



Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan  
Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi  
Gedung BPPT II Lantai 19, Jl. MH. Thamrin No. 8 Jakarta Pusat  
<https://simlitabmas.ristekdikti.go.id/>

## PROTEKSI ISI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Dilarang menyalin, menyimpan, memperbanyak sebagian atau seluruh isi laporan ini dalam bentuk apapun kecuali oleh peneliti dan pengelola administrasi penelitian

## LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

ID Proposal: f5532694-4b07-4bf8-b951-cf922a87f4d1

laporan akhir Pengabdian Kepada Masyarakat: tahun ke-1 dari 1 tahun

### 1. IDENTITAS PENELITIAN

#### A. JUDUL PENELITIAN

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

#### B. BIDANG, TEMA, TOPIK, DAN RUMPUN BIDANG ILMU

Bidang Fokus RIRN / Bidang Unggulan Perguruan Tinggi	Tema	Topik (jika ada)	Rumpun Bidang Ilmu
Kesehatan	-		Ilmu Keperawatan

#### C. KATEGORI, SKEMA, SBK, TARGET TKT DAN LAMA PENELITIAN

Kategori (Kompetitif Nasional/ Desentralisasi/ Penugasan)	Skema Penelitian	Strata (Dasar/ Terapan/ Pengembangan)	SBK (Dasar, Terapan, Pengembangan)	Target Akhir TKT	Lama Penelitian (Tahun)
Pengabdian Kepada Masyarakat Kompetitif Nasional			NON SBK	0	1

### 2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama (Peran)	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
IRINE YUNILA PRASTYAWATI - Anggota Pengusul	STIKES Katolik St Vincentius A Paulo	Ilmu Keperawatan	Membantu menyusun proposal, laporan kemajuan dan akhir, luaran wajib dan tambahan. Menyiapkan artikel publikasi dan jurnal nasional	6753069	0

	Surabaya		dan publikasi media massa, serta laporan keuangan. Bertanggungjawab terhadap pelatihan perilaku hidup sehat.		
YUNI KURNIAWATY - Ketua Pengusul	STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya	Keperawatan	Menyusun rancangan dan mengkoordinasi pelaksanaan kegiatan, melakukan pemantauan, penilaian, menyusun laporan kemajuan, laporan akhir dan luaran wajib.	6095563	0
IGNATIUS HERI DWIANTO - Anggota Pengusul	STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya	Fisioterapi	Membantu menyusun proposal. Menyiapkan, merancang dan mengkoordinir pelatihan fisioterapi. Bertanggungjawab terhadap kegiatan fisioterapi. Membantu menyiapkan Kekayaan Intelektual dan artikel ilmiah	6644912	0

### 3. MITRA KERJASAMA PENELITIAN (JIKA ADA)

Pelaksanaan penelitian dapat melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan penelitian, mitra sebagai calon pengguna hasil penelitian, atau mitra investor

Mitra	Nama Mitra
-------	------------

### 4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

#### Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
--------------	--------------	--	---

#### Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
--------------	--------------	--	---

### 5. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya penelitian mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum sebagaimana diatur pada buku Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Total RAB 1 Tahun Rp. 35,128,000

Tahun 1 Total Rp. 35,128,000

Jenis Pembelanjaan	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
Biaya Pelatihan	Biaya konsumsi	-	OK (kali)	200	43,000	8,600,000
Perjalanan	Transport Lokal	-	OK (kali)	22	235,000	5,170,000
Biaya Lainnya	Biaya publikasi di media masa	-	Paket	1	500,000	500,000
Biaya Lainnya	Biaya pendaftaran Luaran KI (paten, hak cipta dll)	-	Paket	1	200,000	200,000
Biaya Lainnya	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Nasional	-	Paket	1	550,000	550,000
Biaya Lainnya	Biaya pembuatan dokumen video	-	Paket	1	500,000	500,000
Teknologi dan Inovasi	Alat Teknologi Tepat Guna	-	Unit	1	7,108,000	7,108,000
Teknologi dan Inovasi	Bahan baku produksi	-	Paket	19	500,000	9,500,000
Teknologi dan Inovasi	Barang komponen produksi	-	Unit	3	1,000,000	3,000,000

Tahun 2 Total Rp. 0

Jenis Pembelanjaan	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
--------------------	----------	------	--------	------	--------------	-------

Tahun 3 Total Rp. 0

Jenis Pembelanjaan	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
--------------------	----------	------	--------	------	--------------	-------

## 6. KEMAJUAN PENELITIAN

### A. RINGKASAN

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 helatness) 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 healthiness 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 pendidikan kesehatan 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.

## **B. KATA KUNCI**

Pemberdayaan perempuan; Gisikce mandi; kualitas hidup sehat.

**LAPORAN AKHIR**  
**PEMBERDAYAAN KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



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

**Tahun ke 1 dari rencana  
1 tahun**

**Ketua Tim**

**Yuni Kurniawaty, S.Kep., M.Si., Ners (NIDN: 0706068403)**

**Anggota Tim**

**Irine Yunila Prastyawati, M.Kep.,Ners (NIDN: 0722069202)**

**Ftr. Ignatius Heri Dwiwanto, SST.Ft., M.Kes (NIDN: 0726066105)**

**Virginia Apriliani Savitri (NIM: 202101005)**

**Yanti Silitonga (NIM: 202101006)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK  
ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA  
DESEMBER 2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

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

Nama Lengkap : Yuni Kurniaway, S.Kep.M.Si.,Ners  
 NIDN : 0706068403  
 Jabatan Fungsional : Lektor  
 Program Studi : Keperawatan  
 Nomor HP : 085736227778  
 Alamat surel (email) : kurniawatyy6@gmail.com

**Anggota (1)**  
 Nama Lengkap : Irine Yunila Prastyawati, M.Kep.,Ners  
 NIDN : 0722069202  
 Perguruan Tinggi : STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo

**Anggota (2)**  
 Nama Lengkap : Ftr. Ignatius Heri Dwianto,SST.Ft.,M.Kes  
 NIDN : 0726066105  
 Perguruan Tinggi : STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo

**Anggota (3)**  
 Nama Lengkap : Virginia Apriliani Savitri  
 NIM : 202101005  
 Perguruan Tinggi : STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo

**Anggota (4)**  
 Nama Lengkap : Yanti Silitonga  
 NIDN : 202101006  
 Perguruan Tinggi : STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo  
 Tahun Pelaksanaan : Tahun ke-1 dari rencana 1 tahun  
 Biaya Tahun Berjalan : Rp 35.128.000,00  
 Biaya Keseluruhan : Rp 35.128.000,00

Surabaya, 6 Desember 2023

Mengetahui,  
 Ketua STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo



Arief Widya Prasetya, M.Kep.,Ners  
 NIK: 112002020

Ketua



Yuni Kurniawaty, S.Kep.M.Si.,Ners  
 NIK: 112009031

Menyetujui,  
 Ketua LPPM STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo



Anastasia Putu Martha A., SST.Ft.,M.Kes  
 NIK: 112010034

## RINGKASAN

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 healthiness 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 pendidikan kesehatan 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.

## PRAKATA

Puji Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya Laporan Kemajuan Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan judul "**PENDAMPINGAN BERBASIS *MENTAL HEALTHNESS* BAGI PEREMPUAN PRODUKTIF UNTUK PENINGKATAN HIDUP SEHAT DI DESA GISIKCEMANDI**". Terselesaikan laporan ini tidak lepas dari dukungan banyak pihak. Oleh karena itu pelaksana mengucapkan banyak terimakasih kepada para pihak yang telah memberikan dukungannya:

1. Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi: Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi yang telah memberikan pendanaan pada PKM ini.
2. Kepala Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo yang telah mengizinkan kegiatan PKM ini.
3. Perempuan usia produktif di Gisikcemandi Sedati Sidoarjo yang bersedia menjadi mitra PKM.
4. Seluruh TIM PKM baik dari rekan dosen Prodi Ilmu Keperawatan dan Fisioterapi maupun mahasiswa Prodi Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah bekerjasama melaksanakan kegiatan PKM ini.
5. STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan PKM ini.

Program ini bertujuan agar membantu para Kader Kesehatan di Desa Gisikcemandi Sidoarjo semakin memahami dan mampu: 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.

Penyusunan laporan ini, kami sadari masih perlu untuk perbaikan-perbaikan demi kesempurnaannya sesuai dengan perkembangan dan



---

tuntutan masyarakat terhadap Profesi Keperawatan dan Fisioterapi. Sehubungan dengan hal tersebut berbagai macam masukan dari semua pihak yang berkompeten sangat kami harapkan.

Selanjutnya kami ucapkan terima kasih kepada seluruh tim penyusun laporan ini, dengan harapan laporan ini memberikan manfaat kepada masyarakat terutama para Perempuan di usia produktif di Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo.

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
LAPORAN AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
RINGKASAN .....	iii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR DIAGRAM.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan Prioritas .....	3
1.3 Solusi .....	4
BAB 2 TARGET DAN LUARAN .....	8
2.1 Target dan Luaran .....	8
BAB 3 METODE PELAKSANAAN .....	10
3.1 Metode Pelaksanaan .....	10
3.2 Rekognisi Mahasiswa yang Terlibat dalam Kegiatan.....	12
3.3 Peran dan Tugas Pelaksana .....	13
3.4 Jadwal Pelaksanaan.....	14
BAB 4 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI .....	14
4.1 Hasil .....	15
4.2 Pembahasan .....	25
4.3 Luaran yang Dicapai.....	29
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....	31
5.1 Kesimpulan .....	31
5.2 Saran .....	31
5.3 Ucapan Terima Kasih .....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	33
Lampiran 1 Surat Tugas .....	35
Lampiran 2 Surat Kesediaan Mitra .....	40
Lampiran 3 Berita Acara Serah Terima Barang (BAST).....	41
Lampiran 4 Daftar Hadir .....	46
Lampiran 5 Tabel dan Isian Luaran .....	59
Lampiran 6 Sertifikat HAKI.....	61
Lampiran 7 Artikel Publikasi .....	63

---

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Jenis Luaran dari Masing-Masing Solusi .....	5
Tabel 2.1 Luaran .....	8
Tabel 3.1 Rekognisi Mahasiswa yang terlibat dalam Kegiatan .....	12
Tabel 3.2 Peran dan Tugas Pelaksana .....	13
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan .....	14
Tabel 4.1 Luaran yang Dicapai .....	29

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Perempuan Pesisir Gisikcemandi Mengupas Kerang .....	3
Gambar 4.1 Sosialisasi Kegiatan PKM .....	15
Gambar 4.2 Pelatihan PHBS Rumah Tangga .....	16
Gambar 4.3 Memberikan Bayi ASI Eksklusif .....	17
Gambar 4.4 Menimbang Bayi dan Balita .....	17
Gambar 4.5 Menggunakan Air Bersih .....	18
Gambar 4.6 Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun .....	18
Gambar 4.7 Menggunakan Jamban Sehat .....	18
Gambar 4.8 Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari .....	19
Gambar 4.9 Pelatihan <i>Mental Healthness</i> Strategi Koping .....	19
Gambar 4.10 Pendampingan <i>Mental Healthness</i> Strategi Koping .....	20
Gambar 4.11 Pelatihan Fisioterapi Latihan <i>Tendon Gliding</i> .....	21
Gambar 4.12 Pelatihan Penggunaan Infra Merah .....	22
Gambar 4.13 Demonstrasi Penggunaan <i>Wrist Support</i> pada Tangan .....	22
Gambar 4.14 Serah Terima Barang Infra Merah dan <i>Wrist Support</i> .....	24
Gambar 4.15 Pendandatangan Berita Acara Serah Terima .....	25

---

## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram Batang 4.1 Evaluasi Pelatihan PHBS Mitra PKM .....	16
Diagram Batang 4.2 Evaluasi <i>Mental Healthness</i> Strategi Koping Mitra PKM20	
Diagram Batang 4.3 Evaluasi Pelatihan Fisioterapi CTS Mitra PKM .....	23
Diagram Batang 4.4 Evaluasi Kualitas Hidup Mitra PKM .....	24

---

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas .....	35
Lampiran 2. Surat Kesiediaan Mitra .....	40
Lampiran 3. Berita Acara Serah Barang (BAST) .....	41
Lampiran 4. Daftar Hadir .....	46
Lampiran 5. Tabel Isian Luaran .....	59
Lampiran 6. Sertifikat HAKI .....	61
Lampiran 7. Artikel Publikasi .....	63

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Analisis Situasi**

Desa Gisikcemandi merupakan Desa yang terletak di sebelah Timur Kecamatan Sedati. Desa tersebut, terdiri dari 2 (dua) dusun, yakni dusun Gisikcemandi dan dusun Gebang. Posisi Desa Gisikcemandi mempunyai batas dengan desa-desa lain; batas sebelah Utara Desa Banjar Kemuning, sebelah Timur Selat Madura, Sebelah Selatan Desa Tambak Cemandi dan Desa Cemandi, sebelah Barat Lanudal TNI Angkatan Laut Kecamatan Sedati. Adapun, Jarak dari Pusat Pemerintahan Desa Gisikcemandi ke Kecamatan  $\pm$  6 Km dan ke Kabupaten Sidoarjo  $\pm$  16 Km. Desa Gisikcemandi merupakan daerah yang terletak di kawasan pesisir Kota Sidoarjo letaknya juga tidak jauh dari pinggiran pantai. Secara geografis letak wilayah Desa Gisikcemandi merupakan dataran paling rendah yang berbatasan dengan air laut dan tambak sehingga kondisi lahan masih banyak yang tidak teratur dan jalan masih banyak juga yang rusak.

Keberadaan masyarakat di sana masih jauh dari harapan yang mereka inginkan. Menurut data RPJM Kabupaten Sidoarjo bahwa tingkat kemiskinan di Desa Gisikcemandi termasuk tinggi. Dari jumlah 753 KK di atas, sejumlah 50 KK tercatat sebagai Pra Sejahtera, 100 KK tercatat Keluarga Sejahtera I, 110 KK tercatat Keluarga Sejahtera II, 120 KK tercatat Keluarga Sejahtera III, 85 KK sebagai sejahtera III plus. Jika KK golongan Pra-sejahtera dan KK golongan I digolongkan sebagai KK golongan miskin, maka lebih 50% KK Desa Gisikcemandi adalah keluarga miskin(1). Masyarakat desa Gisikcemandi bertahan hidup dengan bekerja sebagai nelayan untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Sedangkan para istri nelayan ini berusaha membantu menambah pemasukan keluarga dengan mengupas kerang bahkan ada yang mengolah ikan. Perempuan pesisir masih banyak dianggap sebagai sosok marginal dalam lingkup

pemberdayaan ekonomi maupun kesehatan. Perempuan di desa ini mengalami keterbatasan pengetahuan dan pemahaman terhadap kesehatan diri dan keluarga. Keluhan perempuan pesisir ditemukan pada kelompok ibu yang datang saat posyandu balita. Mereka beberapa memiliki anak dengan usia balita. Keluhan dirasakan perempuan pengupas kerang ini adalah tangan terasa nyeri, lelah, terkadang kesemutan. Setiap hari rata-rata setiap orang bisa mengupas kerang 7 kg. Keluhan lain bau amis yang dialami saat mengupas kerang dan bisa bertahan sampai beberapa waktu. Kondisi tempat pengupas kerang yang becek, berbau dan kotor. Selain pengupas kerang terdapat beberapa yang memiliki pekerjaan sebagai pencabut duri Bandeng, pengolah ikan asap. Hasil wawancara dengan kader dan beberapa perempuan di Desa Gisikcemandi didapatkan hasil para perempuan ini memiliki reaksi secara fisik maupun emosional (mental/psikis) karena tekanan kebutuhan hidup sehingga berdampak pada kesehatan mereka dan keluarga. Adanya tingkat partisipasi perempuan pesisir Gisikcemandi memiliki tingkat partisipasi hingga 69,4%. Dari hasil tersebut tingkat partisipasi dan kontribusi perempuan pesisir masih perlu terus ditingkatkan (2).

Tujuan kegiatan ini adalah 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. Ketiga tujuan tersebut mendukung transformasi pendidikan tinggi melalui ketercapaian IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat). Pada IKU-2 mahasiswa terlibat dalam kegiatan ini akan mendapatkan pengalaman di luar kampus yaitu kegiatan pengabdian di lokasi mitra. IKU-3 dosen berkegiatan di luar kampus di lokasi mitra sehingga dosen mendapatkan pengalaman tentang permasalahan yang dihadapi mitra dan mampu memberikan solusi. IKU-5 hasil kerja dosen



berupa hasil penelitian tentang *mental healthness* dan *stretching* fisioterapi dapat diterapkan pada mitra untuk menyelesaikan permasalahan terkait kesehatan.

#### Fokus Pengabdian

Kegiatan ini mendukung salah satu bidang fokus utama pengabdian kepada masyarakat yaitu bidang fokus utama kesehatan. Tujuan kegiatan ini meningkatkan kualitas hidup sehat pada perempuan usia produktif di Desa Gisikcemandi Sidoarjo yaitu menjaga kebugaran fisik, psikis serta pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, sehingga pada mitra tercapai standar kesehatan yang baik.



Gambar 1.1 Perempuan pesisir Gisikcemandi Mengupas Kerang

### 1.2 Permasalahan Prioritas

Berdasarkan hasil identifikasi bersama Mitra, masalah prioritas yang perlu diberikan solusi dan diintervensi adalah:

1. Tingginya respon perempuan di desa Gisikcemandi secara emosional (mental/psikis) terhadap tekanan kebutuhan.
2. Tingginya resiko terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada perempuan di desa Gisikcemandi Sidoarjo.
3. Lingkungan yang kurang higienis.

Tujuan kegiatan ini adalah 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. Ketiga tujuan tersebut mendukung transformasi pendidikan tinggi

melalui ketercapaian IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaan di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat). Pada IKU-2 mahasiswa terlibat dalam kegiatan ini akan mendapatkan pengalaman di luar kampus yaitu kegiatan pengabdian di lokasi mitra. IKU-3 dosen berkegiatan di luar kampus di lokasi mitra sehingga dosen mendapatkan pengalaman tentang permasalahan yang dihadapi mitra dan mampu memberikan solusi. IKU-5 hasil kerja dosen berupa hasil penelitian tentang *mental healthness* dan *stretching* fisioterapi dapat diterapkan pada mitra untuk menyelesaikan permasalahan terkait kesehatan.

#### Fokus Pengabdian

Kegiatan ini mendukung salah satu bidang fokus utama pengabdian kepada masyarakat yaitu bidang fokus utama kesehatan. Tujuan kegiatan ini meningkatkan kualitas hidup sehat pada perempuan usia produktif di Desa Gisikcemandi Sidoarjo yaitu menjaga kebugaran fisik, psikis serta pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, sehingga pada mitra tercapai standar kesehatan yang baik

### 1.3 Solusi

Berdasarkan hasil identifikasi bersama Mitra, maka tim pelaksana menawarkan beberapa kegiatan sebagai bentuk solusi pada Mitra antara lain

1. Tingginya respon perempuan di desa Gisikcemandi secara emosional (mental/psikis) terhadap tekanan kebutuhan. Mengadakan pelatihan tentang strategi koping ibu yang adaptif untuk menghadapi stress dan mengadakan pendampingan kepada mitra dalam pemilihan strategi koping yang adaptif untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama bersama anak-anak di usia balita. Solusi yang diberikan ini sesuai dengan hasil penelitian tim pelaksana PKM yaitu tentang hubungan strategi koping dengan stress pada seseorang (3).

2. Tingginya resiko terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada perempuan di desa Gisikcemandi Sidoarjo. Mengadakan pelatihan *massage* dan *stretching* terkait penggunaan pergerakan pada tangan/*wrist* untuk mencegah terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS)(4,5).
3. Lingkungan yang kurang higienis. Mengadakan pelatihan hidup sehat dan melakukan pendampingan pada mitra. Salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam perilaku hidup bersih dan sehat adalah pengetahuan keluarga (6).

Tabel 1.1 Jenis Luaran dari Masing-Masing Solusi

No.	Masalah Mitra	Solusi	Indikator	Hasil Penelitian	Luaran
1.	Tingginya respon perempuan di desa Gisikceman di secara emosional (mental/psikis) terhadap tekanan kebutuhan	Mengadakan pelatihan tentang strategi koping ibu yang adaptif untuk menghadapi stress dan mengadakan pendampingan kepada mitra dalam pemilihan strategi koping yang adaptif	Hasil pengukuran strategi koping BriefCOPE measuring menggambar strategi koping adaptif	Solusi yang diberikan ini sesuai dengan hasil penelitian tim pelaksana PKM yaitu tentang hubungan strategi koping dengan stress pada seseorang(3).	Peningkatan kemampuan kader Posyadu Balita Belanak melakukan strategi koping adaptif sehingga mampu melatih ibu-ibu pesisir di Desa Gisikcemandi untuk melakukan strategi koping adaptif.
2.	Tingginya resiko terjadinya <i>Carpal Tunnel Syndrome</i>	Mengadakan pelatihan dan pendampingan <i>massage</i> dan	Visual Analogue Scale (VAS) 0	Intervensi dan preventif untuk CTS <i>massage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peningkatan pengetahuan tentang posisi tubuh ergonomi dan tindakan preventif untuk</li> </ul>

(CTS) pada perempuan di desa Gisikceman di Sidoarjo.	<i>stretching</i> terkait penggunaan pergerakan pada tangan/ <i>wrist</i> untuk mencegah terjadinya <i>Carpal Tunnel Syndrome</i> (CTS).	dan <i>stretching</i> terkait penggunaan pergerakan pada tangan/ <i>wrist</i> untuk mencegah terjadinya <i>Carpal Tunnel Syndrome</i> (CTS)(4,5).	mengurangi keluhan nyeri dan risiko pada perempuan pesisir sehingga tidak mengalami CTS	
3. Lingkungan yang kurang higienis	Mengadakan pelatihan hidup sehat dan melakukan pendampingan pada mitra.	Observasi lingkungan rumah dan sekitarnya	Salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam perilaku hidup bersih dan sehat adalah pengetahuan keluarga (6).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) oleh kader Posyandu Balita Belanak dan perempuan pesisir di Desa Gisikcemandi serta mampu menjadi role model untuk perilaku hidup bersih dan sehat di Desa Gisikcemandi</li> <li>• Lingkungan rumah dan sekitarnya bersih</li> <li>• Tersedianya sarana dan prasarana</li> </ul>

---

kesehatan:  
 Masker medis,  
 Handsanitizer  
 Sarung tangan  
 karet *safety*,  
 sepatu karet  
 boot, clemek  
*waterproof*,  
 timbangan,  
 tensimeter  
 digital,  
 termometer gun,  
 lemari kecil untuk  
 ruang  
 pemeriksaan,  
 meja kursi untuk  
 ruang  
 pemeriksaan,  
*tapping*, lampu  
*infrared*.

---

### **Hasil Riset Tim Pengusul yang berkaitan dengan Usulan Program**

Hasil penelitian pengusul yang berkaitan dengan kesehatan mental yaitu mengenai strategi koping dan tingkat stres seseorang serta tentang kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan emosi yang dikenal dengan kecerdasan emosi (3,7). Penerapan startegi koping dan kecerdasan emosi pada mitra dapat meningkatkan kesehatan mental dan berdampak pada peningkatan kualitas hidup mitra.

### **Hasil Riset Peneliti Lain yang Berkaitan dengan Usulan Program Ini**

Hasil penelitian lain mengenai tindakan pencegahan CTS dan merupakan tindakan fisioterapi (5,8,9). Hasil penelitian lain adalah mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (6,10). Penerapan hasil penelitian tersebut melengkapi keberhasilan program ini dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup sehat pada mitra.

## BAB 2

### TARGET DAN LUARAN

#### 2.1 Target dan Luaran

Tabel 2.1 Target dan Luaran

Luaran	Target Capaian	Indikator Kinerja Utama (IKU) Terkait	Target Capaian IKU
Publikasi di Jurnal Nasional ber ISSN	<i>Published</i>	<i>Published</i> pada Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (Jurnal Nasional terakreditasi terindeks Sinta-4) <a href="https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/11972">https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/11972</a>	IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat)
Publikasi di media massa elektronik	<i>Published</i>	Artikel di media massa elektronik (Online/bisa diakses), <b>published</b> di Times Indonesia	IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat)
Sertifikat Hak Cipta	<i>Certified</i> : HAKI No Pencatatan <b>000511525</b>	Video Pelaksanaan Kegiatan – Konten Video Pelaksanaan <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2MBsqGLsH3o">https://www.youtube.com/watch?v=2MBsqGLsH3o</a>	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat)
Peningkatan pemberdayaan mitra- peningkatan kemampuan strategi koping adaptif	Meningkat	Peningkatan strategi koping adaptif pada mitra 30%	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat)
Peningkatan pemberdayaan mitra- Peningkatan kemampuan tindakan pencegahan CTS	Meningkat	Peningkatan kemampuan mitra melakukan <i>stretching</i> sebelum bekerja 30%	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus)
Peningkatan pemberdayaan mitra- Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat	Meningkat	Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat 30%	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus)

---

Peningkatan pemberdayaan mitra- Peningkatan kualitas hidup sehat	Meningkat	Peningkatan kualitas hidup sehat 30%	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus)
---	-----------	--------------------------------------	---

---

## BAB 3

### METODE PELAKSANAAN

#### 3.1 Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam PKM ini adalah metode partisipatoris *Participatory Rural Appraisal* (PRA) sehingga tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dapat bertindak sebagai fasilitator dan langsung dapat memfasilitasi warga dalam mengenal dan memanfaatkan metode partisipatoris untuk menyusun CAP (*Community Action Plan*), yang nantinya akan menjadi program pemberdayaan perempuan di Desa Gicicemandi untuk dapat meningkatkan kualitas hidup sehat (23).

Adapun Tahap-tahap metode PRA adalah sebagai berikut:

1. Pegenalan kebutuhan mitra

Pada tahap ini dilakukan identifikasi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi mitra pada aspek kualitas kesehatan. Metode untuk melakukan identifikasi adalah dengan observasi dan wawancara dengan pihak-pihak terkait yaitu mitra.

2. Permasalahan mitra

- a. Tingginya respon perempuan di desa Gisicemandi secara emosional (mental/psikis) terhadap tekanan kebutuhan.
- b. Tingginya resiko terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada perempuan di desa Gisicemandi Sidoarjo.
- c. Lingkungan yang kurang higienis.

Hasil permasalahan yang sudah teridentifikasi selanjutnya didiskusikan melalui *Forum Group Discussion* (FGD) dengan mitra PKM untuk menentukan prioritas permasalahan.

3. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Kegiatan hibah PKM menggunakan model pemberdayaan masyarakat partisipatif yaitu *Participatory Rural Appraisal* (PRA), sehingga diperlukan partisipasi dari mitra.

Berikut beberapa partisipasi mitra dalam kegiatan PKM:



- 1) Bersama mitra terlibat dalam sebuah grup diskusi untuk menentukan permasalahan, solusi dan proses pelaksanaan kegiatan untuk menyelesaikan permasalahan.
  - 2) Mitra menyediakan tempat dan sarana yang dibutuhkan tim pelaksana pengabdian masyarakat selama kegiatan.
4. Evaluasi dan rencana tindak lanjut
- Evaluasi dilakukan pada setiap tahapan yang telah dilakukan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pembuatan laporan. Evaluasi tahap persiapan dilaksanakan dengan tujuan agar di lapangan tidak ditemui kendala yang dapat menghambat pelaksanaan pengabdian. Kemudian evaluasi tahap pelaksanaan dilakukan agar kegiatan dapat terlaksana secara optimal dan tepat sasaran hingga mempunyai manfaat yang besar bagi mitra. Evaluasi pelaporan dilaksanakan sebagai pertanggungjawaban administratif tim pelaksana dan untuk kegiatan publikasi.
5. Prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan
- Prosedur kerja kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah sebagai berikut:
1. Tahap persiapan
- Tahap persiapan meliputi 1) Memberitahukan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada mitra PKM dalam hal ini adalah perempuan usia produktif di Desa Gisikcemandi; 2) Menyampaikan ijin kepada Kepala Kantor Kelurahan, Kepala Desa Gisikcemandi yang wilayahnya digunakan sebagai lokasi kegiatan pengabdian pada masyarakat ini ;3) Menyusun jadwal kegiatan dan melakukan pembagian tugas di antara masyarakat ini; 4) Menyusun jadwal kegiatan dan melakukan pembagian tugas di antara anggota tim pelaksana.
2. Tahap pelaksanaan
- Tahap pelaksanaan meliputi 1) Sosialisasi tentang kegiatan pengabdian pada masyarakat yang akan dilakukan kepada mitra;

2) Pelatihan yang akan diberikan kepada mitra adalah a) *Strategi koping adaptif* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mitra dalam manajemen stress; b) Posisi ergonomi dan tindakan preventif penggunaan pergelangan tangan; c) Perilaku hidup sehat dan bersih; 3) Pendampingan dilakukan setelah adanya pelatihan untuk meningkatkan pemahaman mitra tentang pelatihan yang diberikan. Kegiatan yang PKM ini dilakukan selama kurang lebih 8 bulan.

### 3. Tahap penyusunan laporan

Tahap penyusunan laporan meliputi 1) Penyusunan laporan kemajuan apabila kegiatan sudah tercapai 70 persen sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dari KEMDIKBUD; 2) Penyusunan laporan akhir dilakukan setelah seluruh kegiatan pengabdian pada masyarakat ini selesai; dan 3) Penyusunan luaran wajib seperti artikel ilmiah dan video kegiatan.

## 3.2 Rekognisi Mahasiswa yang Terlibat dalam Kegiatan

Mahasiswa yang terlibat dalam program ini akan mendapatkan rekognisi dan atau konversi 5 sks pada semester V. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini, saat ini semester IV. Kegiatan ini akan dilaksanakan mulai bulan Mei sampai Desember 2023. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini akan mendapatkan rekognisi 5 sks pada semester V. Berikut formulasi rekognisi dan atau konversi sks bagi mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.

Tabel 3.1. Rekognisi Mahasiswa yang terlibat dalam Kegiatan

No	Mata Kuliah	SKS	Keterangan
<b>Semester V</b>			
1	Keperawatan Jiwa	4	Rekognisi
2	Keperawatan Profesional	1	Rekognisi
<b>Total sks semester V</b>		<b>5</b>	

### 3.3 Peran dan Tugas Pelaksana

Adapun peran dan tugas ketua dan anggota tim pelaksana dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Peran dan Tugas Pelaksana

No.	Nama	Institusi	Posisi dalam Tim	Uraian Tugas
1	Yuni Kurniawaty, S.Kep., M.Si., Ners	STIKES Katolik St. Vicentius a Paulo Surabaya	Ketua Pelaksana	Menyusun proposal, laporan kemajuan dan akhir, luaran wajib, luaran tambahan. Melakukan koordinasi kegiatan pelatihan <i>mental healthness</i> dan pendampingan. Melakukan pemantauan, penilaian, pengawasan dan pengendalian pengelolaan kegiatan PKM
2	Ftr. Ignatius Heri Dwianto SST. Ft.,M.Kes	STIKES Katolik St. Vicentius a Paulo Surabaya	Anggota	Membantu menyusun proposal. Menyiapkan, merancang dan mengkoordinir pelatihan fisioterapi. Bertanggungjawab terhadap kegiatan fisioterapi. Membantu menyiapkan Kekayaan Intelektual dan artikel ilmiah
3	Irine Yunila Prastyawati, M.Kep.,Ners	STIKES Katolik St. Vicentius a Paulo Surabaya	Anggota	Membantu menyusun proposal, laporan kemajuan dan akhir, luaran wajib dan tambahan. Menyiapkan artikel publikasi dan jurnal nasional dan publikasi media massa, serta laporan keuangan. Bertanggungjawab terhadap pelatihan perilaku hidup sehat.
4	Virginia Apriliani Savitri	STIKES Katolik St. Vicentius a Paulo Surabaya	Mahasiswa	Mempersiapkan semua kebutuhan dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan kepada mitra dalam setiap kegiatan yang dilakukan dan membantu pelaksanaan serta evaluasi kegiatan
5	Yanti Silitonga	STIKES Katolik St. Vicentius a Paulo Surabaya	Mahasiswa	Membantu mendokumentasikan kegiatan, mencari referensi jurnal dan mendampingi selama simulasi kegiatan.



## BAB 4

### HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

#### 4.1 Hasil

Pelaksanaan kegiatan Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) ini diawali dengan proses perijinan dari Kepala Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo. Setelah dilalui proses perijinan dari desa maka dilakukan sosialisasi dengan pihak mitra yaitu Perempuan usia produktif di Gisikcemandi Sedati Sidoarjo tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan oleh tim PKM yang berjumlah 35 orang.

##### 1. Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Pada hari Rabu, 2 Agustus 2023 dilakukan pelatihan PHBS oleh tim PKM kepada mitra di balai desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo dengan cara memberikan edukasi dan kerja tim dalam kelompok kecil. Peserta pelatihan PHBS berjumlah 35 orang Perempuan usia produktif di Gisikcemandi Sedati Sidoarjo. Peserta pelatihan dibagi dalam 10 kelompok sesuai dengan jenis PHBS di rumah tangga yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Peserta didampingi oleh tim PKM untuk menganalisis perilaku hidup mereka sesuai dengan sub tema yang sudah ditentukan oleh tim PKM. Setelah itu masing masing kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok kecil mereka dalam forum dan mendapatkan umpan balik dari tim PKM.



Gambar 4.1 Sosialisasi Kegiatan PKM



Gambar 4.2 Pelatihan PHBS

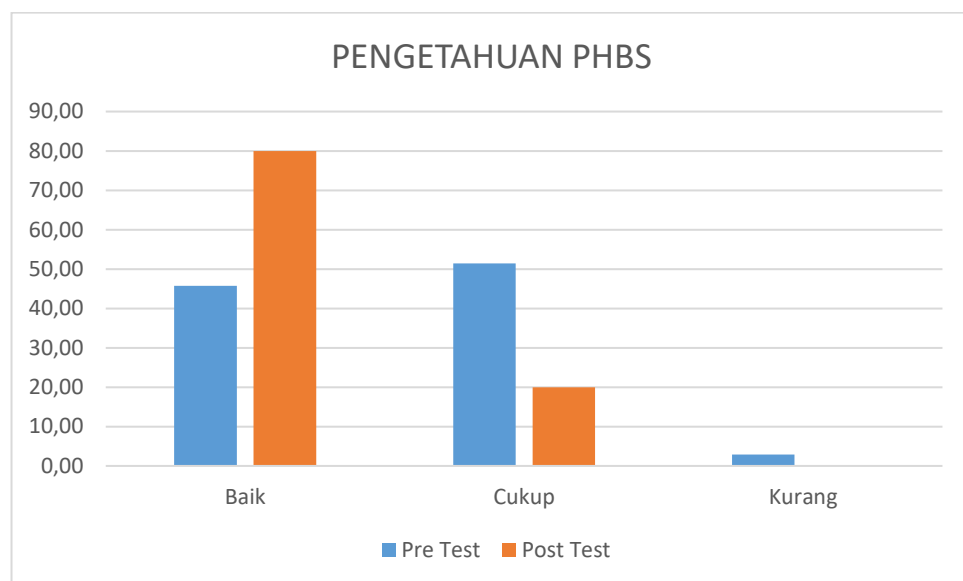


Diagram Batang 4.1 Evaluasi Pelatihan PHBS Mitra PKM

Hasil evaluasi pelatihan PHBS didapatkan terdapat kenaikan 34,29% pada tingkat pengetahuan baik dan pengetahuan tingkat kurang semakin menurun. Artinya bahwa terdapat perubahan pengetahuan mitra PKM setelah dilakukan pelatihan PHBS oleh tim PKM.

Pendampingan tentang PHBS dilakukan sepanjang minggu. Pada hari Rabu, 9 Agustus 2023 dilakukan evaluasi pada mitra PKM mengenai perubahan PHBS. Hasil pendampingan didapatkan 45% perubahan Perilaku

Hidup Bersih dan Sehat di rumah tangga setelah diamati dari 10 jenis PHBS di rumah tangga.

Berikut dokumentasi sebagai bukti perubahan PHBS yang sudah dilakukan oleh mitra PKM.



Gambar 4.3 Memberikan bayi ASI Eksklusif



Gambr 4.4 Menimbang Bayi dan Balita



Gambar 4.5 Menggunakan air bersih



Gambar 4.6 Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun



Gambar 4.7 Menggunakan Jamban Sehat





Gambar 4.8 Melakukan aktivitas fisik setiap hari

## 2. Peningkatan Strategi Koping Adaptif Mitra

Pelaksanaan pelatihan *Mental Healthness* Strategi Koping dilaksanakan pada hari Rabu, 16 Agustus 2023 di Balaidesa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo. Pelatihan dilakukan dengan cara diskusi bersama mitra didampingi oleh tim PKM. Pelatihan menjelaskan mengenai Kesehatan mental yang adaptif hingga rentang maladaptif. Penjelasan tim PKM tentang strategi koping pada mitra, baik mengenai pengertian, tujuan, manfaat, jenis – jenis strategi koping, serta cara meningkatkan strategi koping mitra ke arah yang lebih adaptif.



Gambar 4.9 Pelatihan *Mental Healthness* Strategi Koping

Pendampingan tentang *Mental Healthness* Strategi Koping dilakukan pada hari Rabu, 23 Agustus 2023 di Balai Desa Gisikcemandi Sedati

Sidoarjo. Pendampingan dilakukan menjadi lima kelompok, masing – masing kelompok mendiskusikan tentang strategi koping yang sering dilakukan mitra saat menghadapi masalah. Di akhir pendampingan mitra membuat komitmen untuk mencoba melakukan strategi koping yang adaptif yaitu *Problem Focused Coping* yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah.



Gambar 4.10 Pendampingan *Mental Healthness* Strategi Koping

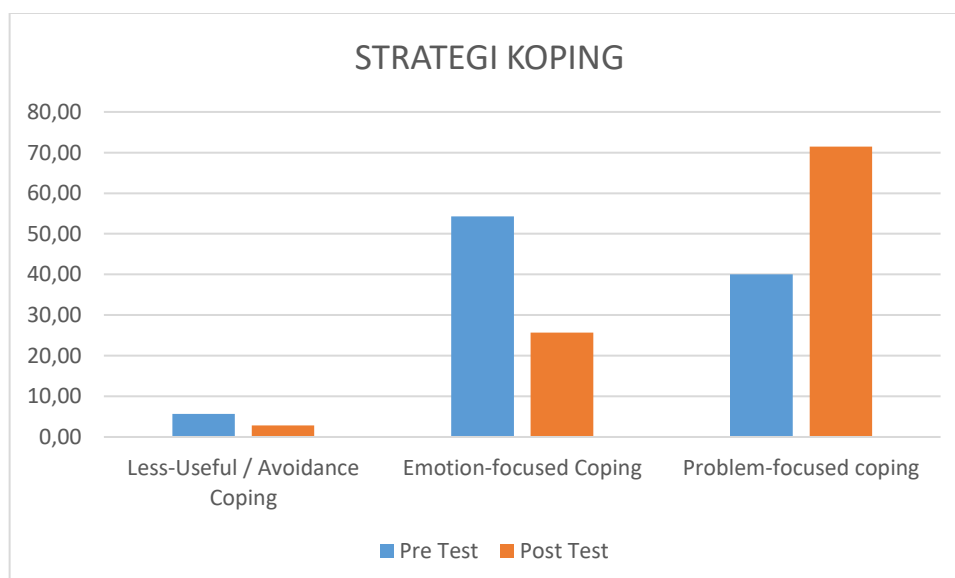


Diagram Batang 4.2 Evaluasi *Mental Healthness* Strategi Koping Mitra PKM

Dari hasil evaluasi *Mental Healthness* Strategi Koping terdapat peningkatan jenis strategi koping adaptif 31,43% yaitu *Problem-focused coping*.

### 3. Peningkatan Kemampuan Mitra Melakukan *Stretching* sebelum Bekerja

Pelatihan fisioterapi dilakukan untuk mencegah terjadinya CTS pada tangan mitra dilakukan pada hari Kamis, 24 Agustus 2023. Pelatihan fisioterapi dengan mengedukasi mitra mengenai Latihan *Tendon Gliding* dengan beberapa gerakan seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.11 Pelatihan Fisioterapi Latihan *Tendon Gliding*

Pencegahan kejadian CTS pada tangan mitra PKM juga dilakukan dengan pemberian terapi infra merah. Memberikan edukasi kepada mitra tentang penggunaan terapi infra merah pada pergelangan tangan.



Gambar 4.12 Pelatihan Penggunaan Infra Merah

Pencegahan kejadian CTS pada mitra juga dilakukan dengan pemanfaatan *wrist support* CTS pada pergelangan tangan kanan.



Gambar 4.13 Demonstrasi Penggunaan *Wrist Support* pada Tangan

Setelah dilakukan pelatihan fisioterapi dilakukan evaluasi pada mitra tentang pengetahuan mitra mengenai fisioterapi pencegahan CTS. Didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan baik 51,43% pada mitra mengenai Latihan fisioterapi pencegahan CTS.

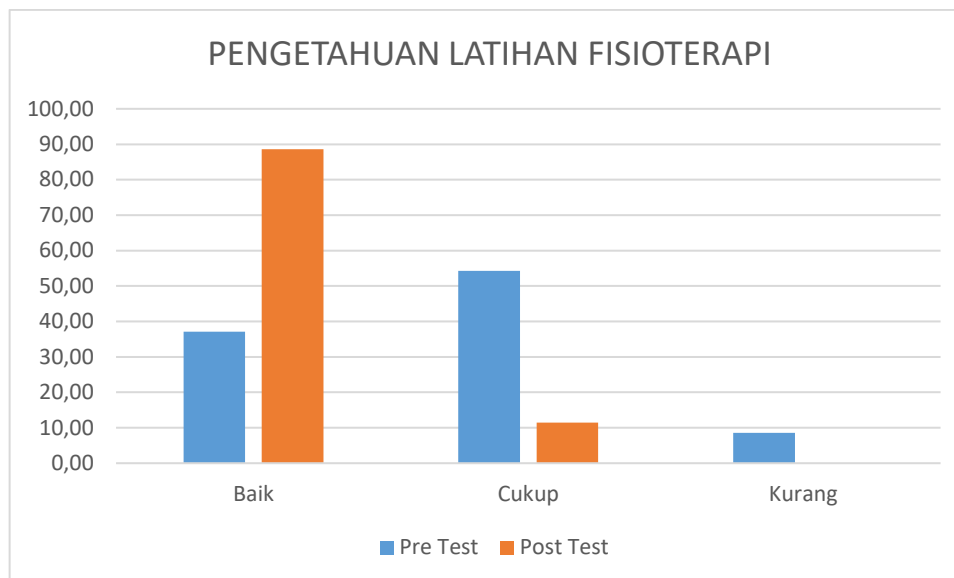


Diagram Batang 4.3 Evaluasi Pelatihan Fisioterapi Pencegahan CTS Mitra PKM

Pendampingan Latihan Fisioterapi pada Mitra dilakukan pada hari Jumat, 25 Agustus 2023 di Balai Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo. Dengan hasil terdapat perubahan perilaku melakukan stretching sebelum bekerja di antaranya mitra mampu melakukan Latihan tendon gliding, mitra mampu menggunakan alat infra merah guna melancarkan peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot serta mitra menggunakan wrist support Ketika istirahat dari aktivitas di rumah. Terdapat peningkatan 31,4% perubahan perilaku pencegahan CTS.

#### 4. Peningkatan Kualitas Hidup Sehat

Kualitas hidup seseorang bisa dilihat dari beberapa domain kualitas hidup yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan (22). Dari hasil ketiga pelatihan PHBS, *Mental Healthness* Strategi Koping, Latihan Fisioterapi mencegah CTS dan pendampingan mitra PKM, maka didapatkan hasil kualitas hidup mitra PKM seperti diagram di bawah ini. Terdapat peningkatan kualitas hidup sehat dari baik menjadi sangat baik 31,43%.

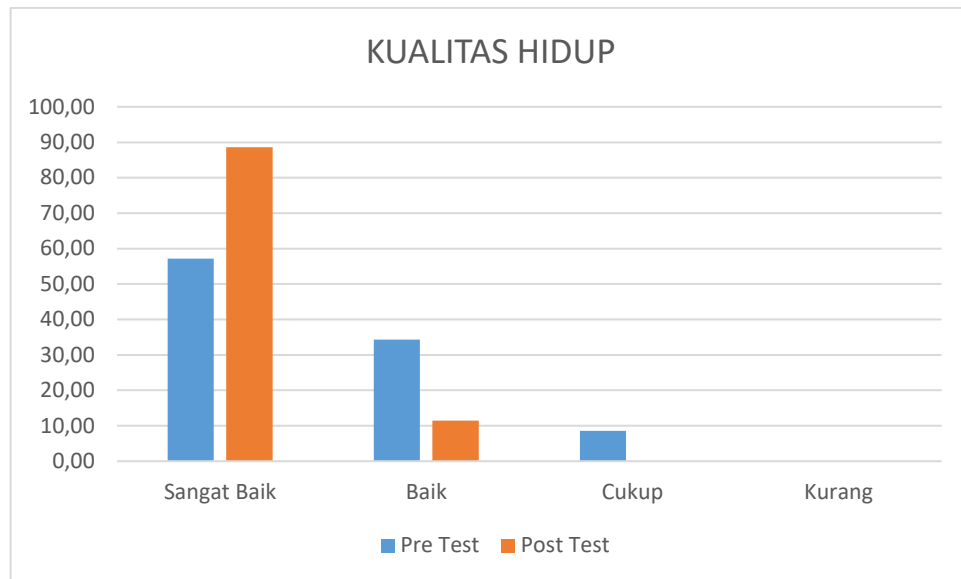


Diagram Batang 4.4 Evaluasi Kualitas Hidup Mitra PKM

Guna menunjang kegiatan PKM, maka tim PKM menyerahkan alat Kesehatan berupa tiga unit infra merah stand untuk dipergunakan dan dimanfaatkan mitra dalam menjaga kualitas hidup. Tim PKM juga memberikan *wrist support* kepada setiap Perempuan produktif di Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo yang ikutserta menjadi peserta pada kegiatan PKM. Alat Kesehatan *wrist support* ini berfungsi untuk digunakan saat beristirahat dari aktivitas sehari – hari sebagai mempertahankan stabilitas pergelangan tangan.



Gambar 4.14 Serah terima barang Infra merah dan *Wris support* kepada mitra



Gambar 4.15 Penandatanganan Berita Acara Serah Terima Barang kepada Mitra

#### 4.2 Pembahasan

Pelatihan PHBS dilakukan dengan cara pemberian Pendidikan Kesehatan kepada mitra. Pendidikan Kesehatan yang dilakukan oleh tenaga Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dalam hal ini mitra PKM (10). Pelatihan yang diberikan dilakukan dengan cara komunikasi tatap muka dua arah yang memungkinkan adanya umpan balik dari kedua pihak dari tim PKM maupun mitra PKM. Pelatihan PHBS juga dilakukan dengan cara diskusi dalam kelompok kecil, hal ini memungkinkan transfer pengetahuan secara lebih spesifik dan intens. Hasil evaluasi pelatihan PHBS didapatkan peningkatan 34,29% pada tingkat pengetahuan baik dan pengetahuan tingkat kurang semakin menurun. Artinya bahwa terdapat perubahan pengetahuan mitra PKM setelah dilakukan pelatihan PHBS oleh tim PKM.

Pelatihan PHBS dengan evaluasi peningkatan pengetahuan mitra tentang PHBS di rumah tangga dilanjutkan dengan pendampingan. Hasil pendampingan mitra tentang PHBS didapatkan 45% perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di rumah tangga setelah diamati dari 10 jenis PHBS di rumah tangga. Mitra sudah memastikan di lingkungan rumah tangganya memberikan bayi ASI eksklusif, menimbang bayi secara rutin di Posyandu Balita, mitra juga memastikan selalu menggunakan air bersih, mitra juga

memastikan anggota keluarganya terutama anak – anak mencuci tangan dengan sabun dan air bersih setelah dan sebelum melakukan beberapa kegiatan misalnya makan, mitra juga sudah seluruhnya menggunakan jamban sehat setelah beberapa waktu sebelumnya masih ada yang menggunakan Sungai sebagai jamban, mitra juga memulai olah raga secara rutin berkala di Balai Desa Gisikcemandi sebagai perwujudan melakukan aktivitas fisik setiap hari. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (24). Mitra PKM sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS di rumah tangga sehingga mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari hari dan diharapkan dapat menciptakan lingkungan rumah dan sekitarnya lebih bersih dan sehat.

Pelatihan berikutnya dilakukan dengan cara diskusi bersama mitra didampingi oleh tim PKM. Pelatihan menjelaskan mengenai Kesehatan mental yang adaptif hingga rentang maladaptif. Penjelasan tim PKM tentang strategi koping pada mitra, baik mengenai pengertian, tujuan, manfaat, jenis – jenis strategi koping, serta cara meningkatkan strategi koping mitra ke arah yang lebih adaptif diberikan kepada mitra PKM.

Pendampingan tentang *Mental Healthness* Strategi Koping dilakukan pada mitra dengan cara membagi mitra PKM menjadi lima kelompok. Masing – masing kelompok mendiskusikan tentang strategi koping yang sering dilakukan mitra saat menghadapi masalah.

Strategi koping yang lebih baik dikaitkan dengan kepuasan kasih sayang yang lebih tinggi dan tingkat sindrom stres sekunder yang lebih rendah (17). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi koping positif dipilih paling sering pada kelompok Kontrol (tanpa gejala stres), sedangkan yang maladaptif dipilih pada kelompok studi (dengan gejala stress) (18). Hal ini seperti yang dilakukan oleh mitra. Di akhir pendampingan mitra membuat komitmen untuk mencoba melakukan strategi koping yang adaptif yaitu *Problem Focused Coping* yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah. Berikut Komitmen Mitra yang disampaikan secara



berkelompok: konsisten dengan perubahan, tidak menghindari masalah yang ada, tidak melebih-lebihkan masalah, intropeksi diri, lebih tegas dalam menyelesaikan masalah, harus yakin dan bisa mengatasi masalah, banyak berdoa dan berusaha, marah sebentar kemudian diselesaikan baik-baik, berusaha mengendalikan emosi, berusaha mengatur waktu dengan baik, berusaha kuat, tegar dan sabar, komunikasi, mencari bantuan ke orang lain, curhat pada orang yang tepat, usahakan makan dan tidur yang cukup, refreasing (meditasi, cari kesibukan atau kegiatan kader, belanja, makan bersama), ambil waktu untuk diam, fokus dan konsentrasi sambil memikirkan solusi yang tepat, selalu berpikir positif, selalu bersyukur, punya tujuan jelas, fleksibel, atasi rasa takut, mudah meminta maaf dan memaafkan.

Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan *Mental Healthness* Strategi Koping maka didapatkan hasil evaluasi terdapat peningkatan jenis strategi mitra PKM 31,43% strategi koping menjadi lebih adaptif yaitu *Problem-focused coping*. Koping berorientasi tugas mengacu pada respons yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan sumber stres dengan mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mengubah situasi jika masalah tidak dapat dihilangkan (15). Koping berorientasi tugas digunakan oleh orang-orang dengan kecerdasan emosi tinggi dan kompetensi sosial yang tinggi. Itu dipilih oleh orang-orang yang memiliki sumber daya untuk melakukan upaya memecahkan masalah dan mengubah situasi yang ada (16).

Pelatihan modalitas fisioterapi diberikan kepada mitra guna pencegahan terjadinya CTS mengingat tingkat resiko mitra PKM terhadap kejadian CTS. Adapun modalitas fisioterapi yang diberikan saat pelatihan adalah Latihan tendon gliding. Manajemen terapi fisik untuk mencegah terjadinya CTS dengan terapis fisik harus memberikan saran tentang modifikasi aktivitas dan tempat kerja (modifikasi ergonomis) (9,20,21). Mitra dapat mengurangi gejala CTS dengan mengubah posisi ergonomis yang salah serta menggunakan alat korektif yang ergonomis.

Untuk menangani CTS, pemosisian atau peralatan yang ergonomis dimaksudkan untuk memosisikan pergelangan tangan pada posisi netral dan untuk mencegah posisi pergelangan tangan dalam keadaan fleksi atau ekstensi dalam waktu lama di mana saluran saraf median berada pada kapasitas paling besar (9,20). Salah satu alat yang bisa digunakan adalah *wrist support* CTS yang bisa digunakan saat beristirahat dari aktivitas pada malam hari (20). Modalitas terapi lainnya adalah infra merah dalam mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan lingkup gerak sendi pada kondisi CTS, sehingga sangat tepat bila digunakan untuk pencegahan terjadinya CTS pada mitra PKM (21). Ketiga modalitas fisioterapi tersebut diajarkan oleh tim PKM kepada mitra PKM guna dilakukan mitra secara mandiri ketika di rumah.

Setelah dilakukan pelatihan fisioterapi dilakukan evaluasi pada mitra tentang pengetahuan mitra mengenai fisioterapi pencegahan CTS. Didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan baik 51,43% pada mitra mengenai Latihan fisioterapi pencegahan CTS. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (24) bahwa pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Terdapat peningkatan 31,4% perubahan perilaku mitra PKM tentang pencegahan CTS. Sesuai dengan hasil penelitian (24) perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng.

Seluruh pelatihan mengenai PHBS, mental healthiness strategi koping dan modalitas fisioterapi pencegahan CTS dapat dilakukan dengan baik dan dilanjutkan dengan pendampingan pada mitra sehingga terjadi perubahan perilaku mitra PKM menjadi lebih baik. Perilaku mitra PKM dalam PHBS, memperhatikan masalah secara mental dan mampu mencegah terjadinya CTS dapat meningkatkan kualitas hidup mitra PKM. Kualitas hidup seseorang bisa dilihat dari beberapa domain kualitas hidup yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan (22). Hal ini sudah terwujud pada mitra PKM dibuktikan dengan adanya peningkatan kualitas hidup sehat dari baik menjadi sangat baik 31,43%.

### 4.3 Luaran yang Dicapai

Tabel 4.1 Luaran yang Dicapai

Luaran	Target Capaian	Indikator Kinerja Utama (IKU) Terkait	Target Capaian IKU	Luaran yang Dicapai
Publikasi di Jurnal Nasional ber ISSN	<i>Published</i>	<i>Published</i> pada Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (Jurnal Nasional terakreditasi terindeks Sinta-4)	IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat)	<i>Published</i> pada Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (Jurnal Nasional terakreditasi terindeks Sinta-4) <a href="https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/11972">https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/11972</a>
Publikasi di media massa elektronik	<i>Published</i>	Artikel di media massa elektronik (Online/bisa diakses), <b>published</b> di Times Indonesia	IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat)	Artikel media massa elektronik Pustaka Lewi News <a href="https://www.pustakalewi.com/bangun-kesehatan-mental-masyarakat-pesisir-untuk-tingkat-kualitas-kidup-keluarga-sehat/">https://www.pustakalewi.com/bangun-kesehatan-mental-masyarakat-pesisir-untuk-tingkat-kualitas-kidup-keluarga-sehat/</a>
Sertifikat Hak Cipta	<i>Certified:</i>	Video Pelaksanaan Kegiatan – Konten Video Pelaksanaan	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat)	Terdaftar Hak Cipta dengan No <i>Certified:</i> 000511525 Video Pelaksanaan Kegiatan – Konten Video Pelaksanaan <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2MBsqGLsH3o&amp;t=148s">https://www.youtube.com/watch?v=2MBsqGLsH3o&amp;t=148s</a>
Peningkatan pemberdayaan mitra-peningkatan kemampuan strategi coping adaptif	Meningkat	Peningkatan strategi coping adaptif pada mitra 30%	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat)	Peningkatan strategi coping 31,43% menjadi lebih adaptif yaitu Problem-focused coping pada mitra PKM.
Peningkatan pemberdayaan mitra-Peningkatan kemampuan tindakan pencegahan CTS	Meningkat	Peningkatan kemampuan mitra melakukan <i>stretching</i> sebelum bekerja 30%	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus)	Peningkatan pengetahuan 51,43% pada tingkat pengetahuan baik dan peningkatan 31,4% perubahan perilaku mitra PKM dalam pencegahan CTS.

Peningkatan pemberdayaan mitra- Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat	Meningkat	Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat 30%	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus)	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
Peningkatan pemberdayaan mitra- Peningkatan kualitas hidup sehat	Meningkat	Peningkatan kualitas hidup sehat 30%	IKU-2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus)	Terjadi peningkatan 31,43% kualitas hidup dari baik menjadi sangat baik pada mitra PKM.

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Terjadi peningkatan pengetahuan PHBS 34,29% pada tingkat pengetahuan baik dan peningkatan 45% perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di rumah tangga setelah diamati dari 10 jenis PHBS di rumah tangga oleh mitra PKM.

Terjadi peningkatan strategi koping 31,43% menjadi lebih adaptif yaitu *Problem-focused coping* pada mitra PKM.

Terjadi peningkatan pengetahuan 51,43% pada tingkat pengetahuan baik dan peningkatan 31,4% perubahan perilaku mitra PKM dalam pencegahan CTS.

Terjadi peningkatan 31,43% kualitas hidup dari baik menjadi sangat baik pada mitra PKM.

#### 5.2 Saran

Pendampingan mitra sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan guna mempertahankan kualitas hidup sehat yang sudah tercapai sangat baik pada mitra PKM.

#### 5.3 Ucapan Terima Kasih

Terselenggaranya kegiatan Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) Perempuan usia produktif di Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo merupakan hasil dari kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami sebagai Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada:

6. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi: Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi yang telah memberikan pendanaan pada PKM ini.
7. Kepala Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo yang telah mengizinkan kegiatan PKM ini.

8. Perempuan usia produktif di Gisikcemandi Sedati Sidoarjo yang bersedia menjadi mitra PKM.
9. STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan PKM ini.
10. Dosen dan Tendik STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah terlibat dan membantu terselenggarakannya kegiatan PKM ini.
11. Mahasiswa Program Studi Keperawatan yang terlibat dalam kegiatan PKM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sidoarjo PK. Perda Kabupaten Sidoarjo Nomor 2 Tahun 2021 tentang RPJMD Kabupaten Sidoarjo Tahun 2021-2026. 2021.
2. Istiqomah T, Akuntansi PS, Nahdlatul U, Sidoarjo U. Analisis Stratejik Revitalisasi Manajemen Sumber Daya Lestari ( Studi Peranan Wanita Di Pesisir Kabupaten Sidoarjo ). *Greenomika*. 2019;1(1).
3. Kurniawaty Y, Sose FDK. Hubungan Strategi Koping Dengan Stres Warga Binaan Pemasarakatan di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kupang. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2021;6(4):85–90.
4. Kisner C, Colby LA. *Terapi Latihan: Dasar dan Teknik (Therapeutic Exercise : Foundations and Techniques)*. 6th ed. Jakarta: EGC; 2014.
5. Hall CB. *Therapeutic Exercise: Moving Toward Function*. 3rd ed. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins inc.; 2011.
6. Wati PDCA, Ridlo IA. Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *J PROMKES*. 2020;8(1):47.
7. Kurniawaty Y. Hubungan Kecerdasan Emosi Antara Ibu Dengan Anak Usia Dini Di Masa Pandemi COVID-19. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2021;6(2):131–7.
8. Kurniawan SN. *Neurological Education 4: Nyeri dan Vertigo*. Arisetijono Ek, Husna M, Munir B, Rahmawati D, editors. *Kesehatan Masyarakat*. Malang: Universitas Brawijaya Press; 2015. 1–53 p.
9. Kisner C, Colby LA. *Terapi Latihan : Dasar dan Teknik (Therapiutic Exercise : Foundations and Techniques)*. 6th ed. Waluyo I, editor. Jakarta: ECG; 2017.
10. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. PHBS. 2016.
11. Departemen Kesehatan RI. *10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga*. Jakarta; 2014.
12. Kementerian Kesehatan RI. *Peraturan Menteri Kesehatan No 2406 TAHUN 2011 tentang Pedoman Umum Pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. 2406 Indonesia; 2011.
13. Endler NS, Parker JD. Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. *Psychol Assess*. *Psychol Assess*. 1994;6:50–60.
14. Endler NS, Parker JD. Stress and anxiety: conceptual and assessment issues. *Stress Med*. 1990;6:243–8.
15. Horwitz AG, Hill RM, King CA. Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *J Adolesc*. 2011;34(5):1077–85.
16. Kwak M, Zaczyk I, Wilczek-Ruzyczka E. Stress and ways of coping with it by Polish nurses—a meta-analysis of research. *Med Og Nauk Zdr*. 2018;24:120–5.

17. Al Barmawi MA, Subih M, Salameh O, Sayyah Yousef Sayyah N, Shoqirat N, Abdel-Azeez Eid Abu Jebbeh R. Coping strategies as moderating factors to compassion fatigue among critical care nurses. *Brain Behav.* 2019;9(4):1–8.
18. Saczuk K, Lapinska B, Wilmont P, Pawlak L, Lukomska-Szymanska M. Relationship between sleep bruxism, perceived stress, and coping strategies. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(17).
19. Park CL, Russell BS, Fendrich M, Finkelstein-Fox L, Hutchison M, Becker J. Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *J Gen Intern Med.* 2020;35(8):2296–303.
20. Nazarieh M, Hakakzadeh A, Ghannadi S, Maleklou F, Tavakol Z, Alizadeh Z. Non-surgical management and post-surgical rehabilitation of carpal tunnel syndrome: An algorithmic approach and practical guideline. *Asian J Sports Med.* 2020;11(3):1–13.
21. Adhatama KF, Pristiano A. Studi Kasus: Program Fisioterapi pada Kondisi Carpal Tunnel Syndrome di RS Cakra Husada Klaten. *J Kesehatan dan Fisioter.* 2022;2(Fatimah 2020):2020–3.
22. Yunila Prastyawati I, Yuliana W. Kegawatan Sindrom Geriatri, Self Care Deficit, Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *J Keperawatan Muhammadiyah.* 2022;7(4):79–84.
23. Hidayana B, Kutanegara PM, Setiadi S, Indiyanto A, Fauzanafi Z, Nugraheni MDF, et al. Participatory Rural Appraisal (PRA) untuk Pengembangan Desa Wisata di Pedukuhan Pucung, Desa Wukirsari, Bantul. *Bakti Budaya.* 2019;2(2):99–112.
24. Indrawati ND, Mustika DN, Ulfa M, Dewi K, Puspitaningrum D, Sabila A, et al. Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause Health Education Knowledge of Healthy Living Patterns on Menopausal Women. *J Pengabdian Masyarakat Kebidanan.* 2022;4(2):37–42.