

RINGKASAN

PENDAMPINGAN BERBASIS *MENTAL HEALTHNESS* BAGI PEREMPUAN PRODUKTIF UNTUK PENINGKATAN HIDUP SEHAT DI DESA GISIKCEMANDI

Yuni Kurniawaty, Irine Yunila Prastyawati, Ftr. Ignatius Heri Dwianto, Virginia
Apriliani Savitri, Yanti Silitonga

Kegiatan ini mendukung salah satu **bidang fokus utama** Pengabdian kepada Masyarakat yaitu **bidang Kesehatan**. Mitra kegiatan ini adalah Desa Gisikcemandi, Sidoarjo. Mitra merupakan kelompok masyarakat perempuan usia produktif di desa Gisikcemandi merupakan salah satu penopang keluarga, seharusnya menjadi SDM yang unggul dalam perannya. **Tujuan kegiatan** 1) meningkatkan kesehatan secara mental (*mental healthness*) bagi perempuan di Desa Gisikcemandi Sidoarjo, 2) meningkatkan kesehatan secara fisik bagi para perempuan di desa Gisikcemandi Sidoarjo yang berusia produktif, 3) meningkatkan perilaku hidup sehat sehingga mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga pada mitra tercapai standar kesehatan yang baik. Guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra, **solusi yang ditawarkan** adalah: 1) pelatihan strategi coping dan manajemen stress, 2) pelatihan *massage* dan *stretching* terkait penggunaan pergerakan pada tangan/*wrist* untuk mencegah terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS), 3) pelatihan perilaku hidup bersih dan sehat. **Target luaran** kegiatan ini adalah (1) menghasilkan artikel ilmiah publikasi pada Jurnal Nasional terakreditasi terindeks Sinta-4 (*status published*); (2) artikel di media massa elektronik (online/bisa diakses) (*status published*); (3) Video kegiatan yang sudah diupload di youtube.com; (4) Sertifikat Hak Cipta video kegiatan ; (5) Peningkatan kemampuan strategi coping adaptif; (6) Peningkatan kemampuan tindakan pencegahan CTS; (7) Peningkatan kualitas hidup sehat. **TKT Pengabdian 7** yaitu menyampaikan hasil litbang kepada mitra tentang PHBS di rumah tangga, mental healthness strategi coping dan Latihan fisioterapi mencegah CTS dan menjadi referensi bagi mitra untuk meningkatkan kualitas hidup sehat serta terjadi komunikasi intensif dengan pihak mitra. **Hasil** didapatkan peningkatan pengetahuan PHBS 34,29% pada tingkat pengetahuan baik dan peningkatan 45% perubahan PHBS di rumah tangga setelah diamati dari 10 jenis PHBS di rumah tangga oleh mitra PKM. Adanya peningkatan strategi coping 31,43% menjadi lebih adaptif yaitu *Problem-focused coping* pada mitra PKM. Adanya peningkatan pengetahuan 51,43% pada tingkat pengetahuan baik dan peningkatan perubahan perilaku mitra PKM dalam pencegahan CTS 31,4%. Adanya peningkatan 31,43% kualitas hidup dari baik menjadi sangat baik pada mitra PKM. **Kesimpulan** bahwa pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dan dapat mewujudkan perubahan perilaku mitra PKM menjadi lebih sehat dan lebih baik sebab perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada tanpa pengetahuan.

Kata Kunci: Pemberdayaan perempuan; Gisikcemandi; kualitas hidup sehat.

SUMMARY

MENTAL HEALTHNESS-BASED GUIDANCE FOR PRODUCTIVE WOMEN TO IMPROVE HEALTHY LIVING IN GISIKCEMANDI VILLAGE

Yuni Kurniawaty, Irine Yunila Prastyawati, Ftr. Ignatius Heri Dwianto, Virginia Apriliani Savitri, Yanti Silitonga

This activity supports one of **the main areas of community service** intervention, namely **the health sector**. The partner of this activity is the village of Gisikcemandi, Sidoarjo. Mitra is a group of women of productive age from Gisikcemandi village who support the family and must be human resources who excel in their role. **The objectives of the activity are** 1) to improve the mental health of women 2) to improve the physical health of women who are of productive age, 3) to improve healthy lifestyle behaviors, in order to create a clean and healthy environment for partners to achieve good health standards. In order to resolve the problems encountered, **the solutions proposed are:** 1) training on coping strategies and stress management, 2) training in massages and stretching linked to the use of hand movements /wrist to prevent the onset of carpal tunnel syndrome (CTS.), 3) training in clean and healthy living behavior. **The objectives of this activity are** (1) the production of scientific articles published in national journals accredited and indexed by Sinta-4 (published status); (2) articles in electronic media (published status); (3) Activity videos uploaded to youtube.com; (4) Activity video copyright certificate; (5) Increase the capacity of adaptive coping strategies; (6) Increase capacity to take CTS prevention measures; (7) Increase the quality of healthy life. **TKT Service 7**, namely to transmit research and development results to partners regarding PHBS in the household, mental health, coping strategies and physiotherapy exercises to prevent CTS and become a reference for partners to improve the healthy quality of life as well as intensive communication with partners. **The results** showed an increase in PHBS knowledge from 34.29% to a good level of knowledge and a 45% increase in PHBS changes in households after observing 10 types of PHBS in households by PKM partners. There was a 31.43% increase in coping strategies to become more adaptive, namely problem-focused coping for PKM partners. There was an increase in knowledge of 51.43% at the level of good knowledge and an increase in behavioral changes of PKM partners in preventing CTS by 31.4%. There was a 31.43% increase in quality of life, from good to very good, for PKM partners. **The conclusion** is that training can increase a person's knowledge and lead to changes in the behavior of PKM partners to be healthier and better, because behavior based on knowledge will be more sustainable than without knowledge.

Keywords: Women's empowerment; Gisikcemandi; a healthy quality of life.