

**VOL 4**  
**NO 01**

## Ruang Lingkup

- Pengembangan sumber daya manusia di bidang Kesehatan
- Pemberdayaan masyarakat dalam bidang Kesehatan
- Pembangunan kesehatan pedesaan
- Promosi Kesehatan
- Penerapan teknologi dalam Kesehatan aplikasi bisnis di bidang Kesehatan



**For More Info**

**0895635528781**



Jl. Lingkar Kadugede  
No.2 Kuningan, Jawa  
Barat 45566



[lpm@stikku.ac.id](mailto:lpm@stikku.ac.id)

# JURNAL PEMBERDAYAAN DAN PENDIDIKAN KESEHATAN

Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK) merupakan jurnal untuk menampung hasil dari pengabdian masyarakat, hasil penelitian di bidang Kesehatan dan Pengabdian Masyarakat Praktik Kerja Lapangan (PMPKL) meliputi pengembangan sumber daya manusia di bidang Kesehatan, pemberdayaan masyarakat dalam bidang Kesehatan, pembangunan kesehatan pedesaan, promosi Kesehatan, penerapan teknologi dalam Kesehatan, aplikasi bisnis di bidang Kesehatan. Jurnal JPPK terbit setiap 2 kali dalam satu tahun, yaitu pada bulan Juni dan Desember (2 isu per tahun). Setiap artikel yang masuk, akan melewati proses review menggunakan double blind review, artinya penulis tidak mengetahui siapa yang mereview dan reviewer tidak mengetahui siapa penulis artikel.

---

**Ketua Penyunting** : Merissa Laora Heryanto, SKM., MKM  
(*Editor in Chief*)

**Penyunting Pelaksana** : Ns. M.Agung Akbar S.Kep., M.Kep  
(*Section Editor*) : Andy Muharry, S.KM., MPH  
Anom Dwi Prakoso, SKM., MKM  
Nissa Noor Annashr, SKM., MKM  
Dera Sukmanawati, S.Tr.Keb., M.Keb  
Hamdan, S.KM., M.KM  
Nurrahmi Umami, S.Tr.Keb., M.Keb  
Devita Zakirman, S.ST., M.KM  
Nurul Hidayah Bohari, S.ST., M.Keb  
Mayta Tazkiya Amalia, M.Tr.Keb

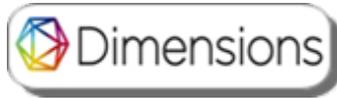
**Penyunting Ahli** : Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes. AIFO.  
(*Mitra Bebestari*) (Universitas Majalengka)  
Ns. Mustopa, M.Kep., PhD  
(Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi)  
Ica Stela Amalia, SKM., MPH  
(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Garawangi)  
Cecep Heriana, SKM., MPH  
(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Garawangi)  
Dr.Hj. Mamlukah, SKM.,M.Kes  
(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Garawangi)

**Bulan Terbit** : Juli - Desember

---

*Editorial* : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan  
*Address* : Jalan Lingkar Kadugede No. 2 Kuningan – Jawa Barat 45561  
*Telp/Fax* : (0232) 875847, 875123  
*E-mail* : [lpm@stikku.ac.id](mailto:lpm@stikku.ac.id)  
*Website* : [ejournal.stikku.ac.id](http://ejournal.stikku.ac.id)

Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan Terindeks Oleh:



Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan

VOL. 4 No. 01 (2024)



## DAFTAR ISI

<b>Edukasi pencegahan stunting pada calon ibu, ibu hamil, bayi dan balita</b> <i>Annisa Fitri Rahmadini, Abdya Andirni, Angelika Putri, Afifah Destiara, Novira Bela Pramesti</i>	1-7
<b>Edukasi mengenai hipertensi pada lansia</b> <i>Rindasari Munir, Fadia Rasyidin, Dela Amalia, Eva Puji Lestari, Chindy Setia Budi</i>	8-13
<b>Edukasi pentingnya kesadaran ibu terhadap imunisasi pada bayi dari sejak dini</b> <i>Nina Yusnia, Khoirunnisa Khoirunnisa, Meidyna Rachmani, Milda Maulida, Nada Khofia</i>	14-21
<b>Penerapan inovasi smoothies pisang ambon dengan jambu biji merah untuk meningkatkan hb pada anak pra sekolah</b> <i>Merissa Laora Heryanto, Sri Novianti, Esti Permata Sari</i>	22-28
<b>Demonstrasi pengolahan ikan lele sebagai makanan tambahan dalam pencegahan stunting pada calon pengantin</b> <i>Andi Asrina, Evi Soviyati, Eka Nurmalia</i>	29-36
<b>Edukasi pemberian ASI eksklusif</b> <i>Shanti Ariandini, Diani Hadi Lestari, Nita Alpiyanah, Putri Apriliani, Siti Sri Utami</i>	37-42
<b>Manajemen ansietas melalui pemberian benson relaxation pada kelompok lansia penderita hipertensi</b> <i>Khusnul Aini, Mamlukah Mamlukah, Refinda Yunita, Devi Fitriyani, Eki Rios Cipta Agung</i>	43-49



## Edukasi pencegahan stunting pada calon ibu, ibu hamil, bayi dan balita

Annisa Fitri Rahmadini, Abdya Andirni, Angelika Putri, Afifah Destiara, Novira Bela Pramesti

Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

### How to cite (APA)

Rahmadini, A. F., Andirni, A., Putri, A., Destiara, A., & Pramesti, N. B. (2024). Edukasi pencegahan stunting pada calon ibu, ibu hamil, bayi dan balita. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 4(01), 1-7. <https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1303>

### History

Received: 25 September 2024  
Accepted: 24 November 2024  
Published: 29 November 2024

### Corresponding Author

Annisa Fitri Rahmadini, Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor, Institusi;  
[diniensuwasa@gmail.com](mailto:diniensuwasa@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Stunting adalah keadaan ketidak mampuan untuk berkembang dan masalah nutrisi berkelanjutan yang disebabkan oleh kurangnya asupan makanan karena pemberian makanan yang tak bersesuaian kebutuhan dalam periodik waktu yang lama.

**Metode:** Metode yang digunakan meliputi metode ceramah, metode pre test dan metode post test.

**Hasil:** Memperlihatkan bahwa pendekatan edukasi sangat baik dapat dilihat bahwa perluasan nilai peserta yang menjadi meningkat setelah materi dan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan peserta sangat baik dan mereka dapat memahami betapa pentingnya mengetahui pencegahan stunting pada kehamilan.

**Kesimpulan:** Upaya untuk mengatasi permasalahan hambatan di daerah merupakan sebuah pendekatan penting yang harus dilakukan terus-menerus agar informasi yang terbuka mengenai hambatan dapat terus ditingkatkan.

**Kata Kunci :** Stunting, Calon Ibu, Ibu Hamil, Bayi, Balita

### ABSTRACT

**Background:** Stunting is a state of inability to thrive and sustainable nutrition problems caused by lack of food intake due to inappropriate feeding for a long period of time.

**Methods:** The methods used include the lecture method, the pre-test method and the post test method.

**Results:** It shows that the educational approach is very good, it actually shows that the expansion of participant values increases after the material and counseling. The improvement of participants' knowledge was so well and they were able to understand how crucial it is to know the prevention of stunting in pregnancy.

**Conclusion:** Efforts to overcome the problem of obstacles in the region is an important approach that should be never ending method so that open information about obstacles can continue to be improved.

**Keywords:** Stunting, Xpectant Mothers, Pregnant Women, Babies And Toddlers

## Pendahuluan

*World Health Organization* (WHO) menyatakan prevalensi di dunia pada tahun 2018 sebanyak 150,8 juta (22,2 persen) kestabilan mempengaruhi anak yang berada pada rentang usia lima tahun. Pada tahun 2013, Indonesia menduduki peringkat ke-17 tertinggi di antara 117 negara di dunia yang memiliki gangguan kesehatan dengan prevalensi sebesar 37,2%. Pada tahun 2020 kuantitas kasus stunting berada pada presentase 22% atau sejumlah 149,2 juta (WHO, 2021).

Data Kementerian Kesehatan. Pada tahun 2018, terdapat 36,4% balita di Indonesia yang mengalami stunting. Artinya, lebih dari 8,8 juta anak mengalami masalah gizi karena tingkat mereka di bawah rata-rata sesuai usianya. Prevalensi pada tahun 2017 balita yang mengalami stunting sebanyak 26,6%, pada tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan yang semula berada di 24,5 menjadi 9,2 juta jiwa (30,8%) dan Indonesia akan memiliki prevalensi stunting sebesar 37,2% pada tahun 2021. Sementara itu, kuantitas anak yang terkena stunting juga tinggi dan terus bertambah setiap tahunnya (Kemenkes 2021).

Jawa Barat berada pada urutan ke 13 yang paling banyak terkena dampak kasus infeksi pada tahun 2022. Data prevalensi kasus infeksi di wilayah Jawa Barat menyentuh besaran 24.5%, sedikit diatas rata-rata rata-rata kasus infeksi yang berada di angka 24.4%, ungkap pimpinan Badan Kesejahteraan Sosial Jawa Barat saat ini. Akibat malnutrisi kronis, 218.286 balita di wilayah Barat mengalami stunting atau gangguan pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membuat mereka terlalu kecil untuk usianya.

Berdasarkan pengukuran pada Februari 2022, terdapat 2.180.286 balita stunting dari 3.095.299 balita stunting di Jawa Barat. Penurunan rata-rata dalam hambatan selama 3 tahun terakhir di Jawa Barat adalah 1,35% per tahun. Prevalensi stunting di provinsi Jawa Barat meningkat di setiap tahunnya dan salah satu wilayah yang

masih mengalami kejadian stunting di provinsi tersebut yaitu Kabupaten Bogor (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Kabupaten Bogor menempati peringkat ke-6 dari 27 kota/kabupaten, yaitu 4,78% kasus pada tahun 2022. Pada tahun 2019 sebanyak 4,06% kasus stunting, pada tahun 2020 kasus stunting dilaporkan sebanyak 11,47% kasus, pada tahun 2021 kasus stunting dilaporkan sebanyak 9,59% kasus, pada tahun 2022 kasus stunting dilaporkan sebanyak 4,78% kasus (Dinkes Kabupaten Bogor 2022).

Indikator penting kesehatan dan kesejahteraan sosial suatu negara adalah angka kematian ibu (AKI). Berdasarkan data terbaru dari Asosiasi Kesejahteraan Dunia (WHO), angka kematian ibu harian di dunia pada tahun 2017 adalah 817 orang.

WHO merancang prediksi angka kematian ibu (MMR) di dunia adalah 211 untuk setiap 100.000 kelahiran hidup. AKI di Indonesia dalam pandangan Garis Besar Tingkat Terukur (Supas) pada tahun 2015 adalah 305 untuk setiap 100.000 kelahiran hidup. (Kuswandini et al., 2019) Pada 2018, AKI di Jawa Barat adalah 700 untuk setiap 100.000 KH, namun pada 2019 turun menjadi 107 untuk setiap 100.000 KH. Ada 9.641 kematian ibu hamil yang tidak dilaporkan, serta angka mortalitasnya adalah 4.999 (Vivi Y A Lumi, 2022).

Permasalahan yang dapat digunakan untuk menggambarkan kecemasan akademik adalah bibit-bibit ilmu pengetahuan. Berdasarkan permasalahan, peneliti mempunyai mentalitas untuk mengembangkan strategi dan latihan yang berencana untuk menciptakan pengaturan kasus sebagai hipotesis, yang akan berdampak baik terhadap alam maupun terhadap masyarakat (Darsini, Fahrurrozi and Cahyono, 2019).

Posyandu merupakan mitra kerja puskesmas dalam meningkatkan pelayanan dasar kesehatan. Kader posyandu sebagai pelaksana kegiatan bulanan di posyandu, sangat diharapkan oleh pemerintah menjadi salah satu sumber informasi tentang

kesehatan dan gizi anak bagi Masyarakat dan sebagai garda terdepan bagi pemerintah dalam pencegahan stunting (Marlina et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Cilendek Barat diperoleh data bahwa Cilendek Barat ialah satu dari wilayah di Kota Bogor yang memiliki jumlah stunting yang meningkat yaitu sebanyak 3 anak dari beberapa desa atau kelurahan, data tersebut masih cukup tinggi untuk data stunting. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik melakukan penyuluhan mengenai “Edukasi Pencegahan Stunting Di Posyandu RW 17 Cilendek Barat Kota Bogor Tahun 2024”.

Dengan kegiatan kelas Ibu dan Balita ini diharapkan AKBID Prima Husada Bogor dapat membantu upaya pemerintah dalam peningkatan derajat Kesehatan Ibu dan Anak, dimana dalam hal ini utamanya pada grup yang paling riskan Kesehatan yaitu WUS, ibu hamil, bersalin, nifas BBL, bayi, dan balita

**Metode**

1. Metode ceramah, penyampaian materi mengenai Edukasi Pencegahan Stunting Kepada Ibu Hamil, Bayi, dan Balita dengan mengimplementasikan pemaparan materi secara langsung disertai oleh PPT dan Leaflet.
2. Metode pre-tes sebelum dilakukan memberikan materi penyuluhan mengenai stunting.
3. Metode post tes yaitu teknik tes untuk menentukan hasil kemajuan kesejahteraan. Jumlah warga dalam bantuan ini direncanakan ibu-ibu, ibu hamil, anak-anak dan bayi, dengan total sampel sebanyak 27 orang.

**Hasil**

Distribusi frequency mengacu pada pengetahuan baik sebelum maupun setelah diberikannya penyuluhan ialah berikut ini:

**Tabel 1. Hasil Pre-Test**

Pengetahuan	N	%
Baik	2	7.4
Cukup	10	37.0
Kurang	15	55.6

Mengacu pada tabel 1 hasil pre test diketahui bahasanya level pengetahuan calon ibu, ibu hamil, bayi dan balita tentang stunting dengan pengetahuan baik adalah

sebanyak 2 (7.4%), sedangkan penilaian pengetahuan cukup sebanyak 10 (37.0%) sementara penilaian kurang sebanyak 15 (55.6%).

**Tabel 2. Hasil Post-Test**

Pengetahuan	N	%
Baik	18	66.7
Cukup	6	22.2
Kurang	3	11.1
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 hasil post test diperlihatkan bahwasannya level pengetahuan ibu hamil dan balita tentang stunting dengan penilaian baik adalah

sebanyak 18 (66.7%), sedangkan penilaian cukup sebanyak 6 (22.2%) sementara penilaian kurang baik sebanyak 3 (11.1%).

**Tabel 3. Pengetahuan Hasil Pre dan Post Test**

Pengetahuan	Mean Selisih	Nilai T	P Value
-------------	--------------	---------	---------

Pre test			
Post test	1.037	6.310	0.000

Berdasarkan tabel 3 Uji Analisa sampel Paired Test yang diperoleh dapat dilihat rata-rata hasil pretest dan posttest kenaikan.

**Tabel 4. Hasil Analisis Uji T Pengetahuan Calon Ibu, Ibu Hamil, Bayi dan Balita Tentang Edukasi Resiko Stunting**

Pengetahuan	Mean Selisih	Nilai T	P Value
Pre test			
Post test	1.037	6.310	0.000

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t 6.310 dan p = 0.000 (<0.05) memperlihatkan terkait

terdapatnya Pengaruh Tentang Edukasi Pencegahan.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan dapat diketahui bahwa data pre test sebelum diberikan materi pengetahuan baik (7,4%) dan pengetahuan kurang baik (55,6%), bahwa pengetahuan ibu pada post test yang paling banyak adalah pengetahuan baik (66,7%) dan paling sedikit memiliki pengetahuan kurang baik (11,1%).

Peningkatan pengetahuan peserta sangat baik dan mereka dapat memahami betapa pentingnya mengetahui

Sebelum serta setelahnya dijalankan penyuluhan, dilakukan dengan adanya pre dan post test untuk mengetahui indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur kegiatan. Sebagaimana dilampirkan pada tabel dibawah ini, yang mana dinilai amatlah efektif dalam mengakulasikan kuantitas dan kualitas pengetahuan ibu hamil dan ibu balita.

Metode ceramah adalah salah satu dari beberapa strategi promosi kesehatan, menurut Notoatmodjo. Strategi bicara digunakan untuk memperluas pengetahuan seseorang karena dengan metode ini sasaran lebih efektif dalam menerima informasi (Maulida, 2020).

Powerpoint adalah aplikasi untuk membuat perkenalan berupa slide pertunjukan intuitif sehingga materi dapat ditampilkan dengan lebih nyata. Powerpoint ini juga dapat membantu seseorang untuk mudah mentransfer informasi yang lebih

pencegahan stunting pada kehamilan. Powerpoint merupakan aplikasi pendukung untuk melakukan presentasi ke dalam dan selanjutnya sesuai dengan pemerintahan daerah setempat yang diselesaikan oleh Yulia Dwi Fatmawati. Rekap hasil pre-post test pada saat pemberian bimbingan. 13 wanita hamil (43,3%) mendapat informasi lengkap sebelum menerima konseling. Terdapat tambahan 26 (86,7 %) ibu hamil yang berpengetahuan baik setelah kegiatan (Putri et al., 2021).

efektif sehingga perubahan ilmu pengetahuan dapat berjalan lebih baik dan mudah. Selain itu, penggunaan powerpoint ini dapat memudahkan seseorang untuk lebih terlibat dalam proses pemberian materi.

Dari ketiga media yang tertera diatas dapat disimpulkan bahwa media leaflet dan ceramah lebih efektif dibandingkan media PPT dikarenakan media tersebut mempunyai kekurangan salah satunya harus menggunakan media pendukung seperti proyektor dan tempat yang memadai, adanya media ceramah peserta dapat mendengarkan dan menangkap paparan materi dengan jelas, maka dari itu antar pemateri dan peserta cepat dalam tukar informasi (Maulida, 2020).

Pre-tes, media cetak yang digunakan untuk mengetahui seberapa jauh ibu mengetahui tentang stunting, dan diberikan pada saat sebelum pemaparan materi

dilakukan, yang dimana isi pre-test ini berisikan soal soal pengetahuan tentang stunting.

Post-test, media cetak yang digunakan untuk mengetahui seberapa paham ibu dengan materi yang telah disampaikan oleh pemateri, dan dibagikan setelah materi telah disampaikan oleh pemateri. Untuk mengevaluasi pengetahuan ibu hamil dan ibu balita diakhir ceramah dilakukan sesi tanya jawab, ada beberapa ibu bayi dan balita yang memberikan beberapa pertanyaan mengenai Stunting. Selain itu untuk menambah pengetahuan dan referensi ibu hamil, bayi, dan balita diberikan leaflet tentang Pencegahan Stunting.

Metode Pelaksanaan Kegiatan, metode ceramah yaitu penyampaian materi mengenai Edukasi Pencegahan Stunting dengan menggunakan pemaparan materi secara langsung disertai oleh PPT dan Leaflet. Metode pre-test sebelum dilakukan memberikan materi kelas ibu hamil dan memberikan penyuluhan mengenai stunting. Metode post test guna mencari tahu sukseki kelas ibu hamil terkait. Sementara itu, populasi pengabdian ini ialah calon ibu, ibu hamil dan bayi dan balita, dengan jumlah sampel sebanyak 27 orang sedangkan penilaian baik sejumlah 13.

Hasil penyuluhan sama seperti pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Yulia Dwi Fatmawati dan Dapat dikatakan bahwa hasil pre-test anggota yang mempunyai informasi dengan penilaian kurang baik adalah 27 (56.7%). sedangkan penilaian cukup adalah 0 (0%) (43.3%), sedangkan mengingat konsekuensi post-test anggota yang mempunyai informasi dengan evaluasi. Terdapat 14 (13,3%) penilaian kurang baik, 0 (0%) mempunyai penilaian cukup dan 26 (86,7%) mempunyai penilaian bagus. Mayoritas ibu berdasarkan hasil post test mulai memahami pengertian dan pencegahan stunting setelah mendapat penyuluhan.

Melalui pengabdian masyarakat. Hal ini berbeda dengan hasil pre-test yang memperlihatkan bahwasannya mayoritas sang ibu punya wawasan atau pengetahuan

yang sedikit mengenai definisi dan pencegahan stunting. Sebab nilai dari post-testnya yang lebih besar dibandingkan sebelumnya sehingga mampu dikonklusikan bahwasannya pengetahuan ibu meningkat. (Yulia Dwi Fatmawati, 2020).

Dapat dilihat bahwa nilai peserta yang sudah kurang telah meningkat setelah materi dan nasihat telah disampaikan dengan tepat. Peningkatan pengetahuan peserta sangat baik dan mereka dapat memahami betapa pentingnya mengetahui pencegahan stunting pada kehamilan. Dan juga sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Yulia Dwi Fatmawati Rekap hasil pre-post test sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sebelum dijalankan penyuluhan sejumlah 13 ibu hamil (43.3%) dengan level pengetahuan baik. Sesudah dilangsungkan aktivitas ini, terdapat kenaikan menjadi 26 ibu hamil (86.7%) dengan pengetahuan baik (Putri et al., 2021).

### Kesimpulan

Kebanyakan ibu yang mengikuti kelas ibu hamil memiliki informasi yang bagus. Pemberian kelas bagi ibu hamil dan perluasan pengetahuan mengenai pencegahan stunting mempunyai korelasi yang signifikan. Penyelenggaraan kegiatan pemerintahan teritorial ini dapat berlaku dengan baik dan bersesuaian dengan asumsi yang baik pada level preparasi atau persiapan, pelaksanaan, serta tahap evaluasi. Upaya untuk mengatasi permasalahan hambatan di daerah merupakan sebuah pendekatan penting yang harus dilakukan terus-menerus agar informasi yang terbuka mengenai hambatan dapat terus ditingkatkan. Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mengurangi stunting pada anak-anak Indonesia adalah dengan memberikan pendidikan rutin kepada masyarakat.

### Saran

Disarankan hasil pengabdian Masyarakat mengenai edukasi Stunting ini dapat ditindak lanjut dengan mengupayakan

meningkatkan kesadaran & Pengetahuan pada Calon Ibu, Ibu Hamil, dan Ibu yang memiliki Bayi & Balita.

#### Daftar Pustaka

- 2020, Y. D. F. (2020). Kuliah Whatsapp Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Terhadap Pencegahan Stunting Pada Balita Di Masa Pandemi Whatsapp Lectures in Improving Mother'S Knowledge on Stunting Prevention in Toddler in the Pandemic Period. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 45–50.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). Inovasi Sosial pada Penanganan Stunting: Penerapan Konsep Bapak Asuh Anak Stunting di Tambak Dahan, Subang, Provinsi Jawa Barat. *Sosio Konsepsia*, 12(2), 26–36. <https://doi.org/10.33007/ska.v12i2.3239>
- Dinkes Kabupaten Bogor, 2022. (2022). Edukasi Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Mekar Jaya Rumpin Kabupaten Bogor. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ*, 1–6.
- Kemendes. (2021). Analisis Kebijakan Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Di Indonesia: Dengan Pendekatan What Is The Problem Represented To Be? *Jurnal EMBISS*, 1(3), 197–209.
- Kuswandini et al. (2019). Bab 1 pendahuluan. *Pelayanan Kesehatan*, 2016(2014), 1–6. [http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter\\_1.pdf](http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter_1.pdf)
- Lumi, V. Y. A. (2022). Sumber Informasi, Peran Bidan dan Riwayat Kehamilan Terhadap Ibu Hamil Dalam Melakukan Pemeriksaan VDRL. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(4), 165–170. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i4.50>
- Marlina, R., Raniati, R., Aprianto, R., Iswarawanti, D. N., & Mamlukah, M. (2022). Pemberdayaan Kader Tentang Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Yang Tepat & Aman Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 36–43. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.527>
- Maulida, L. S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Viesif (Video Edukasi Asi Eksklusif) Dalam Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7–24.
- Putri, M. M., Mardiah, W., & Yulianita, H. (2021). Mother's Knowledge Toward Stunting In Toddler. *Journal of Nursing Care*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v4i2.29450>
- WHO. (2021). the Predicting Factors Affecting the Occurrence of Stunting in Children Under Five Years of Age. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3927>
- 2020, Y. D. F. (2020). Kuliah Whatsapp Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Terhadap Pencegahan Stunting Pada Balita Di Masa Pandemi Whatsapp Lectures in Improving Mother'S Knowledge on Stunting Prevention in Toddler in the Pandemic Period. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 45–50.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). Inovasi Sosial pada Penanganan Stunting: Penerapan Konsep Bapak Asuh Anak Stunting di Tambak Dahan, Subang, Provinsi Jawa Barat. *Sosio Konsepsia*, 12(2), 26–36. <https://doi.org/10.33007/ska.v12i2.3239>
- Dinkes Kabupaten Bogor, 2022. (2022). Edukasi Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Mekar Jaya Rumpin Kabupaten Bogor. *Seminar Nasional Pengabdian*

- Masyarakat LP UMJ*, 1–6.
- Kemenkes. (2021). Analisis Kebijakan Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Di Indonesia: Dengan Pendekatan What Is The Problem Represented To Be? *Jurnal EMBISS*, 1(3), 197–209.
- Kuswandini et al. (2019). Bab 1 pendahuluan. *Pelayanan Kesehatan*, 2016(2014), 1–6.  
[http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter\\_1.pdf](http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter_1.pdf)
- Lumi, V. Y. A. (2022). Sumber Informasi, Peran Bidan dan Riwayat Kehamilan Terhadap Ibu Hamil Dalam Melakukan Pemeriksaan VDRL. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(4), 165–170.  
<https://doi.org/10.53801/sjki.v1i4.50>
- Marlina, R., Raniati, R., Aprianto, R., Iswarawanti, D. N., & Mamlukah, M. (2022). Pemberdayaan Kader Tentang Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Yang Tepat & Aman Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 36–43.  
<https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.5>
- 27
- Maulida, L. S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Viesif (Video Edukasi Asi Eksklusif) Dalam Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7–24.
- Putri, M. M., Mardiah, W., & Yulianita, H. (2021). Mother’s Knowledge Toward Stunting In Toddler. *Journal of Nursing Care*, 4(2).  
<https://doi.org/10.24198/jnc.v4i2.29450>
- WHO. (2021). the Predicting Factors Affecting the Occurrence of Stunting in Children Under Five Years of Age. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1.  
<https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3927>
- Kuswandini et al. (2019). Bab 1 pendahuluan. *Pelayanan Kesehatan*, 2016(2014), 1–6.  
[http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter\\_1.pdf](http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter_1.pdf)

## Edukasi mengenai hipertensi pada lansia

Rindasari Munir, Fadia Rasyidin, Dela Amalia, Eva Puji Lestari, Chindy Setia Budi

Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

### How to cite (APA)

Munir, R., Rasyidin, F., Amalia, D., Lestari, E. P., & Budi, C. S. (2024). Edukasi mengenai hipertensi pada lansia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 4(01), 8-13. <https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1307>

### History

Received: 26 September 2024  
Accepted: 24 November 2024  
Published: 29 November 2024

### Corresponding Author

Rindasari Munir, Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor; [rindamunir@gmail.com](mailto:rindamunir@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Menurut World Health Organization (WHO) bahwa urutan kedua dari penyakit terbanyak yang dialami lansia setelah artritis yaitu penyakit kardiovaskuler dan hipertensi. Angka kejadian tersebut mencapai 15,2% dari 1203 sampel. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi.

**Metode :** Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dengan memberikan materi secara langsung menggunakan media penunjang yaitu poster dan leaflet yang diberikan kepada lansia, dan ada evaluasi melalui pre dan post-test dengan 10 pertanyaan.

**Hasil :** Didapatkan hasil dari 30 responden dengan menggunakan metode sampling jenuh, dapat diketahui dari pre-test berpengetahuan baik sejumlah 22 orang (73,3%) dan setelah dilakukan penyuluhan ada peningkatan hasil post-test berpengetahuan baik sebanyak 26 orang (86,7%), hal tersebut menandakan adanya peningkatan sebesar 18,28% . Selain itu, didapatkan hasil p value < 0,000 menunjukkan bahwa adanya pengaruh setelah dilakukan edukasi tentang hipertensi pada lansia.

**Kesimpulan :** Hasil pengabdian masyarakat ini yaitu menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi sehingga dapat mengurangi angka kejadian hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Edukasi, Penyuluhan, Hipertensi, Lansia

### ABSTRACT

**Background:** According to the World Health Organization (WHO), the second most common disease experienced by the elderly after arthritis is cardiovascular disease and hypertension. The incidence rate reached 15,2% of 1203 samples. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly regarding the prevention and treatment of hypertension.

**Method:** The activity method is carried out through counseling by providing direct material using supporting media, namely posters and leaflets given to the elderly and there is an evaluation through pre and post tests with 10 questions.

**Result:** The results were obtained from 30 respondents using the saturated sampling method, it can be seen from the pre test that 22 people (73,3%) had good knowledge and after counseling there was an increase in the results of the post test that 26 people had good knowledge (86,7%), this indicates an increase of 18,28%. In addition, the results of p value < 0,000 indicate that there is an effect after education about hypertension in the elderly.

**Conclusion:** The results of this community service show that there is an increase in the knowledge of the elderly about hypertension so that it can reduce the incidence of hypertension in the elderly.

**Keyword :** Knowledge, Education, Counseling, Hypertension, Elderly

## Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi dan penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit yang dialami lansia setelah penyakit artritis dan ini menjadi urutan kedua terbanyak yaitu berjumlah 15,2% dari 1203 sampel. Peningkatan prosentase dari hipertensi diprediksi mencapai 60% pada tahun 2025, yaitu sekitar 1,56 juta penderita (Saragih & Yunia, 2023). Menurut WHO, hipertensi diderita oleh orang dewasa yang berusia 30-79 tahun dan diperkirakan mencapai 1,28 miliar di seluruh dunia. Sebagian besar (dua pertiga) menempati negara dengan penghasilan yang rendah dan menengah. Dibawah dari jumlah orang dewasa (42%) yang menderita hipertensi terdiagnosis dan diobati (World Health Organization, 2023).

Tekanan darah dapat diturunkan dengan memantau tekanan darah itu sendiri, pola hidup yang baik dan konsumsi obat anti hipertensi. Pola hidup maupun pola diet bisa mengatur diet rendah garam. Cara tersebut merupakan salah satu terapi diet yang dilakukan agar tekanan darah dapat terkendali (Harnawati & Nisa, 2023). Penyakit nomor satu di Indonesia bisa termasuk penyakit hipertensi dan dapat membunuh secara mendadak. Penyakit ini dapat diderita oleh usia produktif juga, jadi tidak hanya dialami lanjut usia saja. Jumlah penderita hipertensi pada pria dan wanita sama banyaknya dan termasuk pada kategori usia 55-64 tahun (Syarli & Arini, 2021).

Penyebab terjadinya hipertensi dikarenakan faktor yang melekat seperti jenis kelamin, umur, dan genetik sedangkan dari faktor yang tidak melekat seperti kebiasaan makan, kebiasaan olah raga dan lainnya (Imelda et al., 2020). Secara global, kejadian hipertensi sekitar 1 di antara 4 laki-laki dan 1 di antara 5 wanita mengalami hipertensi serta 2 dari 3 pasien dari negara yang memiliki pendapatan menengah ke bawah. Menurut Risesdas tahun 2018, Indonesia memiliki prevalensi kejadian hipertensi dengan diagnosis Dokter sebesar 8,36% (8,26-8,47%) yaitu sebesar 658,201

jiwa. Angka kejadian hipertensi primer mencapai 90%, sedangkan hipertensi sekunder mencapai 2% hingga 5% kasus hipertensi sistemik (M Ardiana, 2022).

Jumlah lansia yang meningkat menjadi perhatian khusus yang mengalami suatu proses menua. Hal ini usia lansia termasuk proses menjadi tua, dan menimbulkan berbagai perubahan seperti dari fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Adam, 2019). Negara Asia Tenggara untuk kasus hipertensi diprediksi sudah mencapai 8-18% dan pada tahun 2018 dijumpai mencapai 4.400 per 10.000 penduduk di Asia Tenggara. Dari 10 besar penyakit tidak menular, hipertensi pada lansia menduduki peringkat pertama dengan prevalensi 115 juta penduduk 31,7% (Fauziah, 2019). Dari beberapa hasil penelitian, usia yang makin bertambah maka angka prevalensi hipertensi akan mengalami peningkatan (Moonti et al., 2023). Hasil penelitian dari 6 kota-kota besar seperti Jakarta, Padang, Bandung, Yogyakarta, Denpasar, dan Makasar dengan responden usia lanjut yaitu 55-85 tahun, didapatkan hasil prevalensi hipertensi sebesar 52,5% (Apriyeni et al., 2023).

Hasil dari Kementerian Kesehatan tahun 2019, periode *aging population* telah memasuki negara Indonesia, dimana umur harapan hidup meningkat maka jumlah lansia juga akan meningkat (Nanga Bura et al., 2023). Menurut *Department of Health and Human Service*, usia > 65 tahun menjadi populasi yang terbanyak mengalami hipertensi sebesar 60-70%. Jenis hipertensi tersebut yaitu ISH (*Isolated Systolic Hypertension*), dimana tekanan sistoliknyanya saja yang tinggi di atas 140 mmHg, sedangkan tekanan diastolik tetap normal di bawah 90 mmHg. Penyebabnya dikarenakan adanya arteri yang mengalami kekakuan sehingga adanya peningkatan tekanan darah (Massa & Manafe, 2022).

Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2019 menunjukkan kejadian hipertensi pada lansia berjumlah 41,6% dan 39,6% di tahun 2018 adalah dari hasil Risesdas. Hal ini mengalami kenaikan

dibandingkan data Riskesdas 2013 sebesar 29,4%. Kasus hipertensi juga ditemukan di daerah Kabupaten Karawang sebesar 19,2% (Maulidah et al., 2022). Menurut Depkes Kota Bogor, pengukuran tekanan darah tinggi penduduk usia 55-64 mencapai 3,2%. Tingginya angka kejadian ini membuat tenaga kesehatan berupaya melakukan pencegahan agar lansia tidak mengalami komplikasi kesehatan (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Dampak hipertensi dapat dilihat dari segi fisik yaitu dengan arteri koroner dan infark mengalami penyumbatan, ventrikel kiri mengalami hipertrofi, henti jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, serta dapat mengalami kematian. Jika dilihat dari segi psikologis pada lansia yang mengalami hipertensi diantaranya pasien akan berpikir bahwa hidupnya tidak ada gunanya lagi. Hal ini diakibatkan kelemahan dan proses penyakit hipertensi yang merupakan *long life disease* (Fitria & Prameswari, 2021).

Berdasarkan data dari Kader di Posbindu Bunga Teuleng Rw 17 Cilendek Barat pada bulan Januari sampai Februari tahun 2024 yang mengalami Hipertensi sebanyak 15 orang dari 30 peserta lansia yang ikut serta dalam kegiatan Posbindu maka dengan itu kami tertarik untuk membuat proposal dengan judul **“Edukasi Mengenai Hipertensi Pada Lansia”**.

#### Metode

Kegiatan dilakukan dengan Metode Penyuluhan yaitu dengan memberikan materi secara langsung menggunakan media penunjang poster, Power Point dan leaflet kepada lansia dengan tujuan meningkatkan pengetahuan mengenai Hipertensi pada lansia dan diskusi kepada lansia Edukasi Mengenai Hipertensi pada lansia Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada lansia serta ada evaluasi melalui pre dan post-test dengan 10 pertanyaan.

Teknik sampel yang digunakan adalah sampling jenuh yaitu jumlah populasi diambil keseluruhannya. Instrumen yang digunakan yaitu kuisisioner dengan 10 pertanyaan pengetahuan mengenai Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Lansia. Responden diberikan pre-test dan post-test tentang informasi yang diberikan meliputi pengertian, tanda dan gejala, penyebab, dampak, pencegahan serta penanganan hipertensi. Waktu penyuluhan dilaksanakan pada Sabtu tanggal 11 Mei 2024 dan pada pukul 09.00 WIB, dimana sampel dalam penyuluhan ini berjumlah 30 orang.

#### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan langsung dan diskusi aktif kepada lansia. Penyuluhan dilakukan dengan mengkajikan berupa materi mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. Untuk mengevaluasi pengetahuan pada lansia diakhir penyuluhan dilakukan proses tanya jawab, ada beberapa lansia yang menanyakan beberapa pertanyaan mengenai hipertensi. Disamping itu, penyuluh memberikan leaflet tentang penanganan dan pencegahan hipertensi untuk menambah pengetahuan dan referensi lansia. Acara di desain sistematis mungkin dengan melibatkan semua pihak. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia sehingga kejadian hipertensi pada lansia dapat diturunkan.

Ketercapaian dari indikator kegiatan pengabdian masyarakat ini agar tercapai maka dilakukan pre dan post test sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan ini akan sangat efektif untuk mengukur tingkat pengetahuan baik dari segi kuantitas dan kualitas lansia seperti penjelasan di bawah tabel ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Didasarkan Atas Pengetahuan Hasil *Pre-test***

Pengetahuan	n	%
Baik	22	73,3
Kurang Baik	8	26,7
Total	30	100,0

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Didasarkan Atas Pengetahuan Hasil *Post-test***

Pengetahuan	n	%
Baik	26	86,7
Kurang Baik	4	13,3
Total	30	100,0

**Tabel 3. Skor *Pre-test* dan *Post-test***

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
<i>Pre test</i>	1,27	0,450
<i>Post test</i>	1,13	0,346

**Tabel 4. Hasil Analisis Uji Pengetahuan Lansia tentang Edukasi Hipertensi pada Lansia**

Pengetahuan	Mean Selisih	Nilai T	p value	Standar Deviasi
<i>Pre test</i>	0,133	1,682	0,000	0,434
<i>Post test</i>				

Didasarkan atas Tabel 4. Didapati hasil perhitungan uji statistik dengan menerapkan komputerisasi, didapati nilai t sebesar 1,682 serta p value = 0.000 (< 0.05), artinya yakni ada hubungan peningkatan pengetahuan lansia setelah dijalankan pre-test dan post-test di Posbindu Bunga Teuleng.

Hasil uji-t tentang hipertensi pada lansia juga diuji oleh Li Shuang Xu MM yang

menjelaskan tekanan darah sistolik turun sebesar 16,00 mmHg dan tekanan darah diastolik turun sebesar 5,31 mmHg. Nilai tekanan darah rata-rata pasien hipertensi sebelum dan sesudah intervensi diuji dengan uji-t berpasangan dan perbedaannya signifikan secara statistik ( $p < 0,5$ ) (Xu et al., 2024).



**Gambar 1. Pemaparan Materi**



**Gambar 2. Pre test dan Post test**



**Gambar 3. Foto Bersama dengan responden**

### Kesimpulan

Hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan di Posbindu Bunga Teuleng dengan jumlah responden 30 orang, menunjukkan bahwa sebelum diberikan penjelasan materi masih ada lansia yang tidak paham dari hasil jawaban yang dipilih dan ada perubahan yang meningkat ketika sudah diberikan pemaparan ada peningkatan pengetahuan lansia yang dilihat dari hasil pre test dan post test. Hal ini menandakan peningkatan positif pada pengetahuan pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia setelah dilakukan penyuluhan.

### Saran

Semoga untuk Posbindu Bunga Teuleng bisa menambah fasilitas yang lebih lengkap, diperluas dari segi bangunan dan

lebih aktif untuk Kader yang menggerakkan lansia untuk melakukan kegiatan Posbindu. Untuk Bidan Koordinator sangat baik dalam memaparkan materi serta pemberian pelayanan kepada Lansia.

### Daftar Pustaka

- Adam, I. (2019). *Determinan Hipertensi pada lanjut usia*.
- Apriyeni Apriyeni Emira, Dwi Christina Rahayuningrum, Helena Patricia, V. I. (2023). Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Lansia. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Ardiana, M. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi* (Meity Ardiana (ed.)). Airlangga University Press.
- Bura, A. S. N., Mahmud, N. U., Epidemiologi, P., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M.,

- & Penulis, E. (2023). *Article history*: 4(4), 678–689.
- Fauziah, M. (2019). Faktor-faktor Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan*, 13.
- Harnawati, R. A., & Nisa, J. (2023). Manajemen Pencegahan Hipertensi dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 261. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.261-263>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Jakarta, U. M., & Hipertensi, L. D. (2020). *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*. 001(1).
- Manullang, C. E., & Rosalina, E. (2021). PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KAMPUNG SAWAH JAKARTA UTARA. *Carolus Journal of Nursing*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.37480/cjon.v4i1.67>
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494.
- <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5613>
- Moonti, M. A., Nugraha, M. D., Heryanto, M. L., Suhada, R. F., & Puspanegara, A. (2023). Terapi Kognitif Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 2(02), 59–67.
- Musa, E. C. (2022). Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 060. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.38641>
- Organization, W. H. (2023). Hypertension pharmacological treatment in adults: A world health organization guideline executive summary. *Hypertension*, 79(1), 293–301. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIO.NAHA.121.18192>
- Risiko, F., Hidup, K., & Penderita, L. (2021). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 1(3), 407–419.
- Saragih, J., & Yunia, E. A. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Rumah Sakit Tentara Pematang Siantar Tahun 2023. *Elisabeth Health Journal: Jurnal Kesehatan*, 8(1), 76–81.
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112–117. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Xu, L., Gao, Z., He, M., & Yang, M. (2024). Effectiveness of the knowledge, attitude, practice intervention model in the management of hypertension in the elderly. *The Journal of Clinical Hypertension*, 26(5), 465–473. <https://doi.org/10.1111/jch.14770>



## Edukasi pentingnya kesadaran ibu terhadap imunisasi pada bayi dari sejak dini

Nina Yusnia, Khoirunnisa Khoirunnisa, Meidyna Rachmani, Milda Maulida, Nada Khofia

Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

### How to cite (APA)

Yusnia, N., Khoirunnisa, K., Rachmani, M., Maulida, M., & Khofia, N. (2024). Edukasi pentingnya kesadaran ibu terhadap imunisasi bayi dari sejak lahir. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 4(01), 14-21.

<https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1308>

### History

Received: 26 September 2024

Accepted: 24 November 2024

Published: 29 November 2024

### Corresponding Author

Nina Yusnia, Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor; [ninayusnia2020@gmail.com](mailto:ninayusnia2020@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Menurut World Health Organization (2019), imunisasi atau vaksinasi adalah cara sederhana, aman, dan efektif untuk melindungi seseorang dari penyakit berbahaya, sebelum bersentuhan dengan agen penyebab penyakit. Pelaksanaan pertemuan kegiatan penyuluhan dilakukan sesuai dengan kesepakatan antara kader/petugas kesehatan dengan peserta/ibu yang memiliki bayi dan balita, dengan tahapan pelaksanaan. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini agar ibu mengetahui betapa pentingnya imunisasi pada bayi sejak dini.

**Metode:** Metode yang digunakan adalah diskusi dan ceramah tanya jawab. Dengan pretest dan posttest kuesioner.

**Hasil:** Hasil uji pre test dan post test dapat diketahui data pre test bahwa respondens paling banyak pada pengetahuan kurang baik (56.7%) dan paling sedikit pada pengetahuan baik (43.3%). Setelah dilakukan pemberian materi hasil post test menunjukkan bahwa diketahui sebagian besar terdapat pada kategori pengetahuan baik (100.0%) dan paling sedikit pada pengetahuan kurang baik (0%).

**Kesimpulan:** adanya peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki bayi dan balita sebelum dan sesudah pemberian materi.

**Kata Kunci:** Kesadaran, Imunisasi, Bayi, Balita, Edukasi

### ABSTRACT

**Background:** According to the World Health Organization (2019), immunization or vaccination is a simple, safe, and effective way to protect someone from dangerous diseases, before coming into contact with the disease-causing agent. The implementation of counseling meetings is carried out in accordance with the agreement between cadres/health workers and participants/mothers who have babies and toddlers, with the stages of implementation. The purpose of this counseling activity is for mothers to know how important immunization is for babies from an early age.

**Method:** The method used is discussion and lecture questions and answers. With pretest and posttest questionnaires.

**Results:** The results of the pre-test and post-test can be seen from the pre-test data that the respondents were mostly in poor knowledge (56.7%) and the least in good knowledge (43.3%). After providing the material, the results of the post-test showed that most were in the good knowledge category (100.0%) and the least in poor knowledge (0%).

**Conclusion:** there was an increase in the knowledge of mothers who have babies and toddlers before and after providing the material.

**Keyword:** Awareness, Immunization, Infant, Toddler, Education

## Pendahuluan

Imunisasi program yang memasukkan merangsang merupakan dengan antigen lemah antibodi suatu sengaja agar keluar sehingga tubuh dapat resisten terhadap penyakit tertentu. Keberhasilan program imunisasi dapat memberikan cakupan imunisasi yang tinggi dan memelihara imunitas, namun cakupan imunisasi dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu salah satunya faktor pendorong dimana seorang ibu memiliki keputusan untuk melakukan atau melakukan imunisasi kepada tidak anak nya antara lain usia ibu, tingkat pendidikan ibu, tingkat kepercayaan terhadap dampak buruk pemberian imunisasi, status pekerjaan ibu, tingkat pengetahuan ibu, dan dukungan keluarga (Nurharpiyani et al., 2021).

Laporan UNICEF mengatakan kalau 27 juta anak bayi serta 40 juta bunda berbadan dua diseluruh dunia masih belum memperoleh layanan imunisasi secara teratur, sehingga menimbulkan lebih dari 2 juta kematian tiap tahun. Angka ini mencakup 1, 4 juta anak bayi yang terenggut jiwanya. Bersumber pada informasi yang diperoleh, Indonesia ialah salah satu dari 10 negeri yang tercantum angka besar pada permasalahan anak tidak diimunisasi, ialah dekat 1, 3 juta anak Imunisasi 1.000 kelahiran hidup jadi 32 per 1. 000 kelahiran hidup. Berbagai aspek bisa menimbulkan terdapatnya penyusutan angka kematian balita antara lain sokongan kenaikan akses pelayanan kesehatan antara lain kenaikan cakupan imunisasi bawah sehubungan pemicu kematian balita pada periode 1990 an antara lain diphtheria serta campak Data Kemenkes RI, 2013 (T. Utami & Basri, 2023).

Pada tahun 2018 sebanyak 20 juta anak di dunia yang tidak mendapatkan imunisasi lengkap, dan diantaranya tidak mendapatkan imunisasi sama sekali, padahal untuk mendapatkan kekebalan komunitas (*herd Immunity*) dibutuhkan cakupan dibutuhkan cakupan imunisasi yang tinggi (paling sedikit dengan cakupan 95%). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan cakupan imunisasi dasar

lengkap mencapai 57,9%, imunisasi tidak lengkap sebesar 32,9% dan 9,2% tidak diimunisasi (Kemenkes, 2018). Penurunan jumlah vaksinasi tersebut berdampak pada anak berisiko mengalami kenaikan angka kejadian, komplikasi berat, sampai menyebabkan kematian. Masih rendahnya kesadaran orang tua dalam memahami manfaat dan pentingnya imunisasi secara lengkap untuk anak menjadi penyebab kurangnya cakupan vaksinasi. Orang tua, khususnya ibu harus memastikan perlindungan optimal bagi anak mereka melalui vaksinasi yang lengkap (S. Utami & Ulpa, 2021).

Capaian bayi yang diimunisasi lengkap di Kota Bogor yaitu hanya sebesar 7,52 persen pada bayi perempuan dan 7,71 persen pada bayi laki-laki. Capaian tersebut menunjukkan setiap imunisasi pada bayi belum mencapai 100 persen bayi mendapatkan imunisasi. Kemungkinan alasannya adalah orang tua yang kurang memahami pentingnya imunisasi, mitos yang salah tentang imunisasi, budaya, hingga terlambatnya jadwal imunisasi. Manfaat imunisasi juga dapat mencegah banyak penyakit. Beberapa penyakit menular yang termasuk ke dalam Penyakit yang Dapat Dicegah dengan Imunisasi antara lain TBC, difteri, tetanus, hepatitis B, pertusis, campak, rubella, polio, radang selaput otak, dan radang paru-paru. Anak yang telah diberi imunisasi akan terlindungi dari berbagai penyakit berbahaya tersebut, yang dapat menimbulkan kecacatan atau kematian (Rahma & Suhartini, 2024).

Imunisasi diberikan pada bayi ketika lahir pada usia 0-7 hari hingga bayi berusia 9 bulan. Macam-macam Imunisasi yang diberikan diantaranya yaitu Hepatitis B, DPTHb, Polio, BCG dan Campak/MR. Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap kepada bayi yang bertujuan untuk pencegahan terjadinya penyakit menular dan membentuk kekebalan pada tubuh bayi, sehingga akan terhindar dari berbagai macam penyakit dapat dicegah dengan Imunisasi (PD3I). Cakupan Imunisasi dasar bayi sebelum masa pandemic cenderung

stabil, sampai mencapai lebih dari 80%, namun di tahun 2020 terjadi penurunan yang cukup signifikan, dikarenakan banyak bayi yang tidak mendapatkan imunisasi dasar pada tahun tersebut. Hal ini karena akses masyarakat terhadap layanan imunisasi sangat terbatas serta ketersediaan vaksin serta layanan yang juga terbatas (Sriatmi et al., 2018).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014) adalah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pendidikan, pekerjaan dan informasi. semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh rasa takut sehingga mencari tahu lebih dalam tentang hal tersebut. Semakin dalam pengetahuan yang diperoleh, maka ibu akan semakin bijaksana dalam berpersepsi terhadap suatu hal dan mengambil keputusan. Perilaku yang dilandaskan oleh pengetahuan akan bersifat lama atau terusmenerus dibandingkan perilaku yang dilandasi oleh keterpaksaan. Pengetahuan ibu yang kurang akan berdampak pada status kelengkapan imunisasi dasar pada balita yang menyatakan bahwa semakin rendah pengetahuan ibu, maka semakin banyak berkontribusi terhadap ketidaklengkapan imunisasi. Buruknya pengetahuan tentang imunisasi juga berkaitan dengan peran ibu dalam melengkapi imunisasi balitanya. ibu dengan pengetahuan rendah cenderung tidak memberikan imunisasi dasar lengkap dibandingkan ibu yang berpengetahuan tinggi (Atikah Defama Azriela, 2023).

Kesadaran ibu yang kurang berkaitan dengan self awareness yang merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengetahui motivasi, preferensi, kekuatan, kelemahan, tujuan dan

manfaat pada suatu kondisi sehingga seseorang tersebut dapat mengetahui posisinya pada suatu fenomena. Seseorang yang memiliki *self awareness* akan menunjukkan kejelasan dan pemahaman atas perilakunya, dapat memilah dan memilih perasaan, tindakan, dan memahami dengan baik apa yang sedang dirasakan serta alasannya menjelaskan *self awareness* pada diri seseorang dapat mendorong dirinya untuk mencari tahu penyebab dari suatu permasalahan sehingga orang yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang tinggi pula (Nur Hasikin, 2023).

### Metode

1. Metode Ceramah, penyampaian materi mengenai Resiko Stunting Kepada Ibu Hamil dan Balita dengan menggunakan pemaparan materi secara langsung disertai oleh Booklet dan Poster.
2. Metode pre-tes sebelum dilakukan memberikan materi kelas ibu hamil dan memberikan penyuluhan mengenai stunting setelah itu dilakukan post tes untuk mengetahui keberhasilan kelas ibu hamil tersebut. Populasi pengabdian ini adalah ibu hamil dan ibu balita, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang.

### Hasil

Kegiatan ini dilakukan selama satu hari melalui ceramah langsung dan diskusi aktif kepada ibu yang memiliki bayi dan balita. Ceramah dilakukan dengan mengkajikan berupa materi mengenai Edukasi Pentingnya Kesadaran Ibu Terhadap Imunisasi Pada Bayi Dari sejak Dini. Untuk mengevaluasi pengetahuan ibu yang memiliki bayi dan balita diakhir ceramah dilakukan sesi tanya jawab, ada beberapa ibu yang memberikan beberapa pertanyaan mengenai Pentingnya Kesadaran Ibu Terhadap Imunisasi Pada Bayi. Selain itu untuk menambah pengetahuan dan referensi ibu yang memiliki bayi dan balita diberikan leaflet tentang Pentingnya Kesadaran Ibu Terhadap Imunisasi Pada

Bayi. Acara di desain sistematis mungkin dengan melibatkan semua pihak.

Untuk mengetahui indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur dari kegiatan yang dilakukan, maka dilakukan pre dan post test sebelum dan sesudah ceramah.

Hal ini dianggap akan sangat efektif untuk mengukur tingkat pengetahuan baik dari segi kuantitas dan kualitas ibu yang memiliki bayi dan balita seperti penjelasan di bawah tabel ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden didasarkan atas Pengetahuan Hasil *Pre- test***

Pengetahuan	N	%
Baik	13	43.3
Kurang Baik	17	56.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 30 peserta yang ikut dalam *pre-test*, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan tentang Pentingnya Kesadaran Ibu Terhadap Imunisasi Pada Bayi Dari sejak

Dini dengan pengetahuan kurang baik adalah sebanyak 17 peserta (56.7%), sedangkan untuk pengetahuan baik sebanyak 13 peserta (43.3%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden didasarkan Atas Pengetahuan Hasil *Post-test***

Pengetahuan	N	%
Baik	30	100.0
Kurang Baik	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 30 peserta yang ikut dalam *post-test*, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan tentang Pentingnya Kesadaran Ibu Terhadap Imunisasi Pada Bayi dari sejak

dini dengan pengetahuan baik adalah sebanyak 30 peserta (100,0%), sedangkan untuk pengetahuan kurang baik sebanyak 0 peserta (0%).

**Tabel 3. Skor *Pre-test* dan *Post-test* serta analisis Uji T**

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	Nilai T	P-Value
Pre Test	1.57	0.40	6.158	0,000
Post Test	1.00	0.00		

Berdasarkan Tabel 3 didapati hasil perhitungan uji statistik dengan menerapkan komputerisasi, didapati nilai t sebesar 6.158 serta  $p = 0.000 (< 0.05)$ , artinya yakni ada hubungan peningkatan pengetahuan ibu

setelah dijalankan *pre-test* dan *post-test* Tentang Kesadaran Ibu Terhadap Imunisasi Pada Bayi Dari Sejak Dini di Posyandu Flamboyan Gg. Mitra 2 RT 04 RW 01.

### Pembahasan

Berdasarkan penelitian Nurul Muchlisa dari segi pengetahuan ibu tentang imunisasi, umur ibu yang memiliki umur muda memiliki pengetahuan lebih baik (76.7%) dibandingkan dengan umur tua (38.5%), untuk tingkat pendidikan, ibu yang

memiliki pendidikan tinggi, memiliki pengetahuan yang lebih baik (74.1%) dibandingkan dengan ibu dengan pendidikan rendah (46.7%), sementara variabel paritas, ibu dengan paritas multipara memiliki pengetahuan yang lebih baik (79.3%) dibandingkan dengan ibu yang

primipara (35.7%) (Muchlisa & Abdi Putri Bausad, 2022).

Penyuluhan ini sejalan dengan hasil pre-test menunjukkan hasilnya hanya 45% ibu mampu menjelaskan pengertian imunisasi, 30% ibu mampu menyebutkan tujuan imunisasi, 25% ibu mampu menguraikan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi, 60% ibu mampu menyebutkan tempat mendapatkan imunisasi, 40% ibu mampu menyebutkan jadwal imunisasi, 45% ibu mampu menerangkan keadaan yang tidak memperbolehkan anak diimunisasi, dan 50% ibu mampu menerangkan keadaan yang muncul setelah imunisasi. Setelah diberikan informasi tentang tentang imunisasi tim melakukan posttest. Hasilnya mengalami peningkatan 85% ibu mampu menjelaskan pengertian imunisasi, 80% ibu mampu menyebutkan tujuan imunisasi, 80% ibu mampu menguraikan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi, 100% ibu mampu menyebutkan tempat mendapatkan imunisasi, 90% ibu mampu menyebutkan jadwal imunisasi, 85% ibu mampu menerangkan keadaan yang tidak memperbolehkan anak diimunisasi, dan 80% ibu mampu menerangkan keadaan yang muncul setelah imunisasi. Serta 100% ibu memiliki kesadaran membawa anaknya untuk mendapatkan imunisasi. (Safitri, 2019)

Dari hasil pemberian kuesioner sebagai bahan evaluasi pengetahuan ibu balita tentang pentingnya imunisasi dasar lengkap di peroleh hasil sebelum pemberian penyuluhan rata-rata tingkat pengetahuan ibu balita sebesar 58,96% dan setelah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan yang sangat signifikan yaitu dengan rata-rata 80,68%. Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan tindakan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui indera manusia yaitu indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan ibu tentang kelengkapan imunisasi dasar pada bayi yang sudah baik

yaitu pengetahuan tentang pengertian serta tujuan dari imunisasi Hepatitis-B0, Polio, dan Campak. (Aswan Yulinda, 2020)

Kesadaran *consciousness* (kesadaran) berasal dari bahasa latin yaitu *conscio* atau kata cum yang berarti *with* (dengan) dan *scio* yang berarti *know* (tahu). Kesadaran atau pemahaman digunakan untuk memandu keputusan yang dibuat menggunakan firasat. Kesadaran adalah sikap setiap orang secara sukarela mentaati semua peraturan dan sadar akan tugas dan tanggung jawabnya. Dari defenisi kesadaran diatas maka dapat disimpulkan kesadaran pemahaman/ pengetahuan serta sikap seseorang. Hasil yang telah dianalisis dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kesadaran dengan kepatuhan jadwal imunisasi, dapat dilihat bahwa nilai p-value 0,024 ( $p < 0,05$ ) sejalan dengan hasil dari penyuluhan bahwa adanya keterkaitan dengan kesadaran ibu. Pengetahuan diperoleh dari informasi-informasi yang didengar ataupun dilihat, informasi yang didapat akan di olah dan dipahami yang nantinya diperlukan dalam menimbulkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari untuk mengambil keputusan terhadap pembentukan tindakan seseorang. Pengetahuan menjadi dasar sebuah tindakan agar ibu membawa bayinya ketempat pelayanan kesehatan untuk memberikan imunisasi pada anaknya. sikap positif terhadap pemberian imunisasi bisa didukung oleh pengetahuan ibu yang sangat baik mengenai imunisasi. (Hasim Cani dkk, 2024)

Pengetahuan ibu-ibu baik sebanyak 26 orang (55,3%). Sejalan sejalan dengan penelitian Razana dkk (2015) Pengetahuan Ibu Terhadap Kelengkapan Imunisasi Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Kota yang menunjukkan bahwa responden berpengetahuan baik. Penelitian ini menunjukkan pendidikan bahwa 22 orang berpendidikan SLTA (46,8%), dengan pendidikan tinggi ibu akan mudah mendapatkan pengetahuan khususnya tentang imunisasi dasar. Secara umum,

orang yang berpendidikan lebih tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas daripada yang berpendidikan lebih rendah. (Marlina Pakpahan, 2021)

Penyuluhan ini juga sejalan dengan Sebelum dilakukan penyuluhan tentang imunisasi tim melakukan pretest. Hasilnya hanya 50% ibu mampu menjelaskan pengertian imunisasi, 25% ibu mampu menyebutkan tujuan imunisasi, 15% ibu mampu menguraikan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi, 60% ibu mampu menyebutkan tempat mendapatkan imunisasi, 45% ibu mampu menyebutkan jadwal imunisasi, 40% ibu mampu menerangkan keadaan yang tidak memperbolehkan anak diimunisasi, dan 55% ibu mampu menerangkan keadaan yang muncul setelah imunisasi. Setelah selesai metode ceramah terkait informasi tentang tentang imunisasi tim melakukan posttest. Hasilnya mengalami peningkatan 80% ibu mampu menjelaskan pengertian imunisasi, 75% ibu mampu menyebutkan tujuan imunisasi, 75% ibu mampu menguraikan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi, 100% ibu mampu menyebutkan tempat mendapatkan imunisasi, 80% ibu mampu menyebutkan jadwal imunisasi, 85% ibu mampu menerangkan keadaan yang tidak memperbolehkan anak diimunisasi, dan 80% ibu mampu menerangkan keadaan yang muncul setelah imunisasi. Serta 100% ibu memiliki kesadaran membawa anaknya

untuk mendapatkan imunisasi. (Aswan Yulianda dkk, 2021)

Penyuluhan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Saefullah (2024), dimana setelah dilakukan sosialisasi yang telah dilakukan berhasil meningkatkan kesadaran para ibu mengenai pentingnya imunisasi polio. Banyak ibu yang sebelumnya ragu-ragu atau kurang informasi menjadi lebih paham dan yakin akan manfaat imunisasi setelah mengikuti sesi sosialisasi. Penjelasan yang diberikan mencakup jadwal imunisasi, manfaat imunisasi, serta efek samping yang mungkin terjadi, sehingga para ibu merasa lebih terinformasi dan siap untuk mengambil keputusan yang tepat bagi kesehatan anak-anak mereka. (Asep Saefullah et al., 2024)

Hasil penyuluhan yang didapat sejalan yaitu Evaluasi dilakukan dengan cara menilai secara langsung pada peserta yang mengikuti penyuluhan yaitu dengan memberikan kuesioner hasil pengetahuan sebelum didapatkan nilai skor pengetahuan masyarakat dengan rata rata skor pengetahuan 60, dan evaluasi akhir pengetahuan masyarakat (posttest) setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan skor pengetahuan menjadi 80. Evaluasi secara lisan sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan dari tim pengabmas (pertanyaan meliputi pengertian, jadwal imunisasi, manfaat dan kejadian ikutan pasca imunisasi) (Anggarini & Marlin, 2019).



Gambar 1. Penyuluhan di Posyandu Flamboyan

### Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat yang dilakukan untuk

memberitau pentingnya kesadaran orang tua terkait pemberian imunisasi dasar bagi bayi dan balita. Kegiatan ini diharapkan

meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat terkait imunisasi dasar lengkap sehingga angka kematian bayi yang disebabkan oleh penyakit yang bisa dicegah dengan imunisasi bisa berkurang, untuk meningkatkan keaktifan ibu-ibu dan kader dapat dilakukan melalui metode ceramah yang disertai dengan menggunakan alat-alat bantu audio visual, poster dan leaflet sehingga ibu-ibu mau melakukan gebrakan positif untuk menunjang kesehatan anak dengan mencegah penyakit yang mungkin dapat dicegah melalui pemberian imunisasi.

#### Saran

Disarankan untuk mengembangkan penelitian terkait Edukasi Pentingnya Kesadaran Ibu Terhadap Imunisasi Pada Bayi Dari sejak Dini dengan menambah jumlah sample yang digunakan.

#### Daftar Pustaka

- Anggarini, I. A., & Marlin, R. (2019). *PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA IMUNISASI DASAR BAGI BAYI DI DESA SUNGSANG KECAMATAN BANYUASIN II* (Vol. 1, Issue 2).
- Asep Saefullah, Alya Tri Tasya Nurmaini, Abdimas Khodijaya, Alfiyanti Khusnunnisa, Gita Putri Sinaga, Raja Anissa, Sinta Ramadani, Syarah Marlina, Tika Oktavia, Yemima V Perangin angin, & Mujiono Mujiono. (2024). Efektivitas Pelaksanaan Vaksin Polio dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Desa Sialang indah Terhadap Pentingnya Imunisasi di Desa Sialang Indah Kecamatan Pangkalan Kuras, Kabupaten Pelalawan. *Jurnal Arjuna: Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 2(5), 348–355. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i5.1241>
- Aswan Yulianda dkk. (2021). *Edukasi Tentang Manfaat Imunisasi Bagi Kesehatan Bayi dan Balita di Desa Mompang Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu Kota Padangsidempuan*. 3.
- Aswan Yulinda. (2020). *Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Imunisasi Dasar Lengkap Pada Bayi di Posyandu Desa Sigumuru Kecamatan Angkola Barat*.
- Atikah Defama Azriela, dkk. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Kelengkapan Imunisasi Dasar Pada Anak Di Posyandu Purbasari Purbayan. In *Student Scientific Journal* (Vol. 1, Issue 2).
- Hasim Cani dkk. (2024). *Hubungan Kesadaran Ibu Dengan Kepatuhan Jadwal Imunisasi Di Masa Pandemi Di Kecamatan Rappocini*.
- Marlina Pakpahan, H. dkk. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian Imunisasi Dasar Pada Balita Di Desa Ujung Rambe Kecamatan Bangun Purba Kabupaten Deli Sardang. *Oktober*, 8(2), 92–98.
- Muchlisa, N., & Abdi Putri Bausad, A. (2022). Pengetahuan dan Kesadaran Ibu tentang Imunisasi Dasar Lengkap: Studi Cross-sectional. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 156–160. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.914>
- Nur Hasikin, S. dkk. (2023). *Hubungan Self Awareness Dengan Motivasi Ibu Dalam Melakukan Imunisasi Dasar*. 1, 01–13.
- Nurharpiyani, I. H., Indrayani, I., & Hamdan, H. (2021). Hubungan Persepsi Ibu Tentang Imunisasi Dengan Kelengkapan Imunisasi Dasar Pada Bayi Usia 9-11 Bulan Di Desa Paninggaran Kecamatan Darma Tahun 2021. *Journal of Health Research Science*, 1(02), 73–82. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v1i02.372>
- Rahma, Y., & Suhartini, D. (2024). Penerapan Aplikasi Remainder Imunisasi Pada Sistem Informasi Posyandu untuk Memantau Kelengkapan Imunisasi Rutin Anak di Posyandu Mutiara 1 Kelurahan Katulampa. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service*, 5(1).

<https://doi.org/10.33365/jsstcs.v5i1.3854>

- Safitri. (2019). Penyuluhan Tentang Pentingnya Imunisasi Pada Bayi Di Posyandu Kasih Ibu Didesa Pelawan Kecamatan Pelawan Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2).
- Sriatmi, A., Martini, Patriajati, S., Dewanti, N. A. Y., Budiyaniti, R. T., & Nandini, N. (2018). Buku Saku: Mengenal Imunisasi Rutin Lengkap. In *Fkm-Undip Press*.
- Utami, S., & Ulpa, U. (2021). Hubungan Antara Karakteristik Ibu Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Imunisasi Dasar Lengkap Pada Bayi Di Desa Sridadi Puskesmas Sirampog Kabupaten Brebes. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 80–89. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i1.258>
- Utami, T., & Basri, B. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang imunisasi dengan perilaku pemberian imunisasi dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 68–76. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.669>



## Penerapan inovasi smoothies pisang ambon dengan jambu biji merah untuk meningkatkan hb pada anak pra sekolah

Merissa Laora Heryanto, Sri Novianti, Esti Permata Sari

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

### How to cite (APA)

Heryanto, M. L., Novianti, S., & Sari, E. P. (2024). Penerapan inovasi smoothies pisang ambon dengan jambu biji merah untuk meningkatkan hb pada anak pra sekolah. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 4(01), 22-28.

<https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1320>

### History

Received: 28 September 2024

Accepted: 24 November 2024

Published: 29 November 2024

### Corresponding Author

Merissa Laora Heryanto, Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; [merissalaora@gmail.com](mailto:merissalaora@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

Latar Belakang: Pada anak prasekolah, anemia dinyatakan jika kadar hemoglobin berada di bawah batas normal, yaitu kurang dari 10,5 g/dl, penting untuk memberikan nutrisi yang seimbang. Seperti mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang kaya akan zat besi, seperti pisang ambon dan jambu biji merah, serta suplementasi tablet besi, merupakan strategi utama dalam pencegahan dan penanggulangan anemia.

Metode: Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu Quasi Eksperimen design dengan rancangan one group pretest posttest. Analisis yang dilakukan untuk melihat perbedaan maka dilakukan uji man whitney. Adapun sampel yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini sebanyak 34. Nilai p value pada kelompok kontrol didapat sebesar ( $p=0,368$ ) atau tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Hasil: Nilai p value pada kelompok kontrol didapat sebesar ( $p=0,368$ ) atau tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi. Nilai p value pada kelompok kontrol didapat sebesar ( $p=0,000$ ) atau terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi smoothies pisang ambon dan jambu biji merah.

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok kontrol ( $p=0,368$ ).

**Kata Kunci** : Smoothies, Pisang Ambon, Jambu Biji Merah, Hemoglobin, Anak Prasekolah

### ABSTRACT

**Background:** In preschool children, anemia is declared if the hemoglobin level is below the normal threshold, namely less than 10.5 g/dl. Providing balanced nutrition, including consumption of iron-rich vegetables and fruits such as Ambon bananas and red guava, as well as iron tablet supplementation, is the main strategy in preventing and controlling anemia.

**Method:** The method used in this community service is Quasi Experimental design with a one group pretest posttest design. The analysis carried out to see the differences was carried out by the Man Whitney test. The samples used in this community service were 34. The p value in the control group was found to be ( $p=0.368$ ) or there was no significant difference between before and after being given therapy.

**Result:** The p value in the control group was found to be ( $p=0.368$ ) or there was no significant difference between before and after therapy was given. The p value in the control group was found to be ( $p=0.000$ ) or there was a significant difference between before and after being given Ambon banana and red guava smoothie therapy.

**Conclusion:** There was no significant difference between before and after therapy was given in the control group ( $p=0.368$ ).

**Keyword** : Smoothies, Ambon Banana, Red Guava, Hemoglobin, Preschool Children

## Pendahuluan

Anemia adalah kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Hal ini mengakibatkan organ-organ tubuh tidak menerima cukup oksigen, sehingga penderita anemia seringkali mengalami kulit pucat dan cepat merasa Lelah (Kemenkes, 2024). Anemia masih menjadi Masalah kesehatan masyarakat yang utama, terutama berdampak pada anak-anak, wanita hamil dan ibu pasca melahirkan, serta remaja putri yang sedang mengalami menstruasi. Secara global, sekitar 40% anak usia 6–59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita berusia 15–49 tahun mengalami anemia (WHO, 2023). Dampak anemia dapat mengakibatkan hilangnya 50 juta tahun hidup sehat akibat kecacatan pada tahun 2019. Penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi, talasemia, sifat sel sabit, dan malaria (WHO, 2023).

Menurut WHO (2019) prevalensi anemia pada anak-anak dengan usia 6-59 bulan berada pada angka 39,8% (WHO, 2019). Sedangkan di negara Indonesia pada tahun 2023 proporsi hasil pemeriksaan kadar haemoglobin berdasarkan kategori usia 0-4 tahun dengan anemia sebesar 23,8%. Menurut data nasional, prevalensi anemia yang terjadi di pedesaan di Indonesia lebih besar dibandingkan di perkotaan (WHO, 2022). Fenomena banyaknya konsumsi minuman teh manis sachet maupun botol dipenjual jajanan anak-anak membuat saya melakukan survey pendahuluan ke anak-anak, dan didapatkan 3 dari 5 orang anak mengalami anemia ringan.

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah berada di bawah nilai normal. Hemoglobin adalah metaloprotein yang mengandung zat besi dalam sel darah merah, berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Nidianti et al., 2019). Anak prasekolah dianggap mengalami anemia jika kadar hemoglobinnya berada di bawah

ambang batas normal, yaitu jika  $< 10,5$  g/dl (Kemenkes, 2023).

Pemberian nutrisi yang seimbang diharapkan dapat meminimalisir terjadinya anemia, salah satu caranya yaitu dengan pemberian sayuran dan buah-buahan yang kaya akan zat besi diantaranya yaitu pemberian pisang ambon dan jambu biji merah sebagaimana diketahui bahwa kurma adalah buah yang kaya akan nutrisi dan telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional di berbagai budaya (Sembiring et al., 2018).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia meliputi pemberian suplemen tablet Fe serta menangani penyebabnya (Abdul et al., 2022). Selain itu, fortifikasi makanan dengan zat besi dan perubahan pola makan dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayur juga penting. Buah-buahan seperti pisang dan jambu biji memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Pisang adalah makanan yang mudah ditemukan dan dapat dikonsumsi oleh semua usia (Sunardi, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon dapat mencegah dan mengatasi anemia dengan merangsang produksi hemoglobin dalam darah. Pisang ambon mengandung zat besi dan vitamin C, yang berperan penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Makin tinggi kandungan vitamin C dalam makanan makin tinggi absorpsi dan penggunaan zat besi dalam tubuh (Aulia, 2023). Jambu biji merah merupakan buah-buahan yang tidak kalah dengan pisang akan kandungan vitamin C nya. Kandungan vitamin C dalam jambu biji lebih tinggi dibandingkan dengan jeruk. Dalam 100 gram jambu biji terdapat 183,5 mg vitamin C, sementara 100 gram jeruk mengandung 50-70 mg vitamin C (Mayunita & Avriliatin, 2024).

Smoothies pisang ambon dan jambu biji merah dapat mengatasi anemia dengan mudah tanpa perlu mahal. Seperti yang dikatakan dalam penelitian Heryanto (2023) yang menyatakan bahwa smoothies pisang ambon dan jambu biji merah dapat meningkatkan Hb pada penderita anemia

(Heryanto et al., 2023; Heryanto & Moonti, 2023). Pentingnya vitamin C dalam mengatasi anemia dikarenakan Vitamin C berperan dalam mereduksi besi ferri (Fe<sup>3+</sup>) menjadi ferro (Fe<sup>2+</sup>) di usus halus, sehingga memudahkan penyerapan oleh tubuh. Proses reduksi ini semakin efektif ketika pH di lambung lebih asam. Dengan meningkatkan keasaman lambung, vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30% (Ayupir, 2021).

Dari masalah yang telah diuraikan diatas, maka pada kesempatan ini peneliti merasa tertarik untuk menganalisa lebih jauh tentang manfaat buah pisang ambon dan jambu biji merah. Oleh karena itu, peneliti mencoba untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang Penerapan Inovasi Smoothies Pisang Ambon dengan Jambu Biji Merah untuk Meningkatkan HB pada Anak Pra Sekolah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk melihat apakah ada perbedaan antara kelompok kontrol (tanpa ada pemberian smoothies) dengan kelompok intervensi setelah diberikan smoothies pisang ambon dan jambu biji merah.

## Metode

Metode yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan menyediakan smoothies yang terbuat dari pisang ambon dan jambu biji merah menggunakan Quasi Eksperimen design dengan rancangan one group pretest posttest. Observasi pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada dua kelompok. Dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan perlakuan kelompok akan dilakukan pengukuran Hb (pre-test) kemudian setelah dilakukan perlakuan (post-test) kelompok akan kembali dilakukan pengukuran Hb.

Kelompok intervensi dilakukan uji wilcoxon karena data yang didapatkan tidak berdistribusi normal, sedangkan data yang dianalisis pada kelompok kontrol, digunakan uji paired t-test karena data yang diperoleh berdistribusi normal. Analisis yang dilakukan untuk melihat perbedaan maka dilakukan uji man whitney. Adapun sampel yang digunakan sebanyak 34 sampel yang terbagi kedalam kelompok intervensi 17 responden dan kelompok kontrol 17 responden yang tentunya sudah masuk kedalam pemenuhan kriteria inklusi dan eksklusi.

## Hasil

**Tabel 1. Uji Normalitas Data pada Hb anak Pra-Sekolah**

Variabel	Sig	Keterangan
Hasil Pre Test Hb Kelompok Kontrol	0,360	Normal
Hasil Post Test Hb Kelompok Kontrol	0,234	Normal
Hasil Pre Test Hb Kelompok Intervensi	0,514	Normal
Hasil Post Test Hb Kelompok Intervensi	0,043	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kolom signifikansi data pre test Hb kelompok kontrol (0,360), post test Hb kelompok kontrol (0,234) sehingga pada kelompok kontrol dilakukan uji paired t test dikarenakan data berdistribusi normal.

Data pre test Hb kelompok intervensi (0,514), post test Hb kelompok intervensi (0,043) sehingga pada kelompok intervensi dilakukan uji wilcoxon signed rank test karena data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hb pada anak pra sekolah pada kelompok kontrol**

Variabel	Mean	Min	Max	SD	P Value
Hb Pre Test Kontrol	13.24 g/dl	12.10 g/dl	15.00 g/dl	0,78	0,368
Hb Post Test Kontrol	13.28 g/dl	12.20 g/dl	15.20 g/dl	0,82	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data pre test kontrol dengan rerata Hb sebesar 13.24 g/dl dan Hb post test kontrol sebesar 13.28 g/dl atau hanya berbeda 0.04. Nilai pada pre test kontrol dengan nilai minimal 12.10 g/dl dan nilai maksimal 15.00 g/dl, sedangkan Hb post test kontrol dengan nilai

minimal 12.20 g/dl dan nilai maksimal sebesar 15.20 g/dl. Nilai p value pada kelompok kontrol didapat sebesar (p=0,368) atau tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi.

**Tabel 3. Hb pada anak pra sekolah pada kelompok kontrol**

Variabel	Mean	Min	Max	SD	P value
Hb Pre Test Intervensi	10.75 g/dl	9.10 g/dl	12.60 g/dl	1.10	0,000
Hb Post Test Intervensi	11.88 g/dl	12.60 g/dl	14.90 g/dl	1.06	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data pre test intervensi dengan rerata Hb sebesar 10.75 g/dl dan Hb post test intervensi sebesar 11.88 g/dl atau berbeda 1.13. Nilai pada pre test intervensi dengan nilai minimal 9.10 g/dl dan nilai maksimal 12.60 g/dl, sedangkan Hb post test intervensi dengan

nilai minimal 11.88 g/dl dan nilai maksimal sebesar 14.90 g/dl. Nilai p value pada kelompok kontrol didapat sebesar (p=0,000) atau terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah terapi smoothies pisang ambon dan jambu biji merah.

**Tabel 4. Perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi**

Variabel	Mean Rank	Sum Of Rank	P value
Hb Kelompok Kontrol	23,91	406,50	0,000
Hb Kelompok Intervensi	11,09	188,50	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan p value 0,000 atau dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok

intervensi sebelum dan sesudah dilakukan (pemberian smoothies pisang ambon dan jambu biji merah).

### Pembahasan

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data pre test kontrol dengan rerata Hb sebesar 13.24 g/dl dan Hb post test kontrol sebesar 13.28 g/dl atau hanya berbeda 0.04. Nilai pada pre test kontrol dengan nilai minimal 12.10 g/dl dan nilai maksimal 15.00 g/dl, sedangkan Hb post test kontrol dengan nilai minimal 12.20 g/dl dan nilai maksimal sebesar 15.20 g/dl. Nilai p value pada kelompok kontrol didapat sebesar (p=0,368) atau tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Hemoglobin adalah protein yang ada dalam sel darah merah (eritrosit) yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, serta membawa karbon dioksida dari tubuh kembali ke paru-

paru untuk dikeluarkan. Kadar hemoglobin dalam darah adalah parameter penting untuk menilai kemampuan tubuh dalam membawa oksigen dan memperkirakan jumlah sel darah merah yang ada (Fitri, 2023).

Rentang normal kadar hemoglobin pada anak pra-sekolah berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, dan faktor-faktor lainnya. Secara umum, rentang normal hemoglobin pada anak pra-sekolah adalah sekitar 11-13,5 gram per desiliter darah (g/dL). Kadar hemoglobin yang rendah pada anak pra-sekolah dapat menyebabkan anemia, yang dapat mengganggu pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara keseluruhan. Anemia pada anak pra-sekolah dapat mengakibatkan gejala seperti kelelahan, lesu, gangguan

konsentrasi, dan penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi (Nuridah et al., 2023).

Anemia pada anak pra-sekolah Dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekurangan zat besi, kekurangan vitamin B12 atau folat, infeksi, penyakit kronis, atau gangguan genetik. Pola makan yang tidak seimbang, termasuk kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vitamin B12, dapat meningkatkan risiko anemia pada anak pra-sekolah (Rosalinna & Sugita, 2020).

Pencegahan anemia pada anak pra-sekolah melibatkan asupan Makanan yang seimbang dan kaya akan zat besi, vitamin B12, dan folat, serta menghindari faktor risiko seperti infeksi yang sering. Pengelolaan anemia pada anak pra-sekolah melibatkan peningkatan asupan zat besi melalui makanan atau suplemen, pengobatan kondisi penyerta jika ada, dan pemantauan teratur kadar hemoglobin (Hasanah, 2022).

Orang tua dan guru memiliki peran penting dalam memastikan anak mendapatkan pola makan yang seimbang dan nutrisi yang cukup untuk mencegah anemia. Pendidikan tentang pentingnya pola makan sehat, pengenalan makanan yang kaya akan zat besi, dan pengawasan terhadap kesehatan anak dapat membantu mencegah dan mengelola anemia pada anak pra-sekolah. Jika anak mengalami gejala yang mengarah pada anemia atau memiliki riwayat keluarga dengan anemia, penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan untuk evaluasi lebih lanjut dan pengelolaan yang tepat (Umasugi et al., 2020).

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data pre test intervensi dengan rerata Hb sebesar 10.75 g/dl dan Hb post test intervensi sebesar 11.88 g/dl atau berbeda 1.13. Nilai pada pre test intervensi dengan nilai minimal 9.10 g/dl dan nilai maksimal 12.60 g/dl, sedangkan Hb post test intervensi dengan nilai minimal 11.88 g/dl dengan nilai maksimum sebesar 14,90 g/dl. Nilai p value pada kelompok kontrol adalah ( $p=0,000$ ), yang menunjukkan adanya perbedaan

signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian terapi smoothies pisang ambon dan jambu biji merah.

Anemia adalah kondisi medis yang terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau hemoglobin yang cukup untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini bisa terjadi akibat kekurangan nutrisi tertentu, termasuk zat besi. Dalam upaya mencegah dan mengelola anemia, penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan nutrisi penting lainnya. Salah satu cara yang efektif adalah dengan memasukkan smoothies yang terbuat dari bahan-bahan berkualitas tinggi, seperti pisang ambon dan jambu biji merah, ke dalam pola makan sehari-hari (Putra et al., 2024).

Pisang ambon dan jambu biji merah kaya akan nutrisi penting, termasuk zat besi, vitamin C, dan serat. Kombinasi nutrisi ini membuat kedua buah ini menjadi pilihan yang ideal untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Zat besi adalah mineral yang penting untuk pembentukan hemoglobin dalam tubuh. Pisang ambon mengandung jumlah zat besi yang signifikan, sementara jambu biji merah juga merupakan sumber zat besi yang baik. Mengonsumsi kedua buah ini secara teratur dapat membantu meningkatkan pasokan zat besi dalam tubuh (Hadrotul Munziah, 2021)

Vitamin C memiliki peran penting dalam penyerapan zat besi oleh tubuh. Jambu biji merah kaya akan vitamin C, sehingga dapat meningkatkan efisiensi penyerapan zat besi dari makanan, termasuk zat besi yang terkandung dalam pisang ambon. Kedua buah ini juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan. Pencernaan yang sehat penting untuk dapat melakukan penyerapan nutrisi yang lebih optimal salah satunya penyerapan nutrisi zat besi (Fitria, 2020).

### Kesimpulan

Tidak ada perbedaan yang signifikan antara Sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok kontrol, nilai p adalah ( $p=0,368$ ). Terdapat perbedaan signifikan

antara kondisi sebelum dan sesudah terapi smoothies pisang ambon dan jambu biji merah ( $p=0,000$ ). Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan (pemberian smoothies pisang ambon dan jambu biji merah).

#### Saran

Orang tua dan guru memainkan peran krusial dalam memastikan kesejahteraan anak mendapatkan pola makan yang seimbang dan nutrisi yang cukup untuk mencegah anemia. Pendidikan tentang pentingnya pola makan yang sehat dan pengenalan makanan kaya zat besi dan pengawasan terhadap kesehatan anak dapat membantu mencegah dan mengelola anemia pada anak pra-sekolah.

#### Daftar Pustaka

- Abdul, N. A., Oliy, N., Suherlin, I., Sujawati, S., & Mohamad, S. (2022). Penyuluhan Anemia, Pemeriksaan Hb dan Pemberian Puding Buah Naga pada Siswi di SMP Kota Gorontalo. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 1891–1896.
- Aulia, R. (2023). Pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*musa accuminata*) ditambah tablet Fe di bandingkan tablet fe untuk mengatasi anemia pada Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi tahun 2018. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 1–10.
- Ayupir, A. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) terhadap Hemoglobin Remaja Putri. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 5(3).
- Fitri, M. (2023). Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Darah Edta Yang Segera Diperiksa Dan Ditunda 2 Jam Pada Suhu Kamar di Puskesmas Sukarami Kota Palembang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 483–488.
- Fitria, F. (2020). Pengaruh Pemberian Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatkan Hb Pada Remaja Putri. *Infokes*, 10(2), 299–305.
- Hadrotul Munziah, D. (2021). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Kehamilan Trimester Iii, Persalinan, Nifas, Bayi Baru Lahir, Dan Keluarga Berencana Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Pemberian Buah Kurma Di Pukesmas Cipamokolan*.
- Hasanah, L. N. (2022). *Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Yayasan Kita Menulis.
- Heryanto, M. L., & Moonti, M. A. (2023). Efektifitas pemberian smoothies pisang ambon dan jambu biji merah terhadap kenaikan hemoglobin (Hb) pada remaja puteri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 242–249.
- Heryanto, M. L., Moonti, M. A., & Septina, Y. (2023). Sosialisasi Smoothies Pisang Ambon Dan Jambu Biji Merah Terhadap Penanganan Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 3(01), 17–24. <https://doi.org/10.34305/jppk.v3i01.973>
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia SKI*. In *Kemenkes*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2024). *Mengenal Dampak Anemia Pada Remaja*.
- Mayunita, A., & Avriliatin, R. (2024). *Efektivitas Pemberian Tablet Fe+ Jeruk Manis Dengan Tablet Fe+ Pisang Ambon Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Di Klinik Edelweis Medical*.
- Nidianti, E., Nugraha, G., Aulia, I. A. N., Syadzila, S. K., Suciati, S. S., & Utami, N. D. (2019). Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan Metode POCT (Point of Care Testing) sebagai Deteksi Dini Penyakit Anemia Bagi Masyarakat Desa Sumbersono, Mojokerto. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(1), 29–34.
- Nuridah, N., Afriyanti, I., Burhanuddin, Y. E., & Yodang, Y. (2023). Pendidikan Kesehatan Remaja: Pencegahan Anemia Pada Remaja Di SMAS-IT Wihdatul Ummmah Kolaka. *Jurnal*

- Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 335–342.
- Putra, J. A., Rahayu, K. D., Kartika, W., & Mangku, I. K. (2024). Strategi Penting Dalam Mencegah Anemia: Penyuluhan Kesehatan Untuk Kehidupan Yang Lebih Sehat Pada Remaja Putri Di Kelurahan Karangwaru, Kecamatan Tegalrejo, Yogyakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(11), 2221–2230.
- Rosalinna, R., & Sugita, S. (2020). Pengaruh pola makan terhadap kadar hemoglobin pada anak pra sekolah. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 72–80.
- Sembiring, S. M. B., Pradigdo, S. F., & Suyatno, S. (2018). Faktor Risiko Kejadian Gizi Buruk (Skor Z BB/U) Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Candi Lama Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 429–436.
- Sunardi, Y. (2023). *EATING WELL: Diet Seimbang yang Adekuat*. Andi.
- Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(2), 1–15.
- WHO. (2019). *Anaemia in women and children*. The Global Health Observatory.
- WHO. (2022). *Joint child malnutrition estimates*.
- WHO. (2023). *Anemia*. Keplatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

## Demonstrasi pengolahan ikan lele sebagai makanan tambahan dalam pencegahan stunting pada calon pengantin

<sup>1</sup>Andi Asrina, <sup>1</sup>Evi Soviyati, <sup>2</sup>Eka Nurmalia

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

### How to cite (APA)

Asrina, A., Soviyati, E., & Nurmalia, E. (2024). Demonstrasi pengolahan ikan lele sebagai makanan tambahan dalam pencegahan stunting pada calon pengantin. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 4(01), 29-36.

<https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1337>

### History

Received: 01 Oktober 2024

Accepted: 24 November 2024

Published: 29 November 2024

### Corresponding Author

Andi Asrina, Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan;  
[asrina.andiamir@gmail.com](mailto:asrina.andiamir@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pencegahan stunting dimulai saat masa pranikah dan prakonsepsi, salah satunya makanan nilai gizi tinggi yaitu ikan lele. Ikan lele memiliki kandungan protein yang dapat mencegah stunting. Selain itu, ikan lele juga mudah dibudidayakan oleh masyarakat, menjadikannya pilihan yang baik untuk meningkatkan asupan gizi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendemonstrasikan pengolahan ikan lele sebagai makanan tambahan dalam pencegahan stunting.

**Metode:** Kegiatan ini dilakukan dengan metode demonstrasi dan pemberian informasi menggunakan media power point. Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 2 hari, pada tanggal 2-3 April 2024

**Hasil:** Berdasarkan hasil kegiatan ini ada kenaikan pengetahuan calon pengantin dari sebelum pemberian edukasi dan praktek yang sebelumnya presentase calon pengantin dengan pengetahuan baik sebanyak 25% meningkat menjadi 75%, dan presentase calon pengantin dengan pengetahuan kurang dari yang sebelumnya 25% berkurang menjadi 0%. Diharapkan calon pengantin dapat senantiasa membiasakan perilaku gemar makan ikan dalam mempersiapkan kehamilan sehingga tidak terjadinya ibu hamil dengan energi kronik yang dapat mengakibatkan generasi stunting.

**Kesimpulan:** adanya peningkatan pengetahuan calon pengantin setelah adanya sosialisasi pemanfaatan dan pengolahan ikan lele.

**Kata Kunci :** Pencegahan, Stunting, Ikan Lele, Calon Pengantin, Nugget

### ABSTRACT

**Background:** Stunting prevention begins during the pre-wedding and pre-conception period, one of which is food with high nutritional value, namely catfish. Catfish contains protein which can prevent stunting. Apart from that, catfish are also easy for people to cultivate, making them a good choice for increasing nutritional intake. This community service aims to demonstrate the processing of catfish as additional food to prevent stunting.

**Method:** This activity was carried out using demonstration methods and providing information using PowerPoint media. This community service will be carried out for 2 days, on April 2-3 2024.

**Result:** Based on the results of this activity, there was an increase in the knowledge of prospective brides and grooms from before providing education and practice, where previously the percentage of prospective brides and grooms with a good understanding of 25% increased to 75%, and the percentage of prospective brides and grooms with knowledge less than the previous 25% decreased to 0%. It is hoped that prospective brides and grooms can always get used to the behavior of eating fish in preparation for pregnancy so that pregnant women do not experience chronic energy which can result in a stunted generation.

**Conclusion:** There is an increase in the knowledge of prospective brides and grooms after the socialization of the use and processing of catfish.

**Keyword :** Prevention, Stunting, Catfish, Bride

## Pendahuluan

Stunting masih menjadi salah satu masalah krusial dalam kesehatan anak yang memerlukan perhatian besar, terutama di negara-negara berkembang dan yang tertinggal (Amalia et al., 2023). Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 22,9% atau 154,8 juta anak di bawah usia 5 tahun menderita stunting (World Health, 2018). Stunting pada balita merupakan isu gizi yang sedang dihadapi di tingkat nasional maupun global. Menurut World Health Organization (WHO), Indonesia masih menghadapi masalah kesehatan masyarakat jika angka stunting mencapai 20%. Data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia sebesar 21,6%. Sementara itu, pada tahun 2024, prevalensi stunting di Jawa Barat adalah 20,2% anak mengalami stunting. Di Kabupaten Ciamis prevalensi stunting pada berdasarkan SSGI adalah 18,6% anak (Kementerian Kesehatan Republik, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stunting pada anak di bawah lima tahun dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan orang tua, indeks kekayaan rumah tangga, durasi menyusui, jenis kelamin anak, berat badan lahir rendah, akses yang tidak memadai ke layanan kesehatan, persalinan di rumah, fasilitas sanitasi yang buruk, serta rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi anak (Ashar et al., 2024; Vaivada et al., 2020). Salah satu upaya untuk mencegah kelahiran bayi stunting adalah melalui edukasi bagi calon pengantin, termasuk pelaksanaan demonstrasi. Pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat menjadi bekal yang cukup bagi calon ibu sebelum menikah, untuk mencegah stunting, terutama pada ibu yang mengalami kekurangan energi kronis, misalnya dengan mengolah makanan tambahan seperti ikan lele (Aditia et al., 2023; Adrizain et al., 2024; Fatima et al., 2020).

Secara geografis Kabupaten Ciamis merupakan kawasan perairan, Kecamatan

Lumbung memiliki 8 desa dengan wilayah potensi budidaya perikanan air tawar sangat tinggi karena rata-rata hampir seluruh rumah memiliki kolam ikan. Ikan lele adalah jenis ikan air tawar yang mudah dibudidayakan di berbagai daerah di Indonesia, termasuk di Kecamatan Lumbung, Kabupaten Ciamis. Ikan ini mengandung 17,7% protein, 1,2% mineral, dan 4,8% lemak. Keunggulan ikan lele dibandingkan dengan jenis ikan lainnya adalah tingginya kandungan leusin, lisin, serta asam lemak omega 3 dan 6. Selain memiliki kandungan protein yang tinggi, yang berperan dalam proses pertumbuhan, perbaikan sel yang rusak, dan peningkatan daya tahan tubuh, ikan lele juga mengandung asam lemak tak jenuh yang baik untuk kesehatan jantung (Fatmawati et al., 2024; Hasanah & Fitriani, 2021; Ningrum et al., 2023). Berdasarkan kandungan gizi yang kompleks ini, ikan lele diharapkan dapat berkontribusi dalam mencegah dan mengatasi masalah stunting di Kecamatan Lumbung, Kabupaten Ciamis.

Selama ini, ikan lele biasanya hanya diolah dengan cara yang umum, seperti digoreng atau dibakar. Rendahnya variasi pengolahan ini berkaitan dengan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai bagaimana ikan lele dapat diubah menjadi produk bernilai lebih tinggi, seperti nugget, yang memiliki potensi ekonomi lebih besar (Filho et al., 2021; Nelluri et al., 2024). Berdasarkan data dari Puskesmas Lumbung Calon Pengantin Kecamatan Lumbung tertanggal mulai 1 Januari 2024 sampai 30 Maret 2024 sejumlah 30 orang dengan 8 orang calon pengantin yang mengalami kekurangan energi kronik. Sedangkan berdasarkan data dari pemegang program gizi Puskesmas Lumbung di Wilayah Puskesmas Lumbung terdapat 41 orang balita dengan masalah gizi stunting. Untuk itu perlu dilakukan gerakan cegah stunting pada calon pengantin dengan pemanfaatan dan pengolahan ikan lele. Rumusan masalah pada pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana demonstrasi pengolahan ikan

lele sebagai makanan tambahan dalam Pencegahan Stunting pada Calon Pengantin di Wilayah Kerja Puskesmas Lumbung Kabupaten Ciamis dapat meningkatkan pengetahuan. Tujuan untuk mendemonstrasikan cara pencegahan stunting dengan pemanfaatan dan pengolahan ikan lele pada calon pengantin khususnya calon pengantin dengan kekurangan energy kronik.

### Metode

Kegiatan ini dilakukan dengan metode demonstrasi dan pemberian informasi menggunakan media power point. Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 2 hari, yaitu dari tanggal 2 April 2024 dan 3 April 2024 di Gedung IC Kecamatan Lumbung dihadiri 8 calon pengantin, 8 orang kader dan 1 petugas gizi dari Puskesmas. Dengan langkah-langkah yang dilakukan adalah:

1. Persiapan kegiatan melibatkan koordinasi dengan berbagai pihak terkait, seperti Puskesmas, Kecamatan, dan Desa untuk mendukung pelaksanaan program.
2. Menyiapkan fasilitas dan peralatan pendukung seperti ruang kegiatan, komputer, presentasi visual, serta proyektor untuk kelancaran acara.
3. Mengatur peralatan yang diperlukan untuk demonstrasi pembuatan nugget lele, seperti kompor, peralatan memasak, dan wadah lainnya.
4. Sasaran utama dari penyuluhan ini adalah calon pengantin yang berisiko kekurangan gizi, dengan total partisipasi dari 8 orang calon pengantin.
5. Tahap berikutnya adalah melakukan diskusi mendalam untuk mengeksplorasi bagaimana calon pengantin dapat berperan dalam pencegahan stunting.
6. Mengadakan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang stunting serta bagaimana ikan dapat diolah untuk mencegah stunting.
7. Program pengabdian masyarakat diadakan pada 2 April 2024, di wilayah kerja Puskesmas Lumbung, yang fokus

pada edukasi mengenai stunting, penyebabnya, dan langkah-langkah pencegahan.

8. Pada hari kedua, 3 April 2024, dilakukan pelatihan praktis mengenai cara mengolah ikan lele menjadi nugget sebagai bagian dari upaya mencegah stunting. Kegiatan ini dirancang dalam suasana yang santai dengan diskusi interaktif.
9. Evaluasi dilakukan dengan memberikan post-test setelah semua kegiatan selesai untuk mengukur hasil penyuluhan

### Hasil

Program pelatihan untuk calon pengantin diadakan sebagai bagian dari inisiatif pengabdian masyarakat (PKM) untuk mengurangi risiko stunting pada anak-anak masa depan, dan berlangsung pada 2-3 April 2024. Kegiatan ini dimulai dengan pengenalan singkat mengenai tujuan acara. Pada hari pertama, peserta diminta mengisi pre-test guna menilai tingkat pemahaman awal mereka tentang isu stunting, dilanjutkan dengan sesi presentasi selama satu jam. Materi mencakup persiapan kehamilan, bahaya stunting, penyebab utamanya, serta cara-cara pencegahan. Penyampaian dilakukan dengan cara yang sederhana untuk menciptakan suasana yang santai dan nyaman bagi peserta.

Pada hari kedua, kegiatan berfokus pada sesi praktik memasak, di mana peserta diajarkan teknik pengolahan ikan lele menjadi nugget. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis yang dapat mendukung upaya pencegahan stunting. Dengan pelatihan ini, calon pengantin, terutama yang berisiko mengalami kekurangan gizi, diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, mereka dapat lebih siap dalam hal kesehatan dan mampu melahirkan anak-anak yang berkembang dengan baik dan bebas dari risiko stunting.

Bahan	Jumlah
a. Adonan Nugget	
Ikan Lele	1 kg
Lemon	1 buah
Wortel	2 Buah
Daun Seledri	3 Lembar
Telur	3 Butir
Tepung Tapioka	200 gram
Bawang Putih	17 Siung
Merica	1 Sendok Teh
Garam	1 Setengah sendok teh
Kaldu Bubuk	Secukupnya
b. Lapisan Luar Nugget	
Tepung Roti	200 gram
Telur	1 Butir

Untuk mempersiapkan sesi ini, berbagai peralatan dan bahan diperlukan. Alat yang disiapkan termasuk baskom untuk mencampur adonan, alat pengaduk, sutil, talenan, kompor, panci, penggiling daging atau blender, pisau, cetakan nugget, serta sendok dan mangkuk. Bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget meliputi ikan lele, lemon, wortel, seledri, telur, tepung tapioka, bumbu halus (yang terdiri dari bawang putih, bawang merah, merica, dan garam atau

kaldu bubuk), serta tepung roti (panir). Daftar lengkap bahan-bahan yang diperlukan untuk proses pengolahan ini dapat ditemukan pada Tabel 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan pengisian post test, hal ini bertujuan untuk mengukur pemahaman sasaran terhadap materi sosialisasi pemanfaatan ikan lele sebagai pencegahan generasi stunting pada calon pengantin (Tabel 2).

**Tabel 2. Evaluasi pengetahuan sasaran terhadap materi demonstrasi**

Pengetahuan	f	%
<b>Pre Test</b>		
Baik	2	25
Cukup	4	50
Kurang	2	25
<b>Post Test</b>		
Baik	6	75
Cukup	2	25
Kurang	0	0

Tabel di atas menunjukkan bahwa memberikan edukasi serta pelatihan dalam pemanfaatan dan pengolahan ikan untuk mencegah stunting pada generasi mendatang sangat bermanfaat bagi calon pengantin. Penyuluhan menggunakan metode demonstrasi merupakan pendekatan yang melibatkan penjelasan visual atau praktik tentang objek, peristiwa, atau langkah-langkah kegiatan, baik melalui peragaan langsung maupun dengan bantuan media yang sesuai dengan materi yang sedang dibahas. Dalam konteks penelitian

ini, media yang digunakan untuk demonstrasi adalah presentasi PowerPoint dan praktik langsung membuat nugget ikan lele.

Keunggulan dari metode demonstrasi antara lain: 1) Peserta dapat melihat objek secara nyata; 2) Peserta terbiasa dengan cara kerja yang lebih terstruktur dan teratur; 3) Materi penyuluhan menjadi lebih mudah dipahami dan konkret; 4) Peserta lebih cepat memahami konsep yang diajarkan; 5) Penyuluhan menjadi lebih menarik dan

interaktif; 6) Peserta didorong untuk mengamati, menyelaraskan antara teori dan praktik, serta mencoba melakukan sendiri

### Pembahasan

Memberikan dukungan kepada calon ibu sangat krusial untuk menghentikan stunting pada generasi berikutnya. Ini tercantum dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, yang mencakup pelayanan pra-nikah bagi calon pengantin. Wanita yang akan menikah menjadi fokus utama karena mereka adalah calon ibu yang akan mempersiapkan tubuhnya untuk kehamilan. Sebagai bagian dari kelompok wanita usia subur, calon pengantin wanita perlu memastikan asupan nutrisinya memadai, karena gizi yang baik memengaruhi pertumbuhan janin, kesehatan bayi, serta keamanan proses persalinan. Kondisi nutrisi calon ibu selama beberapa bulan sebelum kehamilan memainkan peran penting dalam perkembangan bayi yang akan dilahirkan. Namun, sekadar memberikan dukungan nutrisi belum cukup untuk mencegah stunting; perubahan perilaku masyarakat juga diperlukan. Edukasi bagi calon ibu tentang pentingnya nutrisi sangat esensial agar mereka tahu cara memenuhi kebutuhan gizinya. Meningkatkan pengetahuan ini bisa dicapai melalui pendidikan atau penyuluhan, yang bertujuan mengubah pola pikir dan kebiasaan. Tingkat pendidikan ibu juga terbukti menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi pertumbuhan anak dan menurunkan angka stunting. Berdasarkan berbagai penelitian, edukasi gizi kepada calon pengantin memberikan dampak nyata dalam meningkatkan pemahaman dan sikap mereka terhadap pencegahan stunting.

Stunting pada anak tidak hanya berdampak negatif pada perkembangan kemampuan berpikir, motorik, dan komunikasi, tetapi juga dapat menyebabkan risiko obesitas yang lebih tinggi di masa depan. Selain itu, stunting mempengaruhi sistem metabolisme anak dan mengurangi

(Mulyati & Winancy, 2019; Rabani et al., 2024).

produktivitas mereka (Utami et al., 2019). Penelitian lain menyebutkan bahwa stunting merupakan masalah pertumbuhan pada balita yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi, dan jika tidak segera diatasi, dapat mengakibatkan penurunan tingkat kecerdasan anak dalam jangka panjang (Toma et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mencegah stunting sejak awal, bahkan dari fase prenatal. Beberapa penelitian internasional menemukan bahwa stunting pada anak di bawah lima tahun disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, durasi pemberian ASI, jenis kelamin anak, berat badan lahir rendah, keterbatasan akses layanan kesehatan, perawatan antenatal yang kurang optimal, persalinan di rumah, kondisi sanitasi yang buruk, dan rendahnya pengetahuan ibu mengenai status gizi anak (Akombi et al., 2017; Habimana et al., 2023; Kassaw et al., 2023).

Studi lain menunjukkan bahwa mengadakan kursus pranikah dapat berdampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan calon pengantin. Dampak ini diharapkan berperan dalam menurunkan angka kematian pada ibu dan anak secara tidak langsung, serta memperbaiki kualitas kesehatan keluarga (Nugraheni et al., 2020). Beberapa hasil penelitian mengeksplorasi dampak dari kelas pranikah terhadap pengetahuan calon pengantin mengenai pencegahan stunting pada balita. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan yang diberikan selama kelas tersebut dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan gizi (Fujiana et al., 2023; Suhardiningsih et al., 2023; Sumardilah & Hastuti, 2022). Fokusnya adalah pada pentingnya menyediakan makanan yang bernutrisi seimbang dan mengoptimalkan kesehatan serta gizi dalam periode 1000 hari pertama, yang mencakup waktu dari

kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Selanjutnya, efek intervensi nutrisi pada kesehatan ibu dan bayi, menunjukkan bahwa pendidikan terkait nutrisi sebelum kehamilan dapat membantu mengurangi stunting pada bayi (Dhaded et al., 2020).

### Kesimpulan

Secara umum kegiatan pegabdian masyarakat dalam rangka cegah generasi stunting dengan pemanfaatan dan pengelolaan ikan lele pada calon pengantin berjalan dengan lancar, berdasarkan hasil evaluasi kegiatan didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan calon pengantin setelah adanya sosialisasi pemanfaatan dan pengolahan ikan lele.

### Saran

Diharapkan calon pengantin dapat senantiasa membiasakan perilaku gemar makan ikan dalam rangka mempersiapkan kehamilan sehingga tidak terjadinya ibu hamil dengan energi kronik yang dapat mengakibatkan generasi stunting.

### Daftar Pustaka

- Aditia, N. E. O., Mitra, M., Abidin, A. R., Priwahyuni, Y., & Purba, C. V. G. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita Factors Associated With Stunting In Children Under. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 122–131. <https://doi.org/10.25311/Keskom.Vol9.Iss1.1294>
- Adrizain, R., Faridah, L., Fauziah, N., Berbudi, A., Nur, D., Setiabudi, D., & Setiabudiawan, B. (2024). Factors Influencing Stunted Growth In Children : A Study In Bandung Regency Focusing On A Deworming Program. *Parasite Epidemiology And Control*, 26(May), E00361. <https://doi.org/10.1016/j.parepi.2024.E00361>
- Akombi, B. J., Agho, K. E., Hall, J. J., Wali, N., Renzaho, A. M. N., & Merom, D. (2017). Stunting , Wasting And Underweight In Sub-Saharan Africa : A Systematic

Review. *Int J Environ Res Public Health*, 14(863), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080863>

Amalia, I. S., Ropii, A., Mutiara, A. S., Sukmawati, E., Diyanti, E., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2023). Penyuluhan Stunting Dan Pembuatan Mp-Asi Berbasis Pangan Lokal Pada Ibu Yang Memiliki Balita Daerah Selajambe Kabupaten Kuningan. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 2(2), 68–75. <https://doi.org/10.34305/Jppk.V2i02.739>

Ashar, H., Laksono, A. D., Supadmi, S., Kusumawardani, H. D., Yunitawati, D., Purwoko, S., & Khairunnisa, M. (2024). Factors Related To Stunting In Children Under 2 Years Old In The Papua, Indonesia. *Saudi Medical Journal*, 45(3), 273–278. <https://doi.org/10.15537/Smj.2024.45.3.20230774>

Dhaded, S. M., Id, K. M. H., Ali, S. A., Somannavar, M., Saleem, S., Pasha, O., Khan, U., Herekar, V., Vernekar, S., S, Y. K., Westcott, J. E., Thorsten, V. R., Sridhar, A., Das, A., McClure, E., Derman, R. J., Goldenberg, L., Koso-Thomas, M., Goudar, S. S., & Krebs, N. F. (2020). Preconception Nutrition Intervention Improved Birth Length And Reduced Stunting And Wasting In Newborns In South Asia : The Women First Randomized Controlled Trial. *Plos ONE*, 15((1)), 1–15. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0218960>

Fatima, S., Manzoor, I., Joya, A. M., Arif, S., & Qayyum, S. (2020). Stunting And Associated Factors In Children Of Less Than Five Years : A Hospital-Based Study. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 36(3), 581–585. <https://doi.org/10.12669/Pjms.36.3.1370>

Fatmawati, N., Zulviana, Y., & Ariendha, D. S. R. (2024). Kandungan Olah Lele ( Clarias Batrachus Terhadap Status Gizi (

- Literatur Review ) Content Of Processed Catfish ( ( Clarias Batrachus ) On Nutritional Status ( Literatur Review ). *Journal Of Fundus*, 4(2), 29–35. <https://doi.org/10.57267/fundus.v4i2.373>
- Filho, P. R. C. De O., De Araújo, I. B., Raúl, L. J., Maciel, M. I. S., Shinohara, N. K. S., & Gloria, M. B. A. (2021). Stability Of Refrigerated Traditional And Liquid Smoked Catfish (Sciades Herzbergii) Sausages. *Journal Of Food Science*, 86(7), 2939–2948. <https://doi.org/10.1111/1750-3841.15811>
- Fujiana, F., Asroruddin, M., Nurmainah, N., Arundina, A., Wahyudi, T., Windarti, W., Lestari, D., Chairunisa, T. S., Eulalia, N., & Kafaso, V. P. T. (2023). Cegah Stunting Melalui Edukasi Pra Nikah Fitri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 517–525. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8295>
- Habimana, J. D. D., Uwase, A., Korukire, N., Jewett, S., Umugwaneza, M., Rugema, L., & Munyanshongore, C. (2023). Prevalence And Correlates Of Stunting Among Children Aged 6 – 23 Months From Poor Households In Rwanda. *Int J Environ Res Public Health*, 20(5):4068, 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054068>
- Hasanah, L. N., & Fitriani, R. J. (2021). Effect Of Frying On The Nutritional Composition Of Catfish Nuggets ( Clarias Gariepinus ) Substituted By Modified Cassava Flour ( Mocaf ) Effect Of Frying On The Nutritional Composition Of Catfish Nuggets ( Clarias Gariepinus ) Substituted By Modified Cas. *Journal Of Physics: Conference Series UPINCASE 2020*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1823/1/012113>
- Kassaw, A., Kassie, Y. T., Kefale, D., Azmeraw, M., Arage, G., Asferi, W. N., Munye, T., Demis, S., Agimas, M. C., & Zeleke, S. (2023). Pooled Prevalence And Its Determinants Of Stunting Among Children During Their Critical Period In Ethiopia : A Systematic Review And. *Plos ONE*, 01, 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294689>
- Kementerian Kesehatan Republik, I. (2022). BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/09fb5b8ccfd088080f2521ff0b4374f.pdf>
- Mulyati, S., & Winancy, W. (2019). Effect Of Health Education Demonstration Method And Leaflet Media About Consciousness On Knowledge And Attitude Of Hormonal KB Acceptors. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 7(1), 60–67. <https://doi.org/10.32668/jitek.v7i1.217>
- Nelluri, P., Kumar Rout, R., Kumar Tammineni, D., Joshi, T. J., & Sivaranjani, S. (2024). Technologies For Management Of Fish Waste & Value Addition. *Food And Humanity*, 2, 100228. <https://doi.org/10.1016/j.foohum.2024.100228>
- Ningrum, K. P., Rohman, A., Martien, R., Sciences, P., Pharmacy, F., Mada, U. G., & Utara, J. S. (2023). Physicochemical Characterization And Fatty Acid Profiles Of Fish Oil From Catfish ( Clarias Gariepinus ). *Journal Of Food And Pharmaceutical Sciences*, 11(2), 860–866. <https://doi.org/10.22146/jfps.7418>
- Nugraheni, A., Purnami, C. T., & Mawarni, A. (2020). Pre-Marriage Course Regarding Health Reproductive : Knowledge And Attitude Of Bride And Groom Candidate In Preparing Health Status Before Pregnant In Grobogan Regency. *Indian Journal Of Public Health Research & Development*, 11(03), 1150–1154. [https://doi.org/indian](https://doi.org/10.21907/indian.journal.of.public.health.research.and.development.1150-1154)

- Journal Of Public Health Research & Development
- Rabani, A. J., Yusniarita, Y., & Prayogi, A. S. (2024). The Impact Of Health Education With Demonstration Methods And Video Animation On Santriwati Constitution In Yogyakarta IT Building School. *Journal Center Of Excellent : Health Assistive Technology*, 2(1), 16–21.  
<https://doi.org/10.36082/jchat.v2i1.1530>
- Suhardiningsih, A. V. S., Astutiek, D., Priyantini, D., & Candra, S. A. (2023). Determining Knowledge Of Stunting Among Prospective Brides In East Java , Indonesia. *International Journal Of Advancement In Life Sciences Research*, 6(August), 25–30.  
<https://doi.org/10.31632/ijalsr.2023.v06i04.004>
- Sumardilah, D. S., & Hastuti, R. P. (2022). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan The Influence Of Pre-Marriage Class On Knowledge Of Bride And Groom In Prevention Of Stunting Toddlers*. 7(1), 309–316.  
<https://doi.org/10.30604/jika.v7i1.920>
- Toma, T. M., Andargie, K. T., & Alula, R. A. (2023). Factors Associated With Wasting And Stunting Among Children Aged 06 – 59 Months In South Ari District , Southern Ethiopia : A Community - Based Cross - Sectional Study. *BMC Nutrition*, 9(34), 1–16.  
<https://doi.org/10.1186/s40795-023-00683-3>
- Utami, R. A., Setiawan, A., & Fitriyani, P. (2019). Identifying Causal Risk Factors For Stunting In Children Under Five Years Of Age In South Jakarta, Indonesia. *Enfermería Clínica*, 29, 606–611.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.093>
- Vaivada, T., Akseer, N., Akseer, S., Somaskandan, A., Stefopoulos, M., & Bhutta, Z. A. (2020). Stunting In Childhood : An Overview Of Global Burden , Trends , Determinants , And Drivers Of Decline. *Am J Clin Nutr*, 14(112(Suppl 2):), 777S-791S.  
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa159>
- World Health, O. (2018). Reducing Stunting IN CHILDREN : Equity Considerations For Achieving The Global Nutrition Targets 2025. In Geneva.  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/260202/9789241513647-eng.pdf>



## Edukasi pemberian ASI eksklusif

Shanti Ariandini, Diani Hadi Lestari, Nita Alpiyanah, Putri Apriliani, Siti Sri Utami

Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

### How to cite (APA)

Ariandini, S., Lestari, D. H., Alpiyanah, N., Apriliani, P., & Utami, S.S. (2024). Edukasi pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 4(01), 37-42. <https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1306>

### History

Received: 26 September 2024

Accepted: 24 November 2024

Published: 29 November 2024

### Corresponding Author

Shanti Ariandini, Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor; [shantiariandini1988@gmail.com](mailto:shantiariandini1988@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** ASI eksklusif merupakan makanan terbaik pada masa awal kehidupan. Pemberian ASI eksklusif dilakukan dengan pemberian ASI saja tanpa makanan atau minuman tambahan selama 6 bulan. ASI memiliki kandungan gizi yang lengkap untuk pemenuhan energi dan pembangun tubuh seperti laktosa, lemak, protein dan beberapa mineral (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022) (WHO, 2021). Tujuan penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menyusui tentang ASI eksklusif, penyuluhan ini dirancang.

**Metode:** Bentuk kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi. Adapun sasaran pelaksanaan kegiatan ini sebanyak 30 orang yang terdiri ibu hamil dan ibu menyusui. Pre-test sebelum dilakukan memberikan materi dan instruksi tentang ASI Eksklusif kepada kelas ibu. Post-test dilakukan untuk mengukur kualitas kelas ibu.

**Hasil:** Ada pengaruh pada pendidikan ASI eksklusif, menurut hasil perhitungan statistik, dengan nilai T sebesar -3.525 dan P sebesar 0,001 ( $P < 0,05$ ). Hasil yang meningkat dari 140 nilai pada pre-test menjadi 170 nilai pada post-test menunjukkan peningkatan pemahaman peserta.

**Kesimpulan:** ada peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui untuk meningkatkan kualitas ASI.

**Kata Kunci :** Edukasi, ASI Eksklusif, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Bayi.

### ABSTRACT

**Background:** Exclusive breastfeeding is the best food in early life. Exclusive breastfeeding is done by giving breast milk alone without additional food or drink for 6 months. The World Health Organization (WHO, 2017) states that exclusive breastfeeding means that babies are only given breast milk without other fluids such as formula milk, water, honey, tea, or other food or drink until the baby is six months old, except for vitamins and medicines. The purpose of this counseling is to increase the knowledge of pregnant and breastfeeding mothers about exclusive breastfeeding.

**Method:** The form of this activity uses the lecture and discussion method. The target for implementing this activity is 30 people consisting of pregnant and breastfeeding mothers. The pre-test before it was carried out provided material and instructions about Exclusive Breastfeeding to the mother's class. The post-test was conducted to measure the quality of the mother's class.

**Result:** The T value was obtained at -3.525 and P was 0.001 ( $P < 0.05$ ). The results that increased from 140 values in the pre-test to 170 values in the post-test showed an increase in participant understanding.

**Conclusion:** there is an increase in knowledge of pregnant and breastfeeding mothers to improve the quality of breast milk.

**Keyword :** Education, Exclusive Breastfeeding, Pregnant Women, Breastfeeding Mothers, Babies.

## Pendahuluan

Asi eksklusif merupakan makanan terbaik pada masa awal kehidupan. Pemberian ASI eksklusif dilakukan dengan pemberian ASI saja tanpa makanan atau minuman tambahan selama 6 bulan. Asi memiliki kandungan gizi yang lengkap untuk pemenuhan energi dan pembangun tubuh seperti laktosa, lemak, protein dan beberapa mineral (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

ASI eksklusif juga berperan dalam penurunan angka meningkatkan system kekebalan tubuh anak kesakitan dan kematian karena meningkatkan system kekebalan tubuh anak. (Nurhasanah, Afrika, E., & Rahmawati, 2021)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hanya 20% negara di dunia, termasuk Indonesia, mewajibkan pemberi kerja menyediakan fasilitas untuk menyusui eksklusif atau memerah ASI. Pada 2022, cakupan ASI Eksklusif Indonesia hanya 67,96%, turun dari 69,7% pada 2021. Ini menunjukkan bahwa perlu ada bantuan tambahan untuk meningkatkan cakupan ini.

Faktanya pemberian ASI eksklusif di Indonesia belum sepenuhnya dilaksanakan. Upaya meningkatkan pemberian ASI eksklusif masih dirasa kurang. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018, terdapat penurunan persentase pola pemberian ASI eksklusif bayi umur 0-6 bulan. Salah satu faktor yang menyebabkan kondisi tersebut adalah kurangnya pemahaman ibu-ibu mengenai kandungan nutrisi dalam ASI. Masih banyak anggapan dari masyarakat bahwa ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. (Ella, 2021)

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), persentase bayi di Indonesia yang mendapat ASI Eksklusif terus meningkat selama lima tahun terakhir. Sejak 2019, persentase ini meningkat 72,04% dan akan meningkat 2,68% pada tahun 2023.

Berdasarkan data WHO tahun 2021, negara-negara yang memberikan ASI eksklusif hanya 42% dan ditargetkan meningkat mencapai 75% pada tahun 2020. (WHO, 2021) Berdasarkan Badan Pusat

Statistik tahun 2022, persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia selama 3 tahun terakhir mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu tahun 2021 capaian 66,99%, tahun 2020 capaian 69,2%, tahun 2022 capaian 71,58% (Badan Pusat Statistik, 2022). Cakupan di Provinsi Jawa Barat selama 3 tahun persentase capaian ASI eksklusif terdapat peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu tahun 2019 (71,11%), tahun 2020 (76,11%), dan tahun 2021 (76,46%) (Badan Pusat Statistik, 2022). Namun, angka tersebut belum mencapai target nasional yaitu sebesar 80%. (Kemenkes RI, 2021)

Jumlah ini telah mencapai puncaknya dalam delapan tahun terakhir. Di Indonesia, persentase pemberian ASI Eksklusif mencapai puncaknya pada tahun 2023 dan terendahnya pada tahun 2018 (BPS, 2024).

Menurut Riset Kesehatan yang dikumpulkan dari 2018 hingga 2020 dari beberapa kota dan kabupaten di Provinsi Jawa Barat, cakupan pemberian ASI Eksklusif di Jawa Barat hanya 66,7%, menunjukkan cakupan yang rendah. Kota Bogor mencapai 49,95%, sementara kota lain mencapai 49,95% (Malla Avila, 2022).

Pentingnya pemberian ASI eksklusif dan ibu yang sudah mengetahui pentingnya ASI eksklusif tetapi tidak diterapkan sehingga ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Pengetahuan ini berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. Ibu yang mempunyai pengetahuan baik, maka ibu memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya dan sebaliknya pengetahuan ibu yang kurang dapat Investasi terbaik salah satunya untuk meningkatkan kesehatan, kelangsungan hidup, peningkatan ekonomi serta perkembangan sosial individu dan bangsa adalah dengan menyusui. Optimalnya proses menyusui yang sesuai panduan bias mengatasi lebih dari 20.000 kematian ibu dan 823.000 kematian anak setiap tahun. Perilaku tidak menyusui dihubungkan dengan rendahnya tingkat kecerdasan dan

menimbulkan kerugian ekonomi sebesar 302 miliar dolar per tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022)

Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif karena tingkat pengetahuan ibu yang rendah dan rendahnya pengetahuan ibu salahsatu penyebabnya kurangnya informasi dari petugas kesehatan dipengaruhi oleh promosi atau iklan produk susu formula yang berpengaruh kepada ibu sehingga ibu lebih tertarik untuk membeli susu formula dibandingkan memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya (Mustafa, D., 2018)

Mengingat pentingnya pemberian ASI eksklusif sesuai anjuran dari IDAI, UNICEF, WHO dan Pemerintah Republika Indonesia, perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada masyarakat khususnya ibu menyusui mengenai kandungan makronutrien dan mikronutrien ASI. Pemahaman yang benar mengenai ASI dapat dijadikan alasan yang kuat bagi ibu-ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi. Selain itu, pemberian ASI eksklusif diharapkan mencegah kenaikan angka kejadian gizi buruk dan stunting pada bayi dan anak. Nutrisi yang cukup memberikan pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi bayi dan anak

#### Metode

Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan pihak Desa mengenai rencana kegiatan yang akan dilakukan oleh tim pengabdian. Selanjutnya Tim mempersiapkan materi penyuluhan dan media promosi kesehatan berupa leaflet dan poster mengenai pentingnya ASI eksklusif pada anak. Bentuk kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi. Dilanjutkan dengan pemberian leaflet dan pemasangan poster lokasi. Ceramah dan menyebarkan

materi tentang ASI Eksklusif kepada bayi melalui poster dan kertas.

Adapun sasaran pelaksanaan kegiatan ini sebanyak 30 orang yang terdiri ibu hamil dan ibu menyusui. Pre-test sebelum dilakukan memberikan materi dan instruksi tentang ASI Eksklusif kepada kelas ibu. Post-test dilakukan untuk mengukur kualitas kelas ibu.

#### Hasil

Selama satu hari, kegiatan ini dilakukan melalui diskusi aktif dan ceramah langsung dengan ibu-ibu hamil dan menyusui. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil dan menyusui dengan rata-rata usia 29 tahun. Usia termuda adalah 17 tahun dan tertua adalah 40 tahun.

Materi yang disampaikan mengenai kandungan dan manfaat ASI bagi bayi serta tentang teknik menyusui dan pemberian ASIP disampaikan oleh Shanti Ariandini SST MKM. Antusias peserta sangat tinggi dalam kegiatan ini. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang dilontarkan.

Setelah ceramah berakhir, materi tentang edukasi ASI Eksklusif diberikan, dan sesi tanya jawab dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang ASI Eksklusif. Selain itu, lembaran tentang ASI Eksklusif diberikan untuk referensi dan menambah pengetahuan ibu hamil. Dengan desain sistematis, acara mungkin melibatkan semua pihak.

Untuk mengevaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami membandingkan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan sebagai tolak ukur kegiatan yang dilakukan dan indikator pencapaian tujuan, tes dilakukan sebelum dan sesudah ceramah. Tabel berikut menunjukkan bahwa ini dianggap sangat efektif untuk mengukur pengetahuan tentang jumlah dan kualitas ibu hamil dan menyusui.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden didasarkan atas Pengetahuan Hasil *Pre test***

Pengetahuan	N	%
kurang	9	30.0
baik	21	70.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Hasil pre-test dari tabel 1 menunjukkan bahwa Pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang ASI Eksklusif dinilai kurang 18 (60%) dan baik 12 (40%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden didasarkan Atas Pengetahuan Hasil *Post-test***

Pengetahuan	N	%
kurang	18	60.0
baik	12	40.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Dari 30 peserta yang mengikuti tes setelahnya, sebagian besar mengetahui betapa pentingnya bagi ibu untuk memberi vaksinasi bayi mereka sejak dini. Tiga puluh peserta (seratus persen) memiliki pemahaman yang baik, dan tidak ada peserta yang memiliki pemahaman yang buruk.

**Tabel 3. Skor *Pre-test* dan *Post-test* serta analisis Uji T**

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	Nilai T	P-Value
Pre Test	1.40	0.498	<b>3.525</b>	<b>0.001</b>
Post Test	1.70	0.466		

Tabel 3 dari analisis uji paired sampel menunjukkan hasil pretest rata-rata dengan jumlah kenaikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa instruksi ASI eksklusif

berdampak pada bayi, dengan nilai t -3.525 dan p = 0.001 (<0.05).

### Pembahasan

Menurut penelitian Frila, Hamidah, dan Inggar pada tahun 2023, ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan pemberian ASI Eksklusif dan nilai OR 2,931. Ini menunjukkan bahwa ibu yang berpengetahuan baik memiliki peluang dua kali lebih besar daripada ibu yang didukung oleh suami untuk memberikan ASI Eksklusif (Prihatini et al., 2023).

Air susu ibu memiliki berbagai manfaat yang mampu menopang pertumbuhan dan perkembangan bayi, hal ini didukung oleh kandungan nutrisi ASI, antara lain makronutrien berupa air, protein, lemak, karbohidrat, dan karnitin. Mikronutrien berupa vitamin K, vitamin D, vitamin E, vitamin A, vitamin larut dalam air. Air susu ibu juga memiliki mineral dan komponen bioaktif berupa sel hidup, antibodi, sitokin, faktor pertumbuhan, oligosakarida, dan hormon)(The et al., 2023).

Air susu ibu juga mengandung berbagai enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerap di usus, sedangkan susu formula tidak mengandung enzim tersebut sehingga penyerapan makanan sepenuhnya bergantung pada enzim yang terdapat pada usus bayi(Handiani, D., & Anggraeni, 2020).

ASI perlu diberikan karena memiliki beberapa kegunaan pada bayi yaitu memberikan kehidupan yang lebih baik untuk perkembangan serta pertumbuhan bayi, memiliki antibodi sehingga melindungi bayi dari beberapa penyakit infeksi virus, bakteri, parasit, dan jamur. ASI memiliki komposisi yang kompleks sesuai dengan kebutuhan bayi di mana meningkatkan kecerdasan bayi, menghindari resiko alergi karena susu formula, menyusui langsung dapat memberikan kasih sayang kepada bayi serta mengurangi resiko penyakit metabolic (The et al., 2023)

Hasil penelitian Erike, Arli, dan Desi tahun 2023 sejalan. Nilai median sikap sebelum penyuluhan adalah 30,50, dan setelah penyuluhan adalah 38,50. Selain itu, ada korelasi yang menunjukkan perbedaan nilai rata-rata pengetahuan dan persepsi ibu hamil di trimester III setelah penyuluhan ASI eksklusif dengan pvalue 0.000 (pvalue  $\leq$  0.05). (Prautami et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Anndina Ananda Yusuff, Fardhoni, Euis Lelly Rekhliana, dan Rosalia Rahayu menemukan bahwa 52,6 persen responden tidak memberikan ASI Eksklusif. Sementara dukungan keluarga tidak mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif, pengetahuan, sikap, dan peran tenaga kesehatan adalah faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif (p=0,861). Itu menunjukkan keterkaitan (Yusuff et al., 2022).

Hasil penelitian Imas menunjukkan bahwa pengetahuan ASI eksklusif sebelum dan sesudah penyuluhan meningkat signifikan sebesar 21,6%. Ini menunjukkan bahwa metode dan media yang digunakan dalam penyuluhan berhasil. (Nurjanah et al., 2022)

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Romaulina tahun 2024 yang menyebutkan bahwa ada hubungan usia, pengetahuan dan sikap ibu terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di TMPB "E" tahun 2023 dengan hasil uji statistik didapatkan nilai p value  $0,008 \leq 0,05$  yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan pemberian ASI eksklusif.

Hal sejalan dengan penelitian akmal tahun 2024 dalam rangka pencegahan dan percepatan penurunan stunting, berbagai upaya telah dilakukan salah satu penyebabnya adalah rendahnya cakupan ASI eksklusif. Intervensi berupa kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil dan menyusui telah dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan serta motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif terlihat peningkatan pengetahuan peserta

dari 47% menjadi 100% setelah dilakukan penyuluhan. (Syahrudin et al., 2020)

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan pada hari Kamis, 9 Mei 2024, 30 ibu hamil dan ibu menyusui menghadiri kegiatan Kelas Ibu di Posyandu Flamboyan dilaksanakan dengan baik. Pengabdian ini berhasil memberikan edukasi kepada ibu menyusui mengenai kandungan ASI dan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Hal ini tidak hanya terlihat dari antusiasme dan pertanyaan yang disampaikan peserta, tetapi juga dari perbandingan nilai pra-pasca tes peserta.

Hasil tes pra-tes menunjukkan bahwa beberapa ibu hamil dan ibu menyusui belum tahu tentang ASI eksklusif karena mereka masih tidak memahami hasil jawaban yang dipilih ibu; setelah materi diberikan, ada peningkatan dan perubahan.

### Saran

ASI Eksklusif merupakan topik yang tak asing didengar, alangkah baiknya jikakegiatan seperti ini terus dilakukan kepada masyarakat agar lebih memahami tentang manfaat ASI Eksklusif bagi bayi, demi membantu menciptakan generasi penerus yang sehat.

Disarankan untuk Kegiatan edukasi berupa penyuluhan atau seminar mengenai kandungan ASI dan pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat terus dilakukan dengan sasaran yang berbeda untuk meningkatkan kesehatan bayi sekaligus mendukung program pemerintah dalam peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif dan pencegahan gizi buruk dan *stunting* pada bayi dan anak.

### Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2022). Profil Kesehatan Ibu Dan Anak 2022. *Badan Pusat Statistik*.
- Bps. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi 2021-2023. *Badan Pusat Statistik*, 3-7.

- Ella, A. (2021). No Title. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2).
- Handiani, D., & Anggraeni, D. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 6(2).
- Kemendes Ri. (2021). Manfaat Asi Eksklusif Untuk Ibu Dan Bayi. *Kemendes Ri*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (Ssgi) 2022. *Kemendes Ri*, 1–154.
- Malla Avila, D. E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Sokaraja li Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. 2005–2003, 8.5.2017, הארץ.
- Mustafa, D., & I. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Meral Kabupaten Karimun Kabupaten Kepulauan Riau. *Jurnal Kebidanan*.
- Nurhasanah, Afrika, E., & Rahmawati, E. (2021). Hubungan Asi Eksklusif, Status Gizi Dan Faktor Genetik Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sp Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 19–26.  
<https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.142>
- Nurjanah, I., Hamidah, A., & Sari, Y. M. (2022). Dukungan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (Jppk)*, 1(02), 47–56.  
<https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.431>
- Prutami, E. S., Febrianti, A., & Anggraini, D. (2023). Pengaruh Penyuluhan Tentang Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Desa Sidomulyo 18. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 10(1), 10–16.  
<https://doi.org/10.32539/jks.v10i1.170>
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184–191.  
<https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- Syahrudin, A. N., Ningsih, N. A., Amiruddin, F., Juhanto, A., Handayani, S., & Salsabila, P. Y. (2020). *Upaya Pencegahan Stunting*. 7, 389–394.
- The, F., Hasan, M., Saputra, S. D., Khairun, U., & Korespondensi, P. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208–213.
- Who. (2021). Guideline For The Pharmacological Treatment Of Hypertension
- Yusuff, A. A., Fardhoni, F., Rehkliana, E. L., & Rahayu, R. (2022). Studi Potong Lintang Pemberian Asi Eksklusif Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs.Dr. Soetomo*, 8(1), 178.  
<https://doi.org/10.29241/jmk.v8i1.954>

## Manajemen ansietas melalui pemberian benson relaxation pada kelompok lansia penderita hipertensi

<sup>1</sup>Khusnul Aini, <sup>2</sup>Mamlukah Mamlukah, <sup>3</sup>Refinda Yunita, <sup>3</sup>Devi Fitriyani, <sup>3</sup>Eki Rios Cipta Agung

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Bhakti Husada Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Bhakti Husada Indonesia

### How to cite (APA)

Aini, K., Mamlukah, M., Yunita, R., Fitriyani, D., & Agung, E.R.C (2024). Manajemen Ansietas Melalui Pemberian *Benson Relaxation* pada Kelompok Lansia Penderita Hipertensi

*Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 3(02), 1–7.

<https://doi.org/10.34305/jppk>.

### History

Received: 05 Oktober 2024

Accepted: 24 November 2024

Published: 29 November 2024

### Corresponding Author

Aini K, Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Bhakti Husada Indonesia;

e-mail:

[1khusnul.aini@gmail.com](mailto:1khusnul.aini@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Lansia yang mengalami hipertensi dapat menyebabkan masalah mental emosional, salah satunya kecemasan. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan tegang, perasaan tidak aman, dan khawatirakan suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan ansietas. Dari hasil wawancara menyatakan kecemasan yang dialami dapat muncul ketika penyakitnya kambuh, diantara mereka ketika mengalami kecemasan dengan gejala merasa sulit tidur dan jantung yang berdegup kencang.

**Metode:** Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan dan latihan teknik relaksasi benson pada 27 lansia penderita hipertensi dengan kecemasan. Terapi benson sebagai salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan.

**Hasil:** Sebelum diberikan terapi benson tingkat ansietas yang dialami lansia memiliki nilai Mean = 9,9259, dan setelah pemberian diperoleh nilai Mean = 4,0370, diperoleh hasil *p value* = 0,000 (<0,05).

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi benson terhadap penurunan ansietas pada kelompok lansia dengan hipertensi.

**Kata Kunci :** Terapi, Benson, Ansietas, Hipertensi, Lansia

### ABSTRACT

**Background:** An elderly person with hypertension can develop mental-emotional problems, one of which is anxiety. Feeling anxious can be defined as a state of tension, insecurity, and worry about an unpleasant experiences. *Benson Relaxation* technique is one of the complementary therapies to reduce anxiety. From the results of the interview, the anxiety experienced can appear when the disease recurs, among them when experiencing anxiety with symptoms of feeling sleepless and a racing heart.

**Method:** The method of community service activities is carried out by providing health counselling and practicing *Benson Relaxation* techniques on 27 elderly people with hypertension with anxiety. Benson therapy as one of the non-pharmacological therapies that can be applied to reduce anxiety.

**Result:** Before being provided with benson therapy, the level of anxiety experienced by the elderly showed a mean value = 9.9259, and after the provision obtained a mean value = 4.0370, the results obtained *p value* = 0.000 (<0.05).

**Conclusion:** There is a significant effect of giving benson therapy on reducing anxiety in elderly groups with hypertension.

**Keyword :** Benson therapy, anxiety, hypertension, elderly.

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami oleh lansia yang dapat menyebabkan kecemasan. Berdasarkan data WHO pada tahun 2020, Indonesia adalah negara dengan kasus hipertensi tertinggi ke-7 di dunia yaitu sebesar 10,7 juta jiwa dan 69,53% diantaranya lansia yang berusia lebih dari 75 tahun. Penelitian yang dilakukan pada 56 lansia dengan penyakit degeneratif terdapat 76,8% mengalami ansietas ringan dan 23,3% kategori ansietas sedang (Ausrianti & Andayani, 2023).

Beberapa lansia memiliki risiko tinggi mengalami depresi dan kecemasan karena kehidupan yang kurang memadai, penyakit kronis dan keterbatasan mendapatkan dukungan akses Kesehatan. Dan pada lansia yang berusia lebih dari 60 tahun, 14% diantaranya mengalami gangguan mental emosional karena kesepian dan isolasi sosial (WHO, 2023).

Kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum terjadi pada lansia yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir dan kewalahan menjalankan aktivitas kehidupan yang terus menerus (Munir S, 2024). Penelitian tentang gambaran kecemasan pada lansia menunjukkan bahwa 44% diantara responden mengalami kecemasan yang ditandai dengan perubahan tingkah laku, gelisah, kurang konsentrasi, mudah lupa, gejala fisik seperti kedinginan, telapak tangan lembab, dan lain-lain (Ridayati et al., 2020).

Kecemasan merupakan kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman yang dirasakan secara individual disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu dengan penyebab yang belum jelas (Annisa & Ildil, 2016). Pada tingkat kecemasan ringan bisa menjadi sumber motivasi untuk kemajuan hidup. Namun, jika kecemasan yang terjadi melebihi batas normal maka akan mengganggu kestabilan diri dan keseimbangan hidup seseorang. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan tegang,

perasaan tidak aman, dan khawatirakan suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan antara lain pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang terkait kondisi atau sakit yang sedang dialami, memiliki riwayat pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional (Annisa & Ildil, 2016).

Beberapa terapi relaksasi dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan antara lain *diaphragmatic breathing relaxation (DBR)*, teknik papworth, teknik relaksasi nafas bersalin, aromaterapi, *Jacobson's relaxation*, *Benson Relaxatio*, CD relaksasi otogenik swadaya, mendengarkan musik meditatif, mendengarkan Musik Pilihan, mendengarkan Musik Santai dan *Emotional Freedom Techniques*. Relaksasi benson dapat mengurangi respon yang berlebihan terkait respon *fight or flight* dan membuat individu menjadi merasa rileks.

Teknik Relaksasi benson adalah terapi yang dipilih pada kegiatan ini dengan mempertimbangkan karakteristik lansia yang religious (lingkungan pesantren). Prosedur terapi dapat dilakukan dengan cara; duduk dalam posisi yang nyaman, menutup mata, melemaskan semua otot secara mendalam, mulai dari kaki hingga ke wajah, dan bernapas melalui hidung sambil merasakan hembusan napasnya, Teknik ini dilakukan berulang selama 20 menit. (Hernawaty et al., 2022). Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan yang terjadi akibat respons yang kurang menyenangkan.

*Benson Relaxation* merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan menggunakan keyakinan klien. Cara kerjanya fokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, sambil menarik nafas dalam (Ayu Dekawaty, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sagala Deddy S, 2018) teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap tingkat stress pada lansia. Sementara penelitian lain tentang efektivitas terapi

benson terhadap kualitas tidur pada lansia di desa Mekarmulya kecamatan Lemahsugih kabupaten Majalengka, menyatakan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson, dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$  (Farid, 2023).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 2 orang lansia di Desa Karamatwangi didapatkan hasil diantara keduanya sering mengalami kecemasan yang diakibatkan karena penyakit degeneratif yang di deritanya. Dari hasil wawancara menyatakan kecemasan yang dialami dapat muncul ketika penyakitnya kambuh, serta satu diantara mereka ketika mengalami kecemasan dengan gejala merasa sulit tidur dan jantung yang berdegup kencang.

### Metode

Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karamatwangi selama 1 hari. Kegiatan ini

diikuti oleh Kader dan Lansia Desa Karamatwangi. Sasaran dari kegiatan ini adalah 27 Lansia Di Dusun Godong Desa Karamatwangi, Kecamatan Garawangi Kabupaten Kuningan. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara melakukan penyuluhan kesehatan dan mengajarkan teknik relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi dengan melibatkan kader. Karakteristik masyarakat desa yang religious, menjadi salah satu alasan menggunakan relaksasi benson.

*Benson Relaxation* merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan system keyakinan lansia (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Allah SWT, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi lansia) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah.

Prosedur pelaksanaan terapi dijelaskan pada gambar. 1, berikut:



Sumber gambar: sumber primer pengabdian masyarakat

Latihan ini dilakukan selama 10-20 menit untuk masing-masing lansia. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk melakukan *Benson Relaxation* sekitar 10-20 menit, bergantung pada kontrak waktu yang disepakati antara klien dan terapis. Setelah selesai klien diperbolehkan membuka mata

dan peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan (*post-test*), kemudian mendokumentasikan respon klien dan perubahan tingkat kecemasan yang dirasakan.

**Hasil**

**Tabel 1 Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	26	96,3
Laki-laki	1	3,7

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden

atau sebesar (96,3%), dan laki-laki sebanyak 1 responden atau sebesar (3,7%).

**Tabel 2 Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Terapi Benson**

Sebelum	f	%
Normal	11	40,7
Ringan	4	14,8
Sedang	8	29,6
Berat	2	7,4
Sangat Berat	2	7,4
Total	27	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi benson terhadap penurunan ansietas sebagian besar responden mengalami kecemasan normal sebanyak 11 responden atau sebesar

(40,7%), kecemasan ringan sebanyak 4 responden atau sebesar (14,8%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden atau sebesar (29,6%), kecemasan berat dan sangat berat sebanyak 2 responden atau sebesar (7,4%).

**Tabel 3 Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Terapi Benson**

Sesudah	f	%
Normal	23	85,2
Ringan	1	3,7
Sedang	3	11,1
Total	27	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa setelah dilakukan terapi benson terhadap penurunan ansietas sebagian besar responden mengalami kecemasan normal sebanyak 23 responden atau sebesar

(85,2%), kecemasan ringan sebanyak 1 responden atau sebesar (3,7%), dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden atau sebanyak (11,1%).

**Tabel 4 Pengaruh Pemberian Terapi Benson Terhadap Penurunan Ansietas**

Pre/Post	Pengaruh Pemberian Terapi Benson				Nilai p
	N	Mean	SD	SE	

Pre Test	27	9,9259	4,98402	,95918	
Post Test	27	4,0370	3,10683	,59791	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebelum pemberian terapi benson terdapat penurunan ansietas dengan nilai Mean = 9,9259, pada kelompok dan setelah pemberian diperoleh nilai Mean = 4,0370

### Pembahasan

Kegiatan inovasi dilaksanakan di Desa Karamatwangi Kecamatan Garawangi Kabupaten Kuningan sehari. Kegiatan ini melibatkan kader dan lansia yang ada di Desa Karamatwangi, kegiatan ini melibatkan sebanyak 20 Kader yang terdiri dari dua dusun. Pada kegiatan ini sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 96,3%, pada perempuan yang telah mengalami menopause terjadi penurunan hormon estrogen yang berfungsi untuk melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Dan tekanan darah pada lansia akan naik secara bertahap yang disebabkan oleh penurunan elastisitas jantung. Pada penelitian yang dilakukan pada lansia dengan hipertensi yang telah mendapatkan terapi benson mengalami penurunan tekanan darah systole dengan selisih mean 5,233 dan p-value = 0,007 (Wartona et al., 2022).

Pada responden, setelah dilakukan *Benson Relaxation* tingkat kecemasan kategori normal mengalami peningkatan dari 40,7% menjadi 85,2%, sementara kategori cemas berat dan sangat berat menjadi 0%. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi menunjukkan perbedaan mean sebelum dan sesudah terapi dengan p-value=0,000.

Masalah gangguan fisik yang terjadi pada lansia, seperti hipertensi berdampak pada gangguan emosional seperti kecemasan demikian juga sebaliknya. Kecemasan mempunyai pengaruh pada penyakit hipertensi karena dapat meningkatkan tekanan darah. Kondisi emosional individu yang berlebihan dapat

dan diperoleh hasil *p value* = 0,000 (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi benson terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Karamatwangi.

memberi pengaruh pada penyakit hipertensi yang diderita oleh lansia. Faktor psikologis berperan besar dalam proses perkembangan penyakit seseorang khususnya pada lansia penderita hipertensi.

Hasil telaah review tentang efektivitas terapi benson untuk meningkatkan kualitas hidup lansia menjelaskan bahwa relaksasi benson efektif untuk mengatasi masalah gangguan tidur, menurunkan kecemasan, tekanan darah, gula darah, depresi serta dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Sari et al., 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Surani et al., 2023) pada lansia dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah mendapat relaksasi benson, terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai p= 0,000.

Penelitian lain yang dilakukan terhadap 634 pasien yang di rawat di ruang emergensi rumah sakit mengalami kecemasan terkait tindakan emergensi yang diberikan seperti prosedur yang menyakitkan, dan konsekuensi akut dari injury atau penyakit yang dideritanya. Pasien dengan kecemasan tersebut, yang mendapatkan terapi *Benson Relaxation* menunjukkan penurunan tingkat ansietas lebih besar dari kelompok kontrol hasil uji t-test (7,2 ±2,9 vs 3,4±2,6, p=0,026). Hal ini menunjukkan bahwa *Benson Relaxation* efektif menurunkan kecemasan pada pasien di ruang emergensi (Ibrahim et al., 2019).

Selain dapat menurunkan kecemasan, *Benson Relaxation* juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian yang dilakukan pada 95 lansia di

Mesir lebih dari 75% dari responden tersebut dengan penyakit kronis, 2 diantara 3 lansia dengan depresi berat dan ansietas berat, 97,9% memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah mendapatkan intervensi *Benson relaxation*, lansia yang memiliki kualitas tidur buruk turun menjadi 50,5% (Osman Ali et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohaya et al., 2021) tentang kualitas tidur lansia setelah mendapatkan terapi benson menunjukkan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian terapi dengan p value 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Benson Relaxation* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Pada lansia yang menjalani rawat inap terapi relaksasi benson juga dapat meningkatkan kenyamanan saat menjalani perawatan. Terdapat perbedaan kenyamanan pada kelompok intervensi dan kelompok control, dimana kelompok intervensi merasakan tingkat kenyamanan yang lebih tinggi (Sirati et al., 2022).

Hasil dari evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan bahwa lansia di Desa Karamatwangi dapat memahami mengenai terapi benson dan dapat melakukan atau mengimplementasikan terapi benson.

### Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden atau sebesar (96,3%), dan laki-laki sebanyak 1 responden atau sebesar (3,7%).
2. Sebelum dilakukan terapi benson terhadap penurunan ansietas sebagian besar responden mengalami kecemasan normal sebanyak 11 responden atau sebesar (40,7%), kecemasan ringan sebanyak 4 responden atau sebesar (14,8%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden atau sebesar (29,6%), kecemasan berat dan sangat berat sebanyak 2 responden atau sebesar (7,4%).

3. Setelah dilakukan terapi benson terhadap penurunan ansietas sebagian besar responden mengalami kecemasan normal sebanyak 23 responden atau sebesar (85,2%), kecemasan ringan sebanyak 1 responden atau sebesar (3,7%), dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden atau sebesar (11,1%).
4. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh pemberian terapi benson terhadap penurunan ansietas di Desa Karamatwangi (p value = 0,000).
5. Dalam kegiatan tersebut kader dan lansia bisa menerapkan inovasi SEJIWA SERAGA dan mengurangi ansietas yang dialami masyarakat Desa Karamatwangi Kecamatan Garawangi.
6. Kader dan masyarakat bisa melakukan terapi Benson sebagai salah satu terapi untuk mengurangi ansietas.

### Saran

1. Bagi Lansia  
Diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi lansia penanganan nonfarmakologi dengan optimal. Melakukan terapi benson untuk menurunkan kecemasan.
2. Bagi ibu-ibu kader  
Diharapkan proyek inovasi ini dapat menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman bagi ibu kader dalam Upaya menurunkan kecemasan melalui terapi benson.
3. Bagi Pemerintah Desa  
Diharapkan program ini dapat membantu program pemerintah desa dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dengan memberikan Pendidikan non-formal kepada lansia di Desa Karamatwangi.

### Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/020165264-80-0-00>
- Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2023). Gambaran Tingkat Ansietas Lansia Yang Mengalami Penyakit Degeneratif Di

- Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 900–906.
- Ayu Dekawaty. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/Jika.V1i2.67>
- Farid, K. (2023). *Efektivitas Benson Terapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia*.
- Hernawaty, T., Sriati, A., Maesaroh, I., Salsabila, A., & Nurafni, R. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 903–912.
- Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioglu, O. (2019). The Effect Of *Benson Relaxation Method* On Anxiety In The Emergency Care. *Medicine (United States)*, 98(21). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- Munir S, T. V. (2024). *Generalized Anxiety Disorder*. Statpearls Publishing.
- Osman Ali, S. A., Kamel, N., Holmes, S. L., & Abdelfatah Arafat, A. E. (2022). Effect Of Benson's Relaxation Technique On Psychological Distress And Sleep Quality Among Elderly. *Health Education And Health Promotion*, 10(1), 1–12.
- Ridayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian Dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/Jkesvo.53948>
- Rohaya, R., Rahayu, W. P., & Novita, N. (2021). The Quality Of Elderly Sleep Using Benson Relaxing Technique. *Journal Of Maternal And Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(1), 25–29. <https://doi.org/10.36086/Maternalandchild.V1i1.1059>
- Sagala Deddy S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bhayangkara Tebing-Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(2), 68–74.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/Mujg.2.2.55-61>
- Sirati, M., Amirhossein, S., & Jadid-Milani, M. (2022). The Effect Of *Benson Relaxation* On The Comfort Of The Elderly Hospitalized. *Iranian Journal Of Nursing Research (IJNR)*, 18(6), 1–10. <https://doi.org/10.2203/IJNR.18.6.1>
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect Of The *Benson Relaxation* Technique On Blood Pressure In The Elderly. *Formosa Journal Of Science And Technology*, 2(1), 245–256. <https://doi.org/10.55927/Fjst.V2i1.2787>
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V7i2.940>
- WHO. (2023). *Mental Health Of Older Adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

**A. PENJELASAN SECARA UMUM**

Artikel dalam Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK) mencakup temuan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang belum pernah dipublikasikan pada media lainnya.

Artikel yang dikirimkan ditulis dalam format MS Word (doc/docx), font Times New Roman, spasi antar baris 1.5 (spasi 1 untuk abstrak), ukuran kertas A4 (210 mm x 297 mm) dengan banyak halaman maksimum 10 halaman. Mulai terbitan Volume 1 Nomor 01 menggunakan font Time New Roman (12pt), spasi 1.5.

Semua tulisan yang masuk akan diperiksa plagiasinya dengan ketentuan kemiripan tidak lebih dari 25%. Tim editor memiliki hak hanya untuk memberikan koreksi sederhana terkait dengan susunan kalimat. Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia mengikuti Gaya penulisan sitasi Style APA, referensi, tabel, dan gambar yang dapat dilihat dan ikuti sesuai dengan Template artikel. Gunakan aplikasi RMS seperti Mendeley untuk penulisan sitasi dan referensi. Format penulisan artikel ini dapat bervariasi berdasarkan rumpun ilmu namun secara umum tetap mengacu kepada format tersebut.

*\*perhatikan dan taati aturan format penulisan secara umum, guna kelancaran seleksi dan pertimbangan penerimaan naskah Anda.*

**Untuk keseragaman penulisan, khusus naskah pengabdian masyarakat asli harus mengikuti sistematika sebagai berikut:**

1. Judul karangan (*Title*)
2. Nama dan Lembaga Pengarang (*Authors and Institution*)
3. Abstrak (*Abstract*)
4. Naskah (*Text*), yang terdiri atas:
  - a. Pendahuluan (*Introduction*)
  - b. Metode (*Method*)
  - c. Hasil (*Results*)
  - d. Pembahasan (*Discussion*)
  - e. Kesimpulan (*Conclusion*)
  - f. Saran (*Recommendation*)

## 5. Daftar Pustaka (*Reference*)

### B. PENJELASAN SECARA RINCI

#### 1. Penulisan Judul

Judul ditulis secara singkat, jelas, dan padat yang akan menggambarkan isi naskah. Ditulis tidak terlalu panjang, maksimal 20 kata dalam Bahasa Indonesia. Ditulis di bagian tengah atas dengan *UPPERCASE* (huruf besar semua), tidak digarisbawahi, tidak ditulis di antara tanda kutip, tidak diakhiri tanda titik(.), berikan efek Bold, tanpa singkatan, kecuali singkatan yang lazim.

Contoh:

**EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM  
PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19 PADA ANAK-  
ANAK TK**

#### 2. Penulisan Nama Pengarang, email, dan Institusi

Dibuat taat azas tanpa penggunaan gelar dan dilengkapi dengan penjelasan asal instansi atau universitas. Penulisan nama pengarang dimulai dari pengarang yang memiliki peran terbesar dalam pembuatan artikel.

Contoh :

**Merissa Laora Heryanto**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

[merissalaora@gmail.com](mailto:merissalaora@gmail.com)

#### 3. Penulisan Abstrak

Abstrak merupakan miniatur dari artikel sebagai gambaran utama pembaca terhadap artikel Anda. Abstrak berisi seluruh komponen artikel secara ringkas (latar belakang, tujuan kegiatan, metode, hasil, dan kesimpulan). Panjang maksimal 200 kata (tidak boleh di luar dari ketentuan ini), tidak menuliskan kutipan pustaka, dan ditulis dalam satu

paragraf. Abstrak ditulis dalam Bahasa Indonesia. Ukuran font 11pt  
Dilengkapi dengan kata kunci sebanyak 3-5 kata.

#### **4. Penulisan Pendahuluan**

Pendahuluan harus berisi (secara berurutan) fakta yang melatarbelakangi atau menginspirasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan upaya yang pernah dilakukan pihak lain. Pada bagian ini juga diberikan deskripsi masyarakat/mitra yang menjadi target kegiatan. Di bagian akhir pendahuluan harus dituliskan tujuan kegiatan pengabdian.

#### **5. Penulisan Masalah**

Penulisan masalah ini dijelaskan masalah, persoalan, tantangan, atau kebutuhan masyarakat/mitra yang faktual dan aktual. Selanjutnya diuraikan tentang masalah, persoalan, atau kebutuhan pokok dalam masyarakat/mitra dikaitkan dengan target kegiatan.

#### **6. Penulisan Metode Pelaksanaan**

Tuliskan cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah, tantangan, atau persoalan. Dalam hal ini dapat digunakan satu jenis metode atau kombinasi beberapa jenis metode. Adapun beberapa contoh metode dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Pendidikan Masyarakat: digunakan untuk kegiatan-kegiatan, seperti pelatihan semacam *in-house training*, penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran, dan sebagainya.
- b. Konsultasi: digunakan untuk kegiatan-kegiatan yang didalamnya persoalan atau kebutuhan dalam masyarakat diselesaikan melalui sinergisme dengan Perguruan Tinggi.
- c. Difusi Ipteks: digunakan untuk kegiatan yang menghasilkan produk bagi konsumen.

- d. Pelatihan: digunakan untuk kegiatan yang melibatkan penyuluhan tentang substansi kegiatan yang disertai dengan demonstrasi atau percontohan untuk realisasinya, pelatihan dalam pengoperasian sistem atau peralatan, pembentukan kelompok wirausaha baru, atau penyediaan jasa layanan bersertifikat kepada masyarakat.
- e. Mediasi: digunakan untuk kegiatan yang di dalamnya pelaksana PKM memposisikan diri sebagai mediator para pihak yang terkait dan bersama-sama menyelesaikan masalah yang ada dalam masyarakat.
- f. Simulasi Ipteks: digunakan untuk kegiatan yang karya utamanya adalah sistem informasi atau sejenisnya. Kegiatan ini ditujukan untuk menjelaskan sesuatu yang tidak dapat dilakukan secara nyata.
- g. Substitusi Ipteks: Digunakan untuk kegiatan yang menawarkan ipteks baru yang lebih modern dan efisien daripada ipteks lama.
- h. Advokasi: digunakan untuk kegiatan yang berupa pendampingan.
- i. Metode lain yang sesuai.

Selanjutnya dijelaskan mengenai teknik pengumpulan data, teknik analisis data, lokasi, waktu, dan durasi kegiatan.

## 7. Penulisan Hasil dan Pembahasan

Tuliskan temuan-temuan selama melakukan pengabdian. Bukan merupakan laporan kegiatan pengabdian. Temuan-temuan tersebut silahkan anda bahas dengan menggunakan referensi dari sumber primer dari jurnal. Pada bagian pembahasan dijelaskan dan diuraikan tentang peristilahan atau model (untuk jasa, keterampilan baru, dan rekayasa sosial-budaya), dimensi dan spesifikasi (untuk barang/peralatan) yang menjadi luaran atau fokus utama kegiatan yang digunakan sebagai solusi yang diberikan kepada masyarakat, baik langsung maupun tidak langsung. Dicantumkan juga dokumentasi yang relevan dengan jasa atau barang sebagai luaran atau fokus utama kegiatan PKM (foto, tabel, grafik, bagan, gambar dsb.). Kemudian dijelaskan mengenai keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan PKM. Diakhiri dengan penjelasan mengenai tingkat kesulitan pelaksanaan

kegiatan (pelatihan, mediasi dan konsultasi, pendidikan dan advokasi) maupun produksi barang, dan peluangnya.

## 8. Penulisan Kesimpulan dan Saran

Pada bagian kesimpulan dikemukakan tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan, ketepatan atau kesesuaian antara masalah/persoalan dan kebutuhan/tantangan yang dihadapi, dengan metode yang diterapkan. Selain itu juga dijelaskan dampak dan manfaat kegiatan yang telah dilaksanakan. Bagian ini diakhiri dengan rekomendasi untuk kegiatan PKM berikutnya. Penulisan kesimpulan dan saran hanya terdiri dari 1 paragraf.

## 9. Penulisan Tabel

Judul tabel di tulis dengan title case, subjudul ada pada tiap kolom, sederhana, tidak rumit, tunjukkan keberadaan tabel dalam teks (misal lihat tabel 1), dibuat tanpa garis vertical, dan ditulis diatas tabel.

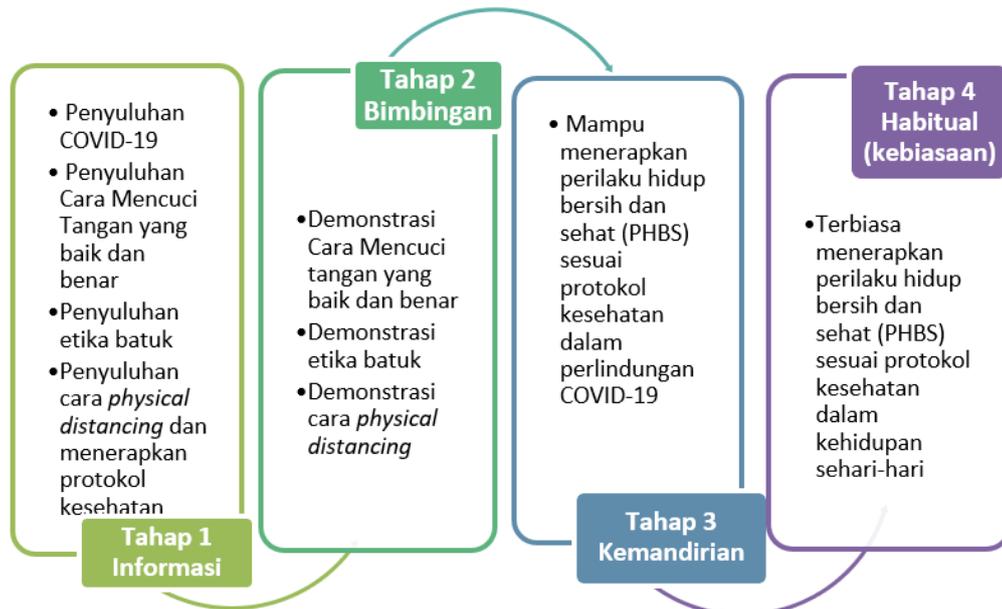
Contoh:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi**

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	47	92.2	0	0
Cukup	4	7.8	10	19.6
Baik	0	0.00	41	80.4
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

## 10. Penulisan Gambar

Judul gambar ditulis dibawah gambar.



**Gambar 2.** Pola Kegiatan PHBS untuk Melindungi Diri dari COVID-19 bagi anak-anak TK Fajar Indah

## 11. Penulisan Daftar Pustaka

Jumlah daftar pustaka/referensi dalam artikel minimal 5 sumber, minimal 5 tahun terakhir, gunakan software Mendeley dengan format APA7th Edition.

### C. CONTOH SUSUNAN PENULISAN JURNAL

#### **JUDUL NASKAH (Maksimal 12 Kata)**

*[Times New Roman 14, UPPERCASE, bold, centered]*

#### **<sup>1</sup>Penulis A, <sup>2</sup>Penulis B, <sup>3</sup>Penulis C**

*[Times New Roman 10, Capitalize Each Word, bold, centered]*

<sup>1</sup>Afiliasi Penulis A, <sup>2</sup>Afiliasi Penulis B, <sup>3</sup>Afiliasi Penulis C

#### **<sup>1</sup>email penulis A, <sup>2</sup>email penulis B, <sup>3</sup>email penulis C,**

*[Times New Roman 10, Capitalize Each Word, bold, centered]*

#### **Abstract**

*[Times New Roman 11, Capitalize Each Word, bold, centered]*

Abstrak merupakan miniatur dari artikel sebagai gambaran utama pembaca terhadap artikel Anda. Abstrak berisi seluruh komponen artikel secara ringkas (pendahuluan, metode, hasil, diskusi dan kesimpulan). Panjang 150 - 200 kata (tidak boleh di luar dari ketentuan ini), tidak menuliskan kutipan pustaka, dan ditulis dalam satu paragraf. Abstrak ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Dilengkapi dengan kata kunci sebanyak 5-8 kata benda. Abstrak Bahasa Indonesia dan kata kunci ditulis tegak. *[Times New Roman 11, justified]*

**Kata kunci:** harus ditulis sebanyak 3-6 kata, dipisahkan dengan koma *[Times New Roman 11, justified]*

### **Pendahuluan**

Pendahuluan mengantarkan pembaca kepada topik utama. Latar belakang atau pendahuluan menjawab mengapa penelitian atau kajian dilakukan, apa yang dilakukan peneliti terdahulu atau artikel keilmuan yang sekarang berkembang, masalah, dan tujuan. *[Times New Roman 12, justified, 1,5 spasi]*

### **Masalah**

Pada bagian ini dijelaskan masalah, persoalan, tantangan, atau kebutuhan masyarakat/mitra yang faktual dan aktual. Selanjutnya diuraikan tentang masalah, persoalan, atau kebutuhan pokok dalam masyarakat/mitra dikaitkan dengan target kegiatan. *[Times New Roman 12, justified, 1,5 spasi]*

### **Metode Penelitian**

Penulisan metodologi penelitian berisikan desain penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel, teknik pengukuran data, dan analisis data. Sebaiknya menggunakan kalimat pasif dan kalimat narasi, bukan kalimat perintah. *[Times New Roman 12, justified, 1,5 spasi]*

### **Hasil Dan Pembahasan**

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar. Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/analisis hasil. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Jelaskan arti statistic (misal  $p < 0.001$ , apa artinya? dan bahas apa arti kemaknaan. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya. *[Times New Roman 12, justified, 1,5 spasi]*

### **Kesimpulan Dan Saran**

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka. *[Times New Roman 12, justified, 1,5 spasi]*

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana kegiatan atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan. [Times New Roman 12, justified, 1,5 spasi]

### Daftar Pustaka

Jumlah daftar pustaka/referensi dalam artikel minimal 5 sumber. Pustaka menggunakan American Psychological Association (APA 7th Edition)

Contoh:

#### Contoh Sumber Dari Pustaka Primer (Jurnal):

Puspanegara, A. (2018). Pengaruh Tingkat Ketergantungan Pasien Terhadap Beban Kerja Perawat RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 46-51. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

#### Contoh Sumber Dari Buku Teks:

Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Univesity Press.

#### Contoh Sumber Dari Prosiding:

Nurkholis, Moh. (2015). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. *Prosiding*. Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta; 192-201.

#### Contoh Sumber Dari Skripsi/Tesis/Disertasi:

Hanief, Y.N. (2014). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

#### Contoh Sumber Dari Internet:

Asnaldi, Arie. Pendidikan Jasmani. <http://artikel-olahraga.blogspot.co.id/> Diakses tanggal 1 Januari 2019.

# **JURNAL** / *Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*

Diterbitkan Oleh:

Lembaga Pengabdian Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Alamat: Jl. Lingkar Kadugede

No.2 Kuningan, Jawa Barat 45566

Telp: (0232)875847, Fax :

(0232)87123

Website: <https://ejournal.stikku.ac.id>