



Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4201>

Senam sebagai Upaya Pencegahan Insomnia pada Lansia

Najihah^{1K}, Ferly Yacoline Pailungan², Ayuk Cucuk Iskandar³, Dewy Wijayanti⁴, Maria Imaculata Ose⁵, Risa Wardianti⁶, Mellyana Putri⁷, Laini⁸, Yaket⁹, Andini Safira Putri¹⁰, Tina¹¹, Salsabillah¹²,
Dini Anggeraeni¹³

¹⁻⁵Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

⁶⁻¹³Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

Email Penulis Korespondensi (^K): najihah@borneo.ac.id

(085299558765)

Abstract

Sleep disorders are something that is very detrimental to health. Sleep disorders most often occur in the elderly, this occurs because there are many physiological changes in the elderly which can make them more susceptible to several diseases. These changes will occur continuously as you get older. In overcoming insomnia, exercising regularly is one effort that can be done. One sport that can be done is Elderly Gymnastics. One review explains that exercise for the elderly has several benefits, including psychological benefits, namely improving sleep quality and reducing levels of insomnia. The method used in this activity is a demonstration of the implementation of elderly exercise as an effort to prevent insomnia, the target of which is the elderly group at the Almarhama Social Home in Tarakan City. The results of this activity show the enthusiasm of the elderly to carry out elderly exercise activities to improve the quality of their sleep. So, it is hoped that social institutions will carry out elderly exercise activities regularly once a week. The output of this activity is the publication of articles resulting from the activity in indexed/reputable national journals, and become study material in related courses

Keywords: *elderly; exercise; insomnia*

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Phone :

+ 62 85397539583

Article history :

Received 23 Agustus 2023

Received in revised form 12 September 2023

Accepted 15 November 2023

Available online 30 Desember 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstrak

Gangguan tidur merupakan suatu hal yang sangat mengganggu bagi kesehatan. Gangguan tidur paling sering terjadi pada lansia, hal ini terjadi lantaran terdapat banyak perubahan fisiologi pada lansia yang dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan ini akan terjadi terus menerus seiring pertambahan usia. Dalam mengatasi insomnia, berolahraga secara teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu senam lansia. Salah satu review menjelaskan bahwa senam lansia memiliki beberapa manfaat, antara lain manfaat pada psikologis yaitu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat Insomnia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu demonstrasi pelaksanaan senam lansia sebagai upaya pencegahan insomnia yang sasarannya adalah kelompok lansia di Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan. Hasil kegiatan ini menunjukkan antusiasme para lansia untuk melakukan aktivitas senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Sehingga, diharapkan pihak panti social melakukan aktivitas senam lansia secara rutin sekali seminggu. Adapun luaran dari kegiatan ini yaitu publikasi artikel hasil kegiatan dalam jurnal nasional terindeks/bereputasi, dan menjadi bahan kajian dalam mata kuliah terkait.

Kata Kunci: insomnia; lansia; senam

A. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas (Kementrian Kesehatan, 2016). Pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan meningkat dua kali lipat (2,1 miliar) (WHO, 2022). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2022, selama sepuluh tahun terakhir persentase penduduk Lansia di Indonesia meningkat dari 7,57% pada 2012 dan menjadi 10,48% pada 2022. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada 2045. Di Kalimantan Utara, populasi lansia 7,21% (BPS, 2022).

Terkait dengan kesehatan lansia, sebanyak 42,09 % lansia pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, separuh di antaranya (20,71%) terganggu aktivitasnya sehari-hari atau sakit. Artinya, sekitar satu dari lima lansia di Indonesia mengalami sakit dalam sebulan terakhir. Di Kalimantan utara 53.3% mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir, dengan angka kesakitan 24,22% (BPS, 2022).

Pada umumnya, penyakit yang dialami lansia merupakan penyakit yang tidak menular, bersifat degeneratif, atau disebabkan oleh faktor usia, misalnya penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, rematik dan cedera (Kemenkes, 2021). Selain penyakit yang bersifat fisik, masalah lain yang ditemukan terkait dengan gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu hal yang sangat mengganggu bagi kesehatan. Gangguan tidur seringkali dialami oleh orang dewasa maupun lansia. Namun paling sering terjadi pada lansia, hal ini terjadi lantaran terdapat banyak perubahan fisiologi pada lansia yang dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan ini akan terjadi terus menerus seiring pertambahan usia (Tim Promkes RSST, 2023).

Dibandingkan dengan orang yang lebih muda, orang lanjut usia menunjukkan perubahan tidur yang berkaitan dengan usia, termasuk fase tidur lanjut dan penurunan tidur gelombang lambat, yang mengakibatkan tidur terfragmentasi dan terbangun lebih awal (Suzuki, Miyamoto, & Hirata, 2017). Gangguan tidur sering terjadi namun masih kurang dieksplorasi pada lansia. Sleep Apneu dan insomnia merupakan masalah tidur yang didapatkan pada lansia (Rodriguez, Dzierzewsk, & Alessi, 2015). Susah tidur atau insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dikeluhkan lansia, padahal tidur adalah waktu penting bagi tubuh untuk mengisi ulang energy agar bisa bekerja dengan normal (Agustina, 2022).

Berdasarkan salah satu hasil review terkait insomnia pada lansia, dikemukakan bahwa salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi pada populasi lanjut usia adalah insomnia dan sebanyak 50% orang lanjut usia mengeluhkan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur (Patel, Steinberg, & Patel, 2018). Review lainnya juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu, ditemukan 75% orang lanjut usia mengalami gejala insomnia (Nguyen, George, & Brewster, 2019). Salah satu penelitian yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan hasil 70% lansia mengalami insomnia (Danirmala & Ariani, 2019). Penelitian lainnya melaporkan bahwa Sebagian besar (56,8%) lansia mengalami insomnia ringan (Khairani, Juanita, & Rahmawati, 2022).

Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Dalam sebuah ulasan di sampaikan bahwa secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Agustina, 2022). Sebuah review menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi dan memudahkan lansia mengalami peningkatan tekanan darah (Kurniadi, 2022). Oleh karena itu, penting dilakukan penilaian dan penatalaksanaan insomnia yang komprehensif serta pengobatan kondisi medis penyerta dapat meningkatkan kualitas tidur pasien serta kehidupan sehari-hari (Suzuki, Miyamoto, & Hirata, 2017).

Dalam mengatasi insomnia, berolahraga secara teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan (Astasari, 2022). Salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu Senam Lansia. Salah satu review menjelaskan bahwa senam lansia memiliki beberapa manfaat, antara lain manfaat pada psikologis yaitu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat Insomnia (Handayani, Sari, & Wibisono, 2020). Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang menyatakan bahwa senam lansia menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Salah satu penelitian

menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), dengan rata-rata penurunan 2,1 (Kurniawan, Kasumayanti, & Putri, 2020). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum senam lansia adalah 22,25 (insomnia sedang). Rata-rata skor insomnia sesudah senam lansia adalah 15,35 (insomnia ringan), sehingga disimpulkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia (Agustini & Esterlita, 2021). Oleh karena itu, lansia perlu untuk melakukan kegiatan senam lansia secara rutin.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan penerapan riset yang telah dilakukan sebelumnya. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan mengajak para lansia untuk melakukan senam lansia. Lansia yang terlibat dalam kegiatan ini merupakan lansia yang berada di Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan. Kegiatan senam lansia dipandu oleh dosen dan mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UBT. Kegiatan ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan. Tahap Persiapan meliputi kegiatan (1) Meminta kesiapan pihak Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan sebagai Mitra dalam kegiatan pengabdian, (2) Berkoordinasi dengan Pihak Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan tentang rencana kegiatan pengabdian yang akan dilakukan, (3) Mempersiapkan lansia yang akan menjadi sasaran kegiatan pengabdian, peserta kegiatan dipilih oleh tim pengabdian, (4) Mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan pada saat kegiatan pengabdian. Tim pengabdian menyiapkan spanduk



kegiatan, sementara sound system, dan lokasi senam disiapkan oleh pihak panti sosial.

Gambar 1. Proses Pemasangan Spanduk Kegiatan Pengabdian

Pada tahap pelaksanaan, senam dilakukan di halaman Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan yang dipandu oleh beberapa mahasiswa Jurusan Keperawatan UBT. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Minggu, 21 Mei 2023 pukul 06.30 WITA.

Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan sebagai mitra berkontribusi dalam menyediakan data terkait tentang jumlah lansia dan kegiatan yang pernah dilakukan di panti sosial, serta berkontribusi dalam menyediakan sarana berupa ruangan, soundsystem dan menyiapkan lansia yang akan menjadi sasaran kegiatan pengabdian untuk terlibat dalam senam lansia. Evaluasi pelaksanaan program dilaksanakan pada akhir kegiatan setelah lansia melakukan senam.

C.HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PPM dilaksanakan hari hari Minggu, 21 Mei 2023 pukul 06.30 WITA, bertempat di Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 14 lansia. Sebelum kegiatan senam dilakukan, para lansia terlebih dahulu diberikan pengarahan dan informasi terkait prosedur pelaksanaan dan manfaat senam lansia untuk Kesehatan.

Selama kegiatan berlangsung para lansia sangat antusias dan aktif mengikuti kegiatan hingga selesai sesuai dengan target yang diharapkan. Proses evaluasi dilakukan dengan menanyakan respon para lansia setelah melakukan kegiatan senam lansia. Hampir semua lansia yang mengikuti kegiatan merasa senang dan mengatakan lebih segar setelah melakukan senam lansia.



Gambar 2. Para lansia menyimak Pengarahan terkait kegiatan Senam Lansia



Gambar 3. Para lansia antusias mengikuti Kegiatan Senam Lansia



Gambar 4. Kegiatan senam lansia dipandu oleh Mahasiswa



Gambar 5. Kegiatan Evaluasi dengan menanyakan respon para lansia setelah pelaksanaan kegiatan senam lansia

Dengan adanya kegiatan senam lansia ini, dan melihat respon yang sangat baik dari para lansia dalam mengikuti senam maka diharapkan pihak panti social meruntikan kegiatan senam lansia minimal 1 kali dalam seminggu. Sehingga, kualitas hidup lansia dapat meningkat yang salah satunya adalah meningkatnya kualitas tidur para lansia atau menurunnya tingkat insomnia yang terjadi pada lansia.

D. PENUTUP

Simpulan dan Saran

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia yaitu berolahraga secara teratur, misalnya dengan melakukan senam lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis pada lansia. Beberapa manfaat senam lansia yaitu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat Insomnia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan yang bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan PPM ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Agustina, N. (2022, Juni 22). Gangguan Tidur pada Lansia. Retrieved from Kementerian Kesehatan: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/68/gangguan-tidur-pada-lansia
- (2) Agustini, A., & Esterlita, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 145-157.
- (3) Astasari. (2022, September 2022). 5 Tips mengatasi insomnia. Retrieved from Kementerian Kesehatan RI: <https://ayosehat.kemkes.go.id/5-tips-mengatasi-insomnia>
- (4) BPS. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- (5) Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-JURNAL MEDIKA*, 27-32.
- (6) Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Review: Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Keperawatan Indonesia*, 48-55.
- (7) Kemenkes RI. (2013). *RISKESDAS 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- (8) Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- (9) Kementerian Kesehatan. (2016, Mei 26). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from Kementerian Kesehatan: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf
- (10) Khairani, N., Juanita, J., & Rahmawati, R. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia Di Kota Banda Aceh . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 106-111.
- (11) Kurniadi. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Surya Medika*, 67-71.
- (12) Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 102-106.
- (13) Nguyen, V., George, T., & Brewster, G. S. (2019). Insomnia in Older Adults. *Curr Geriatr Rep*, 271-290.
- (14) Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the Elderly: A Review. *J Clin Sleep Med*, 1017-1024.

- (15) Rodriguez, J. C., Dzierzewsk, J. M., & Alessi, C. A. (2015). Sleep Problems in the Elderly. *Med Clin North Am*, 431–439.
- (16) Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*, 45-95.
- (17) Tim Promkes RSST. (2023, Juni 27). Pengaruh Gangguan Tidur pada Kesehatan Lansia. Retrieved from Kementrian Kesehatan: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2573/pengaruh-gangguan-tidur-pada-kesehatan-lansia
- (18) WHO. (2022, Oktober 1). Ageing and health. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>



Window of Community Dedication
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4202>

Peningkatan Kapasitas Kader dalam Penanganan Penyakit Tuberkulosis

Rusnita¹, ^KIdhar Darlis²

^{1,2}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Pejuang Republik Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): idhar17a1@gmail.com

nita_unni@yahoo.co.id¹, idhar17a1@gmail.com²

Abstract

Mycobacterium tuberculosis bacteria cause TB, which attacks the lungs and other organs. One of the countries with the highest level is Indonesia. The 2022 Global TB Report reports that the TB incidence in Indonesia in 2021 was 969,000 cases, ranking second highest, up 17% from 2020. To find and accompany people with TB, increasing cadre capacity is very important. The involvement of cadres in TB control programs produces efforts that are community-based and for the community. This activity uses lectures and discussions. The total number of activity participants was 45 cadres. Capacity building activities were carried out in Enrekang Regency. The results show an increase in cadres' knowledge, attitudes and actions regarding how to deal with tuberculosis, starting from case discovery, case care, to contact investigation. It is hoped that cadres who have received this capacity increase can disseminate information to the public.

Keywords: Cadre; tuberculosis; increasing capacity

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Phone :

+ 62 85397539583

Article history :

Received 25 Agustus 2023

Received in revised form 14 September 2023

Accepted 17 November 2023

Available online 30 Desember 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstrak

Kuman mycobacterium tuberculosis menyebabkan TBC, yang menyerang paru-paru dan organ lain. Salah satu negara dengan tingkat tertinggi adalah Indonesia. Laporan Global TB 2022 melaporkan bahwa insiden TBC di Indonesia pada tahun 2021 adalah 969.000 kasus, menduduki peringkat kedua tertinggi, naik 17% dari tahun 2020. Untuk menemukan dan mendampingi orang dengan TBC, peningkatan kapasitas kader sangat penting. Pelibatan kader dalam program penanggulangan TBC menghasilkan upaya yang berbasis masyarakat dan untuk masyarakat. Kegiatan ini menggunakan ceramah dan diskusi. Total peserta kegiatan sebanyak 45 kader. Kegiatan peningkatan kapasitas dilaksanakan di Kabupaten Enrekang. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan kader tentang cara menangani penyakit tuberculosis, mulai dari penemuan kasus, perawatan kasus, hingga penyelidikan kontak. Diharapkan kader yang telah memperoleh peningkatan kapasitas ini dapat menyebarkan informasi kepada masyarakat.

Kata Kunci: kader; TBC; peningkatan kapasitas

A. PENDAHULUAN

Penyakit Tuberkulosis (TBC) disebabkan oleh kuman Mycobacterium Tuberculosis yang tidak hanya menyerang paru-paru, tetapi juga organ lainnya. Indonesia adalah salah satu negara dengan tingkat tertinggi di dunia. Tuberkulosis adalah penyakit yang penularannya cepat karena melalui udara, jadi skrining tuberkulosis sangat penting. Pasien tuberkulosis yang memiliki BTA positif dan memiliki angka penularan yang tinggi dan menjadi sumber penularan kepada orang-orang di sekitar mereka.(Amelia, 2020)

Menurut Laporan Global TB 2022, insiden TBC di Indonesia pada tahun 2021 adalah 969.000 kasus, menduduki peringkat kedua tertinggi, meningkat 17% dari tahun 2020. Angka kasus terdaftar pada tahun 2021 adalah 443.235 (45,7%) dan 525.765 tidak terdaftar (54,3%), dengan prosentase kasus anak sebesar 17%. Angka kematian akibat TBC pada tahun 2021 adalah 150.000, naik 60% dari tahun 2020. Pasien TBC yang tidak dapat disembuhkan menghadapi situasi yang semakin sulit. Pada tahun 2021, sekitar 8,268 orang baru terdiagnosis dengan TBC yang tidak dapat disembuhkan dan 5,082 orang tidak memiliki akses ke pengobatan (World Health Organization, 2022). Komitmen Pemerintah Indonesia untuk eliminasi TBC dituangkan dalam Peraturan Presiden No. 67 tahun 2021 tentang Penanggulangan Tuberkulosis yang menargetkan penurunan insiden TBC hingga 65 per 100.000 penduduk, dan angka kematian akibat TBC menjadi 6 per 100.000 penduduk pada tahun 2030. (Kementrian Kesehatan RI, 2021)

Menurut Buku Saku Kader Program Penanggulangan Tuberkulosis (Ditjen P2PL, 2009) (Dirjen P2PL, Departemen Kesehatan RI, 2009), kader TB adalah orang yang terlatih dan bekerja secara sukarela untuk membantu program pencegahan dan pengendalian tuberkulosis di Indonesia. Semua anggota masyarakat yang bersedia, berminat dan mempunyai kepedulian terhadap masalah sosial dan kesehatan, khususnya TB dapat menjadi kader TB, seperti Anggota PKK, Karang Taruna, Pramuka, Pelajar, Tokoh Masyarakat, Tokoh Agama, anggota kelompok keagamaan, tokoh adat dan sebagainya. Upaya memutus mata rantai TBC di masyarakat membutuhkan peningkatan kapasitas kader sebagai ujung tombak dalam penemuan dan pendampingan orang dengan TBC. Pelibatan kader dalam program penanggulangan TBC mewujudkan upaya berbasis masyarakat dan untuk masyarakat. Pelibatan kader dalam program penanggulangan TBC mewujudkan upaya berbasis masyarakat dan untuk masyarakat. Untuk memandirikan masyarakat dalam mengatasi masalah TBC, kader akan dilatih untuk melaksanakan peran mereka. Peningkatan kapasitas ini akan mencakup pengetahuan tentang tuberkulosis (TB Sensitif Obat, TB Resisten Obat, Pencegahan/TPT), pengetahuan dan praktik investigasi kontak, dan pengetahuan tentang alur rujukan fasilitas pelayanan kesehatan.

Data dari Dinas kesehatan Kabupaten Enrekang tentang angka kejadian TB Paru pada tahun 2020 sebanyak 184 kasus dan pada tahun 2021 mengalami peningkatan yaitu sebanyak 212 kasus TB positif dan suspek TB sebanyak 793 penderita. Sedangkan pada tahun 2022 terjadi peningkatan yang signifikan sebanyak 273 penderita TB positif dan suspek 1.565 penderita. (Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang, 2023)

Peningkatan kapasitas kader adalah kunci untuk menemukan dan mendampingi orang dengan TBC. Pelibatan kader dalam program penanggulangan TBC mewujudkan upaya yang berbasis masyarakat dan untuk masyarakat. Pelatihan penyegaran kader adalah salah satu cara untuk meningkatkan kapasitas staf dalam melaksanakan program penanggulangan TBC. Pelatihan penyegaran kader harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan kegiatan yang efektif, interaktif, dan strategis. (Trisno, Z., & Nurhakim, 2023) Tujuan peningkatan kapasitas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang TBC dan meningkatkan keterampilan mereka untuk membantu dalam penemuan kasus dan pendampingan TBC di masyarakat.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Metode yang dilakukan berupa ceramah, tanya jawab dan diskusi, pelaksanaan kegiatan di lakukan pada bulan September tahun 2023 di Kabupaten Enrekang dengan melibatkan 40 kader. Pelaksanaan kegiatan di lakukan melalui beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap 1: Persiapan. Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut : Permohonan surat konfirmasi kegiatan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang, Persiapan alat dan instrument edukasi, membagikan kuesioner kepada kader, Mempersiapkan materi, dan perlengkapan yang akan dipakaiselama proses edukasi.
2. Tahap 2: Pelaksanaan. Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:
 - a. Tahap pertama : Pre test, yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan, sikap dan tindakan kader terkait penanganan kasus tuberkulosis dan menilai hasil pre test
 - b. Peningkatan kapasitas terkait penanganan kasus tuberkulosis yang dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi
 - c. Post test dan menilai hasil post test

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Kapasitas

Kegiatan peningkatan kapasitas dimulai dengan memberi kader yang hadir bahan evaluasi pre-test untuk dibandingkan sebelum dan sesudah kegiatan pertemuan. Setelah kader mengisi pre-test, dilanjutkan pemberian materi mulai dari cara penemuan, tatalaksana kasus tuberculosi sampai dengan alut investigasi kontak. Tim menggunakan metode ceramah untuk mengajar. Setelah peningkatan kapasitas selesai, kuisisioner dibagikan kepada kader untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami penyakit tuberkulosis. Sebanyak 45 kader mengikuti kegiatan peningkatan kapasitas tersebut.



Hasil yang dicapai :

Meningkatnya pengetahuan, sikap dan tindakan kader terkait penanganan penyakit tuberculosis, mulai dari penemuan, tatalaksana kasus samapai dengan investigasi kontak.

Evaluasi :

Menguji pengetahuan, sikap dan tindakan kader tentang penyakit tuberculosis.

Feedback :

Masukan dari kader kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut mulai dari tingkat kabupaten sampai dengan tingkat puskesmas untuk selalu melaksanakan peningkatan sehingga bisa meningkatkan semua pengetahuan remaja lainnya.

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan dari Kegiatan peningkatan kapasitas kader dalam penanganan penyakit tuberculosis yaitu terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam penanganan penyakit tuberculosis.

Saran

1. Kader yang telah mengikuti peningkatan kapasitas ini diharapkan mampu untuk meyebarluaskan informasi kepada masyarakat.
2. Membantu pemerintah dalam penanganan program eliminasi tuberculosis

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih di berikan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang, Pengelola Program TBC dan seluruh jajarannya telah memfasilitasi kegiatan peningkatan kapasitas ini.

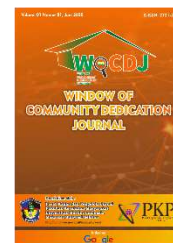
E. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Amelia, A. R. (2020). Spatial Analysis of Pulmonary Tuberculosis Transmission Based on Social, Economic, Cultural, Interaction in the Slum Areas the City of Makassar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(4), 530–541.
- (2) Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekeng. (2023). *Data TBC*.
- (3) Ditjen P2PL. (2009). *Buku Saku Kader Program Penanggulangan TB*.
- (4) Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Kebijakan Program TB*.
- (5) Trisno, Z., & Nurhakim, L. (2023). Efektifitas Cadre Refreshment dalam peningkatan peran kader dalam penanggulangan TBC di Kabupaten Sumenep. *Jurnal Abdi Masyarakat Kita*, 3(1), 25–39.
- (6) World Health Organization. (2022). *Global TB Report 2022*.



Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4203>

Peran Orang Tua Mengatasi *Sibling Rivalri*

Sunarti¹, Nur Ilah Padhila², Rahmawati Ramli³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

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

Sunarti.sunarti@umi.ac.id

(085277356668)

Abstract

An individual aged zero to eighteen years of growth and development who has special needs, including physical, psychological, social and spiritual needs, is often referred to as a child. During this period, it will be easier for children to learn and understand new things. Some children grow up with their siblings. The existence of siblings often gives rise to feelings of jealousy, anger and fear in children, these feelings will give rise to sibling rivalry. Sibling rivalry can have various undesirable impacts on both the child's psychology and the health of his or her siblings. The impact of sibling rivalry that is not resolved during childhood can trigger violent behavior in the future. Partner Problems: Lack of parental knowledge about how to deal with sibling rivalry in toddlers, Lack of parental awareness about implementing appropriate parenting patterns for toddlers who are at risk of sibling rivalry and Lack of public education regarding sibling rivalry in toddlers by local health workers. The results of the implementation of the activities that have been carried out show that family knowledge has changed from not knowing to knowing where out of 27 participants showed good knowledge of the patient's family after being given counseling as many as 21 (77.7%) and there were still 6 (22.3%) parents who less knowledgeable. This is because 6 of these 27 people are elderly and do not really understand the Indonesian language used when health education is carried out, but the majority of the counseling participants understand and are enthusiastic about following the counseling until it is finished.

Keywords: Parental Role; Sibling Rivalry

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal

Fakultas Kesehatan masyarakat

Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)

Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Phone : + 62 85397539583

Article history :

Received 28 Agustus 2023

Received in revised form 17 September 2023

Accepted 21 November 2023

Available online 30 Desember 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstrak

Seorang individu yang berusia nol samapai dengan delapan belas tahun dalam masa tumbuh kembang yang memiliki kebutuhan khusus baik kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sering disebut sebagai anak. Pada masa ini, anak akan lebih mudah untuk belajar dan memahami hal-hal baru. Beberapa anak tumbuh bersama dengan saudara kandungnya. Keberadaan saudara kandung ini seringkali memunculkan perasaan cemburu, marah, dan takut dalam diri anak yang mana perasaan tersebut akan menimbulkan terjadinya *sibling rivalry*. *Sibling rivalry* dapat menimbulkan berbagai dampak yang tidak diharapkan baik pada psikis anak itu sendiri maupun kesehatan adik kandungnya. Dampak *Sibling rivalry* yang tidak teratasi dimasa anak-anak dapat memicu perilaku kekerasan dimasa depan. Permasalahan Mitra: Kurangnya pengetahuan orang tua tentang cara mengatasi *sibling rivalry* pada Balita, Kurangnya kesadaran orang tua tentang penerapan pola Asuh yang tepat pada anak Balita yang beresiko *sibling rivalry* dan Kurangnya edukasi masyarakat terkait *sibling rivalry* pada balita oleh tenaga kesehatan setempat. Hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan pengetahuan keluarga mengalami perubahan dari tidak tahu menjadi tahu dimana dari 27 peserta menunjukkan pengetahuan keluarga pasien dengan baik setelah diberi penyuluhan sebanyak 21 (77,7%) dan masih ada 6 (22,3%) orang tua yang berpengetahuan kurang. Hal ini dikarenakan 6 dari 27 orang ini sudah berusia lanjut dan tidak begitu memahami Bahasa Indonesia yang digunakan saat penyuluhan kesehatan dilakukan, namun sebagian besar peserta penyuluhan paham dan antusias mengikuti penyuluhan hingga selesai

Kata Kunci: Peran Orang Tua, *Sibling Rivalry*

A. PENDAHULUAN

Analisis Situasi: Seorang individu yang berusia nol samapai dengan delapan belas tahun dalam masa tumbuh kembang yang memiliki kebutuhan khusus baik kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sering disebut sebagai anak. Anak merupakan individu yang berada dalam satu rentang perubahan perkembangan yang dimulai dari bayi hingga remaja. (Sunarti, 2021). Pada masa ini, anak akan lebih mudah untuk belajar dan memahami hal-hal baru. Beberapa anak tumbuh bersama dengan saudara kandungnya. Keberadaan saudara kandung ini seringkali memunculkan perasaan cemburu, marah, dan takut dalam diri anak yang mana perasaan tersebut akan menimbulkan terjadinya *sibling rivalry* (Indriyanti et al., 2022). Dimensi perkembangan yang terjadi pada anak usia toddler ada 5 yaitu dimensi kesehatan, dimensi kognitif, dimensi bahasa, dimensi psikososial, dan dimensi motorik dan dimensi kesehatan meliputi fase penambahan berat badan, tinggi badan, dan ukuran lingkar kepala (Indriyanti et al., 2022).

Dimensi kognitif berkaitan dengan anak yang mulai mampu untuk menerka, menguji, dan melakukan evaluasi akan tugas, mereka juga mulai belajar merencanakan sesuatu dan berpikir kritis. Sehingga penting bagi orang tua untuk melatih anak dengan aktivitas-aktivitas sederhana seperti belajar mengantri, menaati peraturan, bermain susun balok secara bergantian. Dimensi bahasa menjadi salah satu dimensi yang penting terjadi pada usia toddler. Karena perkembangan bahasa anak mulai pesat pada usia toddler ini. Orang tua bisa melakukan stimulasi untuk bisa meningkatkan kemampuan bahasa anak dengan membacakan dongeng sebelum tidur sehingga bisa merancang perkembangan kosakata anak. Dimensi psikososial mulai terlihat pada fase ini ketika anak mulai mau bersosialisasi dengan teman-temannya. Anak juga sudah mulai menunjukkan emosi dan empatinya. Orang tua bisa berperan dengan membantu mendampingi anak ketika anak berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya. Dimensi motorik berkaitan

dengan ketika anak mulai tertarik dengan segala aktivitas yang berkaitan dengan sentuhan, rasa, penglihatan, dan penciuman. Anak juga mulai banyak melakukan aktivitas fisik seperti berlarian dan melompat. Orang tua bisa mendukung anak dalam fase ini dengan membiarkan anak melakukan aktivitas seperti menggambar, bermain puzzle, dan permainan lainnya. Dimensi kesehatan meliputi fase penambahan berat badan, tinggi badan, dan ukuran lingkaran kepala. Pada fase ini juga menjadi momentum yang tepat bagi anak untuk mulai diajari bagaimana caranya mencuci tangan dan menyikat gigi. (Indriyanti et al., 2022)

Dikutip dari (Indriyanti et al., 2022) bahwa menurut Purnamasari et al., (2014) bahwa kehadiran saudara kandung terutama adik bagi seorang kakak, bisa menjadi krisis utama bagi anak. Anak dengan posisi yang lebih tua bisa merasa cemburu dan perasaan kehilangan lainnya karena kehadiran adiknya. Anak juga bisa merasa bahwa perhatian dan kasih sayang yang sebelumnya diberikan oleh orang tuanya dan fokusnya hanya pada mereka, tiba-tiba hilang dan direbut begitu saja oleh adik mereka. Situasi tersebut nantinya akan memunculkan suatu masalah yang disebut dengan *sibling rivalry*. *Sibling rivalry* bisa diartikan sebagai persaingan antar saudara kandung. Bisa juga dimaksud dengan adanya kecemburuan yang terjadi sebagai akibat dari kelahiran seorang adik sehingga menimbulkan persaingan dengan tujuan agar mendapatkan perhatian dari orang tua mereka (Wati et al., 2021).

Perkembangan anak berdasarkan lima karakteristik atau dimensi tersebut pada usia toddler ini akan berhasil anak lalui atau bisa terpenuhi apabila orang tua bisa berperan penuh untuk memenuhi kebutuhan serta mendampingi anak selama prosesnya. Namun yang terjadi justru banyak anak usia 1-3 tahun ini yang sudah memiliki saudara kandung seperti adik atau kakak. Kehadiran saudara kandung ini terutama seorang adik bagi kakaknya yang masih berada dalam fase toddler bisa membuat fokus orang tua dalam mengawasi tumbuh kembang anaknya menjadi terbagi. Sehingga bisa saja orang tua yang seharusnya masih memberikan perhatiannya secara penuh kepada sang kakak, terpaksa harus membagi perhatian itu kepada adiknya. Hal ini bisa memunculkan kecemburuan di dalam diri sang kakak. Jika dilihat dari salah satu karakteristik yang sudah disebutkan, pada fase toddler ini anak sudah mulai mengenal dan belajar memahami emosi. Sehingga kecemburuan tersebut bisa saja berakibat pada terjadinya *sibling rivalry* (Indriyanti et al., 2022)

Pada masa ini, anak akan lebih mudah untuk belajar dan memahami hal-hal baru. Beberapa anak tumbuh bersama dengan saudara kandungnya. Keberadaan saudara kandung ini seringkali memunculkan perasaan cemburu, marah, dan takut dalam diri anak yang mana perasaan tersebut akan menimbulkan terjadinya *sibling rivalry* (Indriyanti et al., 2022). Dikutip dari (Indriyanti et al., 2022) bahwa Purnamasari et al., (2014) berpendapat bahwa kehadiran saudara kandung terutama adik bagi seorang kakak, bisa menjadi krisis utama bagi anak. Anak dengan posisi yang lebih tua bisa merasa cemburu dan perasaan kehilangan lainnya karena kehadiran adiknya. Anak juga bisa merasa bahwa perhatian dan kasih sayang yang sebelumnya diberikan oleh orang tuanya dan fokusnya hanya pada mereka, tiba-tiba hilang dan direbut begitu saja oleh adik mereka. Situasi tersebut nantinya akan memunculkan suatu masalah yang disebut dengan *sibling rivalry*. *Sibling rivalry* bisa diartikan sebagai persaingan antar saudara kandung. Bisa juga dimaksud dengan adanya kecemburuan yang terjadi sebagai akibat dari kelahiran seorang adik sehingga menimbulkan persaingan dengan tujuan agar mendapatkan perhatian dari orang tua mereka (Wati et al., 2021).

Sibling Rivalry merupakan perasaan tidak nyaman yang timbul pada anak akibat kehadiran orang asing (Bayi yang baru dilahirkan dalam keluarga) yang dianggap mengancam posisi anak sebelumnya. Merupakan bentuk persaingan antara saudara kandung, kakak, adik

yang terjadi karena Anak merasa takut kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang tua, Sehingga menimbulkan berbagai pertentangan dan akibat pertentangan tersebut dapat membahayakan penyesuaian kepribadian dan sosial Anak kedepannya. Keluarga sangat berperan penting sebagai dasar perkembangan emosional dan sosial anak. Hubungan pertemanan juga mempengaruhi perkembangan psikososial anak. Perkembangan psikososial anak meningkat ditandai dengan adanya perubahan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang kebutuhan dan peraturan-peraturan yang berlaku. Pengetahuan tentang perkembangan psikososial anak akan membantu para orang tua dan guru dalam menghadapi tantangan saat membesarkan dan mendidik anakanak/ siswa serta membantu mengoptimalkan proses perkembangan yang akan dialami anak dengan cara yang tepat (Saputra, 2019). Perkembangan psikososial perlu mendapat perhatian serius karena sangat mempengaruhi perkembangan anak selanjutnya, menentukan anak dalam bersikap, mengambil keputusan di masa depan. Perkembangan psikososial membutuhkan stimulus dan rangsangan yang tepat agar berkembang secara optimal (Agustia et al., 2021).

Menurut data WHO bahwa angka balita di Asia sebanyak 401 juta balita dan kurang lebih 10 juta balita di Asia mengalami *sibling rivalry*. Kejadian sibling rivalry di negara Amerika sebanyak 82% dari beberapa keluarga yang memiliki anak-anak dengan sibling rivalry, dimana anak saling berebut perhatian orang tua dan berusaha menjadi yang lebih utama dari saudaranya yang lain. Berdasarkan data sensus penduduk yang dilakukan pada tahun 2018 menyatakan jumlah penduduk Indonesia adalah sebanyak 237,6 juta jiwa dan jumlah anak balita pada tahun 2018 mencapai 22% (sekitar 47,2 juta jiwa). Dari data ini menunjukkan bahwa di Indonesia hampir 75% mengalami sibling rivalry (WHO, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Indrayani & Dewi, 2021) di TK Aisyiyah Ii Kebumen Jawa Tengah yang mengalami sibling rivalry adalah 24 (53,3%). Rata-rata orang tua memiliki pola asuh yang buruk sebanyak 28 (62,2%), dengan perbedaan usia yang berisiko dalam sibling rivalry sebanyak 27 (60,0%), jenis kelamin juga berisiko dalam sibling rivalry yaitu sebanyak 26 (57,8%) (Dwi Hardian, 2022).

Hasil penelitian yang diterbitkan oleh JNPH tentang Hubungan Peran Orang Tua Dengan Sibling Rivalry Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Bengkulu menunjukkan lebih dari setengah responden yaitu 67,7% atau 42 anak mengalami *sibling rivalry* (Elsi Rahmadani, 2022). Berdasarkan survai awal yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Parangloe Kabupaten Gowa sulaewsi selatan dari hasil wawancara sebanyak 10 Ibu, 7 orang diantaranya mengatakan semua anak pertama mereka mengalami sibling rivalry yaitu anak sering marah, menangis dan bahkan ada yang memukul adiknya yang bayi ketika sedang di pangku oleh ibunya dan merengek minta digendong. Berdasarkan data tersebut maka kami sebagai dosen pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan Edukasi tentang pentingnya peran orang tua mengatasi sibling rivalry di Wilayah kerja puskesmas Parangloe kabupaten gowa sulawesi selatan.

Permasalahan Mitra: Kurangnya pengetahuan orang tua tentang cara mengatasi *sibling rivalry* pada Balita, Kurangnya kesadaran orang tua tentang penerapan pola Asuh yang tepat pada anak Balita yang berisiko *sibling rivalry* dan Kurangnya edukasi masyarakat terkait *sibling rivalry* pada balita oleh tenaga kesehatan setempat. Solusi yang ditawarkan: berupa Penyuluhan tentang pentingnya cara mengatasi *sibling rivalry* pada balita, Penyuluhan tentang pentingnya kesadaran orang tua dalam menerapkan pola Asuh yang tepat pada anak Balita yang berisiko *sibling rivalry* dan Anjuran kepada tenaga kesehatan setempat agar melakukan edukasi masyarakat terkait *sibling rivalry* pada balita secara berkala. Target yang diharapkan: Meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya cara mengatasi *sibling rivalry* pada

balita, Meningkatkan kesadaran orang tua dalam menerapkan pola Asuh yang tepat pada anak Balita yang beresiko *sibling rivalry* dan Menganjurkan kepada tenaga kesehatan setempat agar melakukan edukasi masyarakat terkait *sibling rivalry* pada balita secara berkala. Luaran yang diharapkan: Diharapkan kepada setiap orang tua mengetahui tua tentang pentingnya cara mengatasi *sibling rivalry* pada balita, Diharapkan dapat meningkatnya kesadaran orang tua dalam menerapkan pola Asuh yang tepat pada anak Balita yang beresiko *sibling rivalry* dan Dengan Menganjurkan kepada tenaga kesehatan setempat agar senantiasa melakukan edukasi masyarakat terkait *sibling rivalry* pada balita secara berkala.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Berdasarkan hasil identifikasi masalah mitra tersebut, maka metode yang digunakan dalam meningkatkan pengetahuan pasien (anak & keluarga) serta kesadaran masyarakat tentang pentingnya cara mencegah dan mengatasi *sibling rivalry* pada balita yaitu dengan melakukan Penyuluhan kesehatan. Adapun Persiapannya yaitu: Kegiatan yang dilakukan mencakup Koordinasi dengan pihak Puskesmas Parangloe kabupaten Gowa, Menentukan satu orang sebagai koordinator lapangan untuk memudahkan komunikasi selama kegiatan berlangsung, Mensosialisasikan mitra yang akan mengikuti kegiatan dan Persiapan penyusunan bahan/modul/materi Penyuluhan serta sarana tempat kegiatan berlangsung.

Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi. Media yang digunakan yaitu *flipchart* dan Poster dalam bentuk Power Point. Materi yang disampaikan terkait Pengertian tanda dan gejala serta bahaya masalah *sibling rivalry*, Pentingnya cara pencegahan *sibling rivalry* melalui penerapan polah asuh yang tepat dan pentingnya mengatasi *sibling rivalry* pada balita.

Pelaksanaan kegiatan didahului dengan pembukaan selama kurang lebih 5 – 10 menit, Memberi salam pembuka, Memperkenalkan diri, Menjelaskan tujuan penyuluhan tentang Pengertian tanda dan gejala serta bahaya masalah *sibling rivalry*, Pentingnya cara pencegahan *sibling rivalry* melalui penerapan polah asuh yang tepat dan pentingnya mengatasi *sibling rivalry* pada balita.

C.HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pentingnya mengetahui tanda dan gejala serta bahaya *sibling rivalry*, Pentingnya cara pencegahan *sibling rivalry* melalui penerapan polah asuh yang tepat dan pentingnya mengatasi *sibling rivalry* pada balita, pada hari senin 25 september 2023 di Posyandu wilayah kerja puskesmas Parangloe kabupaten Gowa Sulawesi selatan. Kegiatan pengabdian ini berjalan lancar dan dihadiri oleh petugas puskesmas. Jumlah peserta atau orang tua Balita yang hadir sebanyak 27 Ibu. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh moderator lalu dilanjutkan oleh pemateri/penyuluh kemudian diakhiri dengan kegiatan sesi tanya jawab yang dipandu langsung oleh moderator dan fasilitator.

Penyuluhan ini menggunakan *Power poin* untuk pemateri dan *leaflet* dibagikan ke peserta, yang berisi tentang: Pengertian, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak dan cara mengatasi serta pentingnya persiapan *sibling rivalry*. Setelah penyampaian materi selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kepada peserta, pertanyaan yang muncul berupa: “bagaimana cara mencegah *sibling rivalry*?, apa yang harus dilakukan agar anak tidak terkena *sibling rivalry*?, bolehka memarahi anak saat menyakiti adiknya?. Peserta penkes tampak

antusias mengikuti jalannya penyuluhan dan pemateri memberi penjelasan setiap pertanyaan peserta. Setelah semua terjawab dengan jelas, penyuluhan diakhiri.

Menjawab permasalahan mitra tentang kurangnya pengetahuan keluarga terkait cara mencegah *sibling rivalry* melalui Penyuluhan Kesehatan tentang penerapan pola asuh yang tepat pada balita agar terhindar dari *sibling rivalry* dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel. 1
Distribusi Pengetahuan Keluarga Pasien Terkait Cara Mencegah *Sibling Rivalry* Setelah diberi Penyuluhan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Parangloe Kabupaten Gowa

Pengetahuan Keluarga Pasien	N	%
Baik	21	77,7
Kurang	6	22,3
Total	27	100

Sumber: Data Primer 25 Desember 2023

Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan pengetahuan keluarga pasien dengan baik setelah diberi penyuluhan sebanyak 21 (77,7%) dan masih ada 6 (22,3%) orang tua yang berpengetahuan kurang. Hal ini dikarenakan 6 dari 27 orang ini sudah berusia lanjut dan tidak begitu memahami Bahasa Indonesia yang digunakan saat penyuluhan kesehatan dilakukan, namun sebagian besar peserta penyuluhan paham dan antusias mengikuti penyuluhan hingga selesai.

Pembahasan: Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan penyuluhan kesehatan atau *Health Education* dapat dijelaskan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 77,7% peserta, yang artinya kegiatan penkes ini sangat memberi kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan masyarakat. Terkait masalah polah asuh yang diterapkan oleh peserta Sebagian besar lebih banyak yang dominan menerapkan pola asuh otoriter dibanding permisif dan demokratis menurut pengakuan dan pejelasan peserta saat di beri pertanyaan saat penyuluhan, walau demikian ada juga yang menerapkan polah asuh demokratis yang lebih dominan dan kadang-kadang menerapkan pola asih otoriter dan permisif.

Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Id'ha dengan judul Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengatasi Perilaku *Sibling Rivalry* pada Anak Usia Dini bahwa *sibling rivalry* merupakan perilaku persaingan antar saudara kandung yang dapat menimbulkan kecemburuan pada diri anak, dalam mengatasinya maka orang tua harus memiliki pengetahuan dasar mengenai perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola asuh orang tua dalam mengatasi perilaku *sibling rivalry*. Pendekatan dan jenis penelitian ini yaitu kualitatif-deskriptif yang berlandaskan filsafat post positivisme, dengan subjek penelitian tiga keluarga yang mempunyai dua anak atau lebih dengan batas usia 0-6 tahun. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dari 3 subjek ada 2 keluarga yang memiliki pola asuh penanganan yang sama yakni dari awal telah menanamkan pengetahuan untuk selalu rukun kepada sesama saudara, bersikap adil, tidak membandingkan anak tetapi juga adasalah satu subjek yang perlu diperbaiki dalam penggunaan pola asuh dalam mengatasi perilaku *sibling rivalry* (Ulkhatiata & Diana, 2023).

Hasil ini juga diperjelas oleh penelitian yang dilakukan (Shaleh, 2023) bahwa Pola asuh yang dominan yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh demokratis. Namun pada pelaksanaannya orang tua selalu mengkombinasikan pola asuh otoriter, pola asuh demokratis dan pola asuh pesimis dalam mengembangkan aspek perkembangan anak. Perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun di PAUD Sultan Qaimuddin Kendari berada pada tahap berkembang sesuai harapan (BSH) sebanyak 10 orang.

Hasil dokumentasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada peserta di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Parangloe kabupaten Gowa dapat disajikan sebagai berikut:





Gambar . Dokumentasi saat kegiatan penyuluhan berlangsung

D. PENUTUP

Simpulan

Sibling rivalry merupakan kondisi atau perasaan anak yang bisa memunculkan kecemburuan di dalam diri sang kakak terhadap adiknya yang ditunjukkan dengan sikap marah, rewel, menyakiti adiknya, atau melakukan hal-hal yang tidak terkontrol lainnya demi menarik perhatian orang tua, dimana pemicu dari hal ini adalah kehadiran saudara kandung terutama seorang adik bagi kakaknya yang masih berada dalam fase toddler, dimana fokus orang tua dalam mengawasi tumbuh kembang anaknya menjadi terbagi. *Sibling rivalry* dapat menimbulkan berbagai dampak yang tidak diharapkan baik pada psikis anak itu sendiri maupun kesehatan adik kandungnya. Dampak *Sibling rivalry* yang tidak teratasi dimasa anak-anak dapat memicu perilaku kekerasan dimasa depan.

Oleh karena itu Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pentingnya mengetahui tanda dan gejala serta bahaya *sibling rivalry*, Pentingnya cara pencegahan *sibling rivalry* melalui penerapan polah asuh yang tepat dan pentingnya mengatasi *sibling rivalry* pada balita telah dilaksanakan pada hari senin 25 september 2023 di Posyandu wilayah kerja puskesmas Parangloe kabupaten Gowa Sulawesi selatan. Kegiatan pengabdian ini berjalan lancar dan dihadiri oleh petugas puskesmas. Jumlah peserta atau orang tua Balita yang hadir sebanyak 27 Ibu. Hasil pengabdian ini menunjukkan pengetahuan keluarga pasien dengan baik setelah diberi penyuluhan sebanyak 21 (77,7%) dan masih ada 6 (22,3%) orang tua yang berpengetahuan kurang.

Saran

Saran yang dapat disampaikan dalam pengabdian ini adalah sebaiknya tenaga kesehatan selalu aktif dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan khususnya masalah *sibling rivalry*, Karena dengan melakukan penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat hingga mencapai 75% - 80%. Hal ini tentu harus didukung oleh pihak terkait yang terlibat didalam penanganan masalah *sibling rivalry* ini seperti kesediaan pihak puskesmas Parangloe sebagai salah satu wadah pelaksanaan kegiatan ini.

Ucapan Terima Kasih

Trimakasih kepada pihak institusi Universitas Muslim Indonesia khususnya Lembaga pengabdian kepada masyarakat yang telah memberi surat izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat ini, terimakasih juga kepada pihak Rumah sakit yang telah mengisinkan pengabdian melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan terkait *sibling rivalry* ini kepada keluarga dan Balita dan terimakasih juga kepada Mahasiswa yang telah bersedia terlibat sebagai enumerator dalam kegiatan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Agustia, D. R., Setyaningsih, W., & Suharno, B. (2021). Perkembangan Psikososial Anak Usia 3-4 Tahun di Daycare. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i3.75>
- (2) Dwi Hardian. (2022). Hubungan Peran Orang Tua Dengan Kejadian Sibling Rivalry Pada Anak Usia Prasekolah di TK Telkom Kota Mojokerto. *Dspace Repository*, 1–6.
- (3) Elsi Rahmadani, M. S. (2022). Hubungan Peran Orang Tua Dengan Sibling Rivalry Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Bengkulu. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10(2), 82–95.
- (4) Indriyanti, L., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (2022). Peran orang tua dalam mencegah sibling rivalry pada anak usia toddler. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 25. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.39661>
- (5) Saputra, R. (2019). Perkembangan Psikososial Anak Usia Sekolah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- (6) Shaleh, M. (2023). Pola Asuh Orang Tua dalam Mengembangkan Aspek Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 86–102. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.144>
- (7) Sunarti. (2021). Pengaruh Permainan Boneka Tangan Terhadap Kecemasan Anak Usia Pra Sekolah Akibat Hospitalisasi di RSUD Labuang Baji Kota Makassar. 12(7), 474–477.
- (8) Ulkhatiata, I. T., & Diana, R. R. (2023). Pola Asuh Orang Tua dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Pada Anak Usia Dini. *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.15642/jeced.v5i1.2296>
- (9) Wati, L., Siagian, Y., Kurniasih, D., & Manurung, T. H. (2021). Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Sibling Rivalry Pada Anak Usia Toddler. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 53–63.



Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4204>

Edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 8 MAROS

^KIdhar Darlis¹, Tenri Diah T.A², Adhinda Putri³, Sri Reskiani Kas⁴, Putri Yanti⁵, Asna Ampang Allo⁶,
Musyahidah Mustakim⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Pejuang Republik Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): idhar17a1@gmail.com

idhar17a1@gmail.com¹, tenri.d@fkmupri.ac.id², adhinda.p@fkmupri.ac.id³, sri.rezkiani@fkmupri.ac.id⁴,
putri.y@fkmupri.ac.id⁵, asna.a@fkmupri.ac.id⁶, musyahidah.m@fkmupri.ac.id⁷

Abstract

Adolescence is especially important for improving mental health because more than 50% of mental health problems begin at that time and many of them persist into adulthood. The increasing cases of adolescent mental disorders indicate a lack of effective mental health care for adolescents. This is clearly an important issue that has an impact on the mental development of teenagers. Addressing adolescent mental health is by increasing knowledge about the problem. The focus of this activity is to increase teenagers' knowledge about mental health and its impacts. The methods used in this activity are lectures and discussions. With a total of 60 teenagers participating, the education was carried out at SMAN 8 Maros. The results obtained after the education was carried out were an increase in the level of knowledge of teenagers regarding mental health and its impacts and how to deal with it. Advice to teenagers is expected to disseminate the information that has been obtained to other teenagers.

Keywords: mental health; knowledge; teenager

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Phone :

+ 62 85397539583

Article history :

Received 29 Agustus 2023

Received in revised form 18 September 2023

Accepted 22 November 2023

Available online 30 Desember 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstrak

Masa remaja sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari 50% masalah kesehatan mental dimulai pada saat itu dan banyak di antaranya bertahan hingga dewasa. Meningkatnya kasus gangguan jiwa pada remaja menunjukkan kurangnya perawatan kesehatan mental yang efektif untuk remaja. Ini jelas menjadi masalah penting yang berdampak pada perkembangan mental remaja. Mengatasi kesehatan mental remaja adalah dengan meningkatkan pengetahuan tentang masalah tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dan dampaknya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dan diskusi. Dengan jumlah peserta edukasi sebanyak 60 remaja yang dilakukan di SMAN 8 Maros. Hasil yang didapatkan setelah edukasi mengenai kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya ialah adanya peningkatan pengetahuan di mana rata-rata hasil *pre test* adalah 65% dan menjadi 90% rata-rata hasil *post test*. Saran kepada remaja diharapkan dapat menyebarluaskan informasi yang telah didapatkan kepada remaja lainnya.

Kata Kunci: kesehatan mental; pengetahuan; remaja

A. PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan perubahan hormon biologis, lingkungan sosial, serta perubahan otak dan kognisi. Masa remaja dapat didefinisikan sebagai periode perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. (Blakemore, 2019). World Health Organization (2023) mendefinisikan remaja sebagai individu pada kelompok usia 10-19 tahun dan menurut Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Remaja adalah tiang pembangunan negara dalam menghasilkan generasi berkelanjutan yang dapat membangun bangsa. Pemahaman dan pengenalan terhadap permasalahan kesehatan mental pada remaja membantu mereka untuk mengidentifikasi masalah pada diri ataupun di lingkungan agar dapat lebih diterima secara sosial. Sebagaimana diketahui, kesehatan dan kesejahteraan merupakan tujuan pembangunan berkelanjutan atau sustainable development goals (SDGs) hingga tahun 2030 (Yuliasari&Pusvitasari, 2023)

Masa remaja merupakan periode penting untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini, dan banyak di antaranya yang menetap hingga masa dewasa (Kessler, Berglund, dkk, 2005). Kesehatan mental adalah suatu kondisi sejahtera di mana seseorang menghargai kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang biasa, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta dapat

berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2004) Gangguan mental merupakan tantangan besar bagi masyarakat dan ilmu pengetahuan. Sindrom seperti skizofrenia, depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian merupakan beban penyakit terbesar di seluruh dunia (GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, 2022).

Masalah kesehatan mental mempengaruhi 1 dari 7 orang (usia 10-19 tahun) di seluruh dunia, dan merupakan 13% dari beban penyakit global. Masalah-masalah tersebut sering kali tidak diketahui dan tidak diobati (WHO, 2021). Diperkirakan 10% hingga 20% remaja menderita masalah psikologis, dan sebagian besar remaja lainnya mengalami gejala-gejala yang berdampak negatif pada kesejahteraan (Wesselhoeft R, 2013). Prevalensi remaja yang menderita kesulitan kesehatan mental telah meningkat secara signifikan (Twenge JM, 2019) Perpecahan keluarga, meningkatnya pengangguran, dan meningkatnya tekanan akademis dan pekerjaan semuanya berkontribusi terhadap masalah psikologis (Michaud PA, 2005). Situasi ini semakin diperburuk oleh kenyataan bahwa banyak dari anak-anak dan remaja tersebut tidak menerima perawatan khusus yang mereka perlukan (Green JG, 2013).

Menurut laporan penelitian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Satu dari dua puluh remaja (5.5%), setara dengan 2.45 juta remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. (Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health, 2022)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi gangguan mental emosional pada usia >15 tahun dengan gejala kecemasan dan depresi mencapai 11 juta orang (9.8%) dari total penduduk Indonesia, sedangkan pada remaja memiliki persentase depresi sebesar 6.2%. Seseorang yang menderita depresi berat cenderung menyakiti dirinya (self harm) hingga bunuh diri. Tercatat sekitar 80 – 90% kasus bunuh diri terjadi karena kondisi depresi dan kecemasan yang berlebihan. Prevalensi penyakit gangguan mental emosional di Provinsi Sulawesi Selatan

melebihi rata-rata nasional, yaitu mencapai 12.83% dengan prevalensi gangguan mental emosional di Kota Makassar mencapai 17.86% (Riskesdas, 2018).

Prevalensi kasus Gangguan jiwa meningkat pada remaja menunjukkan belum adanya penanganan yang efektif mengatasi kesehatan mental pada remaja. Hal ini tentu menjadi masalah yang penting dan berdampak terhadap perkembangan psikologis remaja. Salah satu cara untuk mengatasi kesehatan mental pada remaja adalah dengan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada remaja. Pengetahuan Kesehatan mental yang baik pada kelompok remaja akan mencegah permasalahan kesehatan mental pada mereka dan dapat menjaga kesehatan fisik, mengantisipasi terjadinya depresi dan gangguan mental lainnya (Putri, dkk. 2021).

Berdasarkan kajian permasalahan diatas, maka penulis merasa perlu melakukan penyuluhan pengetahuan dan pemahaman kesehatan mental pada remaja melalui pengabdian Masyarakat yang dilakukan di SMA 8 Maros. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja terhadap masalah kesehatan mental pada kelompok remaja di SMA 8 Maros, kegiatan ini diharapkan dapat menambah kesadaran dalam mengenali tanda dan gejala masalah kesehatan mental.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Metode yang dilakukan berupa ceramah, tanya jawab dan diskusi, pelaksanaan kegiatan di lakukan pada bulan Agustus tahun 2023 di SMA 8 Maros dengan melibatkan 60 siswa. Pelaksanaan kegiatan di lakukan melalui beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap 1: Persiapan. Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut : Permohonan surat konfirmasi kegiatan kepada Kepala Sekolah SMAN 8 Maros, Persiapan alat dan instrument edukasi, membagikan kuesioner kepada siswa, Mempersiapkan materi, dan perlengkapan yang akan dipakaiselama proses edukasi.
2. Tahap 2: Pelaksanaan. Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:
 - a. Tahap pertama : Pre test, yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan masyarakat terkait kesehatan mental dan menilai hasil pre test
 - b. Edukasi terkait kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya yang dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi
 - c. Post test dan menilai hasil post test
3. Tahap 3: Evaluasi. Pada tahap ini dilakukan post test dan penilaian hasil post test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Kesehatan Mental

Kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai dengan memberi siswa/siswi yang hadir bahan evaluasi pre-test untuk dibandingkan sebelum dan sesudah kelas. Setelah siswa/siswi mengisi pre-test, kelas berikutnya dimulai. Tim menggunakan metode ceramah untuk mengajar. Setelah pendidikan selesai, kuisioner dibagikan kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami kesehatan mental dan dampaknya. Sebanyak 60 siswa menerima intervensi dalam hal ini.



Gambar 1
Pengisian Pre Test



Gambar 2
Pengisian Post Test

Hasil yang dicapai :

Hasil yang didapatkan setelah edukasi mengenai kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya ialah adanya peningkatan pengetahuan di mana rata-rata hasil *pre test* adalah 65% dan menjadi 90% rata-rata hasil *post test*

Evaluasi :

Menguji pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya.

Feedback :

Masukan dari siswa kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut sehingga bisa meningkatkan semua pengetahuan remaja lainnya.

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMAN 8 Maros yaitu edukasi remaja dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dalam bentuk ceramah menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya, yaitu 65% sebelum edukasi dan menjadi 90% setelah dilakukan edukasi.

Saran

1. Remaja yang telah mengikuti edukasi ini diharapkan mampu untuk meyebarkan informasi kesehatan mental kepada remaja lainnya
2. Memotivasi remaja untuk lebih berkomitmen terkait kesehatan mental dan dampaknya

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih di berikan kepada Kepala Sekolah SMAN 8 Maros dan seluruh jajarannya telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Blakemore SJ. Adolescence and mental health. *Lancet*. 2019 May 18;393(10185):2030-2031. doi: 10.1016/S0140-6736(19)31013-X. PMID: 31106741.
- (2) World Health Organization (WHO). 2023. Adolescent health in the South-East Asia Region. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health#:~:text=WHO%20defines%20'Adolescents'%20as%20individuals,15%2D24%20year%20age%20group>.
- (3) Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. 2014.
- (4) Yuliasari, Hesti., Puvitasari, Putri. 2023. Mental Health Literacy Ditinjau dari Big Five Personality Traits pada Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*. Vol. 7, No. 1, April 2023, 1–12
- (5) Kessler R. C., Berglund P., Demler O., Jin R., Merikangas K. R., Walters E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Arch. General Psychiatry* 62, 593–602. 10.1001/archpsyc.62.6.593 [[PubMed](#)]

- (6) World Health Organization. 2004. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report/a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne
- (7) GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Psychiatry*. 2022 Feb;9(2):137-150. doi: 10.1016/S2215-0366(21)00395-3. Epub 2022 Jan 10. PMID: 35026139; PMCID: PMC8776563.
- (8) World Health Organization. 2021. *Adolescent mental health*
- (9) Wesselhoeft R, Sørensen MJ, Heiervang ER, Bilenberg N. Subthreshold depression in children and adolescents - a systematic review. *J Affect Disord*. 2013 Oct;151(1):7-22. doi: 10.1016/j.jad.2013.06.010. Epub 2013 Jul 13. PMID: 23856281.
- (10) Twenge JM, Cooper AB, Joiner TE, Duffy ME, Binau SG. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017. *J Abnorm Psychol*. 2019 Apr;128(3):185-199. doi: 10.1037/abn0000410. Epub 2019 Mar 14. PMID: 30869927.
- (11) Michaud PA, Fombonne E. Common mental health problems. *BMJ*. 2005 Apr 9;330(7495):835-8. doi: 10.1136/bmj.330.7495.835. PMID: 15817553; PMCID: PMC556080.
- (12) Green JG, McLaughlin KA, Alegria M, Costello EJ, Gruber MJ, Hoagwood K, Leaf PJ, Olin S, Sampson NA, Kessler RC. School mental health resources and adolescent mental health service use. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2013 May;52(5):501-10. doi: 10.1016/j.jaac.2013.03.002. Epub 2013 Apr 3. PMID: 23622851; PMCID: PMC3902042.
- (13) Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- (14) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- (15) Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Mufid, S. Al, Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., Pratiwi, O. G., Melbiarta, R. R., Mudjiyanto, G. P., Divamillenia, D., & Indiasuti, D.N. (2021). Edukasi Daring Untuk Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Wabah Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17 (2), 151–164.



Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4205>

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dalam Lingkungan Sekolah

Rizqy Iftitah Alam

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Email Penulis Korespondensi (^K): rizqyiftitah.alam@umi.ac.id
(085255666849)

Abstract

Early childhood is the initial stage, where during this period the child's growth and development must be considered. During this period, children are also very vulnerable to various kinds of health problems. Early childhood children are also very sensitive to various external stimuli, so it is very easy to guide and provide understanding about positive habits, including clean and healthy living habits. Implementing clean and healthy living behavior in the school environment will create a clean, healthy, comfortable environment, and be able to create health education and be of great benefit in improving students' welfare. SDN Paccinang 1 Makassar is an educational institution where students do not yet understand how to implement clean and healthy living behavior. They also still like to snack carelessly, so many students experience health problems, such as diarrhea. The objectives of this activity are: 1) Providing health education in the form of outreach activities about PHBS; 2) Provide a demonstration on how to wash hands properly and correctly. This activity was carried out at SDN Paccinang 1 Makassar. The methods used are counseling and demonstration. The results obtained from this activity are increasing students' knowledge about PHBS and students being able to wash their hands correctly. There is a need to provide more frequent health education to improve health status to a better level

Keywords: Health Education, PHBS, SDN Paccinang 1 Makassar

Article history :

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Phone :

+62 85397539583

Received 30 Agustus 2023
Received in revised form 19 September 2023
Accepted 23 November 2023
Available online 30 Desember 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstrak

Anak usia dini merupakan tahap awal, dimana selama periode ini pertumbuhan dan perkembangan anak harus diperhatikan. Periode ini juga anak sangat rentan terkena berbagai macam masalah kesehatan. Anak usia dini juga sangat peka terhadap berbagai rangsangan dari luar, sehingga sangat mudah untuk membimbing dan memberikan pemahaman tentang kebiasaan positif, termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah akan menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, nyaman, serta mampu untuk menciptakan pendidikan kesehatan dan bermanfaat besar dalam peningkatan kesejahteraan siswa. SDN Paccinang 1 Makassar merupakan salah satu institusi pendidikan dimana para siswanya belum memahami bagaimana cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Mereka juga masih suka jajan sembarangan sehingga banyak siswa yang mengalami masalah kesehatan, seperti diare. Tujuan dari kegiatan ini adalah : 1) Memberikan pendidikan kesehatan berupa kegiatan penyuluhan tentang PHBS; 2) Memberikan demonstrasi tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Paccinang 1 Makassar. Metode yang digunakan yakni penyuluhan dan demonstrasi. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan siswa tentang PHBS serta para siswa mampu melakukan cara mencuci tangan yang benar. Perlunya diadakan penyuluhan kesehatan yang lebih sering lagi guna meningkatkan derajat kesehatan kearah yang lebih baik lagi

Kata Kunci : Pendidikan kesehatan, PHBS, SDN Paccinang 1 Makassar

A. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan tahap awal, dimana selama periode ini pertumbuhan dan perkembangan anak harus diperhatikan. Periode ini juga anak sangat rentan terkena berbagai macam masalah kesehatan. Anak usia dini juga sangat peka terhadap berbagai rangsangan dari luar, sehingga sangat mudah untuk membimbing dan memberikan pemahaman tentang kebiasaan positif, termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat (Fathor Rozi, 2021).

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia dini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana dan menyenangkan sehingga membuat anak tertarik dan mau ikut melakukan aktivitas tersebut. Selain itu, anak juga akan terbiasa untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (Silvi Aulia, 2023).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk pencegahan penyakit dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Jauhari, 2020). Menurut Kemensos RI (2020), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan segala bentuk pewujudan atas orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang ditujukan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, dan social (Mic Finanto Ario Bangun, 2023).

PHBS sekolah menggambarkan suatu rangkaian upaya pencegahan yang dilakukan oleh masyarakat sekolah terhadap penyakit, menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, serta

meningkatkan kesehatannya (Fathor Rozi, 2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah akan menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, nyaman, serta mampu untuk menciptakan pendidikan kesehatan dan bermanfaat besar dalam peningkatan kesejahteraan siswa. Hal ini dikarenakan kesehatan menjadi prasyarat bagi upaya pendidikan untuk mencapai hasil yang optimal (Mic Finanto Ario Bangun, 2023). Perilaku hidup bersih dan sehat juga menjadi hal yang penting untuk mencegah penyalit, kontaminasi makanan, serta penyehatan lingkungan (Estu Vitriani, 2019).

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 di SDN Paccinang 1 Makassar dengan sasaran peserta adalah seluruh siswa kelas 2 sebanyak 30 orang.

Sebelum melakukan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, untuk mengetes pemahaman siswa-siswa di SDN Paccinang 1 Makassar, dilakukan sesi tanya jawab kepada para siswa tersebut. Kemudian, tim pengabdian kepada masyarakat yang dibantu beberapa orang mahasiswa lalu memberikan penyuluhan kepada para siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Setelah melakukan penyuluhan, untuk mengetahui pemahaman siswa-siswi dilakukan kembali sesi tanya jawab. Para siswa diberikan pertanyaan terkait dengan materi yang telah dijelaskan sebelumnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, dilakukan sesi tanya jawab kepada para siswa untuk mengetes pemahaman siswa-siswa di SDN Paccinang 1 Makassar.



Gambar 1. Sesi Tanya Jawab sebelum Materi Penyuluhan Dilakukan

Kemudian, tim pengabdian kepada masyarakat yang dibantu beberapa orang mahasiswa lalu memberikan penyuluhan kepada para siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan media poster.



Gambar 2. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Edukasi tentang PHBS sangat tepat dilakukan pada anak usia sekolah karena mereka sangat peka terhadap stimulus yang diberikan. Sehingga anak usia sekolah lebih mudah untuk dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Oleh

karena itu, peran guru, orang tua, tenaga kesehatan, komite dan masyarakat sekolah sangat diperlukan dalam menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar (Marko Ferdian Salim, 2021).

Upaya pencapaian PHBS di sekolah bermanfaat besar dalam peningkatan kesejahteraan siswa khususnya dalam mewujudkan sekolah bersih juga sehat, sehingga seluruh civitas yang berada di lingkungan sekolah terhindar dari penyakit. Selain itu dapat memperkuat semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada hasil belajar siswa. Dalam mewujudkan perilaku PHBS, terdapat komitmen untuk saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat untuk mencapai pembangunan kesehatan yang optimal (Shanti Ariandini, 2022).

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, tim pengabdian kembali melakukan sesi tanya jawab kepada para siswa guna menilai pemahaman mereka terkait dengan materi penyuluhan. Hasilnya, pemahaman siswa meningkat. Mereka mampu menjelaskan kembali tentang PHBS serta mampu mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab Setelah Penyuluhan Dilakukan

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman para siswa di SDN Paccinang 1 Makassar tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil evaluasi pada saat dilakukan tanya jawab. Para siswa mampu menjelaskan kembali tentang PHBS serta mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat, dalam hal ini cara mencuci tangan yang benar.

Saran

Diharapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bisa terus diterapkan, tidak hanya sekedar sebatas sosialisasi saja. Selain itu, diharapkan SDN Paccinang 1 Makassar bisa terus memberikan materi tentang PHBS sehingga para siswa terbiasa untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri dan lingkungannya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya diberikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SDN Paccinang 1 Makassar, mulai dari kepala sekolah, para siswa, serta mahasiswa dari Himpunan Mahasiswa Keperawatan (Himakep) FKM UMI sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan lancar.

E. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Estu Vitriani, D. S. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Jalanan di Yayasan Rumah Impian Yogyakarta. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 45-52.
- (2) Fathor Rozi, A. Z. (2021). Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 59-68.
- (3) Jauhari. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Buah Hati*, 169-181.
- (4) Marko Ferdian Salim, . M. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 19-24.

- (5) Mic Finanto Ario Bangun, R. J. (2023). Psikoedukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-Anak SPS Bunga Tanjung. *Jurnal Psikologi Atribusi*, 1-7.
- (6) Shanti Ariandini, A. R. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan kesehatan*, 94-104.
- (7) Silvi Aulia, A. S. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini di SPS Teratai Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang. *Abdimas Galuh*, 259-267.