



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd1101>

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Cuci Tangan sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat

Nurhayati¹, Nurlina Akbar², Linda Hardianti Saputri³

^{1, 2, 3}Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi ^(K): nurhayati.nurhayati@umi.ac.id

nurhayati.nurhayati@umi.ac.id¹, nurlina.akbar@umi.ac.id², lindahardianti.saputri@umi.ac.id³

(082344809929)

Abstract

PHBS is short for Clean and Healthy Lifestyle. While the understanding of PHBS is all health behaviors carried out because of personal awareness so that the family and all members are able to help themselves in the health field and have an active role in community activities. .Counseling material delivered about PHBS and how to wash hands on elementary and junior high school students. This activity was carried out at the Elementary School Parang in Lanna Village with lecture, discussion and simulation methods. The results of this activity are students understanding about clean and healthy living behavior (PHBS) and how to wash hands properly, where students are able to answer questions given after health education and are able to practice independently how to wash hands properly and right. In addition, students participated in the activity enthusiastically so that it was the beginning to improve their patterns and lifestyle to be healthier.

Keywords: *Clean and healthy behavior, washing hands, child*

Abstrak

PHBS merupakan kependekan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan *pengertian PHBS* adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. . Materi penyuluhan yang disampaikan tentang PHBS dan cara mencuci tangan pada siswa dan siswi SD dan SMP. Kegiatan ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Parang di Kelurahan Lanna dengan metode ceramah, diskusi dan simulasi. Hasil kegiatan ini adalah para siswa siswi memahami tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan cara mencuci tangan yang baik dan benar, dimana siswa siswi mampu

menjawab pertanyaan yang diberikan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan mampu mempraktikkan kembali secara mandiri cara mencuci tangan yang baik dan benar. Selain itu, siswa siswi mengikuti kegiatan dengan antusias sehingga menjadi awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Kata Kunci: Perilaku hidup bersih dan sehat, cuci tangan, anak

A. PENDAHULUAN

Pembangunan merupakan tanggung jawab bersama dari semua warga Negara Indonesia termasuk didalamnya adalah Perguruan Tinggi serta civitas akademiknya. Oleh karena itu, maka setiap Perguruan Tinggi khususnya Universitas Muslim Indonesia melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat kepada masyarakat (LPkM) melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan perwujudan salah satu Tri Darma Perguruan Tinggi. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengabdikan, belajar dan menerapkan ilmu serta keahlian yang dimiliki untuk membina masyarakat dan melaksanakan bersama-sama dengan masyarakat pedesaan.

Mengingat serta sebagian besar penduduk Indonesia hidup di wilayah pedesaan, maka segala upaya dan pikiran perlu dikerahkan untuk lebih meningkatkan kesejahteraan masyarakat pedesaan. Hal ini menjadi tanggung jawab semua pihak baik lembaga pendidikan, instansi pemerintah/swasta maupun pemerintah itu sendiri.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sebagai hasil pembelajaran sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Permenkes, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan sekolah ialah praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik selama siswa berada di kelas maupun di luar kelas seperti siswa melakukan cuci tangan dengan sabun, melakukan sosok gigi secara teratur.

Anak merupakan aset terpenting dalam tercapainya keberhasilan suatu negara, karena anaknya merupakan generasi penerus bangsa. Derajat kesehatan anak belum bisa dikatakan baik karena masih banyak terdapat masalah kesehatan khususnya pada anak sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia anak sekolah yaitu gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar dan juga masalah kesehatan umum..

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Mitra utama dalam kegiatan ini adalah Pemerintah Kabupaten Gowa. Dimana dinas terkait merupakan *leading sector* program ini, sedangkan Kantor kelurahan/desa dan kecamatan merupakan ujung tombak sukses dan tidaknya pelaksanaan program ini. Selanjutnya sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di salah satu kelurahan yaitu Kelurahan Lanna di Kecamatan Parangloe wilayah Kabupaten Gowa. Sasaran utama program ini yaitu kelompok anak sekolah, dalam hal ini adalah siswa siswi sekolah dasar Negeri Parang di Kelurahan Lanna.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku seluruh siswa siswi sekolah dsar Negeri Parang tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan tehnik

Mencuci Tangan yang baik dan benar. Metode yang dilakukan dalam penyuluhan kesehatan dengan strategi ceramah, diskusi/tanya jawab serta simulasi. Evaluasi dilakukan dengan *pre-posttest* untuk melihat perubahan pengetahuan dan perilaku sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan.

C.HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman yang lebih mendalam terkait PHBS dan cara mencuci tangan yang baik dan benar dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan simulasi. Penyuluhan tentang PHBS (Prilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan cara mencuci tangan yang baik dan benar dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Parang di Kelurahan Lanna.

Pada awal kegiatan dilakukan pengkajian terhadap tingkat pengetahuan siswa dan siswi tentang terkait PHBS dan cara mencuci tangan dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang materi penyuluhan yang akan disajikan. Setelah mengkaji pengetahuan siswa, dan memberikan pengetahuan melalui penyuluhan tentang perilaku PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan cara mencuci tangan dengan memberikan penyuluhan yang diakhiri dengan proses diskusi dan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan yang telah diajukan sebelumnya untuk mengukur apakah terdapat perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan serta meminta siswa siswi mengulang teknik mencuci tangan yang baik dan benar secara mandiri. Siswa siswi mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik dan mampu mempraktikkan kembali teknik mencuci tangan yang baik dan benar. Dari hasil evaluasi tersebut, siswa siswi paham tentang PHBS dan teknik mencuci tangan yang baik dan benar serta siswa siswi bersedia menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Praktik Cuci Tangan

Praktik Cuci tangan dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Parang Kelurahan Lanna yang dipraktikkan oleh salah satu siswa Sekolah Dasar Negeri Parang setelah dilakukan simulasi.



Gambar 2. Peserta Penyuluhan Kesehatan

Siswa-siswi yang mengikuti penyuluhan kesehatan tampak menerima hadiah sebagai siswa siswi yang mempraktikkan tehnik cuci tangan dengan baik dan benar dan mampu melakukan 7 langkah tehnik mencuci tangan secara sistematis, tampak siswa siswi antusias menerima dan memperlihatkan hadiah yang diberikan.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan terlaksana sesuai dengan tujuan dan rencana, kegiatan ini mendapat sambutan yang baik dari masyarakat Kelurahan Lanna, kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan prilaku tentang PHBS dan cara mencuci tangan yang baik dan benar menuju peningkatan kualitas kesehatan masyarakat sedini mungkin.

Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat hendaknya dapat dilanjutkan dan disebarluaskan kepada desa-desa lainnya, Perlunya perhatian pemerintah di Kecamatan Parangloe Kelurahan Lanna terkait mengenai PHBS di lingkungan Sekolah secara optimal sebagai aset potensial untuk peningkatan kualitas kesejahteraan masyarakat sejak dini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian ini, Pemerintah Kelurahan Lanna yang telah memberi dukungan dalam kegiatan pengabdian ini, pihak Sekolah yang terlibat dan siswa-siswa SD Negeri Parang yang telah berpartisipasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E.R. & Sunarsih, T. (2011). *KDPK Kebidanan : Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Potter, Patricia A & Anne Griffin Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta : EGC
- Maryunani, Anik. (2015). *PHBS-Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* : Yogyakarta : Sukses Pustaka.
- Pokja AMPL. (2007). *Leaflet Syarat Kecakapan Khusus PHBS di Sekolah* Jakarta : Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2009). *Petunjuk Teknis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah*. Jawa Barat
- Peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd1102>

Penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) & Pemeriksaan Sadari pada Remaja di SMAN 6 Gowa

^KAzrida M¹, Halida Thamrin², Nia Karuniawati³

¹Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): azrida.machmud@umi.ac.id

azrida.machmud@umi.ac.id¹, halida.thamrin@umi.ac.id², nia.karuniawati@umi.ac.id³

(085255433215)

Abstract

Adolescent Reproductive Health (KRR) is something that must be known and understood by families and communities, especially adolescents. The problem is that adolescents are always faced with risks related to reproduction. These risks include early pregnancy and unwanted pregnancy, and abortion. Teenagers need to know about KRR (Adolescent Reproductive Health), among others for adolescent girls such as reproduction, menstruation, anemia and reproductive health, circumcision or circumcision in women and virginity. Health education that teenagers need to know about, among others, reproductive health, awareness (check your own breasts), anemia and menstruation. From interviews with a number of female students at Islamic boarding schools, students have never received material or counseling on reproductive health. Based on these problems, it is very important to know by students / teenagers, so that later there will be no more problems related to ignorance about Adolescent Reproductive Health.

Keywords: Adolescent Reproductive Health, Conscious Examination

Abstrak

Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) merupakan sesuatu yang harus diketahui dan dipahami oleh keluarga dan masyarakat, khususnya remaja. Permasalahannya remaja selalu dihadapkan pada risiko yang berkaitan dengan reproduksinya. Risiko tersebut antara lain kehamilan dini dan kehamilan yang tidak diinginkan, serta aborsi. Remaja perlu mengetahui tentang KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja) antara lain untuk remaja perempuan seperti alat reproduksi,

menstruasi, anemia dan kesehatan reproduksi, sunat atau sirkumsisi pada perempuan dan keperawanan. Edukasi kesehatan yang perlu diketahui remaja diantaranya mengenai kesehatan reproduksi, sadari (periksa payudara sendiri), anemia dan menstruasi. Dari hasil wawancara pada beberapa siswi di pesantren, siswi belum pernah menerima materi ataupun penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi. Berdasarkan permasalahan tersebut maka ini sangat penting untuk diketahui oleh siswi/remaja, agar kelak tidak ada lagi permasalahan berkaitan dengan ketidaktahuan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi Remaja, Pemeriksaan Sadari

A. PENDAHULUAN

Pembangunan merupakan tanggung jawab bersama dari semua warga Negara Indonesia termasuk didalamnya adalah Perguruan Tinggi serta civitas akademiknya. Oleh karena itu, maka setiap Perguruan Tinggi khususnya Universitas Muslim Indonesia melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat kepada masyarakat (LPkM) melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan perwujudan salah satu Tri Darma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini juga merupakan sarana implementasi keilmuan secara multi disiplin untuk memecahkan masalah pragmatis yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat utamanya di desa.

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan yang tumbuh dan berkembang dari masyarakat yang berperan penting dalam pengembangan Sumber Daya manusia (SDM).

Diharapkan para siswi dan guru, tidak saja mahir dalam aspek pembangunan moral dan spiritual dengan intelektual, namun dapat pula menjadi motivator dan innovator dalam pembangunan kesehatan khususnya Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) bagi masyarakat sekitarnya.

Perguruan Tinggi merupakan suatu lembaga pendidikan yang memiliki potensi dan berperan dalam memikirkan masalah-masalah pedesaan guna memotivasi, mengajak dan membuka wawasan berfikir masyarakat pedesaan agar dapat meningkatkan kemampuan serta memperluas wawasan berfikir. Sehubungan dengan permasalahan tersebut maka kehadiran dosen pengabdian di wilayah pedesaan merupakan salah satu kegiatan nyata sebagai civitas akademika Perguruan Tinggi dalam memberikan Pengabdian kepada masyarakat desa sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Mitra utama dalam kegiatan ini adalah Pemerintah Kabupaten Gowa. Dimana dinas terkait merupakan *leading sector* program ini, sedangkan Kantor kelurahan/desa dan kecamatan merupakan ujung tombak sukses dan tidaknya pelaksanaan program ini. Selanjutnya sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di salah satu kelurahan yaitu Kelurahan Lanna di Kecamatan Parangloe wilayah Kabupaten Gowa. Sasaran utama program ini yaitu kelompok anak sekolah, dalam hal ini adalah siswi SMAN 6 di Kelurahan Lanna.

Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR), dapat membuka wawasan serta memberikan pengetahuan bagi siswi terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) ini penting dikarenakan usia Remaja adalah usia dimana rasa

keingintahuan sangat tinggi terhadap sesuatu. Metode yang dilakukan dalam penyuluhan kesehatan dengan strategi ceramah, diskusi/tanya jawab serta simulasi. Evaluasi dilakukan dengan *pre-posttest* untuk melihat perubahan pengetahuan dan perilaku sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan.

C.HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman yang lebih mendalam terkait Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan simulasi. Penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dilakukan di SMAN 6 di Kelurahan Lanna.

Pada awal kegiatan dilakukan pengkajian terhadap tingkat pengetahuan siswi tentang terkait kesehatan reproduksi remaja (KRR) dan pemeriksaan sadari dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang materi penyuluhan yang akan disajikan. Setelah mengkaji pengetahuan siswi, dan memberikan pengetahuan melalui penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja (KRR) dan pemeriksaan sadari dengan memberikan penyuluhan yang diakhiri dengan proses diskusi dan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan yang telah diajukan sebelumnya untuk mengukur apakah terdapat perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan serta meminta siswi mengulang tehnik pemeriksaan sadari yang baik dan benar secara mandiri. Siswi mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik dan mampu mempraktikkan kembali tehnik pemeriksaan sadari yang baik dan benar. Dari hasil evaluasi tersebut, siswi paham tentang kesehatan reproduksi remaja (KRR) dan pemeriksaan sadari yang baik dan benar serta siswi bersedia melakukan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Siswi yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja (KRR).

D. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi pada Siswi SMA tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dan pemeriksaan sadari di SMAN 6 Kelurahan lanna Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa diharapkan dapat memberikan dampak positif yaitu kepedulian terhadap kesehatan reproduksi remaja (KRR).

Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat hendaknya dapat dilanjutkan dan disebarluaskan kepada desa-desa lainnya, Perlunya perhatian pemerintah di Kecamatan Parangloe Kelurahan Lanna terkait mengenai KRR di lingkungan Sekolah secara optimal sebagai aset potensial untuk peningkatan kualitas kesejahteraan masyarakat sejak dini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan, Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT. Refika ADITAMA.
- BKKBN. 2003a. *Pubertas dan Kematangan Seksual Pada Remaja, Pamflet "Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja" edisi 2, Agustus 2003*.
- _____. 2003b. *Kesehatan Reproduksi Remaja Penting dan Perlu, Pamflet "Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja" edisi 1, Juli 2003*.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tafal, Z., dkk. 2003. *Kebutuhan akan Informasi dan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja, Laporan Need Assesment di Kupang, Singkawang, Cirebon dan Tasikmalay*.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Cetakan Kedua. Salemba Medika: Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta: Jakarta
- Yottabaca, 2011, Enam Penyebab Siklus Haid Tak Teratur, <http://www.viva.co.id/kemenpar/read/206048-enam-penyebab-siklus-haid-tak-teratur>, diakses: Maret 2018.



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd1103>

**Penyuluhan Kesehatan tentang Perilaku Merokok dan Penggunaan NAPZA
sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat**

^KNajihah¹, Yusrah Taqiyah²

¹Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): 714.najihah@gmail.com

714.najihah@gmail.com¹, yusrah.taqiyah@yahoo.co.id²

(085299558765)

Abstract

Adolescence is defined as a transition from childhood to adulthood which experiences development of all aspects / functions to enter adulthood. The changes experienced by adolescents both physical and psychosocial changes can cause various health problems in adolescents. Adolescent problems related to health can include reproductive health, infectious diseases caused by personal and environmental hygiene, accidents, obesity, anemia, smoking, drinking alcohol, free sex and the use of illegal drugs. This health problem can be prevented, and the form of prevention is through health promotion efforts that can be done with health education to improve the health status of the community, especially adolescents. Counseling material delivered about smoking behavior and drug use. This activity was carried out at the Islamic Boarding School Wihadatul Ulum YW-UMI Bontokassi Village with lecture and discussion methods. The results of this activity are students understanding about the dangers of smoking behavior with the use of drugs, where 90% of students are able to answer questions given after health education. In addition, students participated in the activity enthusiastically so that it was hoped that by increasing their students' knowledge they could become change agents in the school, family and community environment to improve their health status.

Keywords: *health education; smoking behavior; drug use; adolescence.*

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja baik perubahan fisik maupun perubahan psikososial dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan remaja. Permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan

dapat mencakup kesehatan reproduksi, penyakit menular yang diakibatkan oleh kebersihan diri dan lingkungan, kecelakaan, kegemukan, anemia, perilaku merokok, minum alkohol, seks bebas dan penggunaan obat terlarang. Masalah kesehatan ini dapat dicegah, dan bentuk pencegahannya adalah dengan upaya promosi kesehatan yang dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya kelompok remaja. Materi penyuluhan yang disampaikan tentang perilaku merokok dan penggunaan NAPZA. Kegiatan ini dilakukan di Pesantren Wihadatul Ulum YW-UMI Desa Bontokassi dengan metode ceramah dan diskusi. Hasil kegiatan ini adalah para siswa memahami tentang bahaya perilaku merokok dengan penggunaan NAPZA, dimana 90% siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Selain itu, siswa mengikuti kegiatan dengan antusias sehingga diharapkan dengan peningkatan pengetahuan siswa mereka dapat menjadi *change agent* di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Kata Kunci: penyuluhan kesehatan; merokok; NAPZA; remaja.

A. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja. PHBS yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali (Kemenkes RI, 2011).

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2009 menyajikan data bahwa baru 64.41% sarana yang telah dibina kesehatan lingkungannya, yang meliputi instansi pendidikan (67.52%), tempat kerja (59.15%), tempat ibadah (58.84%), fasilitas kesehatan (77.02%) dan sarana lain (62.26%). Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan PHBS di tatanan instansi pendidikan, belum berjalan sebagaimana mestinya. Dengan demikian diperlukan pendekatan yang paripurna (komprehensif), lintas program dan lintas sektor (Kemenkes RI, 2013).

Seiring dengan era globalisasi, kebiasaan yang dapat mengancam kesehatan peserta didik juga semakin meningkat. Remaja didefinisikan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja baik perubahan fisik maupun perubahan psikososial dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan remaja. Permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan dapat mencakup kesehatan reproduksi, penyakit menular yang diakibatkan oleh kebersihan diri dan lingkungan, kecelakaan, kegemukan, anemia, perilaku merokok, minum alkohol, seks bebas dan penggunaan obat terlarang (Hidayangsih, 2014). Masalah kesehatan ini dapat dicegah, dan bentuk pencegahannya adalah dengan upaya promosi kesehatan. Salah satu bentuk program promosi kesehatan yang telah diterapkan oleh pemerintah terkait dengan masalah kesehatan adalah dengan meningkatkan pola hidup sehat (Rahmadi, 2014).

Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan. Sekolah juga merupakan institusi yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan, dimana peserta didik dapat diajarkan tentang maksud perilaku sehat dan

tidak sehat serta konsekuensinya (Depkes RI, 2007). Hasil wawancara dengan salah satu siswa di Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI, mengatakan bahwa masih terdapat beberapa siswa yang merokok dan belum pernah ada penyuluhan terkait perilaku merokok dan penyuluhan kesehatan lainnya. Beberapa guru juga mengatakan bahwa sering menemukan siswa yang merokok walaupun sudah di luar lingkungan pesantren.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dilakukan upaya dalam peningkatan pengetahuan dan derajat kesehatan siswa siswi di Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI di Desa Bontokassi Kec. Parangloe Kab. Gowa dengan melakukan Penyuluhan PHBS Kelompok Remaja khususnya Perilaku Merokok dan Penggunaan NAPZA

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Mitra utama dalam kegiatan ini adalah Pemerintah Kabupaten Gowa. Dimana dinas terkait merupakan *leading sector* program ini, sedangkan Kantor kelurahan/desa dan kecamatan merupakan ujung tombak sukses dan tidaknya pelaksanaan program ini. Selanjutnya sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di salah satu desa yaitu Desa Bontokassi yang berada di Kecamatan Parangloe wilayah Kabupaten Gowa. Sasaran utama program ini yaitu kelompok anak usia remaja, dalam hal ini adalah siswa MTs dan MA Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI di Desa Bontokassi.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan seluruh siswa MTs dan MA Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI tentang perilaku merokok dan penggunaan NAPZA. Metode yang dilakukan dalam penyuluhan kesehatan dengan strategi ceramah dan diskusi/tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan *pre-posttest* untuk melihat perubahan pengetahuan sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan.

C.HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman yang lebih mendalam terkait perilaku merokok dan penggunaan NAPZA dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Penyuluhan tentang bahaya meroko dan Penggunaan NAPZA dilakukan di MTs dan MA Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI Desa Bontokassi.

Pada awal kegiatan dilakukan pengkajian terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang terkait perilaku merokok dan penggunaan NAPZA dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang materi penyuluhan yang akan disajikan. Setelah mengkaji pengetahuan siswa, dan memberikan pengetahuan melalui penyuluhan tentang perilaku merokok dan penggunaan NAPZA dengan memberikan penyuluhan yang diakhiri dengan proses diskusi dan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan yang telah diajukan sebelumnya untuk mengukur apakah terdapat perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Siswa siswi mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik. Dari hasil evaluasi tersebut, 90% siswa siswi mampu memahami tentang bahaya perilaku merokok.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Masjid Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI dengan menggunakan media Power Point dengan bantuan Proyektor agar para peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh pemateri.



Gambar 2. Peserta Penyuluhan Kesehatan

Siswa-siswi yang mengikuti penyuluhan kesehatan tampak antusias menyimak apa yang disampaikan. Mereka memberikan pertanyaan yang terkait materi penyuluhan.

Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja baik perubahan fisik maupun perubahan psikososial dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan remaja. Permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan dapat mencakup kesehatan reproduksi, penyakit menular yang diakibatkan oleh kebersihan diri dan lingkungan, kecelakaan, kegemukan, anemia, perilaku merokok, minum alkohol, seks bebas dan penggunaan obat terlarang (Hidayangsih, 2014).

Masalah-masalah tersebut timbul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan perilaku merokok dan penggunaan NAPZA. Penyuluhan tentang perilaku merokok dan penggunaan NAPZA merupakan salah satu solusi yang murah dan efektif dalam pencegahan penyakit. Namun hingga saat ini semakin banyak remaja justru melakukan hal tersebut akibat pergaulan maupun pengaruh lingkungan. Penyakit–penyakit yang timbul tersebut akan mempengaruhi tumbuh kembang sehingga mengakibatkan proses belajar mengajar terganggu

D. PENUTUP

Simpulan

Sekolah merupakan tempat yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS salah satunya dengan tidak merokok, tidak menggunakan NAPZA sehingga berpotensi sebagai *change agent* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Penyuluhan perilaku merokok dan penggunaan NAPZA dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa siswi untuk meningkatkan derajat kesehatannya.

Saran

Diharapkan bagi pihak Puskesmas agar melakukan program penyuluhan kesehatan dalam setiap pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di sekolah, serta diadakan pemilihan duta kesehatan sekolah. Pihak sekolah sebaiknya menekankan kepada siswa untuk menerapkan PHBS perilaku merokok dan penggunaan NAPZA di lingkungan sekolah maupun di rumah serta mengajak teman dan keluarga untuk melakukan PHBS.

E. DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI, 2007. *Panduan Promosi Kesehatan di Sekolah*. Departemen Kesehatan RI: Jakarta

Hidayangsih, P. S. 2014. Perilaku Berisiko dan Permasalahan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 5 (2): 1-10

Kemkes RI, 2011. *Pedoman Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta

Kemkes RI, 2013. *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta

Rohmadi. 2014. *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Remaja di Rumah Yatim Ar Rohmah, (Skripsi)*. Universitas Syah Kuala: Banda Aceh



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd1104>

Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososial

^KSuhermi¹, Wa Ode Sri Asnanar²

^{1,2}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): suhermi.suhermi@umi.ac.id

suhermi.suhermi@umi.ac.id, nhyarns@gmail.com

(085242002916)

Abstract

The impact of someone entering the elderly is that they experience a decline in cognitive and psychomotor functions. Psychosocial changes in the elderly include changes in retirement, changes in personality aspects, changes in social roles in the community, changes in spiritual, changes in decreased function and sexual potential. This can cause anxiety for the elderly. With this disorder, the elderly need to adjust so that the elderly can prevent severe stressors by Progressive Relaxation. This activity aims to increase the knowledge of the elderly in the work area of the Malimongan Baru Health Center about progressive muscle relaxation exercises in an effort to deal with psychosocial problems. The method used is health education with lecture and discussion / question and answer strategies. Furthermore, it provides training about progressive muscle relaxation movements. The training is held every Friday morning which takes 15 to 30 minutes. Evaluation was done by pre-posttest to see changes in the level of depression in the elderly using the Yesavage Geriatric Depression Scale questionnaire. The results obtained that a decrease in the level of depression experienced by the elderly. As many as 25 elderly people with mild depression and 5 elderly people with moderate depression. It is expected that the Community Health Center conducts mental health counseling in every health examination. So that the elderly are not only physically fit but can also be mentally healthy and progressive muscle relaxation exercises become a gymnastic choice for the elderly.

Keywords: *progressive muscle relaxation; psychosocial; depression*

Abstrak

Dampak seseorang memasuki lansia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Perubahan psikososial pada lansia meliputi perubahan masa pensiun, perubahan aspek kepribadian, perubahan dalam peran sosial dimasyarakat, perubahan spiritual, perubahan penurunan fungsi dan potensial seksual. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan bagi lansia.

Dengan adanya gangguan tersebut maka lansia memerlukan pembelajaran agar lansia mampu mencegah stressor yang berat dengan cara relaksasi progresif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Baru tentang latihan relaksasi otot progresif dalam upaya menangani masalah psikososial. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan dengan strategi ceramah dan diskusi/tanya jawab. Selanjutnya memberikan pelatihan tentang gerakan relaksasi otot progresif. Pelatihan dilakukan setiap hari jumat pagi yang memerlukan waktu 15 sampai 30 menit. Evaluasi dilakukan dengan *pre-posttest* untuk melihat perubahan tingkat depresi lansia dengan menggunakan kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage. Didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat depresi yang dialami lansia. Sebanyak 25 lansia yang mengalami depresi ringan dan 5 lansia yang depresi sedang.. Diharapkan bagi pihak Puskesmas melakukan penyuluhan kesehatan jiwa dalam setiap pelaksanaan pemeriksaan kesehatan. Agar lansia tidak hanya sehat fisik tapi juga dapat sehat mental serta latihan relaksasi otot progresif menjadi pilihan senam untuk lansia.

Kata Kunci: relaksasi otot progresif; psikososial; depresi

A. PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya (Fatimah, 2010, dalam Ekaputri, Rochmawati, & Purnomo, 2016).

Prevalensi dunia orang berusia 60 tahun atau lebih sebesar 900 juta pada tahun 2015 dan akan meningkat sekitar 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2015). Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa persentase lansia di Indonesia sebesar 7,6 %. Pada tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 8,0 % dan masih akan bertambah pada tahun 2014 menjadi 8,2 % (BPS, 2013). Pada tahun 2015 jumlah lansia di Jawa Tengah adalah 11,8%. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun 2010 yang berjumlah 10,3% (BPS, 2013). Indonesia sebagai negara berkembang kontribusi terbanyak lansia yaitu dari provinsi Yogyakarta, dimana jumlah lansia tahun 2017 adalah (13,81%) (KemenkesRI, 2017)

Dampak seseorang memasuki lansia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Penurunan Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat. Sementara fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan. Dengan adanya penurunan kedua fungsi tersebut. Dampak pada proses penuaan yang telah terjadi perubahan secara biologis yang meliputi perubahan sistem musculoskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, dan perubahan pada sistem indra (Stanley, 2007 dalam Borneo, 2017).

Perubahan psikososial pada lansia meliputi perubahan masa pensiun, perubahan aspek kepribadian, perubahan dalam peran sosial dimasyarakat, perubahan spiritual, perubahan penurunan fungsi dan potensial seksual. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan bagi lansia. Pada umumnya lansia akan merasa khawatir terhadap kehilangan keluarga atau teman hidup, kedudukan sosial, pekerjaan, sehingga membuat lansia merasakan kerugian (Azizah, 2011).

Bagi kebanyakan lansia dampak dari kehilangan sumber daya dan sumber daya yang terbatas menjadi hal yang membuat lansia mengalami kecemasan. Ansietas atau kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut, sering disertai

oleh sensasi fisik seperti jantung berdebar napas pendek atau nyeri dada. Gangguan ansietas mungkin juga akibat adanya gangguan di otak yang berhubungan dengan gangguan fisik atau gangguan kejiwaan (Keliat, 2011 dalam Ekaputri, Rochmawati, & Purnomo, 2016).

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaeni (2010), untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (axiolytic) dan anti depresi (anti depressant), serta terapi non farmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Latihan pernapasan sederhana dan teknik relaksasi otot memberikan manfaat terapi untuk menjadikan detak jantung tenang, menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat hormone stres (Jain, 2011).

Relaksasi progresif adalah ajaran diri atau latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 sampai 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang di rilekskan (Johnson 2005, dalam Titi Sumiarsih 2013).

Relaksasi memberikan aktivitas yang berlawanan dengan efek terus menerus yang negatif dari stres kronis. Beberapa perubahan akibat teknik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi distimia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian dan rileks, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor. Hasil wawancara dengan salah seorang lansia di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Barumengatakan bahwa setiap hari jumat senam lansia rutin dilaksanakan di puskesmas. Namun, mereka belum pernah mendapatkan senam relaksasi otot progresif. Lansia juga mengatakan sering merasa cemas dengan kondisinya saat ini yang lemah. Petugas puskesmas juga mengatakan banyak lansia yang menderita hipertensi dan salah satu pemicunya adalah kecemasan yang dialami lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan upaya dalam peningkatan derajat kesehatan pada lansia khususnya kesehatan mental dan jiwanya dengan melakukan pelatihan relaksasi otot progresif untuk menangani masalah psikososial pada lansia.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Mitra utama dalam kegiatan ini adalah Dinas Kesehatan Kota Makassar. Dimana dinas terkait merupakan *leading sector* program ini, sedangkan Puskesmas merupakan ujung tombak sukses dan tidaknya pelaksanaan program ini. Selanjutnya sasaran kegiatan ini adalah masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Baru Kota Makassar. Sasaran utama program ini yaitu kelompok lansia sebanyak 30 orang.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Baru tentang latihan relaksasi otot progresif dalam upaya menangani masalah psikososial (cemas, depresi dan putus asa). Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan dengan strategi ceramah dan diskusi/tanya jawab. Selanjutnya memberikan pelatihan tentang gerakan relaksasi otot progresif. Evaluasi dilakukan dengan *pre-posttest* untuk melihat perubahan pengetahuan sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan dan pelatihan dengan menggunakan kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan latihan relaksasi otot progresif dalam menangani masalah psikososial lansia dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Pelatihan dilakukan setiap hari jumat pagi yang memerlukan waktu 15 sampai 30 menit

Pada awal kegiatan dilakukan pengkajian terhadap tingkat stres yang dialami oleh lansia dengan kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage dan didapatkan hasil dari 30 lansia ada 8 yang mengalami depresi ringan dan 22 lansia depresi sedang. Selanjutnya lansia diberikan instruksi gerakan relaksasi otot progresif yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Latihan ini dilakukan berulang selama 30 menit. Latihan ini dilakukan 1 kali seminggu selama sebulan.

Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner skala depresi geriatrik yesavage pada minggu terakhir pelaksanaan latihan untuk mengukur apakah terdapat perubahan tingkat depresi yang dialami lansia. Didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat depresi yang dialami lansia. Sebanyak 25 lansia yang mengalami depresi ringan dan 5 lansia yang depresi sedang. Lansia juga mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik. Lansia juga melakukan gerakan-gerakan relaksasi otot progresif dengan tepat. Dari hasil evaluasi tersebut, 90% lansia mampu memahami dan melakukan relaksasi otot progresif dalam menangani masalah psikososial yang dialami.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan pelatihan relaksasi otot progresif

Kegiatan penyuluhan dan latihan dilakukan di halaman belakang puskesmas Malimongan Baru dengan menggunakan media poster dan diperagakan langsung oleh pemateri agar lansia lebih mudah memahami gerakannya.



Gambar 2. Peserta Penyuluhan dan pelatihan relaksasi otot progresif

Lansia yang mengikuti penyuluhan dan latihan relaksasi otot progresif tampak antusias menyimak dan melakukan gerakan yang disampaikan. Mereka memberikan pertanyaan yang terkait materi penyuluhan.

Sesudah dilakukan relaksasi progresif responden mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan. Hal ini disebabkan relaksasi progresif merupakan salah satu terapi farmakologi yang mengatasi kecemasan. Hal ini diperkuat oleh teori Jain (2011) untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (axiolytic) dan anti depresi (anti depressant), serta terapi non farmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Latihan pernapasan sederhana dan teknik relaksasi otot memberikan manfaat terapi untuk menjadikan detak jantung tenang, menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat hormone stress

D. PENUTUP

Simpulan

Puskesmas merupakan tempat pelayanan kesehatan primer untuk masyarakat sehingga puskesmas harus mampu memberikan pelayanan yang baik bagi masyarakatnya khususnya lansia. Program posyandu lansia yang dimiliki setiap puskesmas sangat bermanfaat bagi lansia dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia dengan program-program kesehatannya yang salah satunya senam lansia yang dilaksanakan rutin setiap minggu. Kegiatan Relaksasi otot progresif menjadi pilihan senam yang dapat dilakukan lansia untuk menangani masalah psikososialnya.

Saran

Diharapkan bagi pihak Puskesmas agar melakukan program penyuluhan kesehatan jiwa dalam setiap pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di setiap posyandu lansia. Agar lansia tidak hanya sehat fisik tapi juga dapat sehat mental dan jiwa. Diharapkan juga agar menjadikan latihan relaksasi otot progresif sebagai pilihan senam rutin yang dilaksanakan di posyandu lansia.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, M.L. (2011). Keperawatan Jiwa Aplikasi Praktik Klinik. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Ekaputri, Q. A., Rochmawati, D. H., & Purnomo. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang Barat. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK), 2.
- Khusnuzzakiyah. 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta. Naskah dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Jain, Ritu. (2011). Pengobatan alternative untuk mengatasi tekanan darah. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenkes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2016. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016 - smaller size - web.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data%20dan%20Informasi%20Kesehatan%20Profil%20Kesehatan%20Indonesia%202016%20-%20smaller%20size%20-%20web.pdf) – Diakses Agustus 2018.
- Kushariyadi, 2010. Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, Wahyudi, 2008. Keperawatan Gerontologi & Geriatrik. Jakarta: EGC
- Potter dan Perry, 2005, Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktek, Edisi 4 Volume 2, EGC : Jakarta



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd1105>

Judul Artikel

Pelatihan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif

Wa Ode Sri Asnaniar¹,^KFatma Jama²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): fatma.jama@umi.ac.id

Waode.sriasnaniar@umi.ac.id¹ fatma.jama@umi.ac.id²

(085255428556)

Abstract

Mother's milk is the best food for babies in their early years. Mother's milk has proven advantages that cannot be replaced by any food and drink because it contains the most appropriate, complete and always adjusts to the baby's needs at all times. The process of breastfeeding should ideally be done as soon as the baby is born. Exclusive breastfeeding is given to babies for 6 months without additional food. Based on a survey conducted in the Postpartum Room (Nuri Room) of Bhayangkara Hospital, breastfeeding mothers have the motivation to give exclusive breast milk to their children and found that 5 out of 7 mothers did not know how to increase the production of breast milk so that their previous child, was given formula milk when breast milk did not come out / not smoothly. Activities undertaken to overcome the problem in the form of Oxytocin Massage Training. The method used by lecture, discussion, demonstration, simulation, and role play methods.

The results obtained are increased knowledge of breastfeeding mothers and families about oxytocin massage that can serve to increase milk production.

Keywords: Mother's Milk, Oxytocin Massage

Abstrak

Air Susu Ibu merupakan makanan terbaik bayi pada awal usia kehidupannya. ASI terbukti mempunyai keunggulan yang tidak dapat digantikan oleh makanan dan minuman manapun karena ASI mengandung zat gizi yang paling tepat, lengkap dan selalu menyesuaikan dengan kebutuhan bayi setiap saat. Proses menyusui idealnya dapat segera dilakukan begitu bayi lahir. ASI eksklusif diberikan kepada bayi selama 6 bulan tanpa makanan tambahan. Berdasarkan survei yang dilakukan di Ruang Nifas (Ruang Nuri) RS Bhayangkara, ibu menyusui mempunyai motivasi untuk memberikan ASI eksklusif ke anaknya dan ditemukan 5 dari 7 ibu tidak mengetahui cara meningkatkan produksi ASI sehingga anak mereka yang sebelumnya,

diberikan Susu Formula ketika ASI ibu tidak keluar/tidak lancar. Kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah berupa Pelatihan Pijat Oksitosin. Metode yang digunakan dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, simulasi, dan *role play*.

Hasil yang didapatkan yaitu meningkatnya pengetahuan ibu menyusui dan keluarga tentang Pijat oksitosin yang dapat berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: ASI, Pijat Oksitosin.

A. PENDAHULUAN

WHO & UNICEF membuat deklarasi yang dikenal dengan deklarasi *innocenti* (*Innocenti Declaration*). Deklarasi ini bertujuan untuk mempromosikan dan memberikan dukungan pada pemberian ASI. Deklarasi ini didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI pada daya tahan tubuh bayi, pertumbuhan dan perkembangannya.

ASI Eksklusif juga sudah diatur oleh Negara Indonesia yaitu pada Pasal 128 UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (UU Kesehatan) mengenai pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif. Peraturan ini menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan status gizi balita, karena akan meningkatkan kecakupan ASI eksklusif. Provinsi Sulawesi Selatan juga mengeluarkan Perda No 6 Tahun 2010 tentang ASI eksklusif dalam upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif, mengurangi gencarnya promosi susu formula serta meningkatkan respons terhadap ASI eksklusif. Selain itu, alasan dikeluarkannya Perda ini adalah adanya fakta yang menunjukkan pemberian ASI eksklusif belum maksimal sehingga meningkatkan angka gizi buruk pada bayi yaitu belum mencapai angka di bawah 5 persen, yang nantinya akan berdampak terhadap sumber daya manusia yang kurang baik.

Persentase pemberian ASI eksklusif di daerah Provinsi Sulawesi Selatan dari tahun 2008 hingga tahun 2012 mengalami peningkatan dan penurunan. Pada tahun 2008 cakupan pemberian ASI eksklusif cukup tinggi yaitu 77,18%. Di tahun 2009 cakupan pemberian ASI eksklusif menurun menjadi 59,80%. Selanjutnya pada tahun 2010 cakupan kunjungan bayi meningkat menjadi 78,45%, dan cakupan ASI eksklusif meningkat menjadi 67,58%. Di tahun 2011 cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan menjadi 41,32%. Dan kembali meningkat pada tahun 2012 yaitu 53,33% (Dinkes Kota Makassar, 2013).

Proses menyusui idealnya dapat segera dilakukan begitu bayi lahir. Bayi yang lahir cukup bulan akan memiliki naluri untuk menyusu pada ibunya di 20-30 menit setelah lahir. Itupun jika bayi tidak mengantuk akibat pengaruh obat ataupun anastesi yang diberikan kepada ibu saat proses melahirkan. Di jam-jam pertama, bayi akan relatif tenang, terjaga dan memiliki kemampuan menyusu dengan baik (Depkes RI, 2008).

Berdasarkan survei yang dilakukan di Ruang Nifas (Ruang Nuri) RS Bhayangkara, ibu menyusui mempunyai motivasi untuk memberikan ASI eksklusif ke anaknya dan ditemukan 5 dari 7 ibu tidak mengetahui cara meningkatkan produksi ASI sehingga anak mereka yang sebelumnya, diberikan Susu Formula ketika ASI ibu tidak keluar/tidak lancar. Melihat kondisi tersebut maka dianggap perlu untuk melakukan pelatihan Pijat Oksitosin di RS. Bhayangkara Makassar.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi dan demonstrasi (*role play*). Sebelum dilakukan pelatihan Pijat Oksitosin terlebih dahulu menilai tingkat pengetahuan pasien mengenai Pijat Oksitosin dan setelah dilakukan pelatihan Pijat Oksitosin menilai kembali pengetahuan pasien.

a. Tahapan 1 : Persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut : Permohonan surat konfirmasi mitra pengabdian dan Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat (LPkM) UMI ke bagian Diklat Rumah Sakit Bhayangkara Makassar dan berkoordinasi dengan kepala ruangan Nuri tentang rencana yang akan dilakukan. Persiapan alat dan instrument pelatihan Pijat Oksitosin, mempersiapkan leaflet dan orang coba untuk dilakukannya Pijat Oksitosin.

b. Tahapan 2 : Pelaksanaan

Tahapan ini meliputi beberapa tahapan, tahapan yang pertama adalah pendahuluan dimana kegiatannya meliputi memberikan salam terapeutik, memperkenalkan diri, dan mengkaji pengetahuan ibu menyusui tentang ASI Eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI. Tahapan kedua adalah pemberian materi yakni menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, teknik, waktu yang tepat pelaksanaan Pijat Oksitosin serta memberikan kesempatan kepada keluarga pasien untuk bertanya mengenai kegiatan yang telah dilakukan. Tahapan yang ketiga adalah penutup yaitu menyimpulkan seluruh materi yang diberikan, evaluasi dengan cara Tanya jawab

c. Tahapan 3 : Evaluasi

Evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dimana setelah dilakukan pelatihan Pijat Oksitosin pasien dan keluarga mampu, Pasien mampu menyebutkan pengertian Pijat Oksitosin, Pasien mampu menyebutkan tujuan Pijat Oksitosin, pasien mampu menyebutkan manfaat Pijat Oksitosin, pasien mampu menjelaskan teknik Pijat Oksitosin, pasien mampu menyebutkan waktu yang tepat Pijat Oksitosin.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik peserta

Tabel 1 Karakteristik Responden Ruangan Nuri

No	Karakteristik responden	n	%
1	Pendidikan		
	SMA	2	28.57
	SMP	3	42.86
	SD	2	28.57
2	Paritas		
	Primigravida	4	57.15
	Multigravida	3	42.85
3	Pekerjaan		
	Bekerja	2	28.58
	Tidak bekerja	5	71.42
	Jumlah	7	100

Berdasarkan tabel 1. Diatas distribusi peserta pengabdian di ruangan Nuri pendidikan peserta terbanyak adalah SMP, Paritas terbanyak adalah Primigravida serta rata-rata ibu tidak bekerja diluar rumah dalam artian ibu tidak mempunyai penghasilan sendiri

b. Respon peserta

Respon peserta pada saat mengikuti kegiatan sangat antusias hal ini dibuktikan dengan pasien dan keluarga sangat bersemangat mengikuti penyuluhan dan pelatihan Pijat Oksitosin. Pasien dan Keluarga sesekali bertanya tentang langkah- langkah Pijat Oksitosin dan beberapa keluarga pasien meminta untuk melakukan sendiri terhadap orang coba pada saat kegiatan. Hasil dari kegiatan ini adalah semua pasien dan keluarga pasien mampu menyebutkan, pengertian, tujuan, manfaat, teknik, serta menyebutkan waktu yang tepat untuk dilakukannya Pijat Oksitosin

c. Luaran kegiatan

1. Mengadakan Pelatihan Pijat Oksitosin

Pelatihan Pijat Oksitosin dilakukan pada pasien yang didampingi oleh keluarga. Pelatihan Pijat Oksitosin dilakukan pada pasien yang tidak mengetahui cara meningkatkan produksi ASI dalam hal ini tidak mengetahui teknik Pijat Oksitosin. Pijat Oksitosin dilakukan selama 30 menit yang diarahkan oleh instruktur dalam hal ini ini tim pengabdian dan mahasiswa berdasarkan SOP Pijat Oksitosin. Hasil yang dicapai pada kegiatan ini adalah semua ibu dan keluarga mampu melakukan Pijat Oksitosin

Gambar 1. Moderator Membuka Acara



2. Membuat Banner SOP Pijat Oksitosin

Gambar 2. Pemateri memaparkan materi penyuluhan



Gambar 3. Mengajarkan teknik Pijat Oksitosin



Langkah (1)

(duduk di kursi dan memeluk sandaran kursi)



langkah (2)

(meletakkan tangan di tulang belakang)



Langkah (3)

(kepalkan dan urut dengan ibu jari melingkar)



langkah (4)

(ibu jari bergerak keatas kebawah)

Gambar 4.
Partisipasi keluarga klien untuk mencoba melakukan pijatan



Simpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah peserta merespon dengan baik penjelasan tentang pelatihan Pijat Oksitosin serta 100% peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, sehingga pengetahuan peserta meningkat serta mereka mampu melakukan pijat oksitosin sesuai SOP yang telah diajarkan

Saran

Diharapkan pihak Rumah Sakit agar mensosialisasikan SOP Pijat oksitani pada ibu postpartum khususnya di ruangan *post natal care*

E. DAFTAR PUSTAKA

- Delima, M., Arni, G., A., & Rosya, E.(2016). PengaruhPijat Oksitosin Terhadap Peningkatan-Produksi ASI Ibu Menyusui Di PuskesmasPlus Mandiangin Bukittinggi. *Jurnal Ipteks Terapan*.9(4): Hal. 282-293. Retrieved from: <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/jit/article/view/1238>
- Depkes RI. (2008). *Panduan manajemen laktasi: Diit gizi masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.
- Isnaini, N., & Rama, D. (2015). Hubungan pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran asi di wilayah kerja puskesmas raja basa indah bandar lampung tahun 2015. *Jurnal kebidanan*, 1(2): 91-97. Retrieved from: <http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path%5B%5D=19>
- Kemenkes RI, (2014). Profil Kesehatan Indonesia. Retrieved from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia-2015.pdf>).
- Mayasari, T. W., Susanti, Y., & Livana, P. H. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan*. 9(1): 24-29. Retrieved from: www.stikeskendal.ac.id/journal/index.php/Keperawatan/article/view/48
- Triyani, S., Meilan, N., & Purbowati, N. 2014. *Hubungan antara lama Pemberian ASI Eksklusif dengan Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan*. *Jurnal Internasional*; 114.