



OPTIMALISASI PERAN KADER LAKTASI BERBASIS TRAINING KELAS ASI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN OTAK IBU DAN BAYI

Junengsih¹, Juli Oktalia², Elly Dwi Wahyuni³ dan Ani Kusumastuti⁴

¹²³⁴Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta 3

E-mail¹: junengsihpoltek3jkt@gmail.com

Abstract

This community service program aims to enhance the capacity of lactation cadres through Training Kelas ASI as a promotive and preventive effort to support maternal and infant brain health. The training was conducted using participatory and interactive methods, covering topics such as the benefits of breastfeeding for brain development, proper breastfeeding techniques, and maternal nutrition. The target participants were posyandu cadres and breastfeeding mothers in six subdistricts under the Puskesmas service area. The results showed improved knowledge and skills among cadres in delivering breastfeeding education, as well as increased maternal motivation in breastfeeding and postpartum exercise. Support from health workers, families, and social networks contributed to the program's success. This activity demonstrates that cadre-based breastfeeding training is effective in improving the quality of lactation education and promoting holistic brain health for mothers and infants. Keywords: term, term, term, term

Keywords: lactation cadre, breastfeeding class, brain health, breastfeeding mother, infant

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader laktasi melalui pelatihan Training Kelas ASI sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan otak ibu dan bayi. Pelatihan dilaksanakan secara partisipatif dan interaktif, mencakup materi tentang manfaat ASI terhadap perkembangan otak bayi, teknik menyusui yang benar, serta nutrisi ibu menyusui. Sasaran kegiatan adalah kader posyandu dan ibu menyusui di enam kelurahan wilayah kerja Puskesmas. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam memberikan edukasi ASI, serta meningkatnya motivasi ibu dalam menyusui dan melakukan senam nifas. Dukungan tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sosial turut memperkuat keberhasilan program. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan kader laktasi berbasis Kelas ASI efektif dalam meningkatkan kualitas edukasi menyusui dan mendukung kesehatan otak ibu dan bayi secara holistik.

Kata kunci: kader laktasi, kelas ASI, kesehatan otak, ibu menyusui, bayi

Pendahuluan

Menyusui secara eksklusif masih menjadi tantangan signifikan bagi para ibu dalam mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif terbukti mampu mengurangi risiko penyakit dan angka kematian bayi dengan memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka terhadap berbagai infeksi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan praktik ini dilakukan selama enam bulan penuh, namun di beberapa wilayah di Indonesia,



cakupan ASI eksklusif masih belum mencapai target yang ditetapkan sebesar 80% (Journal, 2022)

Data ASI eksklusif bayi kurang dari 6 bulan di tingkat dunia atau WHO selama periode 2014-2020 mencapai 44%. Asia Tenggara memiliki nilai persentase hampir sama dengan persentase dunia yaitu 45%, artinya keberhasilan ASI eksklusif masih di bawah 50% dari populasi menurut data UNICEF 2021. Pada Tahun 2023, Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia menunjukkan peningkatan menjadi 73,97% dibandingkan dengan Cakupan ASI Eksklusif tahun 2022 yakni, 72,04%. Angka tersebut masih belum mencapai target nasional sebesar 80%.

Hal yang sama dikuatkan dari laman WHO menuangkan laporan Cakupan ASI Eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Data profil kesehatan di Indonesia tahun 2018 menunjukkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 68,74%. Pada tahun 2019 dan tahun 2020, jangkauan pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan sebesar 67,74% dan 66,1%. Tidak jauh berbeda dengan data laporan rutin Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021 per-tanggal 4 Februari 2022, diketahui bahwa dari 1.845.367 bayi usia mendapat ASI eksklusif sebesar 69,7%. Mengingat angka ini belum mencapai target Kemenkes yaitu 80% (Kemenkes RI, 2018)

Laporan Cakupan ASI eksklusif pada 3 tahun terakhir pada Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo masih rendah bila dibandingkan dengan target Kementerian Kesehatan RI yaitu kurang dari 80% (*Faktor-Faktor Berhubungan Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2017*, n.d.). Pemberian ASI yang optimal diharapkan mampu mencegah stunting. Akan tetapi kenyataannya kesadaran masyarakat dalam memberikan ASI belum optimal

Kelurahan Baru merupakan bagian dari Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur. Secara geografis, Kelurahan ini cukup strategis karena berbatasan dengan beberapa wilayah padat penduduk dan memiliki akses yang relatif mudah. Lokasinya yang berada di pinggir Jakarta memungkinkan adanya percampuran antara karakteristik perkotaan dan sedikit sentuhan pedesaan, meskipun dominan perkotaan. Potensi utama di wilayah ini adalah tingginya populasi ibu hamil dan menyusui. Selain itu, keberadaan puskesmas dan posyandu yang sudah aktif menjadi modal sosial yang kuat untuk pelaksanaan program. Kelurahan Baru juga memiliki berbagai komunitas lokal dan organisasi kemasyarakatan yang dapat diajak berkolaborasi.

Terdapat beberapa permasalahan mendesak terkait kesehatan ibu dan anak di Kelurahan Baru antara lain Kurangnya Pengetahuan Laktasi: Banyak ibu baru, terutama dari kalangan muda, yang masih memiliki pemahaman minim tentang teknik menyusui yang benar, manfaat ASI eksklusif, dan penanganan masalah laktasi. Hal ini sering kali berujung pada pemberian susu formula dini. Persebaran Informasi yang Tidak Merata: Meskipun ada puskesmas dan posyandu, informasi tentang laktasi tidak tersebar secara

Melihat pentingnya peran ASI dalam mendukung perkembangan otak bayi dan kesejahteraan ibu, maka diperlukan upaya sistematis untuk meningkatkan kapasitas kader laktasi melalui pelatihan yang terstruktur. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui Training Kelas ASI, yaitu pelatihan berbasis



komunitas yang dirancang untuk meningkatkan kompetensi kader dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu menyusui.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran kader laktasi melalui pelatihan Kelas ASI sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan otak ibu dan bayi. Dengan peningkatan kapasitas kader, diharapkan terjadi peningkatan cakupan dan kualitas edukasi ASI di masyarakat, serta tercipta lingkungan yang mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Kelurahan Baru pada bulan April sd Oktober 2025 dengan pendekatan partisipatif dan edukatif melalui pelatihan Training Kelas ASI yang ditujukan untuk mengoptimalkan peran kader laktasi. Sasaran kegiatan adalah kader posyandu dan ibu menyusui dengan bayi usia 0–24 bulan yang berdomisili di Kelurahan Baru

Adapun tahapan meliputi :

1. Tahap Persiapan

- a. Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan tokoh masyarakat setempat untuk menentukan lokasi, peserta, dan jadwal kegiatan.
- b. Survei awal / assagment awal dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan pelatihan dan tingkat pengetahuan kader terkait ASI dan kesehatan otak ibu-bayi.
- c. Penyusunan modul pelatihan berbasis ilmiah yang mencakup:
- d. Manfaat ASI terhadap perkembangan otak bayi
- e. Teknik menyusui yang benar
- f. Nutrisi ibu menyusui dan pengaruhnya terhadap kesehatan otak
- g. Strategi komunikasi dan konseling laktasi

2. Advokasi dan FGD

3. Sosialisasi pentingnya kader laktasi

Hasil

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) “OPTIMALISASI PERAN KADER LAKTASI BERBASIS TRAINING KELAS ASI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN OTAK IBU DAN BAYI” telah berlangsung pada dimulai dari bulan April sd Oktober 2025. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi.

A. Tahap Persiapan

Pada tahap awal dilakukan identifikasi kebutuhan, pemetaan potensi lokal, dan perencanaan terintegrasi. Kegiatan meliputi:



1. Asesmen awal mengenai praktik pemberian ASI eksklusif, FGD terhadap Permasalahan yang dihadapi kader terkait ASI Eksklusif dan pendampingan ibu Menyusui di wilayahnya

Hasil :

Situasi di RW 09, Kelurahan Baru: Hasil wawancara dengan Ketua RW 09 dan Ketua Kader Posyandu pada Januari 2025 menunjukkan bahwa belum ada kelas ASI di wilayah tersebut. Dari 12 ibu menyusui, hanya 5-6 orang yang berhasil memberikan ASI eksklusif.

Hasil FGD (Fokus Group Discussion) dengan Kader dan Ibu Menyusui Berdasarkan wawancara dan FGD, didapatkan temuan kunci mengenai tantangan yang dihadapi:

- 1) Hambatan pada Ibu Menyusui: Ibu-ibu mengalami hambatan dalam memberikan ASI eksklusif karena kurangnya pengetahuan, kurangnya dukungan dari keluarga, dan status ibu bekerja.
- 2) Keterbatasan Pengetahuan Kader: Pemahaman kader mengenai manajemen laktasi yang benar masih kurang. Mereka membutuhkan bekal pengetahuan dan keterampilan yang memadai, termasuk tentang inisiasi menyusui dini (IMD), manfaat ASI, teknik menyusui, cara pemerah, dan perawatan payudara.
- 3) Kurangnya Kegiatan Pendukung: Belum adanya kelas ASI dan sedikitnya kegiatan yang mendukung pemberian ASI eksklusif.
- 4) Keterbatasan Teknologi: Belum adanya teknologi tepat guna (TTG) yang dapat digunakan oleh kader untuk mempermudah penyuluhan dan sosialisasi laktasi kepada masyarakat



Gambar 1 . Dokumen Pribadi TIM pengabmas Kegiatan Assegment awal

2. Advokasi dan indentifikasi dukungan stake holder (puskesmas, kelurahan, kader).

Tim pengusul melakukan serangkaian kegiatan advokasi dan koordinasi untuk memastikan program ini mendapatkan dukungan penuh dari berbagai pihak. Upaya ini difokuskan pada mendapatkan izin dan komitmen untuk pelaksanaan, keberlanjutan, serta partisipasi aktif dari para pemangku kepentingan.

- a) Proses Perizinan dan Advokasi:

Tujuan: Mendapatkan izin resmi dari Sudin Kesehatan Jakarta Timur, Kelurahan Baru, Puskesmas Pembantu (Pustu) Kelurahan Baru, dan RW 09.



Hasil:

Penerbitan Surat Izin: Sudinkes Jakarta Timur menerbitkan surat izin berjenjang yang diteruskan ke PKM Pasar Rebo dan Pustu Kelurahan Baru.

Disposisi Lurah: Lurah memberikan izin dengan disposisi kepada RW, Ketua Kader, dan Ketua RT. Komitmen Dukungan: Pemangku wilayah, termasuk RW dan kader, berkomitmen untuk mendukung kegiatan Kelas ASI.



Gambar 2. Advokasi dan Komitmen bersama dengan Kepala Puskesmas

b) Penggalian Informasi Kebutuhan dan Dukungan:

Tujuan: Menggali informasi mengenai kebutuhan pelatihan dan mengidentifikasi bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh stakeholder.

Hasil:

Penyediaan Data: Pemangku wilayah menyediakan data pendukung, baik kuantitatif maupun kualitatif, yang sangat membantu dalam perencanaan program.

Sarana dan Prasarana: Tim pengusul mendapatkan dukungan berupa peminjaman fasilitas, seperti aula untuk kegiatan dan sistem suara (sound system).

Seleksi dan Pengerahan Peserta: Pemangku wilayah membantu menyeleksi dan mengerahkan peserta pelatihan, yaitu para kader laktasi.

c) Partisipasi Mitra dan Keberlanjutan Program

Dukungan dari para pemangku kepentingan sangat vital untuk kelancaran program. Mereka berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi.

Hal ini sejalan dengan metode Participatory Rural Appraisal (PRA) yang menekankan keterlibatan masyarakat dalam setiap langkah program.

-Puskesmas dan Kelurahan: Berkolaborasi dalam evaluasi dan rencana tindak lanjut (RTL) untuk menjamin keberlangsungan program setelah kegiatan pengabmas selesai.

-Dukungan ini memastikan adanya keberlanjutan program di lapangan, termasuk pembentukan kelas ASI dan kader laktasi di wilayah tersebut.

-Kader: Partisipasi kader menjadi kunci utama. Mereka terlibat dalam pelatihan, simulasi, dan pendampingan di Posyandu, sehingga dapat



menjadi agen perubahan yang efektif dalam meningkatkan praktik pemberian ASI.

- Masyarakat: Keberpihakan program kepada kelompok berisiko, seperti ibu menyusui, ibu hamil, dan balita, menempatkan mereka sebagai penerima manfaat utama. Partisipasi mereka memastikan bahwa solusi yang ditawarkan benar-benar sesuai dengan kebutuhan yang mendesak di masyarakat.
 - Secara keseluruhan, advokasi dan identifikasi dukungan dari Puskesmas, Kelurahan, dan kader berjalan dengan sangat baik. Ini merupakan fondasi penting yang menjamin bahwa program tidak hanya sukses selama masa implementasi, tetapi juga berkelanjutan dalam jangka panjang untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di wilayah RW 09.
- d) Rapat koordinasi teknis pada awal minggu 1 Juli 2025 yang menghasilkan finalisasi modul pelatihan, materi edukasi, lembar pengamatan menyusui

B. Tahap Pelaksanaan (Juli sd September 2025)

1. Sosialisasi Penting nya Peran Kader Laktasi

- Peserta : 15 kader dan 15 Pemangku Wilayah
- Materi : Peran Kader untuk Keberhasilan Menyusui , Pelibatan Suami, Keluarga terhadap keberhasilan menyusui
- Lokasi : Kediaman Bapak Ketua RT 09 RW 09
- Hasil terjadi peningkatan pengetahuan peserta , dibuktikan dengan perbedaan skor pre test dan Post Test



Gambar 3. Kordinasi dan sosialisasi Pentingnya Dukungan Kader untuk berhasil menyusui (dokumen pribadi)

Hasil dan Dampak Sosialisasi

- a) Peningkatan Pengetahuan dan Kepercayaan Diri: Para kader mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang manajemen laktasi yang benar. Mereka merasa lebih siap dan percaya diri untuk mendampingi ibu menyusui dan memberikan edukasi yang tepat.
- b) Identifikasi Dukungan dan Kebutuhan: Sosialisasi ini juga berfungsi untuk mengidentifikasi kebutuhan pendukung yang lebih besar, seperti adanya Kelas ASI, yang sebelumnya belum tersedia di RW 09.



- c) Penguatan Kolaborasi: Kegiatan ini memperkuat kolaborasi antara tim pengusul dari Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Puskesmas, Kelurahan, dan kader di RW 09. Adanya dukungan dari pemangku wilayah dan masyarakat menunjukkan komitmen kolektif untuk mendukung program ini.
- d) Fondasi untuk Pelatihan: Hasil sosialisasi menjadi fondasi kuat untuk pelaksanaan Training Kelas ASI selama empat hari, yang merupakan tahap berikutnya dari program ini.
- e) Secara keseluruhan, sosialisasi peran kader laktasi berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya ASI eksklusif dan memberdayakan kader untuk menjadi pendukung utama dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan masyarakat di RW 09

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Kader dan pemangku wilayah Tentang Dukungan Keberhasilan Menyusui ASI Eksklusif

Tingkat Pengetahuan Kader dan Pemangku Wilayah tentang dukungan Kader terhadap keberhasilan menyusui	F	%
Nilai Pre Test	30	48,7 %
Nilai Post Test	30	89,74 %
Jumlah	30	100

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan rata rata Kader dan pemangku wilayah Tentang Dukungan keberhasilan Menyusui ASI Eksklusif

Variabel	Presentase (%)	%
Pengetahuan	77.55 %	Baik
Motivasi untuk upaya dukungan keberhasilan menyusui	68.26 %	Sedang

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan Kelas ASI secara signifikan mampu meningkatkan kapasitas kader laktasi dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu menyusui. Hal ini tercermin dari peningkatan skor pengetahuan kader setelah mengikuti pelatihan serta meningkatnya kepercayaan diri mereka dalam menyampaikan informasi terkait manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, dan pentingnya nutrisi ibu menyusui terhadap perkembangan otak bayi. (Virawati et al., 2024)

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Ristanti et al., 2021) yang menyatakan bahwa edukasi dan dukungan dari tenaga kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mendampingi ibu menyusui. Pelatihan yang dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan praktik



langsung terbukti efektif dalam membangun pemahaman dan keterampilan kader secara menyeluruh.

Dukungan dari suami, keluarga, dan lingkungan sosial juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Suami yang terlibat aktif dalam pengasuhan bayi dan pekerjaan rumah tangga memberikan ruang bagi ibu untuk fokus pada pemulihan pascapersalinan, termasuk dalam mengikuti senam nifas dan menyusui secara optimal. Temuan ini diperkuat oleh Saligheh, McNamara, dan Rooney (2016), yang menyatakan bahwa dukungan pasangan dan keluarga dapat meningkatkan partisipasi ibu dalam aktivitas fisik dan praktik menyusui. (Alyensi et al., 2021)

Kondisi kesehatan bayi yang baik selama masa pengamatan juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Bayi yang sehat dan tidak menunjukkan tanda bahaya memberikan rasa aman bagi ibu untuk menjalani proses menyusui dan pemulihan fisik dengan lebih tenang. Hal ini sesuai dengan temuan Diane DiTomasso (2019), yang menyebutkan bahwa penurunan berat badan fisiologis pada bayi baru lahir merupakan hal yang normal dan akan kembali dalam waktu 10–14 hari. (Pertiwi et al., 2022)

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan kader laktasi berbasis Kelas ASI merupakan strategi efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI dan peningkatan kesehatan otak ibu dan bayi. Keberhasilan program ini tidak hanya ditentukan oleh peningkatan kapasitas kader, tetapi juga oleh sinergi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sosial dalam menciptakan ekosistem yang mendukung praktik menyusui yang optimal

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kapasitas kader laktasi melalui pelatihan Training Kelas ASI yang dirancang secara partisipatif dan aplikatif. Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam memberikan edukasi menyusui, khususnya terkait manfaat ASI terhadap perkembangan otak bayi dan kesehatan ibu pascapersalinan.

Dukungan dari tenaga kesehatan, keluarga, suami, serta lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam mendorong keberhasilan pelaksanaan edukasi ASI dan senam nifas. Selain itu, kondisi kesehatan bayi yang baik turut memberikan kenyamanan psikologis bagi ibu untuk menjalani proses menyusui dan pemulihan fisik secara optimal.

Daftar Pustaka

Alyensi, F., Laila, A., & Aryani, Y. (2021). Pembinaan Danpelaksanaan Kelompok Pendukung Asi (Kp Asi) “Bintang Berpasang Sirih Adat” Melalui Kader Posyandu Dalam Pencegahan Stunting Di Rw 2 Kelurahan Sialang Sakti Wilayah Kerjapuskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Pekanbaru. *EBIMA: Jurnal Edukasi Bidan Di Masyarakat*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.36929/ebima.v2i1.417>



- Faktor-Faktor Berhubungan dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2017.* (n.d.). Retrieved September 1, 2025, from <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail?id=127750&lokasi=lokal>
- Journal, I. N. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DALAM PEMBERIAN.* XIII(3), 7–14.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Pertiwi, A. P., Mu'ti, A., & Buchori, M. (2022). Gambaran Pengetahuan ibu Tentang ASI Eksklusif dan Cara Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Puskesmas Segiri Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(3), 103–109.
- Ristanti, E. Y., Marsaoly, M., Asrar, M., & Hermanses, S. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader melalui Pelatihan Konseling Menyusui di Puskesmas Nania Kota Ambon. *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 168–173. <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.7.2.168-173>
- Virawati, D. I., Lidia Lushinta, & Ega Ersya Urnia. (2024). Pelatihan Motivator Kelompok Pendukung ASI (KP-ASI) di Desa Bukit Raya. *International Journal of Community Service Learning*, 7(4), 400–406. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v7i4.68444>



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DENGAN SENAM HAMIL

Saifudin Zuhri^{1*}, Sri Suwarni², Ana Mustafiyah Fahri³

¹²³ Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail¹: zuhriphysio@gmail.com

Abstract

Background: Low back pain is a common complaint experienced by pregnant women due to anatomical and physiological changes during pregnancy. More than 50% of pregnant women report experiencing this condition, which can interfere with daily activities, reduce quality of life, and even cause functional limitations. One non-pharmacological intervention that can be applied is prenatal exercise, which combines stretching, core strengthening, and relaxation exercises to help reduce low back pain. **Method of Approach:** This community service activity was carried out through health education on low back pain and training in prenatal exercise. Evaluation was conducted using the Verbal Description Scale (VDS) to assess changes in pain intensity before and after the activity. **Objective:** To improve the knowledge and skills of pregnant women in performing prenatal exercise as a non-pharmacological effort to reduce low back pain. **Benefits:** To provide knowledge and practical skills for pregnant women to perform simple exercises that can reduce low back pain, thereby improving their quality of life during pregnancy. **Place and Time:** The activity was conducted at PKD Bulurejo, Gondangrejo, Karanganyar, from May to August 2025. **Outcome Target:** Pregnant women are expected to be able to practice prenatal exercise independently, while Posyandu cadres can continue to assist the community as part of promotive and preventive efforts at the village level. **Keywords:** Low back pain, pregnant women, prenatal exercise

Abstrak

Latar belakang: Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil akibat perubahan anatomi dan fisiologis selama kehamilan. Lebih dari 50% wanita hamil dilaporkan mengalami keluhan ini yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, bahkan berisiko menimbulkan gangguan fungsional. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah senam hamil, yang terdiri dari kombinasi latihan peregangan, penguatan otot inti, dan relaksasi untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. **Metode pendekatan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dan pelatihan senam hamil. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan *Verbal Description Scale* (VDS) untuk menilai perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah kegiatan. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam hamil sebagai upaya nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri punggung bawah. **Manfaat:** Memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan praktis kepada ibu hamil agar mampu melakukan latihan sederhana yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah, sekaligus meningkatkan kualitas hidup selama masa kehamilan. **Tempat dan waktu:** Kegiatan dilaksanakan di PKD Bulurejo, Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar pada bulan Mei hingga Agustus 2025. **Luaran target:** Diharapkan ibu hamil peserta kegiatan mampu menerapkan latihan senam hamil secara mandiri, dan kader Posyandu dapat melanjutkan pendampingan kepada masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat desa. **Kata kunci:** Nyeri punggung bawah, ibu hamil, senam hamil



Pendahuluan

Kehamilan adalah syarat dimana seseorang perempuan sedang mengandung dan menyebarkan embrio serta fetus pada rahimnya selama sembilan bulan atau selama fetus masih terdapat pada kandungan ibu (WHO, 2014). Selama proses kehamilan, penambahan ukuran janin mengakibatkan bertambahnya pula berukuran perut yang menyebabkan terjadi beberapa perubahan secara fisiologis tak hanya di sistem kardiovaskular, gastrointestinal, serta renal, namun juga pada sistem muskuloskeletal. Perut yang semakin lama akan semakin mengembang mengakibatkan *center of gravity* atau pusat gravitasi pada ibu hamil tersebut berpindah kedepan. Selain itu ligamen sakroiliaka menjadi lemah sehingga pelvis akan berotasi kedepan dan menambah hiperlordosis di ibu hamil tadi. Hal tadi menambah ketegangan di pelvis maupun lumbal bawah yang menyebabkan nyeri punggung bawah (Casagrande et al., 2015).

Salah satu masalah yang sering dialami oleh seorang ibu hamil adalah nyeri punggung, bahkan lebih dari 50% wanita pernah mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan (Gutke et al., 2015). Nyeri punggung bawah saat kehamilan digambarkan menjadi nyeri di regio lumbal, di atas sakrum, dan mampu menjalar sampai ke kaki. Nyerinya intermitten, dan diperparah menggunakan melakukan kegiatan dengan posisi yang sama pada saat yang lama, umumnya terjadi pada saat 30 menit mirip berjalan, duduk, dan berdiri (Vermani, E., dan Mittal, 2010). Prevalensi nyeri punggung bawah waktu kehamilan pada Indonesia didapatkan dari penelitian menjelaskan bahwa berasal 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri punggung bawah (Hakiki, 2015).

Nyeri punggung bagian bawah sering dialami ibu hamil sebagai keluhannya terutama memasuki trimester III karena pusat keseimbangan badan bergeser maju searah dengan tulang belakang dan beban rahim berada di atas daerah pelvis akan menyebabkan pelvis bergeser ke depan sehingga pinggang semakin melengkung (Gozali et al., 2020). Pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan hamil yang berusia antara 20 sampai 24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun.

Nyeri punggung bawah pada kehamilan digambarkan sebagai nyeri pada regio lumbal, di atas sakrum, dan bisa menjalar sampai ke kaki (Vermani, E., dan Mittal, 2010) menjelaskan bahwa sebagian wanita akan mengalami nyeri punggung bawah yang sering sebagai gejala tidak nyaman yang dirasakan saat kehamilan.

Janin yang semakin membesar menyebabkan pusat gravitasi pada wanita hamil berpindah ke depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu hamil harus menyesuaikan posturnya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbal (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis torakal (kifosis). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan ke empat sampai ke sembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan. Postur tubuh yang tidak baik akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh ibu hamil, terutama pada bagian tulang belakang, pelvis, dan sendi, sehingga masalah ini dapat menyebabkan rasa sakit dan nyeri pada bagian tersebut. Ketidaknyamanan seperti itu dapat mengganggu aktivitas ibu selama



kehamilan dan mungkin memiliki intensitas dan durasi yang bervariasi untuk masing-masing ibu hamil.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil jika dibiarkan maka akan menimbulkan mengganggu aktifitas ibu hamil, menyebabkan insomnia, bahkan cuti bekerja pada ibu pekerja karena rasa nyeri, maka dari itu dalam proses pencegahan atau penatalaksanaan NPB, dapat dilakukan terapi farmakologis dan non farmakologis seperti senam hamil, latihan pilates, relaksasi, yoga, dan massage dapat digunakan untuk mengatasi NBP pada ibu hamil (Fiat et al., 2022). Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan sampai masa nifas adalah dengan melakukan aktifitas penunjang yakni olahraga selama kehamilan.

Salah satu olahraga ringan dan menyenangkan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil (Myles., 2019).

Latihan diberikan dalam bentuk senam hamil dengan kombinasi latihan peregangan, penguatan otot inti, dan relaksasi. Latihan ini meliputi *pelvic tilt, cat-cow stretch, bridges, side-lying leg lifts, forward bend, wall squats, modified child's pose, dan Kegel exercise*. Gerakan-gerakan tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot inti, memperbaiki postur, meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, serta memberikan efek relaksasi yang mendukung penurunan keluhan nyeri punggung bawah selama kehamilan. Latihan dilaksanakan dengan intensitas ringan-sedang (*light to moderate intensity*) menggunakan panduan talk test, dengan durasi $\pm 30-45$ menit. Instruktur memperagakan setiap gerakan dan peserta mempraktikkannya dengan pendampingan kader Posyandu.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penyebab dan penanganan nyeri punggung bawah, serta melatih keterampilan mereka dalam melakukan senam hamil sebagai upaya nonfarmakologis. Selain itu, kegiatan ini juga ditujukan untuk memberdayakan kader Posyandu agar mampu mendampingi dan memfasilitasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil.

Manfaat dari kegiatan ini adalah berkurangnya keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, meningkatnya pemahaman serta keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan, dan bertambahnya kapasitas kader Posyandu dalam mendampingi kegiatan promotif-preventif. Bagi institusi, kegiatan ini memperkuat pelaksanaan tridharma perguruan tinggi dan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu fisioterapi dalam konteks masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk



program penyuluhan kesehatan dan pelatihan senam hamil bagi ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah di wilayah kerja PKD Bulurejo, Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Metode yang dipilih adalah kombinasi ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, serta praktik langsung senam hamil. Selain itu, digunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai pengetahuan dan pemahaman peserta serta skala nyeri dengan Verbal Description Scale (VDS) sebagai evaluasi tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah kegiatan.

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang aktif mengikuti kegiatan di Posyandu serta bersedia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Mitra kegiatan adalah PKD Bulurejo dan kader Posyandu yang membantu mobilisasi peserta serta pendampingan selama pelatihan. Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

Pada tahap ini dilakukan beberapa langkah, antara lain:

- a. Perencanaan kegiatan berupa identifikasi kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi ibu hamil, khususnya terkait dengan keluhan nyeri punggung bawah. Selanjutnya, mengidentifikasi potensi serta kelemahan yang ada di masyarakat, sehingga dapat dirumuskan solusi yang tepat melalui penyuluhan dan latihan senam hamil.
- b. Pengurusan administrasi dan perizinan, yaitu pengajuan izin kepada PKD Bulurejo, Gondangrejo, agar kegiatan dapat dilaksanakan secara resmi dan melibatkan tenaga kesehatan setempat.
- c. Penyusunan materi program edukasi, termasuk pembuatan leaflet dan media presentasi yang berisi penjelasan mengenai penyebab, dampak, serta latihan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah.
- d. Koordinasi dengan kader Posyandu, yang berperan penting dalam menarik partisipasi ibu hamil, membantu mengorganisasi kegiatan, serta mendukung proses monitoring dan evaluasi.



Gambar 1. Leaflet Penyuluhan kegiatan pengabmas

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama ± 60 menit dalam satu pertemuan. Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan dan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal serta intensitas nyeri peserta. Selanjutnya



diberikan penyuluhan kesehatan mengenai nyeri punggung bawah pada ibu hamil melalui ceramah interaktif, diskusi, dan leaflet. Setelah itu dilakukan pelatihan senam hamil, di mana instruktur memperagakan gerakan meliputi *pelvic tilt*, *cat-cow stretch*, *bridges*, *side-lying leg lifts*, *forward bend*, *wall squats*, *modified child's pose*, dan *Kegel exercise* yang kemudian diikuti oleh peserta dengan pendampingan kader Posyandu.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan kegiatan pengabmas



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan pengabmas

3. Evaluasi Kegiatan

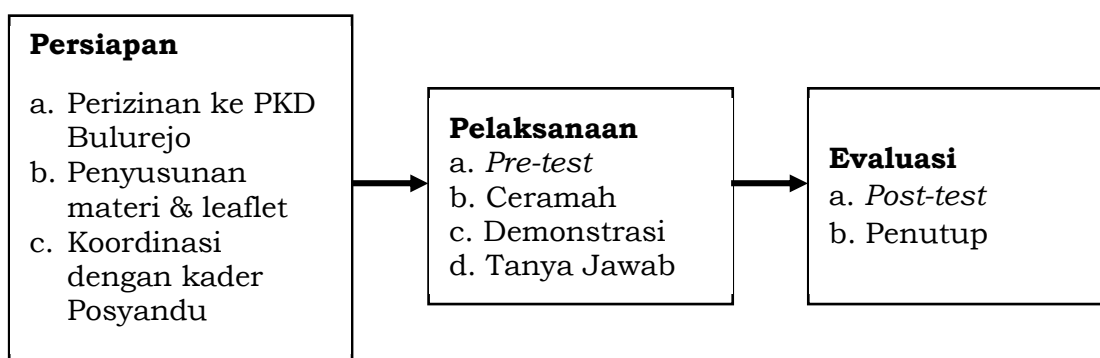
Evaluasi dilakukan melalui dua cara, yaitu *post-test* dan observasi keterampilan peserta. *Post-test* menggunakan VDS untuk menilai perubahan intensitas nyeri punggung bawah setelah pelaksanaan senam, sekaligus menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai penyebab dan penatalaksanaan nyeri punggung bawah. Observasi dilakukan terhadap keterampilan ibu hamil dalam mempraktikkan gerakan senam hamil secara mandiri.

Dari hasil evaluasi, diharapkan terdapat penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil serta peningkatan pengetahuan mereka mengenai cara mengatasinya. Evaluasi juga dilakukan terhadap keterlibatan mitra (kader Posyandu), sehingga program ini dapat berkelanjutan dan dijadikan kegiatan rutin



dalam pelayanan kesehatan di Posyandu PKD Bulurejo.

Dengan metode ini, kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai nyeri punggung bawah, tetapi juga memberikan keterampilan praktis berupa latihan senam hamil yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah maupun secara berkelompok di Posyandu. Keberlanjutan kegiatan ini akan semakin memperkuat peran masyarakat dan kader kesehatan dalam mendukung upaya promotif-preventif, sehingga kualitas hidup ibu hamil dapat meningkat dan keluhan nyeri punggung bawah dapat berkurang.



Gambar 4. Bagan metode pelaksanaan kegiatan

Hasil

Pada kegiatan ini, metode pelaksanaan yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan senam hamil dalam upaya menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di PKD Bulurejo, Gondangrejo, Karanganyar. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal serta intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan peserta. Setelah kegiatan selesai, dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman dan perubahan tingkat nyeri.

Materi pelatihan meliputi pemaparan mengenai pengenalan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, faktor penyebab, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, serta strategi nonfarmakologis untuk mengatasinya. Selain itu, diberikan praktik langsung gerakan senam hamil meliputi *pelvic tilt*, *cat-cow stretch*, *bridges*, *side-lying leg lifts*, *forward bend*, *wall squats*, *modified child's pose*, dan *Kegel exercise*.

Variabel	N	Mean ± SD	p
Intensitas Nyeri (Pretest)	24	3,25 ± 0,85	<0,001*
Intensitas Nyeri (Posttest)	24	1,50 ± 0,67	

*Keterangan: Uji Wilcoxon Signed Rank Test, signifikan jika $p < 0,05$

Tabel 1. Hasil uji perbedaan *pre-test* dan *post-test* intensitas nyeri (VDS, n = 24)

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri dari 3,25 sebelum intervensi menjadi 1,50 setelah intervensi, dengan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). Hal ini membuktikan bahwa pelatihan senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.



Temuan ini sejalan dengan penelitian Carvalho et al. (2017) yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil sering timbul akibat perubahan biomekanik dan hormonal selama kehamilan, sehingga intervensi latihan fisik sederhana dapat membantu mengurangi beban pada tulang belakang. Stafne et al. (2012) juga melaporkan bahwa latihan teratur selama kehamilan terbukti menurunkan nyeri lumbopelvik tanpa meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu maupun janin.

Pembahasan

Senam hamil dapat mengurangi intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen serta meningkatkan stabilitas sendi yang akan mempengaruhi vertebrae dalam menopang beban tubuh yang semakin bertambah. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu sebagai salah satu stabilisator vertebrae. Saat ligamen di sekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik sehingga keluhan nyeri punggung menjadi berkurang (Yosefa, 2014).

Mekanisme penurunan nyeri dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. *Pelvic tilt* bermanfaat untuk mengaktifkan otot abdominal dan spinal stabilizer sehingga mampu menurunkan hiperlordosis lumbal dan mengurangi beban aksial pada segmen vertebra (Elkheshen, et.al, 2016). *Cat-cow stretch* berfungsi meningkatkan mobilitas segmen lumbal-torakal dan mengurangi spasme otot paraspinal melalui gerakan fleksion-ekstension ritmik (Davenport et al., 2019). *Bridges* menguatkan otot gluteal dan kelompok core stabilizer yang berperan penting dalam stabilitas pelvis serta distribusi beban pada regio lumbopelvik (Mamipour et al., 2023). *Side-lying leg lifts* menstimulasi otot gluteus medius dan otot abduktor panggul yang berkontribusi dalam stabilisasi lateral pelvis (Stuge et.al, 2004). *Forward bend* memberikan efek peregangan pada otot erector spinae dan hamstring sehingga menurunkan tightness yang memicu low back pain (Kokic et al., 2017). *Wall squats* meningkatkan kekuatan otot quadriceps dan otot panggul tanpa memberikan tekanan berlebihan pada lumbal (American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2020). *Modified child's pose* menghasilkan efek relaksasi pada jaringan paraspinal dan membuka ruang intervertebralis sehingga menurunkan kompresi posterior (Field, 2011). Sementara itu, *Kegel exercise* memperkuat otot dasar panggul yang berperan sebagai stabilisator sekunder tulang belakang lumbosakral sekaligus mempersiapkan otot *pelvic floor* menghadapi proses persalinan (Syafii & Anggriani, 2020).

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain tingginya antusiasme peserta serta dukungan dari kader Posyandu yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan. Namun demikian, terdapat keterbatasan berupa waktu pelaksanaan yang relatif singkat dan variasi kemampuan fisik peserta yang berbeda-beda.



Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat nyata bagi ibu hamil berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan melakukan senam hamil, serta penurunan nyeri punggung bawah. Selanjutnya, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilakukan secara berkelanjutan di Posyandu maupun komunitas ibu hamil lainnya, sehingga ibu hamil dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidupnya selama masa kehamilan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan senam hamil yang dilaksanakan di PKD Bulurejo, Gondangrejo, Karanganyar mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam penatalaksanaan nyeri punggung bawah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan signifikan intensitas nyeri punggung bawah setelah mengikuti latihan senam hamil ($p < 0,001$). Senam hamil dengan gerakan sederhana seperti *pelvic tilt*, *cat-cow stretch*, *bridges*, *side-lying leg lifts*, *forward bend*, *wall squats*, *modified child's pose*, dan *Kegel exercise* dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa keterlibatan kader Posyandu berperan penting dalam mendukung keberlanjutan program di masyarakat.

Saran: Ibu hamil diharapkan dapat rutin melakukan senam hamil secara mandiri di rumah dengan pendampingan kader Posyandu, sehingga latihan ini menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan ibu. Kader Posyandu bersama tenaga kesehatan perlu menjaga keberlanjutan program melalui kegiatan rutin di Posyandu, sementara institusi pendidikan dan tenaga fisioterapi dapat terus mengembangkan kegiatan serupa dengan variasi intervensi nonfarmakologis agar manfaatnya semakin luas dirasakan masyarakat.

Daftar Pustaka

- ACOG. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., Terceiro, C. A. D. L., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. D. M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.10.006>
- Davenport, M. H., et al. (2019). Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 90–99. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099821>
- Elkheshen, S. A., Abo El-Khier, M. T., & Ali, M. S. (2016). Effect of pelvic tilting exercise on back pain intensity during pregnancy. *International Journal of Health Sciences and Research*, 6(9), 265–272.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.008>
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science*



and *Engineering*, 4(3), 134–139.
<https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>

- Gutke, A., Betten, C., Degerskär, K., Pousette, S., & Fagevik Olsén, M. (2015). Treatments for pregnancy-related lumbopelvic pain: A systematic review of physiotherapy modalities. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 94(11), 1156–1167. <https://doi.org/10.1111/aogs.12681>
- Hakiki, I. N. (2015). *Efektivitas terapi air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pisangan* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Kokic, I. S., Ivanisevic, M., Biolo, G., Simunic, B., & Pisot, R. (2017). Combination of exercise and nutrition during pregnancy—Effect on low back pain and pelvic pain: Randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 6(12), 115. <https://doi.org/10.3390/jcm6120115>
- Mamipour, M., Mirmohammadkhani, M., Hosseini, M., & Moradi, G. (2023). The effect of core stabilization exercise on lumbopelvic pain in pregnant women: A randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05328-7>
- Myles, M. F. (2019). *Buku ajar bidan Myles* (Edisi terbaru). Jakarta: EGC.
- Stafne, S. N., Salvesen, K. Å., Romundstad, P. R., Stuge, B., & Mørkved, S. (2012). Does regular exercise during pregnancy influence lumbopelvic pain? A randomized controlled trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 91(5), 552–559. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0412.2012.01372.x>
- Stuge, B., Garratt, A., & Jenssen, H. K. (2004). The efficacy of a treatment program focusing on specific stabilizing exercises for pelvic girdle pain after pregnancy: A randomized controlled trial. *Spine*, 29(4), 351–359. <https://doi.org/10.1097/01.BRS.0000106489.16918.19>
- Syafii, M., & Anggriani, L. (2020). The effect of Kegel exercise on low back pain in pregnant women. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(2), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.181>
- Vermani, E., & Mittal, R. (2010). Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: A review. *Pain Practice*, 11(2), 153–167. <https://doi.org/10.1111/j.1533-2500.2010.00401.x>
- Yosefa, R. (2014). Hubungan kekuatan otot abdomen dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), 45–52.



EDUKASI KESEHATAN LANSIA TERHADAP PENCEGAHAN HIPERTENSI DAN KOLESTEROL SEBAGAI FAKTOR RISIKO STROKE PADA LANSIA DI DESA NAMBO KABUPATEN BOGOR TAHUN 2025

R. Trioclarise¹, Ratu Karel Lina², Diki Tri Mardiansyah³, Lidya Pramudiantari⁴, Natalia Pristika Sembiring Brahma⁵, Ni Made Astuti Primawati⁶, Satriya Krisna Mukti⁷, Sevtimiarna Fisa⁸

¹ Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail⁸: Sevtimiarna@gmail.com

Abstract

Background: Elderly people are a population that is vulnerable to hypertension and hypercholesterolemia which greatly contributes to the risk of stroke. Objective: To assess the effectiveness of a health education and anti-stroke exercise program on changes in blood pressure and cholesterol levels among elderly individuals in Nambo Village, Bogor Regency. Research Method: This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a pre-post test involving 30 respondents. Results: The findings showed a decrease in cholesterol levels and diastolic blood pressure after the intervention. Conclusion: This intervention proved to be effective as a community-based promotive and preventive strategy.

Keywords: Elderly, hypertension, cholesterol, stroke, anti-stroke gymnastics, health education

Abstrak

Latar Belakang: Lansia merupakan populasi yang rentan terhadap hipertensi dan hiperkolesterolemia yang berkontribusi besar terhadap risiko stroke. Tujuan: untuk menilai efektivitas program edukasi kesehatan dan senam anti-stroke terhadap perubahan tekanan darah dan kadar kolesterol lansia di Desa Nambo, Kabupaten Bogor. Metode Penelitian: menggunakan pendekatan kuantitatif pre-eksperimental dengan desain pre-post test terhadap 30 responden. Hasil: menunjukkan penurunan kadar kolesterol dan tekanan darah diastolik setelah intervensi. Kesimpulan: Intervensi ini terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif berbasis komunitas.

Katakunci: Lansia, hipertensi, kolesterol, stroke, senam anti-stroke, edukasi Kesehatan

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) mendefinisikan lansia sebagai kelompok usia lanjut, umumnya individu yang berusia 60 tahun ke atas. Penuaan diiringi perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang memerlukan perhatian khusus. WHO menekankan pentingnya perawatan kesehatan, dukungan sosial, dan keamanan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Menurut WHO membagi masa lanjut usia sebagai berikut: a) usia 45-60 tahun, disebut middle age (setengah baya atau A-teda madya); b) usia 60-75 tahun, disebut alderly (usia lanjut atau wreda utama); c) usia 75-90 tahun, disebut old (tua atau prawasana); d) usia diatas 90 tahun, disebut old (tua sekali atau wreda wasana) (Akbar et al., 2021). Peningkatan jumlah populasi lansia di Indonesia menjadi perhatian serius, dengan jumlah lansia diperkirakan meningkat dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diproyeksikan mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan, terutama di kalangan lansia. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 63,5%, dan kondisi ini berperan sebagai faktor risiko utama terjadinya stroke (Girsang, 2022). Berdasarkan data yang dihimpun di desa Nambo, populasi di desa ini terdiri



dari 2.044 jiwa, dengan 421 lansia (60 tahun ke atas). Didapatkan angka lansia yang signifikan menunjukkan perlunya intervensi edukasi untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan. Pencegahan hipertensi dan kolesterol serta pengelolaan gaya hidup sehat sangat penting untuk mengurangi risiko stroke.

Stroke adalah kondisi medis yang serius terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak, yang mengakibatkan kerusakan jaringan otak karena kurangnya oksigen dan nutrisi. Kondisi ini bisa berakibat fatal atau menyebabkan kecacatan jangka panjang (Murphy and Werring, 2023). Secara medis, stroke dikenal juga sebagai "*cerebrovascular accident*" (CVA). Risiko stroke meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia, terutama setelah usia 55 tahun, di mana individu berusia ≥ 55 tahun memiliki risiko stroke 1,67 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berusia 35–54 tahun (Rahayu et al., 2021). Data Riskesdas juga menunjukkan bahwa kelompok usia 35–44 tahun memiliki insiden stroke tiga kali lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia 15–34 tahun, dan risiko ini terus meningkat seiring bertambahnya usia (Rahayu et al., 2021). Peningkatan risiko ini disebabkan oleh proses degeneratif pada sistem kardiovaskular, seperti penebalan endotel pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan lumen dan terganggunya aliran darah ke otak (Rahayu et al., 2021).

Fisioterapi merupakan bentuk layanan kesehatan yang berfokus pada optimalisasi fungsi gerak dan kualitas hidup individu melalui intervensi manual, latihan gerak, penggunaan modalitas elektroterapeutik maupun mekanik, serta edukasi yang berkesinambungan, mencakup seluruh rentang usia (Puspitasari et al., 2022). Fisioterapi dalam penanganan kasus stroke adalah bagian penting dari proses rehabilitasi pasien. Fisioterapis memiliki peran untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang kondisi stroke, proses pemulihan, pencegahan dan perawatan yang diperlukan. Menurut (Pokhrel, 2024) Berikut adalah beberapa poin penting dalam edukasi fisioterapi terhadap kasus stroke:

1. Pemahaman Tentang Stroke

Pasien, keluarga dan masyarakat memahami apa itu stroke, penyebabnya, gejalanya, serta dampak yang mungkin terjadi setelah stroke. Pengetahuan ini penting agar pasien dan keluarganya bisa memahami mengapa fisioterapi diperlukan dalam proses pemulihan.

2. Tujuan dan manfaat Fisioterapi

Fisioterapis perlu menjelaskan dengan jelas kepada pasien, keluarga dan masyarakat mengenai tujuan dari fisioterapi dalam kasus stroke. Ini termasuk meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, dan mobilitas pasien untuk memfasilitasi kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

3. Perencanaan perawatan

Fisioterapis perlu merencanakan program perawatan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien. Ini termasuk jenis latihan yang akan dilakukan, frekuensi sesi fisioterapi, dan evaluasi berkala untuk memantau kemajuan pasien.

4. Pengenalan teknik dan metode fisioterapi

Fisioterapis perlu mengenalkan pasien, keluarga dan masyarakat dengan berbagai teknik dan metode fisioterapi yang akan digunakan dalam proses rehabilitasi. Ini termasuk latihan fisik terarah, terapi gerak pasif, terapi



keterampilan motorik, dan pendekatan lainnya yang dapat membantu pemulihan pasien.

5. Manajemen diri

Fisioterapis perlu memberikan edukasi kepada pasien, keluarga dan masyarakat tentang bagaimana cara mengelola kondisi fisiknya sehari-hari. Ini termasuk cara menjaga postur tubuh yang baik, mencegah jatuh, dan melakukan latihan fisik secara mandiri di rumah.

6. Perubahan gaya hidup

Fisioterapis juga perlu memberikan saran mengenai perubahan gaya hidup yang sehat untuk mencegah risiko stroke berulang. Ini termasuk diet sehat, olahraga teratur, manajemen stres, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol.

7. Dukungan Psikologis

Fisioterapis juga perlu memberikan dukungan psikologis kepada pasien, keluarga dan masyarakat dalam menghadapi tantangan fisik dan mental yang mungkin timbul akibat stroke. Mendukung pasien secara emosional juga penting untuk meningkatkan motivasi dalam proses rehabilitasi. Edukasi fisioterapi yang komprehensif dan terarah dapat membantu pasien, keluarga dan masyarakat untuk memahami pentingnya peran fisioterapi dalam pemulihan pasca-stroke. Hal ini juga dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap program rehabilitasi dan memaksimalkan hasil akhir dalam mencapai kemandirian dan kualitas hidup yang optimal.

Salah satu upaya berupa edukasi mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, pola makan sehat, dan aktivitas fisik yang teratur perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran lansia akan risiko kesehatan ini (Muhammad Imroni et al., 2024). Hal ini didukung dari hasil penelitian Melati dan Utomo tahun 2021 yang ditunjukkan menunjukkan bahwa intervensi senam anti stroke pada penderita hipertensi yang dilakukan 3 kali/minggu dalam kurun waktu 2 minggu dengan durasi 30 menit dapat menurunkan tekanan darah (Melati & Utomo, 2021).

Senam anti stroke merupakan bentuk intervensi fisik yang dikembangkan secara khusus untuk membantu menurunkan risiko stroke, terutama pada individu dengan faktor risiko seperti hipertensi dan diabetes mellitus (Sari & Wahyuni, 2022). Latihan ini termasuk ke dalam kategori senam aerobik low impact yang dirancang agar dapat dilakukan oleh lansia maupun individu dengan keterbatasan fisik ringan hingga sedang (Setyawati et al., 2023). Senam ini menstimulasi sistem kardiovaskular melalui peningkatan denyut jantung, pernapasan, dan perfusi jaringan yang lebih optimal (Putri et al., 2021). Salah satu mekanisme utama manfaat senam ini adalah peningkatan curah jantung, khususnya volume sekuncup ventrikel kiri, yang berdampak pada distribusi oksigen yang lebih efisien ke seluruh tubuh, termasuk ke otak (Putri et al., 2021). Peningkatan aliran darah ini membantu menjaga elastisitas pembuluh darah dan mencegah terjadinya penyempitan lumen akibat endapan plak aterosklerotik (Yuliani & Darmawan, 2023). Selain itu, aktivitas aerobik teratur yang terkandung dalam senam anti stroke mampu menstimulasi sistem parasimpatis dan menekan



respons simpatis, sehingga menghasilkan efek antihipertensi melalui vasodilatasi dan penurunan resistensi perifer total (Fathin & Rahayu, 2022).

Metode

Dalam penelitian ini penulis menggunakan menggunakan pendekatan kuantitatif pre-eksperimental dengan desain pre-post test. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Nambo pada bulan April 2025. Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 responden yang terdiri dari 2 kader dan 28 masyarakat. Teknik sampling yang digunakan untuk mendapatkan sampel adalah *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun yang menjadi variabel pada penelitian ini adalah edukasi kesehatan lansia dependen dan pencegahan hipertensi dan kolesterol sebagai faktor risiko stroke sebagai variabel independen. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat mendeskripsikan frekuensi distribusi usia, jenis kelamin dan frekuensi olahraga rutin. Analisa bivariat mendeskripsikan perbandingan hasil kolesterol dan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada sampel.

Kegiatan ini terbagi menjadi beberapa tahap antara lain: Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 30 orang di Dusun 2 Desa Nambo, Kabupaten Bogor melalui lima tahapan:

Tahapan pertama adalah tahap persiapan yaitu kegiatan pertama dimulai dari monitoring dan evaluasi mengenai data lansia yang sudah didapatkan sebelumnya. kemudian dilanjutkan dengan pemaparan kegiatan yang akan dilakukan untuk selanjutnya kepada masyarakat yang sudah Lansia di desa Nambo.

Tahapan kedua adalah Kegiatan Pre-Test kepada warga sekaligus kader bertempat di rumah salah satu warga Desa Nambo. Pada kegiatan ini kami melakukan pre-test kepada warga dan kader desa Nambo terkait Faktor resiko stroke yaitu cek tensi dan kadar kolesterol

Tahapan ketiga adalah kegiatan pemberdayaan dilaksanakan di halaman kantor desa Nambo. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan yang menjelaskan mengenai hipertensi dan kolesterol serta gerakan atau latihan untuk menjadi pencegahan stroke. Selain Penyuluhan kami juga memberikan pamflet/leaflet yang berisikan edukasi hipertensi dan kolesterol sebagai faktor resiko stroke pada lansia serta gerakan dan arahan latihan sebagai pencegahan terjadinya stroke

Tahapan keempat adalah pemberdayaan kader mengenai gerakan atau latihan untuk menjadi pencegahan stroke yang dilakukan di halaman kantor desa Dilanjutkan dengan mempraktekan gerakan tersebut bersama dengan warga lansia yang hadir dari dusun 2 Desa Nambo.

Tahap kelima adalah Kegiatan yang dilakukan mencakup Pos-Test dengan pemeriksaan kesehatan kedua, rincian pengukuran sama dengan yang dilakukan pada pemeriksaan kesehatan pertama. Target Lansia yang diperiksa merupakan lansia yang mengikuti Pre-Test di tahapan pertama.

Metode dalam evaluasi kegiatan menggunakan Pre-etest dan Post-Test untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia warga Desa Nambo mengenai



hipertensi dan kolesterol sebagai faktor resiko stroke serta kemampuan peserta dalam mempraktekkan senam anti stroke secara mandiri yang berdampak pada penurunan tekanan darah.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Dusun 2 Desa Nambo, Kabupaten Bogor. Adapun kegiatan tersebut, dilaksanakan melalui lima tahapan yaitu tahap monev, pemeriksaan, edukasi, pelaksanaan senam dan evaluasi. Pada tahapan pertama, Kami melakukan monitoring dan evaluasi mengenai data lansia yang sudah didapatkan sebelumnya dengan kader warga lansia Desa Nambo.



Gambar 1. Monitoring Dan Evaluasi Data Dengan Kader Di Desa Nambo
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada tahapan kedua, dilakukan kegiatan Pre-Test kepada warga sekaligus kader bertempat di rumah salah satu warga Desa Nambo. Pada kegiatan ini kami melakukan pre-test kepada warga dan kader desa Nambo terkait Faktor resiko stroke yaitu cek tensi dan kadar kolesterol. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh kami didapatkan jumlah peserta kegiatan sebanyak 30 orang.



Gambar 2. Pemberdayaan Pre-Test Warga Lansia Di Desa Nambo
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Selanjutnya, Pada tahapan ketiga, dilakukan kegiatan pemberdayaan yang dilaksanakan di halaman kantor desa Nambo. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan yang menjelaskan mengenai hipertensi dan kolesterol serta gerakan atau latihan untuk menjadi pencegahan stroke. Kami juga memberikan pamflet/leaflet yang berisikan edukasi hipertensi dan kolesterol sebagai faktor resiko stroke serta gerakan atau latihan anti stroke.



Gambar 3. Edukasi Mengenai Hipertensi dan Kolesterol Sebagai Faktor Resiko Stroke Kepada Warga Lansia di Desa Nambo
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 4. Pembagian Pamflet/Leaflet Edukasi dan Latihan kepada Warga Lansia di Desa Nambo
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada tahapan keempat, dilaksanakan pemberdayaan kader mengenai gerakan atau latihan untuk menjadi pencegahan stroke kemudian dengan mempraktekan gerakan tersebut bersama dengan warga lansia yang hadir dari dusun 2 Desa Nambo.



Gambar 5. Latihan Gerakan Anti Stroke Bersama Warga Lansia Di Desa Nambo
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Tahap kelima yang dilaksanakan kegiatan yang dilakukan mencakup Pos-Test dengan pemeriksaan kesehatan kedua, rincian pengukuran sama dengan yang dilakukan pada pemeriksaan kesehatan pertama.



Gambar 6. Pemberdayaan Post-Test Warga Lansia Di Desa Nambo
Sumber: dokumtasi pribadi

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	2	6,5
Perempuan	29	93,5



Total	31	100,0
-------	----	-------

Sumber: Data Riset

Berdasarkan tabel 1 diatas, distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di dominasi oleh perempuan dengan jumlah 29 orang (93.5%)

Tabel 2
Distribusi Usia Responden

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase (%)	Rerata ± SD
45-60 tahun	21	67,7	
61-75 tahun	10	32,3	57,97± 7,84
Total	31	100,0	

Sumber: Data Riset

Berdasarkan tabel 2 diatas, distribusi frekuensi usia di dominasi oleh rentang usia 45-60 tahun sebanyak 21 orang (67.7%) dengan rata-rata usia 57.97 tahun.

Tabel 3
Frekuensi Olahraga Rutin

Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	12	38,7
Tidak	19	61,3
Total	31	100,0

Sumber: Data Riset

Berdasarkan tabel 3 diatas, distribusi frekuensi olahraga rutin didapatkan bahwa responden lebih banyak tidak melakukan olahraga rutin yaitu sebanyak 19 orang (61.3%).

Tabel 4
Kadar Kolesterol Sebelum dan Sesudah Intervensi

Waktu Pengukuran	Rata-rata (mg/dL)	SD	Min - Maks (mg/dL)
Sebelum	199	33,43	138 - 267
Sesudah	195	36,78	122 - 297

Sumber: Data Riset

Berdasarkan tabel 4 setelah dilakukan pengecekan kolesterol dan sesudah pemberian edukasi dan latihan didapatkan hasil penurunan kadar kolesterol dengan rata-rata sebelum edukasi dan intervensi adalah 199mg/dL, sedangkan setelah pemberian edukasi dan intervensi adalah 195mg/dL.



Tabel 5
Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Rata-rata (mmHg)	SD	Min – Maks (mmHg)
Sistolik Sebelum	152,74	24,43	96 – 206
Sistolik Sesudah	154,29	21,49	110 – 190
Diastolik Sebelum	94,35	22,76	64 – 196
Diastolik Sesudah	92,74	13,28	57 – 120

Sumber: Data Riset

Berdasarkan tabel 5 setelah dilakukan pengecekan Tekanan Darah dan sesudah pemberian edukasi dan latihan didapatkan hasil penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebelum edukasi dan intervensi adalah sistolik 152mmHg dan diastolik 94,35mmHg, sedangkan setelah pemberian edukasi dan intervensi adalah sistolik 154,29mmHg dan diastolik 92,74mmHg.

Pembahasan

Kegiatan Fisioterapi Komunitas berupa pemberdayaan masyarakat terkait edukasi hipertensi dan kolesterol sebagai faktor resiko stroke ini diselenggarakan pada warga Desa Nambo, Klapanunggal, Bogor. Pelaksanaan program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga lansia sebelum dan sesudah pemberdayaan Mayoritas lansia yang mengikuti kegiatan adalah perempuan usia ≥ 50 tahun dengan tingkat aktivitas fisik rendah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah (risk markers) untuk stroke meliputi usia, jenis kelamin, ras, etnis, dan genetika. Karakteristik jenis kelamin dan usia responden di Desa Nambo pada awal pendataan, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan didominasi oleh kelompok usia dewasa, sehingga risiko terjadinya stroke lebih besar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Boehme et al., 2017) yang menyatakan bahwa secara umum stroke merupakan penyakit yang disebabkan oleh penuaan. Insiden stroke meningkat seiring bertambahnya usia, dengan insiden meningkat dua kali lipat setiap dekade setelah usia 55 tahun.

Edukasi kesehatan memiliki pengaruh yang baik dalam hal merubah pandangan seseorang terhadap sesuatu yang baru atau sesuatu yang salah, dan juga digunakan untuk memenuhi suatu permasalahan sesuai dengan hasil tahu atau pengetahuan dari pendidikan itu sendiri. Menurut Mubarak & Chayatin (2009) tujuan utama edukasi kesehatan adalah agar mampu menetapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, memahami apa yang dapat mereka akan lakukan terhadap masalahnya dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar, memutuskan kegiatan yang paling tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa perilaku positif dan negatif pada responden dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh dari edukasi kesehatan. Edukasi merupakan alat yang efektif untuk menciptakan kesadaran dan meningkatkan perubahan perilaku terkait kondisi kesehatan dan penyakit termasuk stroke. Dengan demikian, edukasi tentang tanda-tanda peringatan stroke dan faktor risiko dapat membantu meningkatkan pencegahan stroke, diagnosis dini, dan



perawatan di rumah sakit dini, yang pada akhirnya akan mengurangi kejadian dan kematian akibat stroke (Komolafe et al., 2020).

Intervensi berbasis edukasi dan senam terbukti memberikan pengaruh positif. Meskipun perubahan tekanan darah sistolik tidak signifikan, penurunan kadar kolesterol dan diastolik menunjukkan arah perbaikan. Kegiatan edukatif dan partisipatif seperti ini selaras dengan pendekatan fisioterapi komunitas dan prinsip promosi kesehatan WHO.

Simpulan dan Saran

Program edukasi kesehatan lansia dan pelatihan senam anti-stroke di Desa Nambo terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah diastolik. Keterlibatan kader dan pendekatan partisipatif menjadi kunci keberlanjutan program. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merekomendasikan agar warga lansia di Desa Nambo melakukan senam anti stroke secara rutin sehingga dapat mengurangi peningkatan tekanan darah dan kolesterol serta mencegah komplikasi seperti penyakit stroke.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merekomendasikan agar warga lansia di Desa Nambo melakukan senam anti stroke secara rutin sehingga dapat mengurangi peningkatan tekanan darah dan kolesterol serta mencegah komplikasi seperti penyakit stroke.

Daftar Pustaka

- Aamodt, G., Kjendahl, A., & Jahnsen, R. (2012). Dimensionality and scalability of the Motor Assessment Scale (MAS). *Disability and Rehabilitation*, 28(16), 1007–1013. <https://doi.org/10.1080/09638280500476188>
- Abhang, P. A., Gawali, B. W., & Mehrotra, S. C. (2016). Introduction to Emotion, Electroencephalography, and Speech Processing. *Introduction to EEG- and Speech-Based Emotion Recognition*, 1–17. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-804490-2.00001-4>
- Alchuriyah, S., & Wahjuni, C. U. (2016). Faktor Risiko Kejadian Stroke Usia Muda Pada Pasien Rumah Sakit Brawijaya Surabaya The Factors that Affect Stroke at Young Age in Brawijaya Hospital Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(October), 62–73. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.62-73>
- Aritonang, Y. A. (2020). The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Headache and Vital Sign in Hypertension Patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 8(2), 166–174. <https://doi.org/10.24198/jkp.v8i2.132>
- Basyir, I. F., Nurkhalifah, N., & Linggabudi, I. G. B. W. (2021). Gambaran Radiologis Pada Bidang Neurologis Stroke. *Oktober*. Bhusari, N., Salphale, V. G., & Deodhe, N. P. (2022). Implementation of the Gamut of Physiotherapy Maneuvers in Restoration and Normalization of Functional Potencies in a Patient With a Hemorrhagic Stroke: A Case Report. *Cureus*, 14(12), 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.33035>



- Caprio, F. Z., & Sorond, F. A. (2019). Cerebrovascular Disease: Primary and Secondary Stroke Prevention. *Medical Clinics of North America*, 103(2), 295–308. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2018.10.001>
- Castello, J. P., Pasi, M., Kubiszewski, P., Abramson, J. R., Charidimou, A., Kourkoulis, C., DiPucchio, Z., Schwab, K., Anderson, C. D., Gurol, M. E., Greenberg, S. M., Rosand, J., Viswanathan, A., & Biffi, A. (2022). Cerebral Small Vessel Disease and Depression among Intracerebral Hemorrhage Survivors. *Stroke*, 53(2), <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.121.035488> 523–531.
- Chen, S., Zeng, L., & Hu, Z. (2014). Progressing haemorrhagic stroke: categories, causes, mechanisms and managements. *Journal of Neurology*, 261(11), 2061–2078. <https://doi.org/10.1007/s00415-014-7291-1>
- Eric S. Donkor. (2018). Epidemiology and quality of life. *Journal of Reproductive Medicine for the Obstetrician and Gynecologist*, 51(3 SUPPL.), 227–233.
- Feigin et al. (2022). Global, Regional, and Country-Specific Lifetime Risks of Stroke, 1990 and 2016. *New England Journal of Medicine*, 379(25), 2429–2437. <https://doi.org/10.1056/nejmoa1804492>
- Feigin, V. L., et al.,. (2021). Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Neurology*, 20(10), 1–26. [https://doi.org/10.1016/S14744422\(21\)00252-0](https://doi.org/10.1016/S14744422(21)00252-0)
- Jain, S., & Iverson, L. M. (2022). Glasgow Coma Scale. 922–926. Jawabri, K. H., & Sharma, S. (2022). *Physiology, Cerebral Cortex Functions*. StatPearls Publishing. Kemenkes. (2018). *Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018*. KemenkesRI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- Jones, J. D., Castanho, P., Bazira, P., & Sanders, K. (2021). Anatomical variations of the circle of Willis and their prevalence, with a focus on the posterior communicating artery: A literature review and meta-analysis. *Clinical Anatomy*, 34(7), 978–990. <https://doi.org/10.1002/ca.23662>
- Kalkonde, Y. V., Alladi, S., Kaul, S., & Hachinski, V. (2018). Stroke Prevention Strategies in the Developing World Europe PMC Funders Group. *Stroke*, 49(12), 3092–3097. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.118.017384>. Stroke
- Karatas, A., Coban, G., Cinar, C., Oran, I., & Uz, A. (2015). Assessment of the circle of Willis with cranial tomography angiography. *Medical Science Monitor*, 21, 2647–2652. <https://doi.org/10.12659/MSM.894322>



- Kuriakose, D., & Xiao, Z. (2020). Pathophysiology and Treatment of Stroke: Present Status and Future Perspectives. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(20), 1–24.
- Kwah, L. K., & Diong, J. (2014). National Institutes of Health Stroke Scale (NIHSS) *Journal of Physiotherapy*, <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2013.12.012> 60(1), 61.
- Menkes. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 67 Tahun 2015 : Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat. Menkes.
- O'Donnell, M. E. and Yuan, J. X.-J. (2018). Pathophysiology of stroke: the many and varied contributions of brain microvasculature. *American Journal of Physiology*, 21(1), 1–9. Permenkes, N. 65. (2015). Standar Pelayanan Fisioterapi. *Nhk技研*, 151, 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Puspitasari, P. N. (2020). Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi* <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.435> Husada, 12(2), 922–926.
- Qurbany, Z. T., & Wibowo, A. (2016). Stroke Hemoragik e.c Hipertensi Grade II. *Jurnal Medula*, 5(2), 114–118. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1520>
- Rodrigues, M. R. M., Slimovitch, M., Chilingaryan, G., & Levin, M. F. (2017). Does the Finger-to-Nose Test measure upper limb coordination in chronic stroke? *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*, 14(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s12984-016-0213-y>
- Scura, D., & Munakomi, S. (2022). Tinetti Gait and Balance Test. Setiawan, P. A. (2020). Diagnosis Dan Tatalaksana Stroke Hemoragik. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 402–406.
- Stone, S. P., Ali, B., Auberleek, I., Thompsell, A., & Young, A. (2012). The Barthel index in clinical practice: use on a rehabilitation ward for elderly people. *Journal of the Royal College of Physicians of London*, 28(5), 419–423.
- Sulaiman, N., Goh, K. S., Rashid, M., Jadin, S., Mustafa, M., Ibrahim, M. Z., & Samsuri, F. (2020). Offline LabVIEW-Based EEG Signals Analysis to Detect Vehicle Driver Microsleep. In *Lecture Notes in Bioengineering* (Issue April, pp. 271–289). https://doi.org/10.1007/978-981-15-3270_2_29
- Susanti, N. (2022). Study Kasus : Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Post Stroke Non Hemoragik Hemiparase Sinistra Dengan Modalitas Infra Red Dan Terapi Latihan. *Jurnal PENA*, 36(2), 98–109.



- Virani, S. Et al., (2020). Heart disease and stroke statistics—2020 update a report from the American Heart Association. In *Circulation* (Vol. 141, Issue 9). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000757>
- Yen, H. C., et al.,. Early Mobilization of Mild-Moderate Intracerebral Hemorrhage Patients in a Stroke Center: A Randomized Controlled Trial. *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 34(1), 72–81
<https://doi.org/10.1177/1545968319893294>
- Boehme, A. K., Esenwa, C., & Elkind, M. S. V. (2017). Stroke Risk Factors, Genetics, and Prevention. *Circulation Research*, 120(3), 472–495. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.116.308398>
- Komolafe, M. A., Olorunmoteni, O. E., & Fehintola, F. O. (2020). Effect of Health Education on Level of Awareness and Knowledge of Nigerian In School adolescents on Stroke and Its Risk Factors. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 29(5), 104757. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2020.104757>
- Markidan, J., Cole, J. W., Cronin, C. A., Merino, J. G., Phipps, M. S., Wozniak, M. A., & Kittner, S. J. (2018). Smoking and Risk of Ischemic Stroke in Young Men. *Stroke*, 49(5), 1276–1278. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.117.018859>
- Sakinah, S., & Nugroho, S. D. (2022). Relationship Between Smoking and Ischemic Stroke: Meta Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 7(1), 120–129. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2022.07.01.10>
- Sharmin, N. (2016). Risk of Smoking in the Causation of Ischemic Stroke: Experience of 100 Cases in Bangladesh. *European Journal of Preventive Medicine*, 4(6), 132. <https://doi.org/10.11648/j.ejpm.20160406.12>
- Upoyo, A. S., Setyopranoto, I., & Pangastuti, H. S. (2021). The Modifiable Risk Factors of Uncontrolled Hypertension in Stroke: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Stroke Research and Treatment*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6683256>
- Zubaidi, A., & Akbar, M. S. (2019). Correlation, T H E Obesity, Between Stroke, With Among, Incidence. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 795–800. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>



PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA UMUM (VITAL SIGN) PADA LANSIA KELURAHAN JATIRAHAYU KECAMATAN PONDOK MELATI JAKARTA TIMUR

Rovika Trioclarise¹, Ratu Karel Lina², Yudhia Fratidhina³, Ganesa Puput Dinda Kurniawan⁴
Poltekkes Kemenkes Jakarta III
Korespondensi : ice.fauzi@gmail.com

ABSTRACT

Background: An elderly person is someone aged 60 years or older. Common problems in the elderly include physical, psychological, and social decline. Decreased balance is a common problem in the elderly, leading to a risk of falls and a reduced quality of life. **Purpose:** To assess vital signs, including blood pressure, respiratory rate, and pulse, in the elderly. **Objective:** Conducting vital sign checks, including blood pressure, respiratory rate, and pulse rate in the elderly. **Method:** This program includes several activities, including: socializing and vital sign checks, including blood pressure, respiratory rate, and pulse rate. This Community Service activity involved checking vital signs, including blood pressure, respiratory rate, and pulse rate for the elderly. This activity was held on June 16, 2022, at the Jatirahayu village field, and was attended by 30 elderly people. **Result: The results** showed that most of the elderly had mild hypertension, with pulse and respiratory rates slightly above average. **Conclusion:** The community service activity, which included checking vital signs for the elderly, was carried out well.

Keywords: health checkup, elderly

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Masalah yang sering terjadi pada lansia, seperti kemunduran fisik, psikologis, dan sosial. penurunan keseimbangan merupakan permasalahan yang cukup sering ditemukan pada lansia, sehingga beresiko jatuh dan kualitas hidup yang kurang. **Tujuan:** melakukan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekwensi nafas dan nadi pada lansia. **Metode:** Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi: silaturahmi dan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekwensi nafas dan nadi. **Hasil:** Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yaitu melakukan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekuensi nafas dan nadi lansia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada 16 Juni 2022 bertempat di lapangan kelurahan Jatirahayu yang dihadiri 30 orang lansia Pada hasil kegiatabn didapatkan bahwa sebagian besar tekanan darah lansia berada pada hipertensi ringan dengan denyut nadi dan frekwensi nafas sedikit diatas rata rata. **Kesimpulan:** kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan vital sign pada lansia terlaksana dengan baik.

Kata kunci: pemeriksaan kesehatan, lanjut usia



PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita. 11% dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia. Indonesia menjadi salah satu negara dengan populasi penduduk terpadat di dunia pada tahun 2019 yaitu peringkat pertama pada negara China dengan 1,43 miliar penduduk, kemudian India dengan 1,37 miliar penduduk, lalu negara Amerika Serikat dengan 329 juta penduduk, dan Indonesia menduduki peringkat keempat dengan 271 juta orang penduduk (United Nations, 2019).

Pada tahun 2020 yaitu sebanyak 27,08 juta jiwa lansia, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa lansia, tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa lansia, dan di prediksi pada tahun 2050 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang tinggi di bandingkan dengan Negara yang berada dikawasan Asia (Kemenkes RI, 2018).

Peningkatan usia lanjut berdampak pada populasi lansia yang semakin banyak. Masalah yang sering terjadi akibat peningkatan jumlah populasi lansia, seperti kemunduran fisik, psikologis, dan pada sosial. Pada seorang lanjut usia akan membawa perubahan yang meyeluruh pada fisiknya yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologi dalam sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis (Padila, 2013).

Berdasarkan dari prevalensi jumlah lansia yang terus meningkat tiap tahunnya dan penurunan keseimbangan merupakan permasalahan yang cukup sering ditemukan pada lansia. Berdasarkan tes keseimbangan yang dilakukan oleh National Health and Nutrition Examination Survey di Amerika didapatkan hasil bahwa 19% responden dengan usia kurang dari 49 tahun mengalami ketidakseimbangan dan pada usia 70–79 tahun mengalami ketidakseimbangan sebesar 69% serta pada responden dengan usia 80 tahun atau lebih mengalami ketidakseimbangan sebesar 85% (Fitrianti, 2019). Di Indonesia prevalensi gangguan keseimbangan tubuh menurut Departemen Kesehatan RI 2013 adalah 63.8%-68.7%.

Pada observasi awal yang dilakukan di Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Jakarta Timur menunjukkan bahwa banyak Lansia yang menderita gangguan keseimbangan sehingga beresiko jatuh dan kualitas hidup yang kurang. Hal ini disebabkan pola hidup yang kurang terkontrol dan gerakan serta aktifitas fisik yang belum maksimal serta tingkat kepatuhan Lansia yang kurang.

TUJUAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekwensi nafas dan nadi pada lansia di Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Jakarta Timur tahun 2022.



METODE

Ada 2 tahapan kegiatan pengabmas, yaitu identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, yaitu program ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan pada lansia terkait gangguan Kesehatan yang dialami. Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi : Wawancara pendahuluan untuk mendapatkan data awal kepada beberapa orang lansia. Selain itu, dilakukan pula Identifikasi tenaga, sarana dan prasarana di lingkungan Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati yang dapat mendukung kegiatan.

Pada tahapan ini dilakukan komitmen dengan Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati dan lansia terutama terhadap jadwal pelaksanaan program pengabmas, yang antara lain adalah : (1) Memfasilitasi perijinan, dan (2) Bersamaan dengan tim pengabmas menyusun jadwal kegiatan.

Pada tahap persiapan Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan program pengabmas adalah : (1) Menyusun proposal program pengabmas, (2) Mengajukan surat permohonan ke Direktur Poltekkes Jakarta III untuk perijinan, (3) Melaksanakan koordinasi/sosialisasi dengan pihak Puskesmas dan kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati, (4) Mempersiapkan alat dan bahan untuk kegiatan pengabmas, dan (5) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

Tahap implementasi, secara umum program yang akan dilaksanakan terdiri atas: (1) Analisis Situasi, bertujuan untuk mengidentifikasi lansia tentang kondisi kesehatannya. (2) Pelaksanaan pemeriksaan tanda-tanda vital.

Tahap Evaluasi dalam bentuk : Monitoring proses kegiatan, dan Evaluasi hasil kegiatan.

HASIL KEGIATAN

A. Kegiatan Analisis Situasi

Kegiatan ini dimulai dengan acara silaturahmi dengan kader Posbindu dan juga para lansia. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada 16 Juni 2022. Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah para lansia yang tinggal di wilayah Posbindu kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati. Jumlah lansia yang ikut sebanyak 30 orang.

B. Kegiatan Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital (Vital Sign)

Kegiatan ini dimulai dengan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekwensi nafas dan nadi. Jumlah lansia yang ikut kegiatan ini sebanyak 30 orang. Kegiatan ini yang berguna untuk merubah perilaku sehat setiap individu dan tentang faktor penyebab gangguan aktifitas fisik dan sosialisasi pentingnya *aktifitas* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. Dalam kegiatan ini juga dibahas bagaimana hidup sehat bagi lansia . Pada tabel dibawah ini vital sign lansia yang dilakukan pemeriksaan secara umum.



Tabel 1
Vital Sign Lansia Kelurahan Jatirahayu

No	Inisial	Umur	Tekanan Darah	Frekwensi Nafas	Nadi
1	A	61	130/100	20	85
2	B	60	140/100	21	86
3	C	62	120/100	18	80
4	D	65	140/100	22	82
5	E	64	140/100	23	85
6	F	60	130/90	24	80
7	G	60	140/90	20	90
8	H	60	130/90	21	90
9	I	70	120/80	21	88
10	J	68	120/70	23	88
11	K	67	130/70	24	89
12	L	68	120/80	18	90
13	M	60	130/90	17	83
14	N	62	140/90	18	84
15	O	61	130/90	18	84
16	P	60	140/100	19	86
17	Q	62	120/90	20	86
18	R	60	130/90	21	89
19	S	60	120/90	21	90
20	T	62	150/110	20	80
21	U	61	130/90	20	78
22	V	62	120/80	18	78
23	W	63	130/80	19	80
24	X	61	130/90	19	80
25	Y	60	130/80	21	78
26	Z	65	120/80	20	79
27	AA	61	130/80	19	80
28	BB	60	130/90	19	76
29	CC	61	130/80	20	78
30	DD	61	130/90	18	78

Pada tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar tekanan darah lansia berada pada hipertensi ringan dengan denyut nadi dan frekwensi nafas sedikit diatas rata rata. Pemeriksaan ini dilakukan sebelum dilaksanakan intervensi.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan tanda-tanda vital pada lansia telah terlaksana dengan baik, sesuai dengan rencana, dan diikuti oleh peserta sebanyak 30 orang lansia.



Hal ini karena para lansia ingin mengetahui kondisi kesehatannya. Disamping itu lansia ingin melakukan pencegahan keluhan Kesehatan dan melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Quality of Life, Psychological Well-being and Systemic Inflammation in Subjects with Alzheimer's Disease. *African Health Sciences*, 16(4), 1045–1055. <https://doi.org/10.4314/ahs.v16i4.22>
- Azmi, N., Karim, D., & Nauli, F. A. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sodomulyo Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 439–448. <https://doi.org/10.1002/bies.201400130>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045*. (B.Subdirektorat Statistik Demografi & Kementrian PPN/Bappenas, Eds.). Badan Pusat Statistik.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Dinata, M. (2007). *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya. Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: PT Erlangga.
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Guccione, A. A., Wong, R. A., & Avers, D. (2012). *Geriatric Physical Therapy*. (K. Falk, Ed.) (III). USA: Elsevier Inc.
- Haryanto, & El-Ibrahim, M. N. (2012). *Dr. Olahraga Mengenal Teknik Senam Dasar*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).
- Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 70 – 80.
- Infodatin. (2014). Pusat Data dan Informasi Kesehatan Tentang Hipertensi., 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Izhar, M. D. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204–210.
- Kowalski, R. E. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan jantung dan Stroke secara Alami*. Bandung: Qanita.
- Kurnianto P, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.



- Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi* (2nd ed.). Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka.
- Marayam, R. Siti., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008).
- Roza, F., Rahmalia, S., & Herlina. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2).
- Ryadi, alexander L. S. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sadli, S. (2010). *Berbeda Tetapi Setara*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Sari, N. A., & Sarifah, S. (2016). Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *PROFESI*, 13(March 2015), 50-54



PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI PENGELOLAAN HIPERTENSI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI WILAYAH KECAMATAN CAKUNG

Puspita Hanggit Lestari¹, Mia Fatma Ekasari², Raden Siti Maryam³
Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III
E-mail¹: : puspita.hanggitl@gmail.com

Abstract

Elderly people with persistent hypertension without proper management will have their heart work harder, causing damage to the blood vessels of the heart, brain, and eyes. Based on the problem of hypertension and its subsequent impact on the health of the elderly, the Community Service Team conducted health checks and education on hypertension management for the elderly to improve their quality of life. The health education program explained how to care for the elderly, the importance of regular health checks, quitting smoking, increasing physical activity, choosing a healthy and balanced diet, getting enough rest, and managing stress. The health check results revealed an average systolic blood pressure of 148.95 mmHg, diastolic blood pressure of 84 mmHg, body weight of 61.6 kg, and cholesterol of 220.7 mmHg. The pre-test results for the education program obtained an average score of 65, and the post-test results obtained an average score of 80. Elderly people with hypertension need support in managing their hypertension. Health checks and education activities are efforts that can be taken to support the elderly in managing their hypertension.

Keywords: Health Education; Hypertension; Elderly

Abstrak

Lansia yang mengalami hipertensi berkelanjutan tanpa pengelolaan yang tepat akan memaksa jantung bekerja lebih keras, sehingga menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah jantung, otak, dan mata. Berdasarkan masalah hipertensi dan dampak lanjutnya pada kesehatan lansia. Tim pengabdian kepada Masyarakat melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi pengelolaan hipertensi pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Edukasi Kesehatan lansia menjelaskan cara perawatan lansia, pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, menghilangkan kebiasaan merokok, meningkatkan aktivitas fisik, memilih diet sehat dan seimbang, melakukan istirahat yang cukup, dan mengelola stres. Hasil dari pemeriksaan kesehatan diketahui rerata TD sistole = 148,95 mmHg dan diastole = 84 mmHg, BB = 61, 6 Kg dan Kolesterol= 220,7 mmHg. Hasil pretest edukasi mendapatkan nilai rerata 65 dan post-test mendapatkan nilai rerata 80. Lansia penderita hipertensi perlu mendapatkan dukungan dalam mengelola hipertensi. Kegiatan pemeriksaan Kesehatan dan edukasi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung lansia mengelola hipertensi.

Katakunci: Edukasi Kesehatan; Hipertensi; Lansia



Pendahuluan

Proses menua yang terjadi pada lansia menimbulkan beberapa perubahan dari segi fisik, kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Meiner, 2016). Penurunan fungsi tubuh membuat lansia rentan menderita penyakit. Penyakit degeneratif pada lansia merupakan kondisi kronis yang progresif, ditandai dengan penurunan fungsi organ atau jaringan tubuh akibat proses penuaan dan berbagai macam factor. Penyakit degeneratif yang sering dijumpai di kalangan lansia yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi. Lanjut Usia rentan terkena hipertensi karena kekakuan pada arteri yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Seke et al., 2016). Data WHO (World Health Organization) tahun 2018, sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi. Setiap tahunnya penderita hipertensi meningkat, tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi (WHO, 2023). Akibat dari hipertensi dan komplikasinya, diperkirakan ada 9,4 juta orang meninggal per tahunnya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan penderita hipertensi di Indonesia ada 34,1% dan mengalami peningkatan 8,3% dari tahun 2013 (Kemenkes.RI, 2018). Department of health and human service, usia >65 tahun sebesar 60-70% mengalami hipertensi dan menjadi populasi terbanyak. Hasil dari Kemenkes 60% dari jumlah penduduk Indonesia yang mengalami hipertensi adalah kelompok umur 60 tahun keatas. Hasil data survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI), sebanyak 37,8% lansia di Indonesia memiliki hipertensi. Hipertensi yang dialami oleh lansia biasa disebut dengan ISH (Isolated Systolic Hypertension), dengan hasil ukur tekanan darah sistolik yang tinggi yaitu >140 mmHg, sedangkan untuk tekanan darah diastolik tetap dibatas normal atau <90 mmHg. Hipertensi menjadi penyakit nomor satu di Indonesia dan dapat membunuh secara mendadak. Dilihat dari segi fisik, penyakit hipertensi bisa menyebabkan penyumbatan di arteri koroner dan infark, ventrikel kiri mengalami hipertrofi, henti jantung, menjadi pemicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, serta menyebabkan kematian. Selain dari segi fisik, dilihat dari segi psikologis pada lansia, hipertensi ini dapat membuat pasien berpikir bahwa hidup yang dijalani ini tidak ada gunanya lagi, karena kelemahan dan proses penyakit hipertensi yang merupakan long life disease (Pratiwi et al., 2021). Penyakit degeneratif yang dialami lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, disabilitas dan juga peningkatan risiko kematian (UN DESA Population Division, 2020). Kerusakan pada jantung ini dapat menimbulkan berbagai gejala seperti sakit kepala, nyeri dada, serta kesemutan di kaki dan tangan, yang akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia (Astuti, 2016). Mayoritas lansia yang mengidap penyakit hipertensi memiliki kualitas hidup yang rendah. Dari total 56 responden, sebanyak 30 lansia (53,6%) mempunyai kualitas hidup yang buruk dan 26 lansia (46,4%) mempunyai kualitas hidup yang baik. Lansia yang mengalami hipertensi berkelanjutan tanpa pengobatan dan pengontrolan yang tepat akan memaksa jantung bekerja lebih keras, sehingga menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah jantung, otak, dan mata. Kerusakan pada jantung ini dapat menimbulkan berbagai gejala seperti sakit kepala, nyeri dada, serta kesemutan di kaki dan tangan, yang akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia (Sasmita et al., 2021). Kurangnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada lansia menjadi penyebab banyak lansia yang menderita hipertensi (Istiqomah et al., 2022). Lansia, keluarga dan kader Kesehatan membutuhkan edukasi Kesehatan tentang pengelolaan hipertensi untuk dapat melaksanakan perawatan pada lansia hipertensi di rumah. Pengetahuan pasien dan keluarganya tentang tindakan pencegahan terhadap komplikasi hipertensi diharapkan mampu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dan faktor risiko hipertensi



berguna dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit. Namun, masih ada pemahaman yang buruk tentang faktor risiko perilaku



hipertensi dan pentingnya pengetahuan dalam mengadopsi perilaku mempromosikan kesehatan dan mengendalikan hipertensi. Upaya pengelolaan hipertensi dilakukan dengan pemeriksaan Kesehatan secara rutin, memberikan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik teratur. Salah satu fokus edukasi kesehatan yang dapat diberikan pada pasien hipertensi yaitu memodifikasi pengaturan makanan yang dikonsumsi agar dapat mengontrol tekanan darahnya (Singh et al., 2017). Lansia Hipertensi yang tinggal di wilayah Kecamatan Cakung telah rutin hadir pada Posyandu lansia setiap bulan. Pelayanan yang diberikan adalah penimbangan Berat Badan (BB) dan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan darah untuk kadar GDS, AU dan Kolesterol, lansia juga belum optimal dalam melakukan pengeolaan hipertensi diketahui dari rerata tekanan darah yang masih tinggi. Berdasarkan hal tersebut dilaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi pengelolaan hipertensi pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan data diatas tim pengabdian Masyarakat akan menyelesaikan permasalahan mitra dengan pemeriksaan Kesehatan dan edukasi kesehatan pada lansia hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan melakukan dua kegiatan yaitu pemeriksaan Kesehatan dan edukasi Kesehatan mengenai pengelolaan hipertensi bagi lansia. Kegiatan pengabdian Masyarakat melibatkan 40 orang lansia dan 10 orang kader Kesehatan. Metode kegiatan dilakukan dengan pemeriksaan, edukasi dan demonstrasi. Lansia diawal kegiatan dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol. Kemudian dilakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal lansia tentang pengelolaan hipertensi. Edukasi diberikan dengan materi yang berisi cara perawatan lansia, pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, menghilangkan kebiasaan merokok, meningkatkan aktivitas fisik, memilih diet sehat dan seimbang, melakukan istirahat yang cukup, dan mengelola stres. Setelah edukasi dilakukan dilakukan Kembali post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia tentang pengelolaan hipertensi.

Hasil

Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan 40 orang lansia menderita hipertensi dengan rerata TD sistole = 148,95 mmHg dan diastole = 84 mmHg, BB= 61, 6 Kg. Mayoritas lansia (80%) telah menderita hipertensi selama 5- 10 tahun.

Tabel 1
Rerata Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pengetahuan

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean
Sistole	128	172	148,95
Diastole	51	102	84
BB	42,3	76,5	61,6
Kadar kolesterol darah	141	319	220,70
Pretest	50	80	65
Posttest	60	90	80

Gambar 1. Prosedur pengukuran tekanan darah dan Kolesterol



Pembahasan

Pemeriksaan fisik secara rutin merupakan salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan lansia. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu, pemeriksaan fisik menjadi alat yang sangat penting untuk deteksi dini, pencegahan, dan penanganan berbagai masalah kesehatan yang spesifik pada kelompok usia ini. Pemeriksaan fisik rutin dapat membantu mendeteksi tanda-tanda awal dari penyakit ini, sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif (Kusumawardana et al., 2017). Dengan mendeteksi faktor risiko seperti tekanan darah tinggi atau kadar gula darah yang tidak terkontrol, hasil asam urat dan kolesterol tenaga Kesehatan dapat memberikan edukasi dan intervensi yang tepat, seperti perubahan gaya hidup atau resep obat. Hal ini membantu mencegah berkembangnya penyakit yang lebih serius (Karunia., 2016). Pemeriksaan fisik membantu lansia tetap aktif, mandiri, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Lansia yang rutin mengelola kondisi kesehatan yang ada dan mencegah komplikasi dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan emosional (WHO, 2021). Dengan pendekatan yang komprehensif, kualitas hidup lansia dengan hipertensi dapat dipertahankan dan bahkan ditingkatkan. Edukasi pengelolaan hipertensi memegang peranan penting dalam meningkatkan hasil pengobatan, kepatuhan pasien, dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Pengetahuan pasien dan keluarganya tentang tindakan pencegahan terhadap komplikasi hipertensi diharapkan mampu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dan faktor risiko hipertensi berguna dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit. Namun, masih ada pemahaman yang buruk tentang faktor risiko perilaku terkait hipertensi dan pentingnya pengetahuan dalam mengadopsi perilaku mempromosikan kesehatan dan mengendalikan hipertensi (Rajkumar & Romate, 2020). Edukasi tidak hanya tentang minum obat, tetapi juga tentang perubahan gaya hidup. Lansia perlu memahami kaitan antara pola makan, aktivitas fisik, dan tekanan darah mereka. Dengan edukasi yang tepat, mereka dapat termotivasi untuk mengurangi asupan garam, menjaga berat badan ideal, dan berolahraga secara teratur, yang semuanya berkontribusi pada pengendalian tekanan darah yang lebih baik (Whelton et al., 2018). Edukasi menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, seperti pengukuran tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Deteksi dini sangat krusial karena PTM sering kali tidak menunjukkan gejala di awal (Kemenkes RI, 2019). Dengan pemahaman yang baik, lansia dapat mengenali gejala awal dari komplikasi hipertensi seperti stroke atau serangan jantung. Edukasi CERDIK mendorong masyarakat untuk berhenti merokok dan berolahraga secara teratur minimal 30 menit setiap hari, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat yang cukup



dan Kelola stress. Edukasi kesehatan membantu lansia untuk tidak menunda mencari pertolongan medis, sehingga memungkinkan penanganan yang lebih cepat dan mengurangi kejadian komplikasi.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi pengelolaan hipertensi memberikan dampak positif pada Masyarakat wilayah Cakung. Lansia hipertensi mengetahui kondisi Kesehatan melalui pemeriksaan, Edukasi kesehatan yang diberikan, lansia dan kader kesehatan berhasil meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat dalam mengelola hipertensi, yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Astuti, A. D. (2016). Dukungan Informasi Dari Keluarga Dapat Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.52822/jwk.v1i2.23>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang , Kabupaten Jombang The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang , Jombang Regency. 2–6.
- Karunia., E. (2016). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian Activity of Daily Living Pascastroke. July, 213–224. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.213>
- Kemenkes.RI. (2018). Riskesdas. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementrian Kesehatan RI, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info-datin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kusumawardana, I., Tamtomo, D., & Sugiarto. (2017). Relationship between Knowledge and Family Support regarding Hypertension with Blood Pressure Control in Elders. *Indonesian Journal of Medicine*, 02(01), 1–9. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2017.02.01.01>
- Meiner, S. E. (2016). Gerontologic Nursing, Fourth Edition. In *American Speech* (Vol. 5, Issue 5).
- Pratiwi, G. F., Bayhakki, & Zukhara, R. M. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI TERKAIT PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR TUBERKULOSIS (TBC) WARGA DESA NAMBO TAHUN 2025

**Ahmad Syakib¹, Toto Aminoto¹, Erna Sariana¹, Yusuf Kholidin Umar¹,
Runy Novfita¹, Junifer Mikhael¹, Sospida Purnawati H¹, Dahlia Marlina¹**

¹ Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: ernasariana.es@gmail.com

Abstract

Background: Tuberculosis sufferers increase every year, this is caused by several triggering factors such as discontinuing medication, and non-compliance of patients taking medication regularly, lack of family support in increasing patient motivation to comply with taking medication regularly. In addition, it also occurs due to the lack of public knowledge about tuberculosis, so that the use of drugs that are not routine and not consumed routinely for 6 consecutive months causes delays in the speed of healing tuberculosis. Objective: Increase knowledge, awareness, and presence of the community, especially tuberculosis sufferers, the importance of TB treatment and prevention through a community physiotherapy approach and education. Method: this community uses the frequency distribution method of knowledge duration before and after counseling. Results of the study: The average knowledge score before counseling was 5.24 with a standard deviation of 1.226 with a minimum knowledge score of 4 and a maximum of 7. Then after counseling the average knowledge score mean Pre test 5.24, standard deviation 9.86, min-max 4-7. Score Post test mean 9.86 with a standard deviation of 0.354, a minimum score of 9 and a maximum of 10. Conclusion: there was an increase in knowledge before and after counseling of around 54.7%

Keywords: tuberculosis (TB); community physiotherapy; education of TB.

Abstrak

Latar belakang: Penderita tuberkulosis setiap tahun mengalami peningkatan, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor pencetus seperti putus obat, dan tidak patuhan pasien minum obat secara teratur, kurangnya dukungan keluarga dalam meningkatkan motivasi pasien patuh minum obat secara teratur. Selain itu, diakibatkan juga karena minimnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit tuberkulosis, sehingga penggunaan obat yang tidak rutin dan tidak dikonsumsi rutin selama 6 bulan berturut menyebabkan terhambatnya kecepatan dalam penyembuhan tuberkulosis Tujuan: Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan masyarakat, khususnya penderita tuberkulosis, terhadap pentingnya pengobatan dan pencegahan TBC melalui pendekatan fisioterapi komunitas dan edukasi Metode: komunitas ini menggunakan metode distribusi frekuensi perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil penelitian: Rata-rata nilai pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 5,24 dengan standar deviasi 1.226, nilai pengetahuan minimal 4 dan maksimal 7. Kemudian setelah penyuluhan rata rata nilai pengetahuan Pre test 5.24, standar deviasi 9.86, nilai min-max 1.226 4-7. Post test rata-rata menjadi 9,86 dengan standar deviasi 0.354 nilai minimal 9 dan maksimal 10. Kesimpulan: adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan sekitar 54,7%

Kata kunci: tuberculosis (TB); fisioterapi komunitas; edukasi TB.



Pendahuluan

Tuberkulosis paru (TB) merupakan penyakit infeksi menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di dunia khususnya di negara-negara berkembang. Penyebab dari penyakit ini adalah bakteri *Mycobacterium tuberculosis* dan umumnya menginfeksi paru-paru, meskipun dapat menyerang organ tubuh lainnya. Meskipun telah ada upaya pencegahan dan pengobatan yang signifikan namun penyakit ini belum dapat dieliminasi (Rahmadani et al., 2022).

Penderita tuberkulosis setiap tahun mengalami peningkatan, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor pencetus seperti putus obat, dan tidak patuhan pasien minum obat secara teratur, kurangnya dukungan keluarga dalam meningkatkan motivasi pasien patuh minum obat secara teratur (Maulidan et al., 2021). Selain itu, diakibatkan juga karena minimnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit tuberkulosis, sehingga penggunaan obat yang tidak rutin dan tidak dikonsumsi rutin selama 6 bulan berturut-turut menyebabkan terhambatnya kecepatan dalam penyembuhan tuberkulosis (Fadillah et al., 2023).

Menurut WHO, tuberkulosis (TB) paru pada di tahun 2021 dinobatkan sebagai penyakit menular dengan tingkat kematian tertinggi setelah COVID-19 dan menempati peringkat ke-13 penyebab utama kematian didunia. Jumlah orang yang terdiagnosis TB paru pada tahun 2023 diperkirakan mencapai 10,6 juta kasus. Dari total tersebut, sekitar 6,4 juta orang telah dilaporkan dan menjalani pengobatan, sementara sekitar 4,2 juta orang belum ditemukan atau didiagnosis. Pada tahun 2021, diperkirakan 6 juta kasus dialami oleh pria dewasa, 3,4 juta oleh wanita dewasa, dan 1,2 juta kasus terjadi pada anak-anak. Kematian akibat penyakit TBC terbilang sangat tinggi, sekitae 1,6 juta orang mati akibat tuberkulosis paru. Selain itu, setidaknya 187.000 orang yang mati akibat tuberkulosis paru dan HIV (WHO, 2022).

Menurut Global Tuberculosis Report 2022, Indonesia menempati peringkat ke-2 dalam jumlah penderita tuberkulosis (TB) paru terbanyak di dunia. Jumlah kasus TBC di Indonesia diperkirakan mencapai 969.000, meningkat dari tahun 2020 yang sebanyak 824.000. Kasus tuberkulosis paru terbanyak di Indonesia terjadi paling banyak di usia produktif, terutama usia 45-54 tahun (WHO, 2022). Berdasarkan data Kemenkes RI (2018) Kasus tuberkulosis terbanyak terdapat pada usia 25-34 tahun yaitu sebanyak 18,2% dan usia 45-54 tahun sebesar 17,1% dan pada kelompok umur 35-44 tahun sebesar 16,4% (Nafsi & Rahayu, 2020).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, Provinsi NTT berada di urutan ke 15 dengan angka kejadian kasus tuberkulosis (TB) paru sebanyak 6.746 kasus. Berdasarkan hasil survei pada tahun 2018 kasus tuberkulosis (TBC) tinggi terdapat di Kota Kupang dengan 645 kasus TB paru yaitu 374 kasus dialami oleh laki-laki dan 271 kasus dialami oleh perempuan (Making et al., 2023). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang, jumlah kasus tuberkulosis paru (TB) tahun 2022 di Kota Kupang meliputi 12 Puskesmas salah satunya Puskesmas Oebobo dengan jumlah kasus sebanyak 64 kasus (Dinkes, 2022). Sedangkan menurut data yang didapatkan dari Puskesmas Oebobo, jumlah kasus tuberkulosis Desember 2023 bertambah menjadi 87 kasus.

Menurut Husnawati et al., (2021) untuk menurunkan angka penderita dan kematian akibat tuberkulosis, sangat penting bagi pasien untuk disiplin minum



obat selama enam bulan penuh. Ketaatan minum obat ini sangat krusial karena dapat memastikan bahwa bakteri penyebab TB paru benar-benar mati dan mencegah terjadinya resistensi obat. Keberhasilan pengobatan TB paru dipengaruhi oleh pengetahuan pasien yaitu ada atau tidaknya motivasi dan dukungan untuk melakukan pengobatan secara tuntas sehingga hal ini dapat mempengaruhi kepatuhan mengonsumsi obat. Dampak dari penderita berhenti mengonsumsi obat adalah dapat memicu adanya kuman tuberkulosis yang resisten terhadap obat, jika hal ini terus terjadi maka kuman tersebut terus menyebar sehingga pengendalian obat tuberkulosis akan semakin sulit dilaksanakan dan akan meningkatkan angka kematian akibat penyakit tuberkulosis. (Fitri et al., 2018)

Jika penderita tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang pengobatan tuberkulosis paru, manfaat makan obat secara teratur, maka akan sulit untuk menentukan sikap serta mewujudkannya dalam suatu perbuatan/tindakan. Pengetahuan dan sikap menentukan perilaku atau tindakan seseorang (Panjaitan & Dumiri, 2019).

Menurut Widianoro (2022) semakin baik pengetahuan penderita tuberkulosis maka akan patuh dalam meminum obat anti tuberculosis (OAT). Pengetahuan penderita yang rendah dapat menentukan ketidakteraturan penderita minum obat karena kurangnya informasi yang diberikan petugas kesehatan tentang penyakit TB paru, cara pengobatan, bahaya akibat tidak teratur minum obat dan pencegahannya (Adam, 2020).

Menurut Husnawati.,dkk (2021) pendidikan kesehatan mengenai pentingnya pengobatan tuberkulosis perlu diberikan kepada pasien TB paru untuk meningkatkan pengetahuan pasien. Metode edukasi yang dapat digunakan meliputi penyuluhan, visualisasi melalui video, dan materi edukasi tertulis. Sehingga perlu diadakan intervensi yaitu pendidikan kesehatan tentang pengobatan tuberkulosis bagi penderita tuberkulosis.

Program pemberdayaan yang dilakukan kepada masyarakat berupa promotif yang bertujuan untuk mengetahui risiko TB paru dan preventif dalam mengetahui risiko TB paru untuk mencegah terjadinya TBC di lingkungan masyarakat. Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam komunitas ini adalah mengenai penilaian pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi terkait TB paru di desa nambo.

Metode

Komunitas ini dilakukan pada bulan April-Mei 2025, dimulai sejak tanggal 29 April sampai dengan 06 Mei 2025. Di Desa Nambo RT 09 Dan RT010 RW05. Desa Nambo yang berada berada di Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor, dengan metode kegiatan sebagai berikut :

1. Kegiatan 1

Kegiatan pertama kali dilakukan pada tanggal 28 April 2025. Kegiatan pertama dilakukan yaitu pengambilan data awal mengenai keluhan TB paru yang dialami oleh warga Desa Nambo..

2. Kegiatan 2

Kegiatan kedua dilakukan pada tanggal 29 April 2025. Kegiatan kedua yaitu mengadakan pre-test pada warga Desa Nambo mengenai Faktor Risiko TB paru. Pre-test dilakukan untuk menilai pengetahuan warga Desa Nambo tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan penularan TB paru.



3. Kegiatan 3

Kegiatan ketiga dilakukan pada tanggal 05 Mei 2025. Kegiatan ketiga yang kami lakukan yaitu mengedukasi warga Desa Nambo mengenai faktor-faktor yang dapat menjadi penularan TB paru dengan mengedukasi warga secara langsung kepada warga.

4. Kegiatan 4

Kegiatan keempat ini berupa door to door kerumah warga yang sedang menjalankan pengobatan TB paru, agar senantiasa tidak menjadi perhatian dan tidak menularkan TB paru ke keluarganya dan warga sekitar, dan mengingatkan untuk terus berobat sesuai anjuran dokter.

5. Kegiatan 5

Kegiatan kelima ataupun kegiatan terakhir. Kegiatan terakhir yang kami lakukan yaitu mengadakan *post-test* pada setiap warga yang sebelumnya mengisi *pres-test*. *Post-test* dilakukan untuk menilai pemahaman warga sekitar akan faktor-faktor risiko gejala, penularan serta pengobatan TB paru setelah dilakukan penyuluhan.

Hasil

Kegiatan Fisioterapi Komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 29 April sampai dengan 06 Mei 2025 kepada masyarakat Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Berikut adalah data yang kelompok temukan pada saat kegiatan pendataan kepada masyarakat Desa Nambo mengenai masyarakat yang teridentifikasi penyakit menular.

1. Karakteristik berdasarkan usia

Pada kegiatan komunitas ini di ikuti beberapa orang,

Tabel 1 Karakteristik berdasarkan usia

Mean	SD	Min-Max
46,2	12,546	25 – 90

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia minimal 25 tahun dan usia maximal 90 tahun, dengan rata-rata usia 46,02 tahun, dengan standar deviasi 12,546.

2. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	7	16,7
Perempuan	35	83,3
Total	42	100,0

Pada tabel 2 di atas berdasarkan jenis kelamin menunjukkan jenis kelamin laki-laki sebesar 16,7% atau sebanyak 7 orang dan jenis kelamin perempuan sebesar 83,3% atau sebanyak 32 orang.

3. Karakteristik berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan



Tabel 3 Karakteristik berdasarkan pengetahuan sebelum penyuluhan

Kategori nilai	Frekuensi (n)	Persentase (%)	mean	Min-max
3	3	7,1	5.24	3-7
4	11	26,2		
5	8	19,0		
6	13	31,0		
7	7	16,7		
Total	42	100.0		

Pada Kegiatan *Pre-test* dihadiri oleh 42 Responden dengan hasil nilai *mean pre-test* adalah 5,24. Pada tabel 4.3 juga dapat disimpulkan hasil frekuensi tertinggi dengan nilai 6 yang paling banyak dengan persentase 31,0%, maka dapat disimpulkan bahwa masih kurangnya pengetahuan para responden tentang TB paru.

4. Karakteristik berdasarkan tingkat pengetahuan sesudah penyuluhan
Tabel 4 karakteristik berdasarkan pengetahuan sesudah penyuluhan

Kategori nilai	Frekuensi (n)	Persentase (%)	mean	Min-max
9	6	14,3	9,86	9-10
10	36	85,7		
Total	42	100.0		

Pada Kegiatan *Post-test* dihadiri oleh 42 Responden dengan hasil nilai *mean post-test* adalah 9,86. Pada tabel 4.4 juga dapat disimpulkan hasil frekuensi tertinggi dengan nilai 10 yang paling banyak dengan persentase 85,7%, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan para responden meningkat tentang TB paru.

5. Hasil pengukuran perbandingan sebelum dan sesudah penyuluhan
Tabel 5 hasil perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah

Kategori	mean	median	ST.deviasi	Min-max
Pre test	5.24	9.86	1.226	4-7
Post test	9.86	10.00	0.354	9-10

Berdasarkan Tabel 5 Rata-rata nilai pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 5,24 dengan standar deviasi 1.226 dengan Nilai pengetahuan minimal 4 dan maksimal 7. Kemudian setelah penyuluhan rata rata nilai pengetahuan menjadi 9,86 dengan standar deviasi 0.354 dengan Nilai minimal 9 dan maksimal 10. Maka dari perbandingan tabel diatas dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan sekitar 54,7%.

Pembahasan

Komunitas ini dilakukan pada bulan April-Mei 2025, dimulai sejak tanggal 29 April sampai dengan 6 Mei 2025. Di Desa Nambo RT09 Dan RT 010 RW05. Desa Nambo yang berada berada di Kecamatan Klapanunggal,



Kabupaten Bogor.

Tuberkulosis (TBC) merupakan penyakit infeksi menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di dunia khususnya di negara-negara berkembang. Penyebab dari penyakit ini adalah bakteri *Mycobacterium tuberculosis* dan umumnya menginfeksi paru-paru, meskipun dapat menyerang organ tubuh lainnya. Meskipun telah ada upaya pencegahan dan pengobatan yang signifikan namun penyakit ini belum dapat dieliminasi (Rahmadani et al., 2022).

Penderita tuberkulosis setiap tahun mengalami peningkatan, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor pencetus seperti putus obat, dan ketidakpatuhan pasien minum obat secara teratur, kurangnya dukungan keluarga dalam meningkatkan motivasi pasien patuh minum obat secara teratur (Maulidan et al., 2021). Selain itu, diakibatkan juga karena minimnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit tuberkulosis, sehingga penggunaan obat yang tidak rutin dan tidak dikonsumsi rutin selama 6 bulan berturut-turut menyebabkan terhambatnya kecepatan dalam penyembuhan tuberkulosis (Fadillah et al., 2023).

Jika penderita tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang pengobatan tuberkulosis paru, manfaat makan obat secara teratur, maka akan sulit untuk menentukan sikap serta mewujudkannya dalam suatu perbuatan/tindakan. Pengetahuan dan sikap menentukan perilaku atau tindakan seseorang (Panjaitan & Dumiri, 2019). Dalam komunitas ini Rata-rata nilai pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 5,24 dengan standar deviasi 1.226 dengan Nilai pengetahuan minimal 4 dan maksimal 7. Kemudian setelah penyuluhan rata-rata nilai pengetahuan menjadi 9,86 dengan standar deviasi 0.354 dengan Nilai minimal 9 dan maksimal 10. Maka dari perbandingan tabel di atas dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan sekitar 54,7%.

Menurut Widianoro (2022) semakin baik pengetahuan penderita tuberkulosis maka akan patuh dalam meminum obat anti tuberculosi (OAT). Pengetahuan penderita yang rendah dapat menentukan ketidakteraturan penderita minum obat karena kurangnya informasi yang diberikan petugas kesehatan tentang penyakit tuberkulosis (TBC), cara pengobatan, bahaya akibat tidak teratur minum obat dan pencegahannya (Adam, 2020).

Menurut Husnawati.,dkk (2021) pendidikan kesehatan mengenai pentingnya pengobatan tuberkulosis perlu diberikan kepada pasien TBC untuk meningkatkan pengetahuan pasien. Metode edukasi yang dapat digunakan meliputi penyuluhan, visualisasi melalui video, dan materi edukasi tertulis. Sehingga perlu diadakan intervensi yaitu pendidikan kesehatan tentang pengobatan tuberkulosis bagi penderita tuberculosi

Dari hasil kegiatan pemberdayaan yang kelompok telah lakukan, di dapati hasil yaitu adanya peningkatan pengetahuan mengenai tuberkulosis melalui kegiatan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai definisi, gejala, cara mencegah, serta pentingnya manfaat melakukan aktivitas fisik untuk menjaga imun agar tetap kuat dan tidak mudah di serang oleh penyakit.

Maka, berdasarkan hasil Fisioterapi Komunitas yang telah kelompok laksanakan di Desa Nambo pada tanggal 29 April sampai dengan 6 Mei 2025 yang dihadiri oleh 42 masyarakat terdiri dari kader dan juga kerabat



pasien tuberkulosis, di dapatkan kesimpulan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat masyarakat melalui pemberdayaan yang kelompok laksanakan berupa kegiatan promotif preventif penyakit menular.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan program fisioterapi komunitas yang telah kami lakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Praktik fisioterapi komunitas telah terlaksana dengan sistematis dan terorganisir. pada bulan April-Mei 2025, dimulai sejak tanggal 29 April sampai dengan 6 Mei 2025.
2. Responden pada fisioterapi komunitas di Desa Nambo laki-laki sebanyak 7 orang dan perempuan sebanyak 32 orang.
3. Fisioterapi komunitas yang kami berikan berupa lembar kuesioner sebelum kegiatan, penyuluhan, door to door, evaluasi dan pemberian lembar kuesioner sesudah intervensi.
4. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai TBC dengan hasil nilai mean 5,24 menjadi 9,86.

DAFTAR PUSTAKA

- Collins, T. L. et al. (2019) 'The Value of Home Health Physical Therapy', *Home Healthcare Now*, 37(3), pp. 145–151. doi: 10.1097/NHH.0000000000000760.
- Dewi Kristini T, Hamidah R, Kesehatan Masyarakat F, Muhammadiyah Semarang U, Kesehatan Provinsi Jawa Tengah D. Potensi Penularan Tuberculosis Paru pada Anggota Keluarga Penderita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2020;15(1). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi>,
- Fu, J. et al. (2020) 'Nonpharmacologic Interventions for Reducing Blood Pressure in Adults With Prehypertension to Established Hypertension', *Journal of the American Heart Association*. doi: 10.1161/JAHA.120.016804.
- Herdianti H, Entianopa E, Sugiarto S. Effect of Patient's Personal Character on Prevention Of Transmission Of Pulmonary TB. *Indonesian Journal of Tropical and Infectious Disease*. 2020;8(1):9. doi:10.20473/ijtid.v8i1.12318
- Ibrahim, I., Anjani, A. D., Santi, Y. D., Diana, S., & Sitompul, J. (2021). Penatalaksanaan Pemeriksaan Fisik Vital Signs Pada Pasien Saat Masa Pandemi Covid-19. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(1), 83-92.
- Inayah, N., & Wilutono, N. (2022). Efektivitas Metode Pursed Lip Breathing dan Buteyko Breathing pada Posisi Fowler Terhadap Saturasi Oksigen Pasien Asma. *Jurnal Citra Keperawatan*, 10(2), 118–125. <https://doi.org/10.31964/jck.v10i2.287>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Strategi Nasional Penanggulangan Tuberkulosis Di Indonesia.; 2020.
- Khairunissa, K., & Kartiyani, T. (2023). Proses Fisioterapi Dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Fisioterapi Pada Lansia Di Desa Gunung Karang Bobotsari. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 6504-6507.
- Kurnia, N., Fitri, N. L., & Purwono, J. (2021). Penerapan Fisoterapi Dada Dan Batuk Efektif Untuk Mengatasi Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas Pada Pasien



Tuberkulosis Paru. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 204-208.

- Mahartati, N. M. N., & Syarif, S. (2024). Faktor Risiko Kegagalan Pengobatan Tuberkulosis: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 899-906.
- Marwah, M., Rekawati, E., Nursasi, A. Y., & Sari, I. P. (2024). Edukasi kesehatan memengaruhi perilaku pencegahan penularan tuberkulosis: A systematic review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 365-374.
- Muchtar, S. A., & Arofiati, F. (2024). Penerapan Teknik Pursed Lip Breathing dan Aromaterapi Daun Mint pada Pasien Dyspnea di IGD RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. 2.
- Nirnasari, M., & Ikha Rahardiantini, D. S. (2021). Pengaruh Tehnik Pursed Lip Breathing terhadap Nilai Saturasi Oksigen Pasien Tuberkulosis Paru di RSUD Raja Ahmad Tabib Provinsi Kepulauan Riau. Desember, 4(2), 1-7. <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/view/1615>
- Observasional, S., Ubolnuar, N., Tantisuwat, A., Mathiyakom, W., & Kruapanich, C. (2022). Pengaruh pernapasan mengerucutkan bibir dan posisi tubuh condong ke depan terhadap volume dinding dada regional dan pola ventilasi pada orang dewasa yang lebih tua. di, 1-8.
- Pangestika R, Fadli RK, Alnur RD. Edukasi Pencegahan Penularan Penyakit Tb melalui Kontak Serumah. *Jurnal SOLMA*. 2019;8(2):229. doi:10.29405/solma.v8i2.3258
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI). (2020). Pedoman Nasional Penanggulangan Tuberkulosis Edisi 3. Jakarta: PDPI.
- Sari, G. K., & Setyawati, T. (2022). Tuberkulosis Paru Post WODEC Pleural Efusion: Laporan Kasus. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 4(2), 174-182.
- Setiawan, H. & Lestari, N. (2019). Pencegahan dan Penatalaksanaan Tuberkulosis di Komunitas. Yogyakarta: Deepublish.
- Siwi, K. (2022). Penatalaksanaan Program Terapi Fisik Dada Tuberkulosis Paru. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 1(1), 1-5.
- Tammim, Muhammad Husni. 2020. "Senam Sehat Dalam Meningkatkan Imun Tubuh Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Peringgasela Selatan". *Lentera Negeri*, Vol. 1, No.1.
- Wardani, R., & Lestari, R. I. (2023). Manfaat Senam Nafas Untuk Kebugaran Pasca Covid 19 Di Desa Wirocanan Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi (Jurnal Kreanova)*, 3(1), 36-40. <https://doi.org/10.24034/kreanova.v3i1.5353>
- WHO. Global Tuberculosis Report 2022.; 2022. <http://apps.who.int/bookorders>.
- World Health Organization (WHO). (2023). Tuberculosis. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>
- Wulandari, T., & Wigunantiningih, A. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Saturasi Oksigen Pada Relawan Sar Karanganyar. *Link*, 18(2), 113-118. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.8935>



PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA BERBASIS GENDER DAN PENDAMPINGAN KADER POSYANDU REMAJA MATAHARI KELURAHAN PULOGADUNG

**Ni Gusti Made Ayu Agung Budhi¹, Mardeyanti², Shentya Fitriana³, Niki Rian Putri⁴
dan Fitri Yani Putri⁵**

¹⁻⁴ Poltekkes Kemenkes Jakarta III, ⁵ Puskesmas Pulogadung,
E-mail¹:nigmaryana@gmail.com

Abstract

Sexual violence against adolescents remains a serious public health problem. In the working area of Pulogadung Community Health Center (Puskesmas), East Jakarta, the rate of minor domestic violence was recorded at 44% of 44 respondents, as well as cases of child sexual abuse reported in February 2025. This situation indicates the need for prevention and early detection of sexual violence against adolescents through a community- and gender-based approach. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of adolescent Integrated Community Health Post (Posyandu) cadres regarding gender-based adolescent reproductive health, particularly in the prevention and early detection of sexual violence, and strengthen the role of cadres as a peer group for adolescents.

The activity implementation method uses a program cycle approach which includes the stages of assessment, planning, implementation, and evaluation. The activities are carried out through cadre refreshment, cadre mentoring, and evaluation of the implementation of peer group roles. The cadre refreshment activity showed an increase in knowledge from the sufficient category (60–80) by 47.1% to the very good category (>80) by 75.5%. Furthermore, cadres were accompanied in providing counseling to 28 adolescent posyandu participants using various educational media, including pocket books, videos themed "Protect Yourself, My Body is Valuable", and reproductive health aprons.

The final results showed that cadres were able to independently carry out counseling, provide counseling, and conduct early detection of sexual violence using a WHO questionnaire developed with a gender approach. The screening identified one teenager who experienced minor sexual violence, which was followed up with a report to the Pulogadung Health Center for further treatment. This activity effectively increasing the capacity of cadres and strengthening the role of peer groups in preventing sexual violence against adolescents.

Keywords: adolescents, sexual violence, reproductive health, cadres, gender approach.

Abstrak

Kekerasan seksual pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius. Di wilayah kerja Puskesmas Pulogadung, Jakarta Timur, tercatat angka kekerasan ringan dalam rumah tangga sebesar 44% dari 44 responden, serta adanya kasus pelecehan seksual terhadap anak yang dilaporkan pada Februari 2025. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pencegahan dan deteksi dini kekerasan seksual pada remaja melalui pendekatan berbasis komunitas dan gender. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu remaja mengenai kesehatan reproduksi remaja berbasis gender, khususnya dalam pencegahan dan deteksi dini kekerasan seksual, serta menguatkan peran kader sebagai peer group bagi remaja.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan siklus program (*Program Cycle Approach*) yang meliputi tahap pengkajian, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Kegiatan dilakukan melalui penyegaran kader, pendampingan kader, serta evaluasi pelaksanaan peran peer group. Penyegaran kader menunjukkan peningkatan



pengetahuan dari kategori cukup (60–80) sebesar 47,1% menjadi kategori sangat baik (>80) sebesar 75,5%. Selanjutnya, kader didampingi dalam memberikan penyuluhan kepada 28 peserta posyandu remaja menggunakan berbagai media edukasi, meliputi buku saku, video bertema “*Lindungi Diri, Tubuhku Berharga*”, serta celemek kesehatan reproduksi.

Hasil akhir menunjukkan kader mampu melaksanakan penyuluhan secara mandiri, memberikan konseling, dan melakukan deteksi dini kekerasan seksual menggunakan kuesioner WHO yang telah dikembangkan dengan pendekatan gender. Skrining mengidentifikasi satu remaja yang mengalami kekerasan seksual ringan dan telah ditindaklanjuti dengan pelaporan ke Puskesmas Pulogadung untuk penanganan lebih lanjut. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kapasitas kader dan memperkuat peran peer group dalam pencegahan kekerasan seksual pada remaja.

Kata kunci: remaja, kekerasan seksual, kesehatan reproduksi, kader, pendekatan gender.

Pendahuluan

Dunia melalui program *Sustainable Development Goals* (SDGs) tujuan ke-5 telah menegaskan komitmen global untuk mencapai kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan pada tahun 2030. Tujuan ini mencakup upaya mengakhiri segala bentuk diskriminasi terhadap perempuan di mana pun, menghapuskan seluruh bentuk kekerasan terhadap perempuan baik di ruang publik maupun privat, termasuk perdagangan orang dan eksploitasi seksual, serta menghapuskan praktik-praktik berbahaya seperti perkawinan anak, perkawinan dini dan paksa, serta sunat Perempuan (WHO, 2017).

World Health Organization (WHO) merilis data pada tahun 2019 yang menunjukkan bahwa remaja perempuan usia 15–19 tahun di negara berpenghasilan rendah dan menengah (*low- and middle-income countries/LMICs*) diperkirakan mengalami sekitar 21 juta kehamilan setiap tahun. Sekitar 50% dari kehamilan tersebut tidak diinginkan dan mengakibatkan sekitar 12 juta kelahiran. Sebesar 55% kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja perempuan usia 15–19 tahun berakhir dengan aborsi, yang dalam banyak kasus dilakukan secara tidak aman, khususnya di negara-negara LMIC (WHO, 2024).

Di Indonesia, pada tahun 2023 tercatat sebanyak 3.547 pengaduan kasus kekerasan terhadap anak. Hasil analisis menunjukkan bahwa 487 kasus merupakan kekerasan seksual, 236 kasus kekerasan fisik dan/atau psikis, 87 kasus perundungan (*bullying*), 27 kasus terkait pemenuhan fasilitas pendidikan, serta 24 kasus terkait kebijakan. (Rakhmad, 2016), (Ilham, 2019). Data ini menunjukkan bahwa kekerasan terhadap anak dan remaja, khususnya kekerasan seksual, masih menjadi permasalahan serius yang memerlukan penanganan komprehensif (Supartini et al., 2022).

Berdasarkan Laporan Kinerja BKKBN tahun 2020, angka kelahiran pada remaja usia 15–19 tahun hingga akhir tahun 2020 tercatat sebesar 31,9 per 1.000 wanita usia subur (WUS) usia 15–19 tahun (BKKBN, 2021). Sementara itu, pada tahun 2022 secara nasional terdapat sekitar 52 ribu perkara dispensasi perkawinan yang masuk ke peradilan agama. Dari jumlah tersebut, sekitar 34 ribu perkara didorong oleh alasan cinta sehingga orang tua mengajukan permohonan agar anak segera dinikahkan. Selain itu, sebanyak 13.547 pemohon mengajukan dispensasi karena telah hamil di luar nikah, dan 1.132 pemohon mengaku telah melakukan hubungan intim. Faktor lain yang melatarbelakangi dispensasi



perkawinan adalah alasan ekonomi dan perjudohan (Biro Hukum dan Humas Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2023).

Oleh karena itu, kesehatan reproduksi remaja menjadi salah satu program prioritas pemerintah untuk mengatasi permasalahan tersebut agar perkembangan generasi muda dapat berlangsung secara optimal, baik dari aspek kesehatan maupun kualitas hidup. Remaja saat ini menghadapi tantangan yang semakin kompleks di era digital, ditandai dengan derasnya arus informasi yang mudah diakses, termasuk informasi yang keliru terkait kesehatan reproduksi, tekanan sosial, ekonomi, dan budaya, serta stigma yang berkembang di masyarakat. Kondisi ini menuntut adanya upaya peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi yang berperspektif gender agar remaja mampu memahami hak dan kesehatan reproduksi secara komprehensif. Penggunaan berbagai media inovatif dapat meningkatkan pengetahuan remaja untuk dapat memahami dan mendalami ilmu pengetahuan tertentu dalam hal ini Kesehatan reproduksi remaja berperspektif gender (Gustirini R, Susanti L, Valencia FV, 2023).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berada pada rentang usia 10 –18 tahun. Pada fase ini terjadi perkembangan fisik yang pesat akibat peningkatan hormon pertumbuhan, terutama pada organ-organ reproduksi baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Perubahan fisik tersebut dapat menimbulkan rangsangan seksual, sementara perkembangan psikologis remaja yang masih labil menjadikan mereka berada dalam kondisi rentan terhadap eksploitasi, termasuk kekerasan seksual. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kerentanan ini adalah masih adanya anggapan bahwa edukasi mengenai perkembangan organ reproduksi dan fungsi seksual merupakan hal yang tabu untuk dibahas (Bancin D, Sitorus F, Anita S, 2022; Hardianti et al., 2025).

WHO menyatakan bahwa pendidikan seks komprehensif merupakan proses pengajaran dan pembelajaran berbasis kurikulum yang mencakup aspek kognitif, emosional, fisik, dan sosial dari seksualitas, yang dimulai sejak usia dini. Tujuan pendidikan ini adalah membekali anak dan remaja dengan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai yang diperlukan untuk mencapai kesehatan, kesejahteraan, dan martabat diri; mengembangkan hubungan sosial dan seksual yang saling menghormati; mempertimbangkan dampak pilihan mereka terhadap diri sendiri dan orang lain; serta memahami dan melindungi hak-hak mereka sepanjang kehidupan (WHO, 2018).

Posyandu Remaja merupakan salah satu bentuk *Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat* (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, termasuk remaja, dalam rangka mendukung pembangunan kesehatan. Posyandu Remaja bertujuan memberdayakan masyarakat serta memberikan kemudahan akses pelayanan kesehatan bagi remaja guna meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan hidup sehat. Kegiatan Posyandu Remaja dibina dan diawasi oleh tokoh masyarakat, pemerintah, serta tenaga kesehatan di wilayah setempat (Dirjen Kesehatan Masyarakat, 2018).

Pelayanan kesehatan remaja di Posyandu Remaja bersifat peduli terhadap permasalahan kesehatan remaja dan mencakup upaya promotif serta preventif, antara lain Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS), kesehatan reproduksi remaja, kesehatan jiwa dan pencegahan penyalahgunaan NAPZA, gizi, aktivitas



fisik, pencegahan penyakit tidak menular (PTM), serta pencegahan kekerasan pada remaja.

Berdasarkan hasil analisis pengkajian yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Poltekkes Kemenkes Jakarta III di Posyandu Remaja Matahari RW 09 Kelurahan Pulogadung, Jakarta Timur, diketahui bahwa Posyandu ini berada di bawah binaan Puskesmas Pulogadung dan berlokasi di RPTRA Pulogadung, Jl. Kayu Mas Utara I No. 279, RT 06/RW 09, Kelurahan Pulogadung. Wilayah binaan Posyandu Remaja Matahari mencakup Kelurahan Pulogadung yang terdiri atas 11 RW dan 119 RT dengan jumlah penduduk 14.310 jiwa serta kepadatan penduduk sebesar 21.489,33 jiwa/km². Posyandu Remaja Matahari memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi dan layanan kesehatan reproduksi bagi remaja. Kader Posyandu sebagai agen perubahan memerlukan pendampingan dan peningkatan kapasitas agar mampu memberikan asuhan kesehatan reproduksi berbasis gender secara efektif. Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut, kader diharapkan mampu menyampaikan informasi yang akurat, tidak bias gender, serta mendorong perilaku sehat dan bertanggung jawab dalam aspek kesehatan reproduksi.

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan asuhan kesehatan reproduksi remaja berbasis gender pada kader Posyandu Remaja Matahari di Kelurahan Pulogadung, serta memperkuat peran kader dalam memberikan pendampingan dan edukasi kepada remaja. Secara khusus, tujuan kegiatan ini meliputi: (1) meningkatkan kapasitas kader Posyandu Remaja di wilayah Puskesmas Pulogadung dalam memberikan informasi kesehatan reproduksi yang akurat dan berperspektif gender melalui teknik berpikir kritis dengan teori *Six Thinking Hats*; (2) mendorong keterlibatan remaja dan masyarakat dalam kegiatan pendampingan kader melalui pelaksanaan penyuluhan dan deteksi dini pencegahan serta penanganan kekerasan seksual pada remaja di Posyandu Remaja Matahari; dan (3) mengevaluasi peran *peer group* kader Posyandu Remaja Matahari dalam upaya pencegahan dan penanganan kekerasan seksual pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menilai kemampuan kader dalam memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi berbasis gender dengan tema “Lindungi Diri, Tubuhku Berharga”, menggunakan metode edukasi inovatif serta pemanfaatan teknologi digital untuk menjangkau lebih banyak remaja dan mendukung upaya peningkatan kesehatan remaja secara berkelanjutan.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan PkM menggunakan pendekatan siklus program (Program Cycle Approach) yang meliputi tahap pengkajian, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Sasaran kegiatan atau mitra kegiatan ini adalah Puskesmas Pulogadung, Jakarta Timur sebagai pembina kegiatan PKPR dan posyandu remaja matahari kelurahan pulogadung sebagai sasaran utamanya yaitu kader dan peserta posyandu. Kegiatan yang direncanakan melalui beberapa tahap mulai dari penyegaran kader, pendampingan kader serta evaluasi hasil kegiatan dengan melihat kemampuan kader sebagai *peer group* dalam pencegahan dan deteksi dini kekerasan seksual pada remaja dengan memberikan penyuluhan dan konseling dengan berbagai media edukasi. Hasil kegiatan berupa analisa deskripsi.



Hasil

Pelaksanaan kegiatan dalam peningkatan pengetahuan asuhan kesehatan reproduksi remaja berbasis gender pada kader dan pendampingan kader posyandu remaja Matahari di kelurahan Pulogadung terdiri dari 3 kegiatan utama yaitu:

- A. Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Remaja di wilayah Puskesmas Pulogadung.

Tim PkM Poltekkes Kemenkes Jakarta III bersama mahasiswa melakukan workshop penyegaran kader tentang Kesehatan reproduksi remaja berbasis gender dengan tema “Lindungi Diri Tubuhku Berharga” pada kegiatan pertama tanggal 19 Juli 2025. Kegiatan ini diikuti oleh kader posyandu remaja di wilayah Puskesmas Pulogadung. Dalam perencanaan yang semula diperuntukan kader posyandu remaja Matahari kelurahan Pulogadung saja setelah berkoordinasi dengan penanggung jawab Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) puskesmas Pulogadung peserta ditambah dengan perwakilan dari setiap posyandu remaja di wilayahnya (6 posyandu) sebanyak 2 orang terkecuali kader dari posyandu remaja matahari sebanyak 5 orang. Hasil kegiatan adalah peningkatan pengetahuan kader posyandu remaja seperti pada tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Kader Posyandu Remaja Di wilayah Puskesmas Pulogadung Pre-Post Test Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Berbasis Gender dan Pencegahan Kekerasan Seksual Rada Remaja

Tingkat Pengetahuan Kader	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Kurang (<60)	3	17,6	0	0
Cukup(60-80)	8	47,1	4	23,5
Baik (>80)	6	35,3	13	75,5
Jumlah	17	100	17	100

Berdasarkan tabel di atas terdapat peningkatan pengetahuan kader posyandu remaja di wilayah Puskesmas Pulogadung. Pada Pretest terdapat hasil sebagian besar cukup (47,1%) dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 17,6% menjadi sebagian besar baik (75,5%) dan tidak ada yang kurang pada post test.

Pada hari kegiatan ke dua masih dalam workshop penyegaran kader tanggal 20 Juli 2025 di aula puskesmas Pulogadung oleh nara sumber yaitu PJ Program PKPR Puskesmas Pulogadung tentang program posyandu remaja dan pencegahan kekerasan seksual pada remaja serta cara berfikir kritis kader dalam pencegahan kekerasan seksual dengan metode *six thinking hats* dari mahasiswa dan didampingi dosen Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Hasil dari kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan kader tentang *six think hats* adalah sebagai berikut

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pemahaman Kader Posyandu Remaja Di wilayah Puskesmas Pulogadung Pre-Post Test Tentang Berfikir Kritis melalui teori *Six Thinks Hats* dalam Melakukan Pencegahan Kekerasan Seksual Rada Remaja

	Pre Test	Post Test
--	----------	-----------



Tingkat Pengetahuan Kader	F	%	F	%
Mampu	7	41,2	17	100
Tidak Mampu	10	58,8	0	0
Jumlah	17	100	17	100

Pada tabel 2. Gambaran Tingkat Pemahaman Kader Posyandu Remaja Di wilayah Puskesmas Pulogadung *Pre-Post Test* Tentang Berfikir Kritis melalui teori *Six Thinks Hats* dalam Melakukan Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Remaja menunjukkan bahwa hasil pretest sebagian besar 58,8% tidak mampu dan hanya 41,2% dinyatakan mampu berfikir kritis, sedangkan hasil post test 100% dinyatakan mampu berfikir kritis terhadap permasalahan yang disajikan tentang pencegahan kekerasan seksual pada Remaja melalui teori *six thinks hats*

B. Pendamping kader posyandu remaja Matahari

Kegiatan pendampingan kepada kader sebagai peer group pada remaja putri dalam memberikan pelayanan kesehatan berupa pengkajian deteksi dini kekerasan seksual pada remaja, selain pemeriksaan fisik, status kesehatan mental remaja akibat kekerasan seksual dan penyuluhan tentang menjaga organ reproduksi sehat serta bahaya seks bebas pada remaja. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2025, pada kegiatan ini kader masih belum berani melakukan penyuluhan sehingga dilakukan pendampingan dan diberikan contoh dalam penggunaan Celemek Kesehatan Reproduksi (Supradewi, 2022). Kemudian peserta anggota posyandu yang hadir berjumlah 28 orang sesuai daftar hadir sebagai peserta posyandu dilakukan deteksi dini kekerasan seksual pada remaja. Hasil pendeteksian dini kekerasan seksual pada anak terdapat 1 orang yang mengalami kekerasan seksual ringan berdasarkan kuesioner telah dikembangkan (Supartini et al., 2022). Berikut adalah foto kegiatan dari kegiatan pendampingan kader posyandu remaja Matahari kelurahan Pulogadung.



Gambar 3. Penyuluhan kesehatan reproduksi tentang pencegahan kekerasan seksual pada remaja



Gambar 4. Pendeteksian kasus kekerasan seksual pada remaja oleh kader didampingi tim



Gambar 5. keterlibatan kader dan peserta posyandu remaja Matahari dalam kegiatan pendampingan penyuluhan pencegahan dan deteksi dini kekerasan pada remaja

C. Evaluasi Peer group kader posyandu remaja Matahari

Tim melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dengan melihat kemampuan kader posyandu dalam memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja dengan tema “lindungi diri Tubuhku Berharga” yang berisikan pencegahan dan deteksi dini kekerasan seksual pada remaja. Pada kegiatan tersebut Kader dapat memahami isi dari hasil penyadaran kader yang diberikan dan mereka mampu menerapkannya dalam kegiatan posyandu terlihat pada kegiatan- kegiatan yang dilaksanakan yaitu olah raga ringan dengan jalan santai mengenal lingkungan di wilayah Posyandu Ramaja Mahatari dengan jarak ± 2 km ditempuh dalam 30 menit, hal ini dilakukan guna membangun kesadaran remaja dalam menjaga kesehatannya. Selanjutnya kegiatan dilakukan dengan pemeriksaan fisik dasar berupa timbang berat badan, ukur tinggi badan, lingkar perut, dan tekanan darah. Kegiatan diakhiri dengan penyuluhan dengan berbagai media hasil dari kegiatan PkM ini yaitu berupa buku saku dan video “Lindungi Diri Tubuhku Berharga”. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 6. Kegiatan gerak jalan santai mengenal lingkungan di wilayah Posyandu sejauh ± 2 km



Gambar 7. Pemeriksaan fisik sederhana pada remaja untuk melihat kesehatan peserta posyandu remaja Matahari



Gambar 8. Pemberian penyuluhan pencegahan dan deteksi dini kekerasan seksual pada remaja

Berikut ini adalah daftar hadir dan hasil kegiatan pemeriksaan fisik yang dilakukan kader posyandu remaja seperti pada tabel berikut :

Tabel 3. Gambaran Kader Dan Peserta Posyandu Remaja Matahari Kelurahan Pulogadung

Peserta	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Kader	3	42,9	4	57,1	7	100
Peserta	16	48,5	17	51,5	33	100

Tabel 4. Gambaran Hasil Pemeriksaan Fisik Peserta Posyandu Remaja Matahari Di Kelurahan Pulogadung Tanggal 20 September 2025

	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Peserta	16	48,5	18	51,5	34	100
IMT :						
Kurus	2	12,5	4	22,2	6	17,6
Normal	11	68,8	12	66,7	23	69,7
Obesitas	3	18,7	2	11,1	5	14,7
Tekanan darah						
Rendah	2	12,5	1	5,6	3	8,8
Normal	14	87,5	17	94,4	31	91,2
Tinggi	0	0	0	0	0	0

Kegiatan posyandu remaja pada tabel 4 menunjuk bahwa anak remaja perempuan baik kader maupun peserta Posyandu Remaja Matahari kelurahan Pulogadung lebih banyak 1 orang dibandingkan anak remaja laki-laki, dapat dikatakan bahwa di Posyandu remaja matahari terdapat kesetaraan gender pada posyandu Remaja Matahari terhadap hak untuk ikut serta dalam pelayanan kesehatan remaja. Pada tabel 5 tergambar bahwa status gizi remaja laki-laki (68,8%) lebih baik dari



perempuan (66,7%) dilihat dari nilai IMT-nya, sedangkan tekanan darah remaja perempuan (94,4%) lebih baik dari remaja laki-laki (87,5%).

Seluruh pelaksanaan kegiatan yang direncanakan telah dilaksanakan dengan baik oleh tim pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Jakarta III bekerjasama dengan pihak Puskesmas Pulogadung terutama penanggung Jawab PKPR dan mitra selanjutnya yaitu kader Posyandu Remaja Matahari.

Pembahasan

A. Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Remaja diwilayah Puskesmas Pulogadung.

Hasil kegiatan penyegaran kader yang dilaksanakan di puskesmas Pulogadung didapatkan adanya peningkatan pengetahuan kader Posyandu Remaja di wilayah kerja Puskesmas Pulogadung setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan. Pada pretest, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (47,1%) dan masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan kurang (17,6%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, pengetahuan kader belum optimal dan masih memerlukan penguatan melalui kegiatan edukasi yang terstruktur.

Hasil posttest menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik (75,5%) dan tidak terdapat lagi responden dengan tingkat pengetahuan kurang. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader Posyandu Remaja. Pendidikan kesehatan yang disampaikan secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan kader berperan penting dalam meningkatkan kemampuan kognitif kader, khususnya terkait pemahaman peran dan fungsi Posyandu Remaja (Huda et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan kader memiliki implikasi penting terhadap pelaksanaan kegiatan Posyandu Remaja. Kader dengan tingkat pengetahuan yang baik diharapkan mampu berperan optimal sebagai edukator dan fasilitator kesehatan bagi remaja di masyarakat. Hal ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat, di mana peningkatan kapasitas kader menjadi salah satu strategi utama dalam upaya promotif dan preventif di pelayanan kesehatan primer. Oleh karena itu, kegiatan peningkatan pengetahuan kader perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk menjaga kualitas pelayanan Posyandu Remaja (Dirjen Kesehatan Masyarakat, 2018).

Hasil kegiatan PkM lainnya menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pemahaman dan kemampuan berpikir kritis kader Posyandu Remaja di wilayah Puskesmas Pulogadung setelah diberikan edukasi menggunakan metode *Six Thinking Hats* (Huda et al., 2024). Pada hasil pretest, sebagian besar kader (58,8%) dinyatakan belum mampu berpikir kritis dalam menganalisis permasalahan pencegahan kekerasan seksual pada remaja, sementara hanya 41,2% yang telah menunjukkan kemampuan berpikir kritis. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum intervensi, kader masih memiliki keterbatasan dalam memahami masalah kekerasan seksual secara komprehensif, sistematis, dan reflektif. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan diskusi berbasis metode *Six Thinking Hats*, hasil post test menunjukkan bahwa 100% kader dinyatakan mampu berpikir kritis terhadap permasalahan yang disajikan.



Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode *Six Thinking Hats* efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis kader Posyandu Remaja, khususnya dalam konteks pencegahan kekerasan seksual pada remaja. Dengan menggunakan enam topi metaforis dengan warna yang berbeda, seseorang dapat menyelidiki berbagai bakat kognitif dengan cara yang mudah, menarik, dan efektif. Metode *Six Thinking Hats* mendorong peserta untuk melihat suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang, yaitu berdasarkan fakta, emosi, sisi positif, risiko, kreativitas, serta pengendalian proses berpikir (Yefang et al., 2024). Pendekatan ini membantu kader untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif dalam menganalisis dan mengevaluasi situasi yang berkaitan dengan kekerasan seksual.

Kemampuan berpikir kritis merupakan kompetensi penting bagi kader Posyandu Remaja karena mereka berperan sebagai agen perubahan dan pendamping sebaya dalam upaya promotif dan preventif kesehatan remaja. Dengan meningkatnya kemampuan berpikir kritis, kader diharapkan mampu mengidentifikasi tanda-tanda kekerasan seksual, memberikan edukasi yang tepat kepada remaja, serta mengambil langkah pencegahan yang sesuai di lingkungan mereka. Hasil pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa metode pembelajaran aktif dan partisipatif dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis serta pemahaman peserta terhadap isu kesehatan yang kompleks (Tambunan ES et al, 2023).

Selain itu, peningkatan hasil dari pretest ke post test juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang terstruktur dan kontekstual sesuai dengan permasalahan remaja sangat dibutuhkan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan kader dalam menghadapi isu sensitif seperti kekerasan seksual (Alcalde, 2018). Oleh karena itu, penerapan metode *Six Thinking Hats* dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode edukasi yang efektif dalam kegiatan pengabdian masyarakat, khususnya dalam penguatan peran kader Posyandu Remaja dalam pencegahan kekerasan seksual pada remaja (Yefang et al., 2024).

B. Pendamping kader posyandu remaja Matahari

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya merupakan bentuk pendampingan kepada kader Posyandu Remaja sebagai *peer group* remaja putri dalam memberikan pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, dan deteksi dini. Pendekatan *peer group* dipilih karena kader memiliki kedekatan usia, sosial, dan emosional dengan remaja, sehingga diharapkan mampu meningkatkan keterbukaan dan efektivitas komunikasi dalam isu sensitif seperti kekerasan seksual (Mas'udah et al., 2024).

Pelayanan kesehatan yang diberikan meliputi pengkajian deteksi dini kekerasan seksual pada remaja, pemeriksaan fisik dasar, pengkajian status kesehatan mental akibat kekerasan seksual, serta penyuluhan mengenai pemeliharaan kesehatan organ reproduksi dan bahaya perilaku seks bebas. Pendekatan yang komprehensif ini penting mengingat dampak kekerasan seksual tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi tumbuh kembang remaja secara jangka panjang (Supartini et al., 2020).



Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2025 menunjukkan bahwa pada tahap awal kader masih belum memiliki keberanian dan kepercayaan diri untuk melakukan penyuluhan secara mandiri. Hal ini sejalan dengan temuan beberapa studi yang menyatakan bahwa kader kesehatan sering mengalami hambatan berupa rasa takut salah, kurang percaya diri, serta keterbatasan pengalaman dalam menyampaikan materi kesehatan reproduksi (Hardianti et al., 2025).

Kegiatan Pendampingan langsung oleh tim PkM memberikan contoh bagaimana praktik penyuluhan yang baik kepada peserta posyandu menggunakan media Celemek Kesehatan Reproduksi (Supradewi, 2019). Media ini terbukti membantu kader dalam menyampaikan materi secara visual, sistematis, dan lebih mudah dipahami oleh remaja. Hal ini juga dilakukan pada pengabdian kepada masyarakatnya yang dilakukan di salah satu SMA Kota Palembang dalam mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya organ seksual dan pencegahan masalah-masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi di kalangan remaja. PkM tersebut juga menggunakan celemek Kesehatan reproduksi sebagai alat peraga untuk memudahkan pemberian edukasi tentang organ reproduksi, fungsi dan bagaimana menjaga kesehatannya. (Gustirini R, Susanti L, Valencia FV, 2023).

Jumlah peserta Posyandu Remaja yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 28 orang sesuai dengan daftar hadir. Seluruh peserta dilakukan proses deteksi dini kekerasan seksual dengan pendekatan yang mengedepankan prinsip kerahasiaan dan kenyamanan remaja. Hasil pendeteksian menunjukkan bahwa terdapat satu remaja yang mengalami kekerasan seksual ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa kasus kekerasan seksual pada remaja masih ditemukan di masyarakat dan sering kali tidak teridentifikasi tanpa adanya skrining atau deteksi dini yang terstruktur (Supartini et al., 2022). Kasus kekerasan seksual pada anak dan remaja sebagian besar bersifat tersembunyi dan baru terungkap melalui kegiatan skrining atau pendampingan.

Temuan adanya satu kasus kekerasan seksual ringan juga memperkuat urgensi peran kader Posyandu Remaja dalam upaya pencegahan dan penanganan dini. Dengan pendampingan yang berkelanjutan dan peningkatan kapasitas kader, diharapkan kader mampu melakukan edukasi, deteksi dini, serta rujukan secara tepat apabila ditemukan kasus kekerasan seksual. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader, tetapi juga menjadi langkah awal dalam penguatan sistem perlindungan remaja berbasis masyarakat.

C. Evaluasi Peer group kader posyandu remaja Matahari

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa kader Posyandu Remaja Matahari mampu memahami dan mengimplementasikan materi penyegaran kader yang telah diberikan, khususnya dalam penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan tema "Lindungi Diri, Tubuhku Berharga". Tema ini berfokus pada pencegahan dan deteksi dini kekerasan seksual pada remaja, yang merupakan isu kesehatan masyarakat yang kompleks dan sensitif. Keberhasilan kader dalam menyampaikan materi menunjukkan bahwa proses pendampingan dan penguatan kapasitas kader berjalan efektif serta mendukung peran kader sebagai peer educator bagi remaja (Mas'udah et al., 2024).



Implementasi hasil penyegaran kader terlihat dari rangkaian kegiatan Posyandu Remaja yang dilaksanakan secara komprehensif. Kegiatan diawali dengan olahraga ringan berupa jalan santai mengenal lingkungan sekitar wilayah Posyandu Remaja Matahari dengan jarak ± 2 km yang ditempuh dalam waktu sekitar 30 menit. Aktivitas fisik ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik secara rutin pada remaja diketahui berkontribusi terhadap pencegahan penyakit tidak menular, pengendalian berat badan, serta peningkatan kesehatan mental. Kegiatan selanjutnya adalah pemeriksaan fisik dasar yang meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan tekanan darah. Pemeriksaan ini merupakan bentuk skrining kesehatan remaja yang penting untuk mendeteksi secara dini permasalahan status gizi dan risiko penyakit tidak menular. Keterlibatan kader dalam pelaksanaan pemeriksaan fisik menunjukkan peningkatan keterampilan kader tidak hanya dalam aspek edukasi, tetapi juga dalam pelayanan kesehatan dasar berbasis masyarakat (Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2018).

Kegiatan diakhiri dengan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja yang memanfaatkan berbagai media edukasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu buku saku dan video edukasi “Lindungi Diri, Tubuhku Berharga”. Penggunaan media edukasi cetak dan audiovisual terbukti dapat meningkatkan pemahaman remaja karena informasi disampaikan secara lebih menarik, mudah dipahami, serta sesuai dengan karakteristik remaja di era digital. Media ini juga menjadi alat bantu yang efektif bagi kader dalam menyampaikan pesan kesehatan secara konsisten dan berkelanjutan (Dinengsih & Hakim, 2020).

Berdasarkan data pada Tabel 4, jumlah remaja perempuan yang terlibat dalam kegiatan Posyandu Remaja Matahari, baik sebagai kader maupun peserta, sedikit lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki. Meskipun terdapat perbedaan jumlah yang minimal, kondisi ini menunjukkan adanya kesetaraan gender dalam akses dan partisipasi pelayanan kesehatan remaja. Remaja laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan yang relatif sama untuk mengikuti kegiatan dan memperoleh layanan kesehatan, sejalan dengan prinsip kesetaraan gender dalam pembangunan kesehatan dan tujuan kelima SDGs (WHO, 2017).

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa status gizi remaja laki-laki berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) (68,8%) sedikit lebih baik dibandingkan remaja perempuan (66,7%). Sebaliknya, proporsi tekanan darah normal pada remaja perempuan (94,4%) lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki (87,5%). Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, serta gaya hidup yang berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan. Temuan ini menegaskan pentingnya pelayanan kesehatan remaja yang sensitif gender dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik masing-masing kelompok (Paola, 2020; Supradewi, 2022).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan kader yang terstruktur, disertai dengan penggunaan media edukasi inovatif, mampu meningkatkan kualitas pelaksanaan Posyandu Remaja. Kader tidak hanya mampu memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja berbasis pencegahan kekerasan seksual, tetapi juga berperan aktif dalam kegiatan promotif dan preventif lainnya. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja serta



memperkuat peran Posyandu Remaja sebagai wahana pelayanan kesehatan berbasis masyarakat.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Remaja Matahari Kelurahan Pulogadung menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kapasitas kader Posyandu Remaja dalam memberikan asuhan kesehatan reproduksi remaja berbasis gender, khususnya terkait pencegahan dan deteksi dini kekerasan seksual. Pendampingan kader melalui penyegaran materi dan penerapan metode berpikir kritis Six Thinking Hats terbukti mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kepercayaan diri kader dalam menjalankan perannya sebagai peer educator.

Kader mampu mengimplementasikan hasil pelatihan ke dalam kegiatan Posyandu Remaja yang meliputi aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan dasar, serta penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan media edukasi inovatif berupa buku saku dan video “Lindungi Diri, Tubuhku Berharga”. Kegiatan ini juga mencerminkan adanya kesetaraan gender dalam partisipasi pelayanan kesehatan remaja. Dengan demikian, program ini berkontribusi dalam memperkuat peran Posyandu Remaja sebagai upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat serta layak direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dan direplikasi di wilayah lain.

Daftar Pustaka

- Alcalde, M.-A. M. P. (2018). *International Technical Guidance On Sexuality Education An Evidence-Informed Approach* (Unesco, Ed.; Second Revised). Unesco. www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbbyncnd-en
- Bancin D+Sitorus F+ Anita S. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (Kespro) Remaja Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 103–110.
- Biro Hukum Dan Humas Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. (2023). *Perkawinan Anak Di Indonesia Sudah Mengkhawatirkan*.
- BKKBN. (2021). *LAKIP BKKBN 2020*.
- Dinengsih, S., & Hakim, N. (2020). Pengaruh Metode Ceramah Dan Metode Aplikasi Berbasis Android Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 515–522. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.2975>
- Dirjen Kesehatan Masyarakat. (2018). *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Remaja*.



- Gustirini R+ Susanti L+Valencia FV. (2023). Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Melalui Metode “Bestie.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 5(1), 42–48.
- Hardianti, M., Kusuma, W. T., Adnani, Q. E. S., & Susiarno, H. (2025). Efektivitas Berbagai Media Edukasi Kesehatan Reproduksi Dalam Meningkatkan Pemahaman Pencegahan Kehamilan Remaja: (Studi Literatur). *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 35(2), 715–724.
<https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i2.2635>
- Huda, M., Aziz, R., & Muallifah, M. (2024). Efektivitas Strategi Six Think Hats Dalam Meningkatkan Berpikir Kreatif Siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2).
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art4>
- Ilham, L. U. (2019). Efektivitas Peran Dinas Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Dalam Mencegah Tindak Kekerasan Pada Perempuan Dan Anak Di Kota Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Journal Of Government And Politics (JGOP)*, 1(1). <https://doi.org/10.31764/jgop.v1i1.941>
- Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2018). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja* (Khumaidah Siti, Ed.; 1st Ed., Vol. 1). Kementerian Kesehatan RI.
- Mas’udah, M., Sheilla Tania Marcelina, Astutik, H., & Setyarini, D. I. (2024). Efforts To Prevent Adolescent Reproductive Health Problems Through Game-Based Peer Educator Training For Adolescents In Gedog Wetan Village. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal Of Public Services)*, 8(4), 560–572.
<https://doi.org/10.20473/jlm.v8i4.2024.560-572>
- Paola, M. Di. (2020). *Gender-Sensitive Health Services*.
<https://www.epsu.org/sites/default/files/article/files/gender-sensitive%20health%20services.pdf>
- Rakhmad, W. N. (2016). Kekerasan Terhadap Anak Dalam Konstruksi Koran Tempo. *Jurnal Ilmu Sosial*, 15(1), 53–62.
<https://doi.org/10.14710/jis.15.1.2016.53-62>
- Supartini, Y., Tambunan, E. S., Suheri, T., & Ningsih, R. (2022). Pengembangan Model Deteksi Dini Kekerasan Pada Remaja Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Dalam Mendeteksi Adanya Kekerasan Pada Remaja. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 16(2), 82–95. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i2.792>
- Supradewi, I. (2022). *Pentingnya Konsep Kesetaraan Gender Dalam Kesehatan Reproduksi Dari Masa Pra Konsepsi Hingga Masa Konsepsi*.
- Tambunan ES Et Al. (2023). Edukasi Deteksi Dini Kekerasan Dan Sosialisasi Aplikasi Deteksi Dini Kekerasan Anak Pada Guru Dan Siswa Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 136–146. Ifi-Bekasi.E-Journal.Id/jpmfki



- WHO. (2017). *Monitoring The Health-Related Sustainable Development Goals (SDGs)*. February, 9–10.
- WHO. (2024, April 10). Adolescent Pregnancy (WHO, Trans.). *Mew Room*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy#:~:Text=%EE%80%80Adolescent%20pregnancy%EE%80%81%20is%20a%20global%20phenomenon>
- Yefang, W., Sereerat, B., Songsiengchai, S., & Thongkumsuk, P. (2024). The Development Of An Instructional Model Based On Experiential Learning Theory And Six Thinking Hats To Improve The Critical Thinking Ability Of Undergraduate Students. *World Journal Of Education*, 14(1), 66.
<https://doi.org/10.5430/wje.v14n1p66>.



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN KADER TERHADAP LACTATION MASSAGE DAN PEMBERIAN ASI EKLUKSIIF UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI WILKER PUSKESMAS KEL. JATIRAHAYU KEC. PONDOK MELATI KOTA BEKASI TAHUN 2024 ANGKATAN 1

Andy Martahan A.H.¹, Achwan², dan Christina Natalia Devina³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: achwan_73@yahoo.com

Abstract

Chronic malnutrition from the prenatal period until the age of two years, or beyond the first 1,000 days of life, is the leading cause of growth disorders (stunting) in Indonesia, thus requiring special attention. Improper breastfeeding, feeding practices, and parenting during the 0–23 month period can disrupt a child’s growth and development. Based on the results of the 2023 SKI, the national prevalence of stunting reached 21.5%, showing a decrease of about 1% compared to the previous year, but it is still far from the government’s target of 14% as stated in the 2020–2024 RPJMN. In addition, exclusive breastfeeding still faces challenges such as sore nipples and problems with the baby’s attachment to the breast. The lactation massage technique is one method used to stimulate the release of the hormone oxytocin through gentle massage. The Community Service activity conducted in the working area of Jatirahayu Health Center aims to improve the knowledge and skills of health cadres regarding lactation massage and exclusive breastfeeding as an effort to prevent stunting in 2024. The methods applied in this program included socialization and problem identification, counseling, training, mentoring, and program evaluation. The activity involved 31 cadres as participants. The results of this community service showed the establishment of effective collaboration with Jatirahayu Health Center, identification of local stunting-related problems, and an increase in cadres’ knowledge, skills, and confidence in providing education and assistance related to exclusive breastfeeding and lactation massage. The evaluation also confirmed the successful implementation of the program. In conclusion, this community service activity resulted in improved cadres’ competence and confidence in performing lactation massage and providing education on exclusive breastfeeding to mothers who experience breastfeeding difficulties. Recommendation: To enhance the program’s impact, it is suggested that similar training be continued in the following year, involving a greater number of cadres to strengthen skills in lactation massage and exclusive breastfeeding counseling.

Keywords: lactation massage, stunting, malnutrition, exclusive breastfeeding, community service.

Abstrak

Kekurangan gizi kronis sejak bayi dalam kandungan hingga usia dua tahun atau sudah lewat 1000 hari pertama kehidupan merupakan penyebab gangguan pertumbuhan/*stunting* terbesar di Indonesia sehingga perlu perhatian khusus. Pemberian ASI, makanan dan pola asuh pada periode 0-23 bulan yang tidak tepat



mengganggu tumbuh kembang anak. Berdasarkan hasil SKI 2023, prevalensi *stunting* nasional mencapai 21,5 %, mengalami penurunan sekitar 1 % dibanding tahun sebelumnya namun masih jauh dari target pemerintah dalam RPJMN 2020-2024 sebesar 14%, Selain itu juga pemberian ASI eksklusif ternyata memiliki permasalahan seperti puting susu yang luka dan masalah penempelan mulut bayi ke payudara. Teknik *lactation massage* merupakan salah satu teknik untuk merangsang hormon oksitosin dengan cara pijat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Wilayah Kerja (Wilker) Puskesmas Kelurahan Jatirahayu ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader terhadap *Lactation Massage* dan pemberian ASI eksklusif untuk pencegahan *stunting* di Wilker Puskesmas Kelurahan Jatirahayu tahun 2024. Metode dalam pelaksanaan kegiatan ini berupa Sosialisasi dan identifikasi masalah, penyuluhan, pelatihan, pendampingan dan evaluasi program. Peserta kegiatan ini berjumlah 31 kader. Hasil yang dicapai dalam PkM ini adalah terjalinnya kerjasama yang baik dengan Puskesmas Jatirahayu dan teridentifikasinya permasalahan *stunting*, Meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan para kader dalam ASI eksklusif dan *lactation massage*, Meningkatnya kepercayaan diri para kader dalam memberikan edukasi ASI eksklusif dan *lactation massage* dan terlaksananya evaluasi program PkM. Kesimpulan PkM ini adalah Terdapat peningkatan dan ketrampilan kader dalam melakukan *lactation massage* dan edukasi ASI eksklusif pada para ibu yang mengalami kesulitan menyusui. .Saran, Untuk meningkatkan lebih banyak kader dalam ketrampilan *lactation massage* dan edukasi ASI eksklusif perlu dilanjutkan di tahun berikutnya.

Katakunci: *lactation massage, stunting, Gizi kurang, ASI eksklusif, Pengabmas*

Pendahuluan (Bookman Old Style 12pt Bold)

Masalah *stunting* masih menjadi isu kesehatan global dan nasional yang memerlukan perhatian serius. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 148,1 juta anak balita di dunia mengalami *stunting* akibat kekurangan gizi kronis, dengan prevalensi tertinggi di kawasan Afrika Sub-Sahara (32%) dan Asia Selatan (28%) (UNICEF/WHO/World Bank, 2023). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* nasional mencapai 21,5%, mengalami penurunan sekitar 1% dibandingkan tahun 2022 (21,6%), namun masih jauh dari target pemerintah sebesar 14% dalam RPJMN 2020–2024 (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Angka tersebut menegaskan bahwa sekitar satu dari lima anak Indonesia masih mengalami hambatan pertumbuhan linear akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang.

Salah satu penyebab utama *stunting* adalah ketidakcukupan gizi sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun atau 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK). Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan faktor penting dalam mencegah kekurangan gizi dan mendukung tumbuh kembang optimal bayi. Namun, masih banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui karena masalah fisiologis seperti produksi ASI yang



rendah, nyeri payudara, puting lecet, dan gangguan refleks oksitosin (Rahman et al., 2021).

Salah satu teknik yang dapat membantu mengatasi hambatan tersebut adalah *lactation massage*. Pijat ini dilakukan dengan teknik lembut pada payudara, punggung atas, dan daerah ketiak untuk melancarkan aliran darah dan getah bening, merangsang refleks oksitosin, serta mengurangi ketegangan otot. Mekanisme fisiologisnya melibatkan peningkatan sekresi hormon oksitosin dan prolaktin, yang secara langsung memperlancar proses laktasi dan meningkatkan produksi ASI (Yulianti & Sari, 2023). Penelitian di Rokan Hulu menunjukkan bahwa intervensi *lactation massage* mampu meningkatkan volume ASI secara signifikan ($p < 0,05$) (Nasution & Fitriani, 2022), sementara kombinasi dengan pijat oksitosin terbukti mempercepat waktu pengeluaran ASI pertama ($p = 0,015$) (Fitri et al., 2023).

Aspek psikologis dari *lactation massage* juga menurunkan stres pascapersalinan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui (Pratiwi et al., 2020). Intervensi ini menjadi relevan dalam kegiatan PkM, seperti yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatirahayu, yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif sebagai strategi pencegahan stunting. Dengan meningkatkan kompetensi kader melalui pelatihan dan pendampingan *lactation massage*, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku menyusui yang lebih baik di masyarakat.

Oleh karena itu, kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pelaksanaan *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan stunting sehingga memperkuat peran para kader dalam mengatasi *stunting* dengan cara salah satunya adalah *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif sebagai intervensi preventif. Berdasarkan teori fisiologis dan bukti empiris tersebut, program pelatihan kader laktasi diharapkan mampu menjadi langkah strategis dalam mempercepat pencapaian target penurunan prevalensi stunting nasional sesuai hasil SKI 2023 dan tujuan SDGs 2030.

Metode

Lokasi pelaksanaan kegiatan PkM Program Kemitraan Masyarakat yang dipilih adalah Wilker Puskesmas Jatirahayu, Kelurahan Jatirahayu, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan pada bulan Juni sampai dengan Nopember 2024. Peserta dalam pengabmas ini adalah para kader yang aktif melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan di masyarakat dengan jumlah 31 orang. Secara umum program yang akan dilaksanakan dan disepakati bersama terdiri atas:

1. Sosialisasi dan identifikasi masalah

Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka untuk berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait untuk menyepakati peserta yakni kader yang terpilih, lokasi dan jadwal pelaksanaan kegiatan PkM. Kegiatan Identifikasi bertujuan untuk mengetahui permasalahan gizi balita dan stunting di Wilker Puskesmas Jatirahayu.



2. Penyuluhan

Kegiatan ini bertujuan untuk:

- 1) Mengetahui pengetahuan para kader dalam Pemberian ASI eksklusif untuk Pencegahan *Stunting* dan *lactation massage* pada kader.
- 2) Meningkatkan pengetahuan para kader dalam Pemberian ASI eksklusif untuk Pencegahan *Stunting* dan *lactation massage* pada kader.
- 3) Mempromosikan latihan *lactation massage* untuk meningkatkan produksi ASI.
- 4) Memberikan informasi mengenai cara melakukan latihan *lactation massage*.

3. Melakukan latihan

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan para kader dalam melakukan latihan *lactation massage* dalam upaya meningkatkan produksi ASI.

4. Melakukan Pendampingan

Kegiatan pendampingan bertujuan:

- 1) Meningkatkan Keterampilan Praktis Kader tentang teknik *lactation massage* dengan benar dan aman melalui bimbingan langsung, kader dapat memahami posisi tangan, arah pijatan, durasi, serta area yang boleh dan tidak boleh dipijat. Keterampilan teknis ini penting agar kader dapat membantu ibu menyusui di Posyandu yang mengalami hambatan produksi ASI.
- 2) Meningkatkan Kemampuan Kader dalam Edukasi ASI Eksklusif. Kader diharapkan dapat menjelaskan manfaat ASI bagi pertumbuhan bayi, pentingnya menyusui dini, serta peran *lactation massage* dalam melancarkan produksi ASI.
- 3) Meningkatkan Kepercayaan Diri Kader dan Ibu Menyusui serta menumbuhkan keyakinan pada ibu menyusui bahwa mereka mampu menyusui dengan lancar.

5. Evaluasi Program

Kegiatan evaluasi program PkM tentang *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk:

- 1) Menilai keberhasilan program, khususnya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melaksanakan *lactation massage* serta edukasi ASI eksklusif.
- 2) Mengukur efektivitas metode pelatihan dan pendampingan, apakah sudah sesuai dengan kebutuhan dan memberikan hasil yang optimal.
- 3) Mengidentifikasi kendala dan hambatan selama pelaksanaan kegiatan, baik dari sisi kader maupun fasilitas pendukung.
- 4) Menyusun rekomendasi tindak lanjut, agar program pelatihan dan pendampingan kader dapat berkelanjutan dan diperluas ke wilayah Posyandu lainnya.

Hasil

1. Sosialisasi dan identifikasi masalah

Hasil Kegiatan sosialisasi telah terjalin kerjasama yang baik dalam rangka menyepakati lokasi dan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabmas. Selain itu juga diperoleh hasil identifikasi mengenai gizi balita dan permasalahan *stunting* di



Wilker Puskesmas Jatirahayu. Hasil identifikasi dapat disampaikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Identifikasi Wilayah Kelurahan Jatirahayu

Aspek yang Diidentifikasi	Keterangan
Jumlah Penduduk	63.856 jiwa
Laki-laki	23.627 orang
Perempuan	39.959 orang
Luas Wilayah	312,425 hektare
Status Wilayah	Daerah penyangga Kota Jakarta Timur
Tingkat Pendidikan Tertinggi	SLTA/ sederajat – 22.103 orang
Pekerjaan Utama Penduduk	Sektor swasta – 14.983 orang
Kelompok Usia Produktif (20–50 tahun)	43.899 orang (69,03%)

Tabel 1. diatas menggambarkan kondisi demografi Kelurahan Jatirahayu. Wilayah ini memiliki jumlah penduduk sebesar 63.856 jiwa, terdiri dari 23.627 laki-laki dan 39.959 perempuan, dengan luas wilayah 312,425 hektar. Jatirahayu berfungsi sebagai daerah penyangga Kota Jakarta Timur. Sebagian besar penduduk berpendidikan SLTA/ sederajat sebanyak 22.103 orang dan bekerja di sektor swasta sebanyak 14.983 orang. Penduduk didominasi oleh kelompok usia produktif (20–50 tahun) sebanyak 43.899 orang (69,03%).

Tabel 2. Cakupan Jenis Pemeriksaan di Puskesmas Jatirahayu Tahun 2021–2023

Jenis Pemeriksaan	2021 (%)	2022 (%)	2023 (%)
D/S (Deteksi Status)	95	100	100
N/S (Nutrisi/ Status Gizi)	85	75	90
K/S (Kesehatan Ibu & Anak)	100	95	100
Fe I (Tablet Zat Besi I)	100	100	100
Fe III (Tablet Zat Besi III)	100	95	100
Vit A Biru (Bayi 6–11 bln)	100	100	100
Vit A (Balita 12–59 bln)	100	100	100

Berdasarkan data pada Tabel 2, cakupan berbagai jenis pemeriksaan di Puskesmas Jatirahayu selama tahun 2021 hingga 2023 menunjukkan tren peningkatan pada sebagian besar indikator layanan kesehatan ibu dan anak. Cakupan pemeriksaan Deteksi Status (D/S) meningkat dari 95% pada tahun 2021 menjadi 100% pada tahun 2022 dan 2023. Pemeriksaan Status Gizi (N/S) mengalami fluktuasi, yakni 85% pada tahun 2021, menurun menjadi 75% pada tahun 2022, dan meningkat kembali menjadi 90% pada tahun 2023. Pemeriksaan Kesehatan Ibu dan Anak (K/S) menunjukkan capaian tinggi dengan 100% pada tahun 2021, sedikit menurun menjadi 95% pada tahun 2022, dan kembali mencapai 100% pada tahun 2023. Program pemberian Tablet Zat Besi Fe I dan Fe III juga mencatat capaian yang tinggi, yaitu 100% pada sebagian besar tahun pengamatan. Untuk pemberian Vitamin A Biru (bayi usia 6–11 bulan) dan Vitamin A (balita usia 12–59 bulan), cakupan pelayanan tercatat 100% secara konsisten



selama tahun 2021 hingga 2023. Secara umum, hasil tabel menunjukkan bahwa hampir seluruh indikator pelayanan kesehatan dasar di Puskesmas Jatirahayu telah mencapai atau melampaui target capaian yang ditetapkan pada periode tiga tahun terakhir. Meskipun Program KIA Puskesmas Kelurahan Jatirahayu telah berjalan dengan baik, khusus untuk program Gizi Balita namun tahun 2023 ditemukan kasus balita gizi buruk yaitu sebanyak 11 orang. Setiap balita gizi buruk yang ditemukan dipantau setiap bulannya.

2. Penyuluhan

Hasil Penyuluhan:

2.1 Pemberian Asi Eksklusif untuk Pencegahan Stunting

Tabel 3. Pelaksanaan Penyuluhan Asi Eksklusif

No.	Pertanyaan	Jawaban benar (%)	
		Pretest	Posttest
1	Pengertian dan Fisiologi Pengeluaran ASI	36%	100%
2	Kandungan dan Komposisi ASI	92%	100%
3	Manfaat ASI untuk Bayi	24%	100%
4	Manfaat ASI untuk Ibu	60%	100%
5	Volume ASI dan Tanda Bayi Cukup ASI	50%	100%
6	Masalah-masalah dalam menyusui	70%	100%
7	Posisi yang baik dalam menyusui	60%	100%
8	Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI	60%	100%
9	Mekanisme Pembentukan Air Susu	50%	100%

Tabel 3. menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan kader Posyandu setelah mengikuti pelatihan lactation massage dan edukasi ASI eksklusif. Penilaian dilakukan melalui pretest dan posttest dengan sembilan pertanyaan utama mengenai aspek pengetahuan tentang ASI dan menyusui. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh aspek pengetahuan. Sebelum pelatihan, tingkat pemahaman kader bervariasi antara 24% hingga 92%, sedangkan setelah pelatihan seluruh kader mencapai 100% pada setiap aspek yang diuji.

2.2 Lactation massage

Tabel 4. Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan Lactation Massage

No.	Penilaian	Hasil (%)	
		Pretest	Posttest
Lembar soal Penyuluhan:			
1	Pengertian <i>Lactation massage</i>	40%	100%
2	Tujuan dan Manfaat <i>Lactation massage</i>	50%	100%
3	Menjelaskan hormon yang terlibat	20%	100%
4	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Lactation Massage</i>	30%	100%
Observasi Pelatihan:			
1	Penilaian Keterampilan (Praktik)	80%	100%



2	Penilaian Sikap dan Partisipasi	90%	100%
---	---------------------------------	-----	------

Tabel 4. Hasil lembar soal Penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan kader Posyandu setelah mengikuti penyuluhan *lactation massage*. Hasil pretest memperlihatkan tingkat pemahaman awal kader masih rendah, dengan rentang 20%–50% pada berbagai aspek pengetahuan. Setelah pelatihan, nilai posttest meningkat menjadi 100% pada seluruh indikator, mencakup pemahaman tentang pengertian, tujuan dan manfaat, hormon yang berperan (oksitosin dan prolaktin), serta indikasi dan kontraindikasi pelaksanaan pijat laktasi. Peningkatan ini menegaskan bahwa pelatihan berjalan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman kader mengenai teori dan konsep dasar *lactation massage*, yang penting untuk mendukung praktik menyusui dan pencegahan *stunting* di masyarakat.

3. Pelatihan

Kegiatan pelatihan berupa pelaksanaan praktik *lactation massage* sesuai dengan prosedur pelaksanaan hasilnya juga dapat di lihat pada table 4. Tabel 4. menunjukkan hasil observasi pelatihan *lactation massage* terhadap keterampilan praktik dan sikap partisipasi kader Posyandu selama pelatihan. Pada tahap pretest, keterampilan praktik kader mencapai 80%, sedangkan penilaian sikap dan partisipasi sebesar 90%. Setelah pelatihan (posttest), kedua aspek meningkat menjadi 100%, menunjukkan bahwa seluruh kader telah mampu melakukan praktik dengan benar dan berpartisipasi aktif selama kegiatan. Hasil ini menggambarkan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan kemampuan praktik dan sikap positif kader, sehingga mereka siap menjadi pendamping ibu menyusui dalam penerapan *lactation massage* di masyarakat.

4. Pendampingan

Kegiatan pendampingan dilaksanakan dengan mendampingi para kader dalam melaksanakan penyuluhan ASI Eksklusif dan *lactation massage* dengan benar. Hasil dari kegiatan ini dapat terlihat pada tabel 5. yang melakukan penilaian Pengetahuan (Teori), Penilaian Keterampilan (Praktik) dan Penilaian Sikap dan Partisipasi. Berdasarkan tabel 5. Diketahui bahwa para kader telah mampu mengaplikasikan seluruh yang diajarkan mengacu dengan tahapan2 *lactation massage* yang benar dan edukasi ASI eksklusif.

Tabel 5. Pelaksanaan Pendampingan

No.	Aspek yang dinilai	Jumlah Peserta	Skor	Ket.
1.	Penilaian Pengetahuan (Teori)	31	100%	Lulus
2.	Penilaian Keterampilan (Praktik)	31	85%	Lulus
3.	Penilaian Sikap dan Partisipasi	31	90%	Lulus

Ket: Lulus/Kompeten ($\geq 75\%$) Ya Tidak

5. Evaluasi Program



Penilaian pada kegiatan evaluasi dan dilanjutkan dengan penutupan ini menggunakan pendekatan persentase untuk mengukur tingkat keberhasilan pelaksanaan program PkM. Setiap aspek dievaluasi berdasarkan jumlah poin yang terlaksana dibandingkan total poin yang direncanakan. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Pelaksanaan Evaluasi dan Penutupan

No	Aspek yang Dinilai	Jumlah Poin	(Terlaksana)✓	(Tidak)✗	Persentase (%)	Kategori
1.	Akomodasi dan Fasilitas	5	4	1	80	Baik
2.	Panitia Pelaksana	5	5	0	100	Sangat Baik
3.	Narasumber Pematari	5	4	1	80	Baik
4.	Materi dan Metode Pelatihan	5	5	0	100	Sangat Baik
5.	Peserta / Kader	4	3	1	75	Baik
6.	Evaluasi dan Tindak Lanjut	5	4	1	80	Baik
7.	Dampak Kegiatan	4	4	0	100	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 6. Diketahui bahwa nilai rata-rata program adalah $(80 + 100 + 80 + 100 + 75 + 80 + 100) / 7 = 87,86\%$ sehingga hasil akhir PkM dikategorikan Sangat Baik (87,9%). Kategori penilaian adalah 86–100% (Sangat Baik), 71–85% (Baik), 56–70% (Cukup) dan $\leq 55\%$ (Kurang). Selain berdampak pada peningkatan pengetahuan peserta dari kegiatan PkM ini juga memberikan kepuasan untuk masyarakat yang mengikuti kegiatan ini.

Pembahasan

Kegiatan PkM mengenai peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader terhadap *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif menunjukkan hasil yang sangat positif serta konsisten dengan berbagai temuan penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil sosialisasi dan identifikasi masalah, wilayah Jatirahayu memiliki karakteristik demografis dengan jumlah penduduk besar dan dominasi usia produktif, sehingga peran kader sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan masyarakat sangat strategis dalam upaya pencegahan *stunting* (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024).

Penyuluhan mengenai ASI eksklusif memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan seluruh kader mencapai skor *posttest* 100%. Hal ini sejalan dengan temuan Rahman et al. (2021), yang menyatakan bahwa pemahaman fisiologi laktasi dan edukasi menyusui berkontribusi besar terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Selain itu, kandungan nutrisi ASI yang kaya protein bioaktif juga



terbukti mendukung pertumbuhan bayi dan mencegah kekurangan gizi, sebagaimana dijelaskan oleh Lönnerdal (2020). Penelitian Pertiwi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif berkorelasi kuat dengan penurunan kejadian *stunting*. Pada aspek pelatihan *lactation massage*, terjadi peningkatan keterampilan yang sangat signifikan. Dari keterampilan awal 80%, hasil evaluasi pasca pelatihan meningkat menjadi 100%. Peningkatan ini mendukung temuan Nasution dan Fitriani (2022), bahwa pijat laktasi mampu meningkatkan refleksi oksitosin serta volume ASI pada ibu postpartum. Fitri et al. (2023) juga menyatakan bahwa kombinasi antara pijat oksitosin dan *lactation massage* efektif mempercepat keluarnya ASI pertama. Kegiatan pendampingan memperlihatkan bahwa kader tidak hanya memahami teori, tetapi juga sudah mampu mengaplikasikan teknik pijat laktasi secara benar, aman, dan sesuai prosedur. Temuan ini sejalan dengan Nurhayati dan Lestari (2021), yang menekankan bahwa latihan langsung disertai bimbingan intensif merupakan faktor kunci dalam membentuk kompetensi teknik pijat laktasi. Selain itu, pendampingan juga meningkatkan kepercayaan diri kader dalam memberikan edukasi, sesuai dengan penelitian Pratiwi et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam proses menyusui. Secara keseluruhan, hasil evaluasi program menunjukkan angka rerata keberhasilan 87,86%, yang masuk dalam kategori Sangat Baik. Hal ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, tetapi juga menegaskan pentingnya dukungan sistematis dan kolaboratif sebagaimana dinyatakan oleh Kavle dan LaCroix (2018), bahwa keberhasilan program menyusui sangat bergantung pada dukungan berkelanjutan di tingkat komunitas. Dengan meningkatnya kapasitas kader dalam memberikan edukasi ASI eksklusif serta keterampilan *lactation massage*, kegiatan PkM ini memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya pencegahan *stunting* di masyarakat. Program semacam ini diharapkan dapat terus dikembangkan dan diperluas, sejalan dengan target penurunan *stunting* nasional sebagaimana tercantum dalam RPJMN 2020–2024 dan agenda SDGs 2030.





Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatirahayu berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader mengenai *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan *stunting*. Program yang terdiri dari sosialisasi, penyuluhan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi ini menunjukkan dampak signifikan terhadap peningkatan kompetensi kader. Hal ini dibuktikan melalui hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan pemahaman hingga 100% pada seluruh indikator, serta keberhasilan para kader dalam mengaplikasikan teknik *lactation massage* dengan benar dan memberikan edukasi ASI eksklusif secara percaya diri. Kolaborasi yang baik antara tim PkM dan Puskesmas Jatirahayu turut mendukung kelancaran program sehingga evaluasi akhir menunjukkan keberhasilan kegiatan pada kategori sangat baik. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memperkuat kapasitas kader sebagai agen pemberdayaan masyarakat dalam mendukung keberhasilan program pencegahan *stunting*.

Saran

Untuk keberlanjutan program dan penguatan kapasitas kader di masa mendatang, disarankan agar kegiatan pelatihan *lactation massage* dan edukasi ASI eksklusif dilaksanakan secara rutin setiap tahun, sehingga semakin banyak kader yang terampil dan mampu memberikan pendampingan kepada ibu menyusui di wilayahnya. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan berkelanjutan terhadap praktik kader di lapangan agar keterampilan yang telah diperoleh tetap terjaga dan meningkat. Dukungan dari pihak Puskesmas juga diharapkan terus diperkuat, baik melalui supervisi, penyediaan sarana pelatihan, maupun integrasi program ini ke dalam kegiatan rutin Posyandu. Pelibatan ibu menyusui dan keluarga dalam edukasi berkelanjutan juga sangat penting agar upaya peningkatan keberhasilan ASI eksklusif dan pencegahan *stunting* dapat tercapai secara optimal. Dengan kesinambungan pelatihan, pendampingan, dan dukungan lintas sektor, program ini berpotensi memberikan dampak lebih luas bagi peningkatan kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

Daftar Pustaka

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitri, N., Suryani, E., & Handayani, A. (2023). The effect of oxytocin and lactation massage on breast milk production among postpartum mothers. *Jurnal Lentera Perawat*, 7(1), 45–52.
- Hanum, S., Dewi, L., & Ramadhani, F. (2020). Effect of lactation massage on milk flow among postpartum women. *Indonesian Journal of Midwifery*, 4(2), 112–120.
- Kavle, J. A., & LaCroix, E. (2018). Enhancing breastfeeding practices through counseling and support interventions: Lessons from Kenya and Nepal. *Maternal & Child Nutrition*, 14(S4), e12612.



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lönnerdal, B. (2020). Nutritional and physiologic significance of human milk proteins. *American Journal of Clinical Nutrition*, 112(5), 1116–1122.
- Nasution, N., & Fitriani, E. (2022). Effect of lactation massage on breast milk volume in postpartum mothers in Rokan Hulu. *IJoASER*, 4(2), 53–60.
- Nurhayati, D., & Lestari, A. (2021). Lactation massage improves early breastfeeding initiation and milk ejection. *Journal of Nursing Practice*, 5(3), 210–217.
- Pertiwi, H., Hartati, S., & Ramadhan, D. (2023). Exclusive breastfeeding and its relationship with stunting incidence in Indonesia: A meta-analysis. *Amerta Nutrition Journal*, 7(2), 150–158.
- Pratiwi, R., Yusuf, A., & Lestari, W. (2020). Psychological benefits of lactation massage on maternal anxiety and confidence in breastfeeding. *NurseLine Journal*, 5(1), 12–20.
- Putri, M., & Dewi, E. (2023). The effectiveness of Oketani massage to improve breast milk production. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 3(1), 77–84.
- Rahman, A., Dewi, I., & Santoso, H. (2021). Exclusive breastfeeding and nutritional status among Indonesian children under two years: A longitudinal study. *Nutrients*, 13(12), 4264.
- UNICEF/WHO/World Bank. (2023). Levels and trends in child malnutrition: Joint Child Malnutrition Estimates (JME). Geneva: World Health Organization.
- World Bank. (2022). Prevalence of stunting among children under 5 years (%). Washington, DC: World Bank.
- World Health Organization. (2023). Global nutrition report: Progress towards ending malnutrition. Geneva: WHO.
- Yulianti, E., & Sari, N. (2023). Lactation massage as nonpharmacologic therapy to enhance milk production among postpartum mothers. *Journal of Public Health Nursing*, 12(1), 33–41.
- UNICEF/WHO/World Bank. (2023). *Levels and trends in child malnutrition: Joint Child Malnutrition Estimates*. World Health Organization.



PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL SERTA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN MESSAGE LAKTASI PADA KADER DI DESA NAMBO

**Achwan¹, Andy M A Hariandja², , Azkiya Azzahra³, Fadiya Yasmin Robbani⁴
, Fajariana Tri Mulia⁵, Fikri Albukhory⁶, Nilzam Nasyid Robbani⁷
, Resti Meiliana Putri Karyana⁸, Selly Nurliyani⁹**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III
E-mail: achwan_73@yahoo.com

Abstract

Lower back pain during pregnancy and decreased milk production postpartum are common issues that affect the quality of life of mothers and their babies. This report aims to increase pregnant women's knowledge about prenatal exercise and to enhance caregivers' knowledge and skills in performing lactation massage in Nambo Village. The methods used include education and live demonstrations for pregnant women and caregivers, with evaluations conducted through pre-tests and post-tests. The results show a significant improvement in the knowledge of pregnant women regarding prenatal exercise and the knowledge and skills of caregivers related to lactation massage. Physiotherapy interventions such as prenatal exercise and lactation massage have proven to be effective non-pharmacological approaches to addressing these health problems. Additionally, this program has increased active community participation in maintaining the health of mothers and babies at the community level.

Keywords: prenatal exercise, lactation massage, lower back pain, milk production, community physiotherapy.

Abstrak

Nyeri punggung bawah selama kehamilan dan penurunan produksi ASI pasca persalinan merupakan masalah umum yang berdampak pada kualitas hidup ibu dan bayi. Laporan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kader dalam melakukan *massage* laktasi di Desa Nambo. Metode yang digunakan meliputi edukasi dan demonstrasi langsung kepada ibu hamil dan kader dengan evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu hamil terkait senam hamil dan pada kader terkait *massage* laktasi. Intervensi fisioterapi seperti senam hamil dan *massage* laktasi terbukti efektif sebagai pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut. Program ini juga meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi di tingkat komunitas.

Kata kunci: senam hamil, *massage* laktasi, nyeri punggung bawah, produksi ASI, fisioterapi komunitas

Pendahuluan

Nyeri punggung bawah (low back pain/LBP) selama kehamilan dan penurunan produksi ASI pada ibu menyusui merupakan masalah kesehatan yang umum dan dapat memengaruhi kualitas hidup ibu serta kesejahteraan bayi. LBP pada ibu hamil diperkirakan terjadi pada 50-70% ibuhamil, dengan faktor hormonal, biomekanik, dan gaya hidup yang berkontribusi terhadap keluhan ini



(Indrawati et al., 2021). Perubahan hormon, seperti pelepasan relaxin, menyebabkan kelonggaran ligamen, khususnya pada sendi sakroiliaka dan simfisis pubis, yang meningkatkan mobilitas panggul untuk mendukung perkembangan janin (Setyowati, 2022). Hal ini berpotensi menimbulkan nyeri punggung bawah, terutama ketika postur tubuh ibu berubah akibat pergeseran pusat gravitasi yang disebabkan oleh pertumbuhan janin. Beban tubuh yang meningkat memberikan tekanan lebih besar pada tulang belakang dan sendi, berkontribusi terhadap timbulnya LBP. Berbagai intervensi, seperti senam hamil dan latihan postur, dapat membantu mengurangi keluhan ini dengan memperkuat otot-otot punggung dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Di sisi lain, penurunan produksi ASI juga menjadi masalah besar pada 26-60% ibu menyusui, yang dipengaruhi oleh factor fisiologis, psikologis, dan sosiokultural (Alderliesten et al., 2018). Penurunan ASI sering kali disebabkan oleh gangguan pada pengaturan hormone prolaktin dan oksitosin yang mengatur produksi dan pengeluaran ASI. Beberapa ibu mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI meskipun sudah menyusui secara rutin. Intervensi seperti massage laktasi terbukti efektif dalam merangsang aliran ASI dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stress ibu.

Fisioterapi komunitas memainkan peran vital dalam mengatasi LBP dan penurunan produksi ASI. Sesuai dengan PMK Nomor 65 Tahun 2015, fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak serta fungsi tubuh sepanjang kehidupan. Senam hamil dan *massage* laktasi merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menangani kedua masalah tersebut. Senam hamil membantu mengurangi nyeri punggung bawah dengan memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan kekuatan otot, sementara *massage* laktasi merangsang produksi ASI dan memberikan kenyamanan bagi ibu menyusui. Dengan demikian, program fisioterapi komunitas yang melibatkan senam hamil dan *massage* laktasi memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan ibu menyusui.

Metode

Penelitian ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat berbasis praktik fisioterapi komunitas yang dilaksanakan di Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor. Tujuan utama program adalah meningkatkan pengetahuan senam hamil pada ibu hamil serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan *massage* laktasi pada kader di desa nambo. Sasaran kegiatan fisioterapi komunitas ini adalah ibu hamil, ibu yang hendak menyusui, dan para kader kesehatan.

Proses identifikasi masalah dilakukan dengan metode wawancara kepada responden dan kader kesehatan setempat. Bahwa dari 30 ibu hamil, ibu yang hendak menyusui dan para kader teridentifikasi memiliki keluhan sakit pinggang, pre-eklamsia, dan pengalaman asi tersumbat.

Kegiatan fisioterapi komunitas ini diawali dengan pengisian kuisioner terkait tingkat pengetahuan senam hamil pada ibu hamil sebelum dilakukannya penyuluhan (*pre-test*), Kemudian, dilanjutkan pemaparan materi penyuluhan terkait pentingnya senam hamil dengan menggunakan media *banner*. Selain



memberikan penyuluhan, kegiatan dilanjutkan senam hamil Bersama dengan tujuan mengurangi keluhan sakit pinggang pada ibu hamil. Rangkaian senam hamil ini diawali dengan instruktur senam, kemudian ibu hamil mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh instruktur. Kegiatan senam hamil bersama ini dilakukan sebanyak 2x pertemuan. Setelah pertemuan senam hamil yang kedua, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner tingkat pengetahuan senam hamil pada ibu hamil sebagai bentuk evaluasi (*post-test*).

Adapun rangkaian kegiatan fisioterapi komunitas selanjutnya adalah penyuluhan mengenai *massage* laktasi kepada para kader kesehatan. Kegiatan dimulai dengan pengisian kuisisioner terkait tingkat pengetahuan terhadap gerakan *massage* laktasi kepada para kader sebelum dilakukannya penyuluhan (*pre-test*). Kegiatan dilanjutkan dengan instruktur yang menjelaskan dan mempraktikkan tata cara melakukan *massage* laktasi yang kemudian diikuti oleh para kader secara berpasang-pasangan guna meningkatkan keterampilan kader dalam mengedukasi ibu yang hendak menyusui dan ibu yang sedang menyusui.

Rangkaian kegiatan fisioterapi komunitas yang terakhir adalah pendampingan kader dalam mengedukasi dan mempraktikkan *massage* laktasi kepada para ibu yang hendak menyusui, Kegiatan ini sebagai bentuk evaluasi tingkat pengetahuan dan keterampilan para kader di desa nambo mengenai *massage* laktasi.

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama dua pekan pada bulan Mei 2025 dengan dukungan dari institusi pendidikan, pemerintah desa, dan masyarakat setempat.

Hasil

Kegiatan komunitas yang dilakukan yaitu berupa penyuluhan tentang senam hamil dan *massage* laktasi pada ibu hamil dan menyusui di Desa Nambo.

Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan komunitas ini, maka dilakukan evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi serta praktik gerakan sebagaimana disajikan pada table dibawah ini :

Tabel. 1 Pengetahuan Responden terhadap Senam Ibu Hamil sebelum dan sesudah Penyuluhan

Nilai	Frekuensi		%	
	Pre	Post	Pre	Post
15	6	0	20	-
16	3	2	10	6,7
17	1	0	3,3	-
18	4	5	13,3	16,7
19	1	5	3,3	16,7
20	15	18	50	60
Total	30	30	100	100

Sumber :Dokumentasi Pribadi

Pengetahuan pada ibu hamil sebelum dilakukannya penyuluhan, sebanyak 6 orang memiliki nilai terkecil 15 dan 15 orang yang memiliki nilai terbesar yaitu 20. Setelah dilakukannya penyuluhan, nilai terkecil pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil ialah 16 sebanyak 2 orang dan 18 orang memiliki nilai terbesar yaitu 20.



Pengetahuan kader terhadap *massage* laktasi memiliki nilai terendah di 35 dan tertinggi di nilai 50. Setelah dilakukannya penyuluhan, semua kader memiliki nilai maksimal yaitu 50.

Tabel. 2 Pengetahuan Responden Terhadap Massage Laktasi Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Nilai	Frekuensi		%	
	Pre	Post	Pre	Post
35	2	-	13,3	-
37	1	-	6,67	-
39	1	-	6,67	-
41	1	-	6,67	-
43	1	-	6,67	-
44	2	-	13,3	-
45	2	-	13,3	-
46	2	-	13,3	-
49	1	-	6,67	-
50	2	15	13,3	100%
Total	15	15	100	100

Sumber :Dokumentasi Pribadi

Pembahasan

Kegiatan fisioterapi komunitas ini dilaksanakan selama empat kali pertemuan di Desa Nambo, Kabupaten Bogor. Selama pelaksanaan program ini, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan *massage* laktasi di kalangan kader Desa Nambo. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Andries et al. (2015), yang menunjukkan bahwa penyuluhan tentang senam hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan (Andries et al., 2015).

Peningkatan pengetahuan ini juga didukung oleh faktor pendidikan ibu hamil di Desa Nambo, di mana 43,3% peserta memiliki tingkat pendidikan hingga SMA sederajat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah seseorang untuk menyerap informasi yang diberikan. Keterkaitan antara tingkat pendidikan dan kemudahan dalam menerima informasi juga tercermin dalam program ini, di mana ibu hamil dengan tingkat pendidikan lebih tinggi menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat senam hamil.

Selain itu, pada kader Desa Nambo yang terlibat dalam pelatihan *massage* laktasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan. Mayoritas kader berusia lebih dari 30 tahun, yang merupakan usia di mana daya tangkap dan pola pikir cenderung lebih baik, memungkinkan mereka untuk lebih mudah memahami dan mengaplikasikan teknik-teknik yang diajarkan. Usia yang lebih matang ini turut berkontribusi pada tingkat pemahaman yang lebih tinggi terhadap materi yang diberikan.



Terkait dengan tingkat pendidikan kader Desa Nambo, data menunjukkan bahwa mayoritas kader memiliki tingkat pendidikan yang bervariasi, dengan sebagian besar memiliki pendidikan SMP sederajat dan SD sederajat, meskipun hanya sebagian kecil yang memiliki latar belakang pendidikan SMA sederajat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kader-kader ini mungkin memiliki pendidikan formal yang beragam, mereka tetap mampu mengimplementasikan dan menyebarkan pengetahuan terkait senam hamil dan massage laktasi secara efektif. Hal ini juga menggambarkan kemampuan adaptasi yang baik di kalangan kader yang lebih tua dan memiliki tingkat pendidikan lebih rendah, yang dapat dengan mudah menyerap informasi dan keterampilan baru yang diberikan selama program fisioterapi komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Nambo dalam mengelola nyeri punggung bawah pada ibu hamil serta meningkatkan produksi ASI melalui teknik massage laktasi, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kesejahteraan ibu dan bayi di desa tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan, para peserta merasa puas dengan program yang kami adakan, selain itu para peserta dan kader pun menyatakan bahwa program yang kami lakukan bermanfaat dan dapat dipraktikkan kembali dengan mudah di rumah. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan pada ibu hamil terkait pentingnya *massage* laktasi pada ibu menyusui yang dapat dilakukan untuk menunjang kesehatan ibu menyusui. Dengan ini peserta juga menyatakan setuju apabila program-program ini tetap dilaksanakan di Desa Nambo, Kabupaten Bogor. Namun dengan adanya kegiatan ini tidak menutup kemungkinan untuk dikembangkan lagi dengan kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan menyusui.

Daftar Pustaka

- Ali, T. (2020). Anatomi dan Fisiologi Laktasi. Digital Library: RS Rivai Abdullah, [<https://digilib.rsrivaiabdullah.id/view/reading.php?id=129>].
- Armayanti, L. Y., dkk. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122.
- Astini, R. Y., & Fahriani, M. (2021). *Senam Hamil: Upaya Nonfarmakologis dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dewi, L. & Mahfud, M. (2023). *Asuhan Kehamilan: Teori dan Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fatwa, dkk. (2024). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Darmais*, 2 (2).
- Fatwiany, R. (2020). Senam Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Afiasi*, Universitas Wiralodra.



- Fitriana, A., & Asmara, Y. (2021). Hubungan Preeklampsia dengan Outcome Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 12(2), 87–95.
- Hidayati, N., & Supriyatin. (2020). *Kesehatan Ibu Hamil dan Senam Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Indrawati, D., dkk. (2021). Manajemen Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 13–20.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Manuaba, I. B. G. (2021). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- Muthoharoh, N., & Wulandari, A. (2023). Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 8(1), 22–28.
- Nurlaila. (2021). *Anatomi Payudara dan Fisiologi Menyusui*. Poltekkes Bandung.
- Putri, A., & Hernawati, N. (2020). Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 44–50.
- Ria, A. (2022). Manfaat Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 10(1).
- Sari, D., & Azizah, L. (2022). Pentingnya Pengetahuan Senam Hamil untuk Memperlancar Proses Ibu Bersalin. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Septiyaningsih, R., dkk. (2020). Senam Hamil dalam Upaya Persiapan Fisik dalam Persalinan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Setyowati, S. (2022). *Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Shojaei, S., et al. (2021). Effect of Prenatal Exercise on Cervical Readiness and Bishop Score: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47(3), 987–994.
- Wada & Ranti. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Keseimbangan Dinis Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. *Universitas Binawan. Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(6).
- Wilander, A. (2024). Ibu membutuhkan lebih banyak dukungan menyusui selama masa kritis bayi baru lahir. *World Health Organization*. [<https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-08-2024-mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period>].
- WHO. (2020). *Antenatal Care Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, E., dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 55–62.



- Yuliana, Y., dkk. (2022). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester Kedua di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 109–117.
- Yuliandari, N. L. P. (2020). *Senam Hamil: Teori dan Praktik*. Denpasar: Denpasar Institute Press