

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 Dwianto, 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) : kurniawaty6@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 kehadiran 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