

Edukasi Teknik Manajemen Stres Ibu Rumah Tangga yang Memiliki Anak Balita di Kelurahan Johar Baru

Sri Hunun Widiastuti^{1*}, Lince Siringo ringo², Santa Maria Pangaribuan³, Sarti Oktarina Purba⁴, Novelita Lestari Saragih⁵

¹AKPER RS PGI Cikini, Jln Raden Saleh No.40 Menteng Jakarta Pusat

*Korespondensi : srihunun@akperrscikini.ac.id

| | |
|--|--|
| <p>Riwayat Artikel: Dikirim: 13 Oktober 2023 Direvisi : 24 Oktober 2023 Diterima: 31 Oktober 2023</p> | <p>Abstrak: Indonesia merupakan negara berkembang yang juga masih belum terlepas dari masalah kesehatan jiwa. Data menunjukkan Ibu yang mengasuh anak usia balita mengalami stress ringan hingga berat. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang edukasi teknik manajemen stres ibu rumah tangga yang memiliki balita dikelurahan Johar Baru. Metode yang dilakukan adalah menilai pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan Penyuluhan dan latihan manajemen Stres dengan memberikan soal pre dan post test dan posttest setelah diberikan pengetahuan. Berdasarkan hasil pre-test dengan jumlah 33 orang menunjukkan bahwa rata-rata 11,70% tidak mengetahui informasi mengenai edukasi Ibu Rumah Tangga yang memiliki Balita dalam Manajemen Stres. Sedangkan pada post-test menunjukkan bahwa nilai/skor rata-rata 13,30%. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan Ibu Rumah Tangga yang memiliki Balita dalam Manajemen Stres dengan cara latihan tarik napas dalam, dan latihan otot progresif mengalai perubahan yaitu stress berkurang.</p> |
| <p>Kata Kunci:</p> | <p>Ibu Rumah Tangga dengan balita, Peran Ibu, manajemen stress, Tingkat stress</p> |

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara berkembang yang juga masih belum terlepas dari masalah kesehatan jiwa. Berdasarkan hasil penelitian Chairini (2013) tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Prasekolah di Posyandu Kemiri Muka, menunjukkan data bahwa 61.5% responden mengalami stress pengasuhan ringan, 26.9% mengalami stres pengasuhan sedang dan 11.5% mengalami stress pengasuhan tinggi.

Adapun faktor-faktor yang berhubungan secara signifikan terhadap stress pengasuhan ibu dengan anak usia prasekolah yaitu jumlah anak ($p=0.002$, $r=0.418$),

dan dukungan sosial ($p=0.000$, $r= -0.791$). (Vidyastuti & Fitlya, 2022). Pada sebuah penelitian ditemukan bahwa sumber stress Ibu berasal dari balita, diantaranya adalah balita susah makan, susah tidur atau tidur larut malam, kurang ceria, perkembangannya lambat, temperamen, serta rewel. Keadaan tersebut dapat meningkatkan stres pada Ibu. (Sari, Krisnatuti, & Yuliati, 2015)

Pengetahuan masyarakat mengenai cara melakukan manajemen stres merupakan hal yang penting dalam menghadapi kondisi saat ini (Keliat, 2023). Pengetahuan juga menjadi dasar masyarakat terutama ibu untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami anggota keluarga. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan kognitif masyarakat. Penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Mufarika & Zuryaty, 2019). Selain itu, pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan berbagai metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan psikomotor. Pengetahuan merupakan bagian penting dalam membentuk perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pemeliharaan Kesehatan jiwa masih rendah. Namun upaya promosi kesehatan jiwa yang dilakukan pemerintah belum maksimal menjangkau masyarakat. Pelayanan kesehatan jiwa masih berfokus pada kuratif seperti rujukan pasien yang mengalami masalah kesehatan jiwa. (Sahriana, 2018). Apabila upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa tidak gencar dilakukan maka angka masalah kejiwaan dan gangguan jiwa dapat meningkat. Hal ini dinyatakan dengan data jenis gangguan jiwa yang dialami oleh penduduk di Indonesia selama tiga dekade (1990-2017) diantaranya gangguan depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan perilaku makan, cacat intelektual, dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) (Puspasari & Agustiya, 2022).

Berdasarkan hasil studi lapangan yang dilakukan ditemukan terdapat sekitar 145 balita yang rutin setiap bulannya untuk mengikuti kegiatan posyandu. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kesehatan setempat ditemukan bahwa Ibu dari balita yang berada pada binaan puskesmas Johar Baru mengeluh mengalami kesulitan dalam merawat anak balitanya, baik ibu yang baru pertama mengasuh anak maupun ibu yang memiliki pengalaman mengasuh anak balita. Para ibu mengaku kesulitan memajemen stres mereka dalam merawat anak dan mengatur urusan rumah tangga lainnya.

Metode

1. Survei kelompok sasaran

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui lokasi dan jumlah kelompok sasaran di

kelurahan Johar Baru

2. **Persiapan Sarana dan Prasarana**

Tahap ini merupakan tahap yang mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan ini. Persiapannya adalah mengenai tempat dan lokasi yang digunakan untuk kegiatan. Sarana yang lainnya akan dipersiapkan secara bertahap dengan mempertimbangkan tingkat kebutuhan yang ada di lingkungan sasaran.

Sarana:

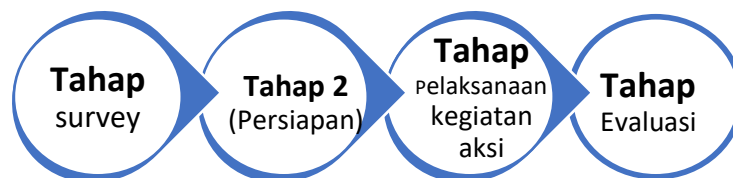
- a. Ruang pertemuan yang nyaman
- b. Alat peraga/ leaflet
- c. Video demonstrasi
- d. Proyektor
- e. Speaker
- f. Laptop
- g. Mikrofon

3. **Pelaksanaan kegiatan aksi**

Muatan yang paling penting dalam program ini adalah memberikan penyuluhan kepada masyarakat yaitu Ibu dengan anak balita yaitu manajemen stress dengan pendekatan individu. Setelah dilakukan penyuluhan dilanjutkan dengan kegiatan intervensi manajemen stress pada ibu dengan anak balita yaitu Teknik relaksasi Tarik Nafas Dalam, Teknik Relaksasi Hipnotis Lima Jari, dan Teknik Relaksasi Progresif

4. **Evaluasi**

Pada tahap evaluasi, ibu dengan balita akan memberikan *feedback* tentang program yang telah dilaksanakan. *Feedback* ini bertujuan untuk memastikan apakah tujuan/luaran kegiatan tercapai, Hal ini akan menjadi pertimbangan bagi kegiatan kami agar dapat memberi manfaat bagi masyarakat itu sendiri.



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada tanggal 20 Maret 2023. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan atas kerja sama antara Puskesmas Johar Baru dan Akademi Keperawatan RS PGI Cikini Jakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada masyarakat Ibu dengan balita.

Semua panitia kegiatan pengabdian masyarakat berangkat dari AKPER RS PGI Cikini menuju Puskesmas Johar Baru pukul 08.00 pagi. Kegiatan dilakukan di gedung puskesmas Johar Baru lantai 6 (Gedung Pertemuan). Panitia dan tim dari puskesmas menyediakan ruang kosong lantai 4 untuk menitipkan anak balita, agar Ibu dapat lebih fokus mengikuti Kegiatan edukasi ibu rumah tangga yang memiliki anak balita dalam memanage stres keseharian dikelurahan Johar Baru. Tim pengabdian masyarakat Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta melakukan briefing selama 30 menit sebelum pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya Panitia mempersilahkan peserta Ibu dengan anak balita untuk mengisi daftar hadir dan mempersilahkan duduk, serta menyarankan Ibu untuk menitipkan anaknya di di ruang lantai 4.

Kegiatan edukasi Ibu rumah tangga yang memiliki anak balita ini diawali dengan dilakukan *pretest* dengan 15 pertanyaan. Setelah itu, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pembicara pertama dengan topik Peran Orang tua dalam Memaksimalkan Tumbuh Kembang Anak oleh Ns. Lince Siringo ringo, M.Kep.,Sp.An. Setelah itu dilanjutkan dengan pemateri kedua dengan topik Dukungan Keluarga dalam Manajemen Stres Ibu dengan Anak Balita oleh Santa Maria Pangaribuan, S.Kep., Ners., M.Sc. Dilanjutkan dengan pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan tarik nafas dalam oleh Ns. Sri Hunun Widiasturi, M.Kep.,Sp.J. Setelah itu diberikan materi dan latihan untuk manajemen stress.

Pada topik ini pembicara juga menggunakan metode ceramah dengan materi yang telah disediakan melalui *power point* dan penampilan satu video latihan tarik nafas dalam dan ditaraksi lima jari dan di akhir pembicara akan menyampaikan kesimpulan dari materi yang sedang dibahas. Setelah materi edukasi disampaikan, selanjutnya sesi tanya jawab. Pada sesi tanya jawab terdapat 3 peserta yang mengajukan pertanyaan. Setelah kegiatan ini semua masyarakat diminta kembali untuk mengisi kuesioner *post-test* guna mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap mstres pada ibu dengan balita. Acara kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan sangat baik dan lancar serta tepat waktu. Peserta yang mengikuti Kegiatan edukasi ibu rumah tangga yang memiliki anak balita dalam manajemen stres keseharian dikelurahan Johar Baru sebanyak 33 peserta, mayoritas peserta berusia dewasa awal (26-35) tahun sebanyak 20 peserta (55.6%), status pernikahan semua status sudah menikah (100%), rata-rata pendidikan SMA 84.4%, rata-rata Ibu Rumah Tangga (IRT) dan mayoritas beragama islam sebanyak 30

peserta (91%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi data demografi peserta, n = 33

| No. | Characteristics | f | (%) |
|-----|--------------------------|-----------|------------|
| 1 | Usia | | |
| | Remaja Akhir (17-25) | 7 | 19.4 |
| | Dewasa Awal (26-35) | 20 | 55.6 |
| | Dewasa Akhir (36-45) | 6 | 16.7 |
| | Lansia Awal (46-55) | - | - |
| | Lansia Akhir (56-65) | - | - |
| | Masa Manula (>65) | - | - |
| 3 | Agama | | |
| | Islam | 30 | 91 |
| | Kristen | 3 | 9 |
| 4 | Status Perkawinan | | |
| | Sudah Menikah | 33 | 100 |
| | Bercerai | - | - |
| | Janda | - | - |
| 5 | Pendidikan | | |
| | SD | - | - |
| | SMP | - | - |
| | SMA | 28 | 84.4 |
| | Perguruan Tinggi | 5 | 15.6 |
| 6 | Pekerjaan | | |
| | Ibu Rumah Tangga (IRT) | 22 | 66.7 |
| | Wiraswasta | 10 | 30.3 |
| | Pedagang | 1 | 3 |
| | Total | 33 | 100 |

Diskusi

Sebanyak 15 pertanyaan digunakan untuk *pre* dan *post test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta dan mengukur peningkatan pengetahuan yang terjadi selama penyampaian materi dan pelatihan manajemen stres. Keseluruhan pertanyaan yang digunakan baik pada saat *pre* dan *post* merupakan pertanyaan yang dibuat berdasarkan materi yang diberikan oleh pemateri. Sejumlah 33 peserta yang hadir mengisi *pre-test* dan selanjutnya pada saat *post test* juga peserta berjumlah 33 peserta.

Tabel 2. Skor *pre* dan *post test*

| Paired Samples Correlations | | N | Correlation | Sig. |
|-----------------------------|----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pre Test & Post Test | 33 | .630 | .000 |

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pre Test | 11.70 | 33 | 1.185 | .206 |
| | Post Test | 13.30 | 33 | 1.132 | .197 |

Berdasarkan hasil tabel 2 skor *pre* dan *post test* secara detail terbukti bahwa hasil *pre-test* dengan jumlah 33 orang menunjukkan bahwa rata-rata 11,70% tidak mengetahui informasi mengenai Edukasi Ibu Rumah Tangga yang memiliki Balita dalam Manajemen Stres. Sedangkan pada *post-test* dengan jumlah peserta 33 orang menunjukkan bahwa nilai/skor rata-rata 13,30%. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan Edukasi Ibu Rumah Tangga yang memiliki Balita dalam Manajemen Stres, pengetahuan masyarakat meningkat. Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stres di Masa Pandemi Covid 19 bagi Masyarakat. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan 30%-40% dan psikomotor 72,7% peserta mengenai cara melakukan manajemen stress. Hal ini menunjukkan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan psikomotor (Rachmawati, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta yang hadir, Ibu rumah tangga merasakan dampak setelah melakukan latihan fokus pada lima jari dan tarik nafas dalam. Para peserta merasakan rileks dan tenang setelah melakukan latihan tersebut. Para peserta juga merasakan manfaat setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Manajemen stress yang telah diajarkan kepada masyarakat Kelurahan Johar Baru adalah latihan berfokus pada 5 jari dan tarik nafas dalam. Latihan berfokus pada 5 jari merupakan salah satu teknik relaksasi yang terarah yang bertujuan untuk menanamkan kalimat positif di alam bawah sadar serta dikombinasikan dengan relaksasi nafas dalam sehingga akan membuat individu menjadi rileks dan menurunkan kecemasan. (Gati & Silvitasari, 2022). Relaksasi nafas dalam adalah suatu bentuk relaksasi dalam nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Dapat menurunkan intensitas nyeri, dapat meningkatkan ventilasi

paru dan meningkatkan oksigenasi darah. (Hasnani, 2021). Berdasarkan hasil penelitian (Aeni, 2022) dengan judul Penerapan Hipnosis 5 Jari untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil, menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada empat subjek penelitian setelah diberikan penerapan hipnosis lima jari selama tiga hari mengalami penurunan. Menurut (Susila, et al., 2023) Manajemen stres dapat membantu menurunkan tekanan darah dan skor kecemasan, kondisi tersebut dapat berkaitan karena kecemasan menyebabkan meningkatnya tekanan darah, serta diperlukan peningkatan pengetahuan dengan Pendidikan Kesehatan agar penderita dapat lebih baik bersikap pada masalah kesehatannya.



Gambar 1 Sesi tanya jawab



Gambar 3 Pelatihan otot progresif

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan melakukan Edukasi Ibu Rumah Tangga Yang Memiliki Anak Balita dalam Manajemen Stres Dikelurahan Johar Baru berjalan dengan sangat baik dan lancar sesuai dengan perencanaan tim. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat mengalami dampak perubahan yaitu stress berkurang dan terjadinya peningkatan level pengetahuan/kognitif individu dalam manajemen stres bagi ibu Rumah Tangga yang memiliki balita . Secara garis besar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan bermanfaat bagi seluruh Ibu Rumah Tangga yang sudah berpartisipasi dalam mengantisipasi stres ketika memiliki balita di Puskesmas Kecamatan Johar Baru. Diharapkan dimasa yang akan datang kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilakukan kembali dengan topik yang mendukung untuk edukasi Ibu Rumah Tangga yang memiliki balita.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terima kasih kepada Direktur AKPER RS PGI Cikini, Kepala Puskesmas Kecamatan Johar Baru, Seluruh tim yang telah terlibat dalam kegiatan Pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, I. E. (2022). Penerapan Hipnosis 5 jari untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*.
- Chairini, N. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Prasekolah di Posyandu Kemiri Muka. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan*.
- Gati, N. W., & Silvitasari, I. (2022). Pengaruh Latihan Fokus pada 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan di desa Pulisen, Boyolali. *Jurnal Kesehatan, Vol.11, no.1*.
- Hasnani, F. (2021). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pijat Wajah terhadap Tekanan Darah dan Stres pada Ibu Hamil. *Jurnal Health Sains*.
- Mufarika, & Zuryaty. (2019). Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Duko Tambin Trageh Bangkalan. *Journl of Community Engagement in Health*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspasari, H. W., & Agustiya, R. I. (2022). Upaya Preventif dan Promotif Kesehatan Jiwa di Kota Denpasar. *Universitas Abdurachman Saleh Situbondo*.
- Rachmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stress di Masa Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*.
- RISKESDAS. (2018). Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*.
- Sahriana. (2018). Peran Kader Kesehatan Jiwa dalam Program Kesehatan Jiwa Komunitas di Masyarakat. *Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Sari, D. Y., Krisnatuti, D., & Yuliati, L. N. (2015). Stres Ibu dalam Mengasuh Anak pada Keluarga dengan Anak Pertama Berusia dibawah Dua Tahun. *Jur.Ilm.Kel & Kons*.
- Susila, W. D., Iswati, Isitfada, R., Susanti, K., Isya, F. N., & Ismawati. (2023). Pendidikan Kesehatan Masyarakat dan Manajemen Stres dalam Menstabilkan Tekanan Darah dan Kecemasan Penderita Hipertensi. *Community Development in Health Journal*.
- Vidyastuti, & Fitlya, R. (2022). Upaya Manajemen Stres dalam Menghadapi Masa Pandemi pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak. *Buletin Al-Ribaath*.