



**DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL (DKJPS) DENGAN
PEMBERIAN PENYULUHAN MANAJEMEN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI
BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I DENPASAR TIMUR**

*(Mental Health And Psychocial Support By Providing Stress Management Counseling To
Mothers Who Have Children In The Work Area Of Puskesmas I Denpasar Timur)*

**Ni Wayan Sukaningsih¹, I Gusti Agung Tresna Wicaksana², I Putu Gde Yudara Sandra
Putra³, Ida Ayu Manik Damayanti⁴, Ni Wayan Kesari Dharmapatni⁵, I Putu Gede
Sutrisna⁶, Ni Komang Sri Ariani⁷**

¹Puskesmas I Denpasar Timur

^{2,3,5}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan
Bali

⁴Program Studi Farmasi Klinik dan Komunitas, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan
Kesehatan Bali

⁶Program Studi D-IV Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan
Kesehatan Bali

⁷Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

e-mail : aningkebaya@gmail.com

Received : Maret, 2023

Accepted : Maret, 2023

Published : Mei, 2023

ABSTRAK

Tingkat stress dan kecemasan ibu yang memiliki balita pada kategori cukup tinggi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Masalah ini jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kondisi yang lebih buruk seperti gangguan kecemasan, depresi dan bahkan sampai mengalami gangguan jiwa. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan intervensi preventif yaitu dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) Dengan Pemberian Penyuluhan Manajemen Stres pada Ibu yang memiliki Balita di wilayah kerja Puskesmas I Dentim. Tujuan dari intervensi ini adalah agar para ibu-ibu memiliki pemahaman tentang manajemen stress serta mampu mempraktikkan dan mengelola stres dengan baik dimasa pandemi, sehingga terhindar dari masalah psikososial. Berdasarkan hasil pretest dari 30 responden memiliki pengetahuan kurang tentang cara memanajemen stress yaitu sebesar 19%. Sedangkan hasil posttest sebagian besar memiliki pengetahuan baik tentang cara memanajemen stress yaitu sebesar 21%. Setelah diberikan intervensi dapat disimpulkan bahwa pemahaman Ibu yang memiliki Balita di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur tentang cara memanajemen stres mengalami peningkatan.

Kata Kunci : Kecemasan, Stres manajemen, Ibu yang memiliki balita

ABSTRACT

The level of stress and anxiety for mothers who have toddlers is in a fairly high category in the working area of East Denpasar Health Center I. This problem if not handled properly can lead to worse conditions such as anxiety disorders, depression and even mental disorders. Based on this, preventive interventions are needed, namely mental health and psychosocial support by providing stress management counseling to mothers who have toddlers in the work area of Dentim Health Center I. The aim of this intervention is for

mothers to have an understanding of stress management and to be able to practice and manage stress properly during a pandemic, so that they avoid psychosocial problems. Based on the results of the pretest, 30 respondents had less knowledge about how to manage stress, namely 19%. While most of the posttest results have good knowledge about how to manage stress, which is equal to 21%. After being given the intervention, it can be concluded that the understanding of mothers who have toddlers in the working area of Puskesmas I Denpasar Timur about how to manage stress has increased.

Keywords : *Anxiety, Stress management, Mothers with toddlers*

PENDAHULUAN

Dalam situasi yang tidak menentu ini menjaga kesehatan fisik dan psikologis menjadi hal yang sangat penting. Tetap menjaga mental yang sejahtera, menjaga diri dalam emosi yang positif dan mengerti makna dalam hidup akan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan fisik dan psikologis. Perubahan situasi dan kondisi ini membuat seorang individu harus dapat berpikir dan bertindak cepat dalam merespon segala sesuatu yang terjadi. Hal ini penting, terutama dalam situasi pandemi saat ini. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan keadaan akan dapat menjalani kesehariannya dengan tenang, sebaliknya, individu yang tidak mampu beradaptasi terhadap segala perubahan, bukan tidak mungkin mengalami kondisi stress dan ansietas. Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang disaat yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila individu sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres (Hawari, 2011).

Dengan situasi pandemi seperti saat ini, banyak perubahan yang terjadi dalam lingkungan, terutama lingkungan sosial, seperti: ketakutan berlebihan terhadap keselamatan diri sendiri dan keluarga. Pemberitaan berlebihan terkait Covid 19 dan hepatitis akut di media sosial, dapat mengakibatkan stress dan mempengaruhi kesehatan mental individu. Kehawatiran akan kondisi kesehatan mempunyai korelasi positif terhadap tingkat stress dan kecemasan seseorang (Brehl et. al, 2021). Suatu hal yang wajar terjadi jika orang tua cemas dengan keadaan anaknya. Penelitian yang dilakukan oleh Trisnani & Wardani (2021), menyebutkan bahwa tingkat stress dan kecemasan ibu yang memiliki balita menunjukkan kategori tinggi. Ibu-ibu yang memiliki balita merasa cemas, merasakan ketegangan yang tidak biasa dan memiliki gangguan tidur karena memiliki perasaan yang berubah-ubah.

Hasil skrining kesehatan jiwa yang telah dilakukan pada posyandu balita di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur menunjukkan hasil, tingkat stress dan kecemasan ibu yang memiliki balita pada kategori yang cukup tinggi. Masalah ini jika tidak ditangani dengan baik bisa jatuh pada kondisi yang lebih buruk seperti depresi bahkan sampai mengalami gangguan jiwa (Yusuf, 2018). Berdasarkan hal tersebut, diperlukan intervensi preventif yaitu Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) dengan pemberian penyuluhan Manajemen Stres pada Ibu yang memiliki Balita di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) dengan pemberian penyuluhan Manajemen Stres pada Ibu yang memiliki Balita di wilayah kerja Puskesmas I Dentim dilakukan di Banjar Yangbatu Kauh. Tahap yang dilakukan yaitu: Pemberian kuesioner *pretest*, Penyuluhan tentang manajemen stres dan Pemberian kuesioner *posttest*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) dengan pemberian penyuluhan Manajemen Stres pada Ibu yang memiliki Balita di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur dilakukan terhadap yang memiliki balita pada posyandu balita di Banjar Yangbatu kauh. Kuesioner *pretest* online dibagikan melalui link *google form* sebelum dilakukannya penyuluhan manajemen stress dan dijelaskan terlebih dahulu mengenai tata cara pengisian kuesioner *pretest* online. Pemberian pretes dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang manajemen stres. Pengetahuan peserta saat *pretest* sebagian besar memiliki pengetahuan kurang sebesar 19%. Setelah dilakukan pretes, peserta diberikan penyuluhan terkait dukungan kesehatan jiwa.



Gambar 1. Pemberian penyuluhan kepada responden

Kegiatan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) dengan pemberian penyuluhan Manajemen Stres pada Ibu yang memiliki Balita di wilayah kerja Puskesmas I Dentim dilaksanakan dengan



memberikan leaflet dan materi tentang manajemen stres. Penyampaian materi dilakukan dengan menampilkan materi secara singkat dan jelas disertai dengan gambar-gambar yang menarik, sehingga peserta lebih antusias dalam mendengarkan penjelasan yang disampaikan. Pemahaman dan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan diukur dengan pemberian *posttest* secara online menggunakan google formulir.

Gambar 2. Pengisian kuisioner post test oleh responden

Pengetahuan peserta saat *post test* sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebesar 73%. Hasil *pre test* dan *post test* Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) dengan pemberian penyuluhan Manajemen Stres pada Ibu yang memiliki Balita di wilayah kerja Puskesmas I Dentim diuraikan pada Tabel 1. berikut ini.

Tabel 1. Hasil *Pre test* dan *Post test* Tingkat Pengetahuan

	n	%
Pretest		
Baik	3	10
Cukup	8	27
Kurang	19	63
Total	30	100
Posttest		
Baik	22	73
Cukup	6	20
Kurang	2	7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1. diperoleh hasil *pre test* bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (63%) tentang bagaimana cara mengelola atau manajemen stress yang baik dan benar. Pada saat *posttest* diperoleh hasil bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan baik sebanyak 22 orang (73%) tentang bagaimana cara mengelola atau manajemen stress yang baik dan benar. Setelah diberikan intervensi dapat disimpulkan bahwa pemahaman Ibu yang memiliki Balita di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur tentang cara memajemen stres mengalami peningkatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian penyuluhan tentang manajemen stres berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan peserta tentang cara mengelola atau memajemen stress yang baik dan benar. Saran untuk kader Posyandu Balita melakukan sosialisasi manajemen stress setiap pelaksanaan poyandu balita.

DAFTAR PUSTAKA

Brehl, A. K. et. al. (2021). Maladaptive emotion regulation strategies in a vulnerable population predict increased anxiety during the Covid-19 pandemic: A pseudo- prospective study. *Journal of Affective Disorder Reports*, 4.

https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/Pedoman_Dukungan_Kesehatan_Jiwa_dan_Psikososial_

pada_Pandemi_COVID19.pdf

<https://paudpedia.kemdikbud.go.id/berita/who-minta-dunia-waspadai-penyebaran-klb-hepatitis-akut-anak-usia-dini-usia-11-bulan-hingga-5-tahun?id=863&ix=11>

Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.

Trisnani, R.,P & Wardani, S.,Y. (2021). Tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era *new normal*. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Volume 5 Nomor 1; Hal 42-47. DOI: <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.975>

Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Bandung: Remaja Rosda Karya.