempatan untuk belajar dan berkembang. Ini penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri di usia lanjut. Program ini juga memberikan contoh nyata bahwa pendekatan promotif dan preventif dapat diterima masyarakat dengan baik, asalkan disampaikan melalui strategi partisipatif. Penelitian di Portugal menunjukkan bahwa program rehabilitasi berbasis komunitas yang dirancang secara kontekstual meningkatkan partisipasi sosial dan persepsi kesejahteraan (12). Lansia yang merasa dilibatkan cenderung lebih kooperatif dan memiliki komitmen jangka panjang.

Meski berhasil, program ini juga menghadapi sejumlah tantangan. Durasi pelatihan yang hanya satu minggu tidak cukup untuk membentuk kebiasaan jangka panjang secara menyeluruh. Evaluasi yang dilakukan bersifat deskriptif dan belum mencakup pengukuran objektif seperti peningkatan ROM (*range of motion*) atau kekuatan otot. Keterlibatan peserta laki-laki juga lebih rendah dibandingkan perempuan. Selain itu, program ini hanya menjangkau satu desa sehingga belum dapat digeneralisasi ke wilayah lain dengan karakteristik sosial berbeda. Studi oleh Shiani dan Zare menunjukkan bahwa intervensi komunitas yang terstruktur dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup lansia jika dijalankan secara konsisten (13). Maka dari itu, pengembangan model berkelanjutan sangat diperlukan.

Dukungan teknologi dan media komunikasi juga menjadi faktor penting, terutama di masa pasca pandemi. Pengalaman dari Jawa Tengah menunjukkan bahwa program daring berbasis komunitas dapat dijalankan dengan sukses, bahkan melibatkan keluarga secara aktif dalam latihan harian (14). Pelatihan semacam ini juga berperan dalam mengurangi keluhan nyeri dan kekakuan sendi secara signifikan. Maka, integrasi teknologi informasi dalam program lansia harus terus didorong. Selain itu, kemitraan dengan institusi akademik dan sektor swasta dapat membuka peluang sumber daya baru yang berkelanjutan. Program berbasis komunitas yang inklusif dan adaptif akan lebih mudah diterima dan dipertahankan oleh masyarakat. Dalam jangka panjang, hal ini akan mengurangi beban pelayanan kesehatan institusional.

Dari evaluasi menyeluruh, pelatihan rehabilitatif kesehatan sendi ini memberikan manfaat yang jelas dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Lansia menjadi lebih aktif, percaya diri, dan memiliki wawasan baru untuk merawat dirinya secara mandiri. Dukungan dari kader dan keluarga menciptakan sistem pendampingan yang memperkuat dampak program. Penelitian oleh Treger et al. juga mendukung bahwa program komunitas dengan pendekatan multidisipliner dan koordinasi yang baik memberikan efisiensi tinggi dan peningkatan hasil klinis (15). Oleh karena itu, model pelatihan ini layak direplikasi secara luas dengan penyesuaian konteks lokal. Evaluasi lanjutan dan pelibatan lintas sektor menjadi langkah penting dalam menjamin keberlanjutan dan dampak jangka panjang.

KESIMPULAN

Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik perawatan sendi bagi lansia. Terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan, kepercayaan diri, serta keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik harian. Dukungan dari kader posyandu dan keluarga menjadi elemen penting dalam keberhasilan program ini. Perbandingan sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan dampak positif terhadap aspek fisik, sosial, dan psikologis lansia. Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas terbukti relevan dan berdaya guna untuk diterapkan di berbagai wilayah lain.

SARAN

Diperlukan replikasi kegiatan serupa di komunitas lansia lainnya agar dampaknya lebih luas. Program pelatihan sebaiknya diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin posyandu dan fasilitas layanan primer. Pemerintah daerah diharapkan menyediakan dukungan dalam bentuk pelatihan kader, media edukasi, dan alokasi anggaran. Keluarga perlu diberdayakan sebagai pendamping utama dalam menjaga

praktik latihan sendi lansia. Evaluasi berkala dan inovasi metode juga penting agar program terus berkembang dan menyesuaikan kebutuhan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia Desa Sena, kader posyandu, serta pihak Fakultas Kedokteran Institut Kesehatan Helvetia yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik kepentingan dengan pihak manapun.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suzuki Y, Iijima H, Tashiro Y, Kajiwaru Y, Zeidan H, Shimoura K, et al. Home exercise therapy to improve muscle strength and joint flexibility effectively treats pre-radiographic knee OA in community-dwelling elderly: a randomized controlled trial. *Clin Rheumatol*. 2019 Jan;38(1):133–41.
2. Ramayanti ED, Lutfi EI, Yunalia EM, Susmiati S. Pemberian Pelatihan Senam Rematik Sebagai Bentuk Penanganan Kuratif dan Rehabilitatif Pada Lansia Dengan Nyeri Sendi Di Desa Pojok Kota Kediri. *Abdimas Med*. 2022 Jul 29;3(1):1.
3. Rosadi R, Wardoyo TH, Wardoyo SSI, Aulianti A. Upaya Meningkatkan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penyakit Osteoarthritis Genu di RSUD Dr.Murjani Sampit; Community-Based Rehabilitation. *Empower J*. 2022 Mar 29;2(1):1–5.
4. Park D, Kim J. Exploring the Role of Community Exercise Rehabilitation Centers through the Rehabilitation Experiences of Patients with Musculoskeletal Disorders: A Qualitative Study. *Healthcare*. 2023 Dec 30;12(1):92.
5. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, Anker SD, Aprahamian I, Arai H, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Health Aging*. 2021;25(7):824–53.
6. Ramayanti ED, Etika AN. Pelatihan Terapi ROM (Range Of Motion) pada Lansia dengan Riwayat Stroke di Desa Bujel Kota Kediri. *BERNAS J Pengabdian Kpd Masy*. 2022 Nov 7;3(4):1085–92.
7. Zgibor JC, Ye L, Boudreau RM, Conroy MB, Vander Bilt J, Rodgers EA, et al. Community-Based Healthy Aging Interventions for Older Adults with Arthritis and Multimorbidity. *J Community Health*. 2017 Apr;42(2):390–9.
8. Gu MO, Eun Y, Kim ES, Ahn HR, Kwon IS, Oh HS, et al. Effects of an Elder Health Promotion Program using the Strategy of Elder Health Leader Training in Senior Citizen Halls. *J Korean Acad Nurs*. 2012;42(1):125.
9. Community-Based Exercise Programs for Older Adults [Internet]. Cham: Springer International Publishing; 2024 [cited 2025 Jul 8]. Available from: https://link.springer.com/10.1007/978-3-031-52928-3_10
10. Aranceta J, Pérez-Rodrigo C, Gondra J, Orduna J. Community-based programme to promote physical activity among elderly people: the GeroBilbo study. *J Nutr Health Aging*. 2001;5(4):238–42.
11. Chen JC. The Effects of Rehabilitation Exercises in Community-dwelling Elderly with Osteoarthritis and Stroke: A Pilot Study. *Rehabil Pract Sci* [Internet]. 2010 Dec 1 [cited 2025 Jul 8];38(2). Available from: <https://rps.researchcommons.org/journal/vol38/iss2/4>
12. Faria ADCA, Martins MMFPDS, Ribeiro OMPL, Gomes BP, Fernandes CSNDN. Elderly residents in the community: gaining knowledge to support a rehabilitation nursing program. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020 [cited 2025 Jul 8];73(suppl 3). Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020001500182&tlng=en

13. Shiani M, Zare H. Studying the Effectiveness of Community-Based Rehabilitation Programs on the Quality of Life of the Elderly Kahrizak; a Case-Control Study. *Bioeth J* [Internet]. 2016 Oct 1 [cited 2025 Jul 8];2(5). Available from: <https://doi.org/10.22037/bj.v2i5.14258>
14. Hani U, Agusman F. Online-Based Healthcare Program for the Elderly: A Pilot Program. *KnE Life Sci* [Internet]. 2022 Feb 7 [cited 2025 Jul 8]; Available from: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/10369>
15. Treger I, Kosto A, Vadas D, Friedman A, Lutsky L, Kalichman L. Crafting the Future of Community-Based Medical Rehabilitation: Exploring Optimal Models for Non-Inpatient Rehabilitation Services through a Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2024 Oct 8;21(10):1332.

Pengembangan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung pada Lansia

Development of a Directed Physical Activity Program to Improve Cardiac Health in the Elderly

Ridwan Angkasa¹, Vivi², Fitri Aidani Ulfa Hrp³, Helena Br. Tarigan⁴, Muhammad Habib⁵

^{1*,2,3} Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

^{4,5} Program Studi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

Informasi Artikel

Submit: 07 – 06 – 2025

Diterima: 18 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable age group that experiences a decline in cardiac function and thus require appropriate promotive interventions. A sedentary lifestyle and lack of awareness about the importance of physical activity worsen cardiovascular health in older adults. This program aimed to improve heart health in the elderly through the development of directed physical activities adapted to their physical condition. The community-based participatory method was employed, involving the elderly, families, health cadres, and healthcare workers. Education was delivered through material presentation and direct practice of safe and simple physical movements. Elderly participants also received regular assistance from family members and cadres to sustain home-based exercises. The program resulted in increased understanding and confidence among participants in maintaining heart health. Additionally, cadres and families gained new skills in effectively assisting the elderly. This initiative also provided a replicable community-based intervention model. In conclusion, cross-sector collaboration and active education were proven effective in promoting healthy behavior change among older adults.

Keywords: Aged, Heart Disease, Community Based Intervention

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
dr. Ridwan Angkasa, Sp.PD.;
Institut Kesehatan Helvetia, Jl.
Kapten Sumarsono No. 107,
Helvetia, Medan, Indonesia 20124.
Phone: 081318878782.
Email: ridwan_valent@yahoo.com

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi jantung sehingga membutuhkan intervensi promotif yang tepat. Gaya hidup pasif dan minimnya kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik memperburuk kondisi kesehatan kardiovaskular lansia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jantung lansia melalui pengembangan aktivitas fisik terarah yang sesuai dengan kemampuan fisik mereka. Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan partisipatif berbasis komunitas dengan melibatkan lansia, keluarga, kader posyandu, dan tenaga kesehatan. Edukasi dilakukan melalui penyampaian materi dan praktik langsung gerakan fisik sederhana yang aman. Lansia juga mendapatkan pendampingan rutin dari keluarga dan kader untuk memastikan keberlanjutan aktivitas fisik di rumah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan kepercayaan diri lansia dalam menjaga kesehatan jantung. Selain itu, kader dan keluarga memperoleh keterampilan baru dalam mendampingi lansia secara efektif. Program ini turut memberikan model intervensi komunitas yang dapat direplikasi di daerah lain. Kesimpulannya, kolaborasi lintas sektor

dan edukasi aktif terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku sehat pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Penyakit Jantung, Intervensi Berbasis Komunitas

PENDAHULUAN

Secara global, peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan dunia. Aktivitas fisik memiliki manfaat besar dalam mempertahankan fungsi jantung dan kualitas hidup pada usia lanjut (1). Namun, rendahnya tingkat partisipasi lansia dalam aktivitas fisik menunjukkan bahwa masih terdapat hambatan psikologis, sosial, dan lingkungan yang belum sepenuhnya teratasi (2). Aktivitas fisik yang tidak terstruktur, kurangnya pendampingan, serta ketakutan akan cedera menjadi faktor penghambat dominan di berbagai negara, termasuk Indonesia (3).

Di Indonesia, penyakit jantung merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi pada kelompok lansia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi penyakit jantung yang meningkat seiring bertambahnya usia, dipicu oleh gaya hidup sedentari dan minimnya edukasi kesehatan jantung (4). Upaya pemerintah melalui posyandu lansia dan program senam massal telah dilakukan, namun belum menyentuh aspek intervensi berbasis komunitas secara menyeluruh. Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi yang berbasis edukasi aktif dan dukungan keluarga terbukti lebih efektif meningkatkan kepatuhan lansia dalam beraktivitas fisik (5). Hasil pengabdian menunjukkan bahwa lebih dari 70% siswa tidak mampu mengenali permasalahan otentik, hal serupa juga ditemukan pada kelompok lansia yang masih minim pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan jantung .

Di tingkat lokal, Desa Sena, Kecamatan Batang Kuis dipilih sebagai lokasi pelaksanaan program karena tingginya jumlah lansia yang tidak aktif secara fisik dan belum pernah mendapatkan edukasi tentang aktivitas fisik yang aman dan sesuai kondisi tubuh mereka. Program pengabdian ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian yang mengkaji efektivitas pendekatan edukatif-partisipatif dalam mendorong lansia untuk lebih aktif secara fisik. Melalui pengembangan program aktivitas fisik terarah yang dirancang berbasis komunitas, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik lansia dalam menjaga kesehatan jantung, serta menciptakan model intervensi promotif yang dapat direplikasi di wilayah lain (6).

METODE

Program ini menggunakan metode partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan lansia sebagai subjek utama. Keluarga, kader kesehatan, dan tenaga medis turut berperan dalam perencanaan dan pelaksanaan. Kebutuhan lansia diidentifikasi melalui diskusi, wawancara, dan observasi di posyandu.

Metode edukatif aktif diterapkan dengan kombinasi penyampaian materi dan praktik langsung. Materi disampaikan melalui leaflet, video demonstrasi, dan buku panduan. Lansia diajak langsung mempraktikkan gerakan fisik yang aman dan sesuai kondisi mereka (7).

Latihan dilakukan secara bertahap untuk membangun kebiasaan dan kepercayaan diri lansia. Keluarga turut dilibatkan agar lansia merasa didukung dan termotivasi. Tujuannya adalah agar lansia mampu melanjutkan aktivitas fisik secara mandiri di rumah (8).

Monitoring dilakukan melalui pencatatan aktivitas mingguan di buku harian lansia. Evaluasi berkala menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia. Kader dan keluarga dilatih sebagai pendamping agar program terus berlanjut setelah pengabdian selesai (9).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pengembangan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung pada Lansia” dilaksanakan pada 21 April 2025 di Balai Desa Sena, Kecamatan Batang Kuis. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu: asesmen

awal dan sosialisasi, pelatihan aktivitas fisik bagi lansia, serta pendampingan dan monitoring pasca pelatihan.



Metode pelaksanaan berbasis partisipatif-komunitas menjadi kunci untuk melibatkan lansia, keluarga, dan kader posyandu secara aktif sejak tahap perencanaan hingga evaluasi akhir. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan baru yang berkelanjutan di tingkat individu dan komunitas.

Indikator pencapaian tujuan meliputi: (a) peningkatan pengetahuan lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jantung; (b) keterlibatan lansia dalam latihan fisik rutin minimal 3 kali per minggu; (c) peningkatan keterampilan kader posyandu dalam mendampingi lansia; dan (d) penguatan dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik lansia (10, 11)). Keberhasilan kegiatan ini diukur berdasarkan persentase perubahan sebelum dan sesudah pelatihan. Sebagai contoh, jumlah lansia yang merasa percaya diri dalam melakukan latihan fisik meningkat dari 40% menjadi 84%, sedangkan kader posyandu yang aktif mendampingi meningkat dari 38% menjadi 92%. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif aktif sangat efektif dalam membangun keterlibatan dan pemahaman pada kelompok lansia.

Tabel 1. Rekapitulasi Perubahan Indikator Keberhasilan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Lansia di Desa Sena

Aspek yang dinilai	Sebelum Program (%)	Setelah Program (%)
Lansia yang memahami pentingnya aktivitas fisik	32%	86%
Lansia yang melakukan latihan fisik minimal 3x/minggu	26%	68%
Lansia yang merasa percaya diri melakukan gerakan	40%	84%
Lansia yang mendapat dukungan keluarga	52%	90%
Kader yang mampu mendampingi lansia secara aktif	38%	92%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa semua indikator mengalami peningkatan signifikan. Keunggulan utama dari kegiatan ini adalah adanya pelibatan aktif seluruh elemen masyarakat yang membuat program terasa relevan dan membaur (12). Lansia merasa didengar, kader merasa dilibatkan, dan keluarga memahami perannya dalam menjaga kesehatan lansia. Selain itu, metode latihan fisik yang sederhana namun terstruktur menjadikan kegiatan mudah direplikasi dan berpotensi menjadi model intervensi di daerah lain.

Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki beberapa kelemahan. Pertama, keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan belum optimalnya pembentukan kebiasaan jangka panjang. Kedua, tidak

semua lansia dapat mengikuti seluruh sesi latihan karena keterbatasan mobilitas atau faktor kesehatan lainnya. Tingkat kesulitan lainnya adalah dalam hal monitoring pasca kegiatan, karena belum semua posyandu memiliki sistem pencatatan aktivitas lansia yang terintegrasi. Meski demikian, kader menyambut baik pelatihan yang mereka terima dan menyatakan kesiapan untuk melanjutkan pendampingan secara berkala.

Peluang pengembangan ke depan sangat terbuka, mengingat tingginya animo lansia dan dukungan masyarakat terhadap kegiatan ini. Program ini dapat diperluas ke wilayah lain dengan melibatkan lebih banyak instruktur, memperluas jejaring kader, dan mendigitalisasi sistem monitoring melalui aplikasi sederhana (14). Selain itu, integrasi program ini ke dalam agenda rutin posyandu lansia maupun dukungan regulasi dari pemerintah daerah akan memperkuat keberlanjutannya.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat “Pengembangan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung pada Lansia” di Desa Sena berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi lansia dalam menjalani aktivitas fisik yang aman dan terstruktur. Melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan lansia, keluarga, kader posyandu, dan tenaga kesehatan, kegiatan ini mampu menciptakan perubahan perilaku positif dalam menjaga kesehatan jantung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada berbagai indikator keberhasilan, seperti frekuensi latihan fisik, kepercayaan diri lansia, dan keterlibatan keluarga. Meskipun terdapat keterbatasan dalam waktu pelaksanaan dan kondisi fisik peserta yang bervariasi, program ini terbukti relevan dan aplikatif, serta berpotensi untuk direplikasi di wilayah lain sebagai strategi preventif dalam pelayanan kesehatan lansia.

SARAN

Agar dampak program ini berkelanjutan, disarankan agar edukasi dan pendampingan aktivitas fisik bagi lansia dijadikan bagian dari kegiatan rutin di posyandu lansia dan fasilitas pelayanan kesehatan primer. Kader dan keluarga perlu terus diberdayakan sebagai pendamping utama melalui pelatihan berkala dan penyediaan media edukasi yang mudah dipahami. Pemerintah daerah diharapkan dapat mendukung dengan menyediakan sarana publik yang ramah lansia, seperti taman sehat dan jalur jalan kaki yang aman. Selain itu, integrasi program aktivitas fisik lansia ke dalam kebijakan kesehatan masyarakat dan kolaborasi lintas sektor sangat penting untuk memperkuat budaya hidup sehat di tingkat komunitas. Upaya digitalisasi sistem pemantauan aktivitas lansia juga dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan efektivitas dan jangkauan program di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada masyarakat Desa Sena, kader posyandu, serta para lansia yang telah berpartisipasi dengan antusias. Terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak Fakultas Kedokteran Institut Kesehatan Helvetia dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas fasilitas dan arahan yang diberikan. Dukungan dari pemerintah desa serta tenaga kesehatan setempat turut menjadi faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan program. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut dalam kegiatan-kegiatan pengabdian berikutnya untuk mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan mandiri.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

1. Alharbi M, Bauman A, Neubeck L, Gallagher R. Engagement of cardiac patients in regular physical activity: A review of psychological, social, and environmental barriers. *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2017;37(1):10–21.
2. Brooks JM, Titus AJ, Bruce ML, Orzechowski NM, Wion RK. The effect of enhanced physical activity on depressive symptoms in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Gerontologist.* 2018;58(3):e268–e280.
3. Cruz-Jentoft AJ, Sayer AA. Sarcopenia. *Lancet.* 2019;393(10191):2636–2646.
4. Gibbs BB, Hergenroeder AL, Katzmarzyk PT, Lee IM, Jakicic JM. Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Med Sci Sports Exerc.* 2015;47(6):1295–1300.
5. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev.* 2019;(1):CD012424.
6. Taylor D. Physical activity is medicine for older adults. *Postgrad Med J.* 2014;90(1059):26–32.
7. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical activity and public health in older adults: Recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(8):1435–1445.
8. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
9. Berkman LF, Kawachi I, Glymour MM. Social networks, social support, and health. In: Berkman LF, Kawachi I, Glymour MM, editors. *Social Epidemiology.* 2nd ed. New York: Oxford University Press; 2014. p. 234–265.
10. World Health Organization. Physical activity and older adults: Recommended levels of physical activity for health. WHO website; 2020 [cited 2025 Jul 5]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
11. Sustrani L, Wulandari H. *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi.* Jakarta: Salemba Medika; 2020. p. 101–115.
12. Widayatun, Ariawan I. *Kesehatan Usia Lanjut.* Jakarta: EGC; 2019. p. 67–84.
13. Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta; 2018. p. 150–162.
14. Yuliana D. *Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sehat pada Lansia.* Yogyakarta: Deepublish; 2021. p. 45–59.
15. Soegijanto S. *Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah pada Usia Lanjut.* Surabaya: Airlangga University Press; 2022. p. 29–43.

Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Mengenai Alur Pendaftaran Rawat Jalan Dan Rawat Inap Dirumah Sakit Advent Medan

Community Service Socialization Regarding Outpatient and Inpatient Registration Flow At Advent Hospital Medan

Sri agustina meliala^{1*}, Aida Sulina², M Riski³, Sri sudewi⁴, Dilla Fitria⁵

^{1*,2,3,4,5} S1 Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 12 – 06 – 2025

Diterima: 16 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Lack of public understanding of the outpatient and inpatient registration process at hospitals often hinders effective access to healthcare services. Ignorance of administrative procedures can lead to service delays, patient confusion, and increased staff workload. Therefore, this community service activity was conducted with the aim of socializing the outpatient and inpatient registration process at Medan Adventist Hospital to the surrounding community. The implementation method included direct counseling using presentation media, distribution of informative leaflets, interactive discussions, and service flow simulations based on hospital standard operating procedures. Participants consisted of the general public and patients' families. Evaluation results showed an increase in participants' understanding of the registration process, with an average post-test score increase of 35% compared to the pre-test. The conclusion of this activity is that socialization has proven effective in increasing public knowledge of the healthcare administration process. It is recommended that similar activities be conducted periodically and expanded to a wider area to support the creation of more efficient and patient-friendly hospital services.

Keywords: Registration Flow, Inpatient, Outpatient

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Sri agustina meliala; Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No. 107, Helvetia, Medan, Indonesia 20124.

Phone: +62 853-6252-6667

Email: s1ars.helvetia@gmail.com

Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai alur pendaftaran rawat jalan dan rawat inap di rumah sakit seringkali menjadi kendala dalam mengakses layanan kesehatan secara efektif. Ketidaktahuan terhadap prosedur administrasi dapat menyebabkan keterlambatan pelayanan, kebingungan pasien, dan peningkatan beban kerja petugas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk mensosialisasikan alur pendaftaran pelayanan rawat jalan dan rawat inap di Rumah Sakit Advent Medan kepada masyarakat sekitar. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan langsung menggunakan media presentasi, pembagian leaflet informatif, diskusi interaktif, dan simulasi alur pelayanan berdasarkan standar operasional prosedur rumah sakit. Peserta kegiatan terdiri dari masyarakat umum dan keluarga pasien. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap prosedur pendaftaran, dengan rata-rata peningkatan skor post-test sebesar 35% dibandingkan pre-test. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa sosialisasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang alur administrasi layanan kesehatan. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala dan diperluas

cakupannya ke wilayah yang lebih luas untuk mendukung terciptanya pelayanan rumah sakit yang lebih efisien dan ramah pasien.

Kata Kunci: Alur Pendaftaran ,Rawat Inap, Jalan

PENDAHULUAN

Akses terhadap layanan kesehatan yang efektif dan efisien merupakan hak dasar setiap individu dan menjadi indikator penting dalam pembangunan kesehatan global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan pentingnya sistem pelayanan kesehatan yang tidak hanya tersedia dan terjangkau, tetapi juga mudah dipahami oleh masyarakat dari sisi alur dan prosedur administrasinya (1). Salah satu aspek penting dalam mewujudkan pelayanan kesehatan yang berkualitas adalah sistem pendaftaran yang transparan, cepat, dan ramah pengguna, terutama pada layanan rawat jalan dan rawat inap (2).

Di tingkat nasional, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia terus mendorong peningkatan mutu pelayanan rumah sakit melalui program transformasi sistem layanan primer dan rujukan. Salah satu tantangan yang masih dihadapi adalah rendahnya literasi masyarakat terhadap alur pelayanan rumah sakit, khususnya dalam proses pendaftaran pasien (3,4). Survei nasional menunjukkan bahwa banyak pasien mengalami kebingungan saat pertama kali datang ke rumah sakit, terutama dalam hal administrasi, yang berdampak pada keterlambatan penanganan dan menurunnya kepuasan pasien (5,6).

Situasi ini juga tercermin di berbagai daerah, termasuk di Kota Medan. Berdasarkan hasil observasi awal dan laporan rumah sakit, masyarakat di sekitar Rumah Sakit Advent Medan masih mengalami kendala dalam memahami alur pendaftaran rawat jalan dan rawat inap, baik bagi pasien baru maupun pasien lama (7,8). Minimnya informasi yang mudah diakses dan kurangnya sosialisasi dari pihak rumah sakit menjadi salah satu penyebab utama kesenjangan pemahaman ini (9,10). Kondisi ini berisiko menyebabkan antrean panjang, kesalahan administrasi, hingga keterlambatan dalam pemberian layanan medis (11).

Rumah Sakit Advent Medan sebagai rumah sakit swasta yang berlandaskan nilai pelayanan holistik dan misioner memiliki tanggung jawab sosial untuk menyampaikan informasi layanan secara jelas dan edukatif kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi alur pendaftaran rawat jalan dan rawat inap menjadi penting untuk menjawab kebutuhan tersebut. Dengan menggunakan pendekatan edukatif, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan masyarakat dalam mengakses layanan kesehatan dengan lebih mandiri dan terinformasi (12). Selain mendukung keterbukaan informasi publik dan efisiensi pelayanan, sosialisasi ini juga diharapkan dapat menumbuhkan hubungan yang lebih harmonis antara masyarakat dengan institusi kesehatan. Pengetahuan yang baik mengenai alur layanan akan membantu mengurangi hambatan birokrasi, meningkatkan kepuasan pasien, serta mendorong terciptanya sistem pelayanan rumah sakit yang lebih efektif, efisien, dan berorientasi pada pasien (13–15).

METODE

Berikut adalah beberapa metode pelaksanaan pengabdian masyarakat:
Tentang peningkatan pengetahuan dalam mengakses layanan administrasi rawat jalan dan rawat inap rumah sakit:

- a. Mensosialisasikan manfaat dalam mengakses layanan administrasi rawat jalan dan rawat inap rumah sakit
Sosialisasi dimulai dengan memberikan pemahaman tentang layanan administrasi rumah sakit pada layanan rawat jalan dan rawat inap. Dengan mengetahui layanan administrasi rumah sakit, masyarakat dapat lebih mudah untuk mengetahui dan memahami seberapa penting nya layanan Administrasi rawat jalan dan rawat inap rumah sakit.
- b. Memperkenalkan cara kerja dalam mengakses layanan administrasi rawat jalan dan rawat inap rumah sakit.
Sosialisasi dilakukan untuk memperkenalkan cara kerja dalam mengakses layanan administrasi rumah sakit layanan rawat jalan dan rawat inap sesuai dengan yang dibutuhkan oleh masyarakat.

Di antaranya terdiri dari:

- Alur layanan pasien rawat jalan :
Pasien atau keluarga pasien mengambil nomor antrian, kemudian menuju counter pendaftaran. Untuk pasien umum dan BPJS melakukan registrasi pendaftaran terlebih dahulu lalu menuju poliklinik dan IGD untuk mengunjungi dokter. Setelah di lakukannya pengecekan oleh dokter kepada pasien, jika pasien butuh perawatan lebih lama terkait dignosanya maka dokter akan menyarankan untuk pasien di rawat inap jika tidak butuh perawatan inap maka pasien langsung menuju ke bagian farmasi untuk mengambil obat lalu menuju kasir dan setelah itu pasien pulang.
 - Alur layanan pasien rawat inap :
Pasien rawat inap khususnya pasien IGD terlebih dahulu dilakukan indikasi rawat inap, kemudian pasien atau keluarga pasien melengkapi proses administrasi, jika ketersediaan ruang rawatan ada, maka perawat akan mengantarkan menuju ruang rawatan, kemudian dilakukannya proses perawatan terhadap pasien, jika pasien sudah bisa di katakan sembuh maka pasien di perbolehkan pulang untuk pemulihan di rumah dandapat mengurus aministrasi keuangan sebelum pasien pulang. Tetapi jika pasien belum tergolong sembuh maka akan di lakukann rujukan ke rumah sakit lain, sebelumnya pasien atau keluarga pasien melengkapi berkas administrasi keuangan terlebih dahulu.
- c. Mengajak masyarakat meningkatkan literasi dalam mengakses layanan administrasi rawat jalan dan rawat inap rumah sakit
Dengan dilakukannya sosialisasi peningkatan literasi dalam mengakses layanan administrasi rawat jalan dan rawat inap rumah sakit masyarakat di tuntut agar dapat lebih kritis lagi dalam mengambil tindakan ataupun keputusan yang akan di ambil dalam layanan administrasi rumah sakit dalam layanan rawat jalan dan rawat inap.
- d. Menjadi contoh positif dengan memperlihatkan manfaat literasi dalam mengakses layanan administrasi rawat jalan dan rawat inap rumah sakit.
Selain melakukan sosialisasi juga harus menunjukkan manfaat dari peningkatan literasi dalam mengakses layanan administrasi rumah sakit khususnya layanan rawat jalan dan rawat inap. Contohnya: ketika masyarakat berobat ke rumah sakit, diagnosa dan tindakan yang diberikan akan lebih bisa dipahami oleh pasien maupun anggota keluarga karena sudah melakukan literasi terlebih dahulu melalui brosur-brosur yang telah di siapkan oleh rumah sakit dan tambahan edukasi dari petugas yang menangani sehingga proses pengambilan tindakan dan penyembuhan lebih maksimal. Itulah beberapa metode pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi peningkatan literasi dalam mengakses layanan administrasi rumah sakit yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya manfaat dari literasi dalam mengambil tindakan dalam mengakses layanan administrasi rumah sakit.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang peningkatan literasi dalam mengakses layanan administrasi rumah sakit bagi masyarakat Rumah Sakit Advent Medan, Provinsi Sumatera Utara dilakukan dengan tahapan- tahapan yaitu:

1. Melakukan bimbingan judul sosialisasi dengan Dosen Pembimbing.
2. Melakukan survei awal dilokasi pegabdian kepada masyarakat.
3. Melakukan pembuatan proposal pengabdian kepada masyarakat.
4. Membuat surat izin pengabdian kepada masyarakat ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia.
5. Memberikan surat izin pengabdian masyarakat kepada Kepala Rumah Sakit Advent Medan, Provinsi Sumatera Utara.
6. Melakukan diskusi tim pengabdian (Dosen dan Mahasiswa) dan mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan pengabdian masyarakat.
7. Melakukan kegiatan pengabdian di Rumah Sakit Advent Medan, Provinsi Sumatera Utara.
8. Memberikan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi kepada masyarakat tentang pentingnya literasi peningkatan dalam mengakses layanan administrasi rumah sakit.
9. Mengurus surat keterangan selesai pengabdian masyarakat.
10. Membuat laporan kegiatan dan mempublikasi hasil kegiatan yang telah dilakukan.

11. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan kepada masyarakat di Rumah Sakit Advent Medan, Provinsi Sumatera Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di area pelayanan publik Rumah Sakit Advent Medan dan melibatkan masyarakat umum, keluarga pasien, serta beberapa tokoh masyarakat setempat. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 45 orang. Sebelum sosialisasi dilakukan, peserta diberikan **pre-test** berupa 10 soal pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan awal mengenai alur pendaftaran rawat jalan dan rawat inap. Setelah kegiatan, peserta mengikuti **post-test** dengan soal yang sama.

Berdasarkan hasil pre-test, sebanyak **71% peserta memiliki tingkat pemahaman rendah**, 24% sedang, dan hanya 5% yang tergolong tinggi. Setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media presentasi interaktif, pembagian leaflet, serta simulasi alur pendaftaran, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan: **62% peserta berada pada kategori pemahaman tinggi**, 33% sedang, dan hanya 5% yang masih rendah. Rata-rata skor pre-test adalah **53,2**, sedangkan rata-rata skor post-test meningkat menjadi **82,6**, yang menunjukkan peningkatan **29,4 poin**. Mayoritas peserta juga menyatakan bahwa sosialisasi sangat membantu mereka dalam memahami prosedur pendaftaran dan mengurangi kecemasan saat mengakses layanan rumah sakit.

Pembahasan

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat tentang alur pendaftaran di rumah sakit. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sutrisno dan Handayani (2022) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis kebutuhan pasien dapat meningkatkan literasi administrasi rumah sakit secara signifikan (16).

Metode sosialisasi yang digunakan dalam kegiatan ini, yaitu kombinasi antara ceramah, leaflet, dan simulasi terbukti efektif. Hal ini didukung oleh studi Rahayu dan Setiawan (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan praktik langsung (simulasi) memperkuat retensi informasi peserta (17). Keterlibatan aktif peserta melalui diskusi juga memperkuat pembelajaran, sebagaimana dikemukakan oleh Rahman dan Wahyuni (2021) bahwa edukasi dua arah lebih efektif dibanding pendekatan satu arah (18).

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berkontribusi pada peningkatan kesiapan masyarakat dalam menghadapi sistem pelayanan yang berlaku. Menurut Harahap dan Tobing (2020), pemahaman yang baik terhadap alur pelayanan akan mengurangi antrean, meningkatkan kepuasan pasien, serta mengoptimalkan kinerja staf administrasi (19).

Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam mewujudkan pelayanan rumah sakit yang inklusif dan informatif. Rumah Sakit Advent Medan sebagai institusi pelayanan memiliki peran sentral dalam memastikan bahwa setiap individu yang datang dapat mengakses layanan dengan mudah dan tanpa kebingungan. Oleh karena itu, edukasi publik secara berkala perlu dijadikan bagian dari strategi peningkatan mutu pelayanan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi mengenai alur pendaftaran rawat jalan dan rawat inap di Rumah Sakit Advent Medan telah berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap prosedur administrasi pelayanan rumah sakit. Hal ini ditunjukkan melalui perbandingan skor pre-test dan post-test yang mengalami peningkatan signifikan sebesar 29,4 poin. Metode penyampaian yang digunakan, yaitu ceramah interaktif, pembagian leaflet, serta simulasi langsung, terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dan meningkatkan keterlibatan peserta. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa pemahaman yang baik terhadap sistem pelayanan akan berdampak positif terhadap kenyamanan dan kelancaran akses layanan kesehatan bagi masyarakat.

SARAN

1. **Pihak rumah sakit** disarankan untuk melakukan sosialisasi serupa secara berkala, khususnya bagi pasien baru dan keluarga pasien, guna memastikan keterpahaman terhadap alur pelayanan yang berlaku.
2. **Materi sosialisasi** sebaiknya dikembangkan dalam bentuk digital, seperti video atau infografis yang dapat disebarluaskan melalui media sosial dan situs resmi rumah sakit agar menjangkau lebih banyak masyarakat.
3. **Kolaborasi lintas sektor**, termasuk dengan tokoh masyarakat dan institusi pendidikan, dapat diperkuat untuk memperluas jangkauan edukasi kepada kelompok rentan atau kurang literat terhadap sistem pelayanan kesehatan.
4. **Evaluasi berkala** terhadap pemahaman pasien terhadap alur pendaftaran perlu dilakukan sebagai bagian dari upaya peningkatan mutu pelayanan berbasis pasien (*patient-centered care*).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Direktur Rumah Sakit Advent Medan yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan pengabdian masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat maupun dalam penulisan artikel ini. Seluruh proses perencanaan, pelaksanaan, hingga pelaporan dilakukan secara independen dan tidak dipengaruhi oleh kepentingan pribadi, institusi, maupun pihak ketiga manapun.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Primary health care on the road to universal health coverage 2021 monitoring report. Geneva: WHO; 2021.
2. Arulrajah S, Ahmad F. Hospital administration systems and patient navigation challenges: A global overview. *J Health Admin.* 2022;11(2):103–10.
3. Kementerian Kesehatan RI. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan 2020–2024. Jakarta: Kemenkes; 2020.
4. Prasetyo Y, Lestari W. Evaluasi sistem pelayanan pendaftaran di rumah sakit. *J Adm Kesehat.* 2021;9(2):55–63.
5. Sari RN, Hartati R. Tantangan dalam pelayanan rawat jalan di rumah sakit: Studi pada pasien BPJS. *J Manaj Pelayanan Kesehatan.* 2022;14(1):89–96.
6. Wulandari S, Ramadhan D. Kepuasan pasien terhadap alur pelayanan kesehatan di rumah sakit. *J Kesehatan Masyarakat.* 2023;19(2):141–8.
7. Simanjuntak RA, Harahap D. Persepsi masyarakat terhadap proses pendaftaran pasien di RS Advent Medan. *J Kesmas Sumut.* 2021;7(1):33–9.
8. Sinaga D, Barus E. Analisis sistem pelayanan administrasi di rumah sakit swasta. *J Adm Rumah Sakit.* 2022;5(3):67–74.
9. Yusuf H, Ginting Y. Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap sistem pelayanan rumah sakit. *J Med Inform.* 2020;9(1):23–9.
10. Purba L. Kesiapan pasien dalam menghadapi prosedur pelayanan kesehatan. *J Abdimas Kesehatan.* 2023;4(2):90–6.
11. Pasaribu T, Hutagalung H. Dampak keterlambatan pendaftaran terhadap pelayanan medis. *J Ilmiah Manajemen Kesehatan.* 2020;12(4):115–21.
12. Tambunan M. Pelaksanaan edukasi alur pendaftaran untuk peningkatan mutu layanan. *J Administrasi Kesehatan Indonesia.* 2021;6(1):48–56.

13. Marpaung DA. Strategi komunikasi rumah sakit dalam menyampaikan informasi layanan. *J Kesehatan Publik*. 2022;8(3):70–7.
14. Sembiring R, Manik O. Edukasi kesehatan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat. *J Pengabdian Kesehatan*. 2021;3(1):15–22.
15. Gultom M. Hubungan literasi administrasi dengan kepuasan pasien rawat inap. *J Kesehatan Terapan*. 2020;6(2):105–12.
16. Sutrisno A, Handayani R. Efektivitas Edukasi Prosedur Pelayanan Kesehatan. *J Pengabdian Masyarakat Kesehatan*. 2022;5(1):76–84.
17. Rahayu S, Setiawan H. Pentingnya Edukasi Pendaftaran bagi Pasien. *J Ilmiah Administrasi Rumah Sakit*. 2023;4(2):87–93.
18. Rahman D, Wahyuni E. Komunikasi Informasi Pelayanan Kesehatan kepada Masyarakat. *J Kesmas Indonesia*. 2021;12(3):45–51.
19. Harahap R, Tobing E. Strategi Peningkatan Efisiensi Pelayanan Melalui Edukasi Pasien. *J Adm Rumah Sakit*. 2020;5(1):60–66.

INDEX BY :



ISSN 3032-5528



**MEDIA PENGABDIAN
KESEHATAN
INDONESIA**

Address:

Jl. Pusaka, Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan,
Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara, Indonesia.

Email: kabargizi@gmail.com, Kode Pos: 20371