



P-ISSN : 2615-0921  
E-ISSN : 2622-6030  
VOLUME 6 NOMOR 11 2023

NO: 158/E/KPT/2021

# JURNAL KREATIVITAS

## PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)

CREATIVITY JOURNAL OF COMMUNITY ENGAGEMENT



# JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

## DEWAN REDAKSI

- Editor In Chief : Dr. M. Arifki Zainaro, Ns., M.Kep., Indonesia
- Managing Editor : Dr. Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy, Ns., M.Kes., Indonesia
- Tim Editor : Ph.D Saffanah Binti Mohd AB Azid, School of Health Sciences Universiti Sains  
Malaysia Health Campus, Malaysia  
Ph.D Kridsada Keawyok, Faculty of Sport and Health Science, Thailand National  
Sports University, Thailand  
Ph.D Yogesh V Ushir, Principal at SMBT Institute Of Diploma Pharmacy, India  
Resmi Pangaribuan, Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Medan, Indonesia  
Ridwan Ridwan, Universitas Lampung, UNILA, Indonesia  
Andri Kusuma Wijaya, Program Studi Ilmu Keperawatan UM Bengkulu, Indonesia  
Rilyani Rilyani, Prodi Keperawatan Universitas Malahayati Lampung, Indonesia  
Ricky Riyanto Iksan, STIKES Tarumanagara, Indonesia  
Robby Candra Purnama, Universitas Malahayati Lampung, Indonesia
- Editor Layout : M. Iqbal Arya Pramudya  
Reka Putri Rahmawati
- Mitra Bestari : Prof. Ph.D Taruna Ikrar, Universitas Malahayati Lampung, Chairman of Medical  
Council, The Indonesian Medical Council, Indonesia  
Prof. Ph.D Wen-I Liu, National Taipei University of Nursing Sciences, Taiwan,  
Province of China  
Prof. Dr. Sudjarwo Sudjarwo, Universitas Lampung, Indonesia  
Dr. Ph.D Sudarshan Singh, Institute of Research and Innovation, School of Allied  
Health Science, Walailak University, India  
Ph.D Celeste A Dimaculangan, Phil. Women's University, Philippines  
Ph.D Emilie M. Lopez, Department of Nursing, College of Health and Sciences  
Woosong University, Daejeon City, Republic of South Korea, Korea  
Ph.D Dwi Marlina Syukri, Universitas Malahayati Lampung, Indonesia  
Ph.D Hasan Hariri, Universitas Lampung, Indonesia  
Ph.D Sastrawan Sastrawan, Qamarul Huda Badaruddin University, Indonesia  
Dr. Mala Kurniati, Universitas Malahayati Lampung, Indonesia  
Dr. Aprina Aprina, Poltekkes Tanjung Karang, Indonesia  
Dr. Achmad Farich, Universitas Malahayati, Indonesia  
Dr. Dessy Hermawan, Universitas Malahayati, Indonesia  
Dr. Devita Febriani Putri, Universitas Malahayati Lampung  
Dr. Devi Syarief, STIKes Mercubaktijaya Padang, Indonesia  
Dr. Abdurrahman Abdurrahman, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia  
Nora Nora Veri Veri, Poltelkes Kemenkes Aceh, Indonesia  
Asman Sadino, Universitas Garut, Indonesia  
Magfirah Magfirah, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia  
Rifka Putri Andayani, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Indonesia  
Mr. Teguh Pribadi, Universitas Malahayati, Indonesia  
Hetti Rusmini, Medical Study of Malahayati University, Indonesia  
Tia Cut Mutiah, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia  
Maharani Maharani, Poltekkes Aceh, Indonesia

Nur'aini Purnamaningsih, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia  
Dainty Maternity, Universitas Malahayati, Indonesia  
Alva Cherry Mustamu, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia  
Dientyah Nur Anggina, Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia  
Elasari Dwi Pratiwi, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia  
Nurhidayat Triananinsi, Universitas Megarezky Makassar, Indonesia  
Aryanti Wardiyah Universitas Malahayati Bandar Lampung, Indonesia  
Martiningsih Martiningsih, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia  
Hesti Platini, Universitas Padjadjaran, Indonesia  
Hanna Nurul Husna, STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya, Indonesia  
Ririn Widyastuti, Poltekes kemenkes kupang, Indonesia  
Iwan Shalahuddin, Fakultas Keperawatan Unpad Kampus Garut, Indonesia  
Devi Deviyanti Pratiwi, Fakultas Kedokteran Gigi - Universitas Trisakti, Indonesia  
Yulistiana Eva Yanti, Profesi Bidan Universitas Malahayati, Indonesia  
Harmili Harmili, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia  
Selasih Putri Isnawati Hadi, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia  
Diah Astika Winahyu, Universitas Malahayati Lampung, Indonesia  
Ratna Dewi Putri, Universitas Malahayati Lampung, Indonesia

**Penerbit :**

**Universitas Malahayati**

**Jalan Pramuka No. 27 Kemiling, Bandar Lampung**

**Email : [jka@malahayati.ac.id](mailto:jka@malahayati.ac.id)**

**Web : <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas>**

**Terakreditasi Sinta 4 No: 158/E/KPT/2021**

	<b>Halaman</b>
Pendampingan Perhitungan Tarif Air Bersih Spamdes Tirta Lestari Kulon Progo. <b>Burhan Barid, Nadia Kumala Sari, Ani Hairani</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11311">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11311</a>	4404-4414
Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi Penggunaan Calcium Alginate sebagai Balutan Sekunder dengan Ulkus Diabetikum di Wocare Center. <b>Asya Azahra Zain, Naziyah Naziyah.</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11409">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11409</a>	4415-4426
Edukasi dan Pelatihan Kesiapsiagaan Bencana Basic Life Support dalam Upaya Peningkatan Keterampilan pada Masyarakat di Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. <b>Magfirah Magfirah, Idwar Idwar, Cut Mutiah, Kasad Kasad.</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11793">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11793</a>	4427-4436
Simulation of Basic Life Support (BLS) Training in Improving Self-Efficacy of Cardiac Arrest First Aid in Adolescents Home Mental Revolution WCS. <b>Nikma Alfi Rosida, Sutiyo Dani Saputro, Muhammad Nur Rahmad.</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11939">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11939</a>	4437-4448
Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) Pendampingan Berbasis Mental Healthness Bagi Perempuan Produktif untuk Peningkatan Hidup Sehat di Desa Gisikcemandi. <b>Yuni Kurniawaty, Irine Yunila Prastywati, Ignatius Heri Dwianto, Yanti Silitonga, Virginia Apriliani.</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11972">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11972</a>	4449-4469
Program Pendampingan Kepala Keluarga Peduli Stunting di 10 Kelurahan Terpilih di Kota Bandar Lampung. <b>Dessy Hermawan, Devi Kurniasari, Ema Listyaningsih, Diah Astika Winahyu, Prima Dian Furqoni, Fredy Setiawan.</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12391">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12391</a>	4470-4480
Pemberdayaan Perempuan Melalui Pelatihan dan Pendampingan Pemantauan Harian Tumbuh Kembang Bayi Balita di Desa Oelnasi Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang. <b>Tirza Vivianri Isabela Tabelak, Adriana M.S Boimau, Adriana M.S Boimau, Yurisetiowaty Yurisetiowaty, Yurisetiowaty Yurisetiowaty.</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12044">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12044</a>	4481-4489
Sosialisasi Optimalisasi Daun Sirih sebagai Antiseptik Kewanitaan dalam Bentuk Sediaan Sabun Daun Sirih. <b>Ana Mariza, Sunarsih Sunarsih, Ade Maria Ulfa.</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12051">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12051</a>	4490-4496
Deteksi Dini dan Edukasi Penatalaksanaan Perawatan Diabetes Melitus. <b>Marisa Manik, Ineke Patrisia, Fiolenty Sitorus, Deborah Siregar, Ester Silitonga, Heman Pailak, Chriska Sinaga, Tirolyn Panjaitan.</b> DOI: <a href="https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12167">https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12167</a>	4497-4507
Empowering Pediatric Nurses in Non-Pharmacological Pain Management through Supportive-Educative Nursing Interventions at Islamic Hospital	4508-4523

- Jakarta Cempaka Putih. **Nyimas Heny Purwati, Dhea Natasha, Syamkar Baridwan Syamsir.** DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12204>
- Pembentukan UKS dan Pelatihan Dokter Kecil Pada Siswa-Siswi di SDN 1-2 Sukamenteri Garut. **Iwan Shalahuddin, Udin Rosidin, Dadang Purnama, Nina Sumarni, Witdiawati Witdiawati.** 4524-4533  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12224>
- Optimalisasi Pencegahan Tuberkulosis melalui Peer Group Support pada Remaja di Jatinangor dan Tangerang Selatan. **Windy Rakhmawati, Siti Yuyun Rahayu Fitri, Fanny Adistie.** 4534-4546  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12254>
- Edukasi Tumbuh Kembang dan Pelatihan Pijat Bayi Pada Ibu Balita di Desa Dalo Kecamatan Ruteng. **Imelda Rosniyati Dewi, Maria Conchita Leyla Centis, Putriatri Krimasusini Senudin, Eufrasia Prinata Padeng, Emelinda Desi Saputri, Kristina Farida, Melania Hartati Saul, Mariani Konsita Panggur, Luisa Herlina Jina.** 4547-4565  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12296>
- Cegah Depresi Remaja Melalui Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Harga Diri. **Triyana Harlia Putri, Yuyun Tafwidhah, Fitri Fujiana, Dinda Maharani, Dialika Putri Miptaza.** 4566-4574  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12329>
- Sosialisasi Faktor dan Kondisi yang Memengaruhi Kejadian Stunting dan Wasting di Desa Oben. **Yeri Delsia Nenogasu, Maria Magdalena Mue Juwa.** 4575-4583  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12348>
- Peran Pendidikan dan Promosi Kesehatan untuk Peningkatan Kesadaran Vaksinasi di Masa Pandemi Covid-19. **Sandra Pebrianti, Iwan Shalahuddin, Bambang Aditya Nugraha, Devi Nurrahmawati.** 4584-4598  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12422>
- Triangle Manajemen Callus: Zinc Cream, Hydrocolloid dan Polyurethane Foam Pada Pasien Diabetic Neuropathy. **Khairul Bahri, Rizki Hidayat** 4599-4610  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12474>
- Pelatihan Pengelolaan Nutrisi dan Obat pada Kelompok Kegiatan Bina Keluarga Lansia (BKL) BKKBN Provinsi Jawa Barat. **Nursiswati Nursiswati, Titis Kurniawan, Kusman Ibrahim.** 4611-4620  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12170>
- Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Sukamanah. **Maria Komariah, Ati Surya Mediawati, Henny Yulianita, Dyah Setyorini.** 4621-4634  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12176>
- Pemberdayaan Masyarakat melalui Implementasi Aplikasi Elektronik Suami Siaga Support bagi Ibu (S3I'THA). **Mareta Bakale Bakoil, Ummi Kaltsum S** 4635-4643

- Saleh, Nursusilowaty Nursusilowaty, Diyan Maria Kristin, Veki Edizon Tuhana.** DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12361>
- Edukasi Manfaat Probiotik Susu Kambing Etawa dalam Percepatan Penurunan Prevalensi Stunting di Kota Padang Panjang. **Rinita Amelia, Yusti Siana, Ruhsyahadati Ruhsyahadati, Dian Puspita, Ira Suryanis, Harnavi Harun, Yudha E. Pratama.** 4644-4654  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12376>
- Literasi Pencegahan Stunting dan Efek Pemberian Susu Formula pada Balita Stunting di Kelurahan Tawangmas. **Nana Noviada Kwartawaty, Swanny Trihajanti W, Deasy Virka Sari.** 4655-4668  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12390>
- Penguatan Motivasi Belajar, dan Implementasi Origami dalam Menumbuhkembangkan Daya Imajinasi Peserta Didik Yayasan Kreasi Bangun Semesta (YKBS) Pontianak. **Julianto Julianto, Aulia Azimi, Syarif Agussaid Alkadrie, Heny Hidayati, Muhammad Tezar.** 4669-4682  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12440>
- Optimalisasi Pusat Konseling Seksualitas Remaja Berbasis Psychoeducation dan Mind Mapping di Kampung Nelayan Elo Pukek Padang. **Rini Rahmayanti, Dwi Puspitasari, Fitri Wahyuni.** 4683-4694  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12485>
- Sosialisasi Tentang Pencegahan Resiko Jatuh dan Senam Keseimbangan Bagi Lanjut Usia. **Maria Theresia Arie Lilyana, Anindya Arum Cempaka.** 4695-5004  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.10442>
- Edukasi Pembuatan Eco-Enzyme sebagai Solusi Mengatasi Limbah Organik Menjadi Disinfektan di Fakultas Kedokteran Unpatti. **Yuniasih MJ Taihuttu, Rachmawati D Agustin, Ony W Angkejaya.** 5005-5013  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12238>
- Deteksi Dini dan Perawatan Gangguan Pendengaran Pada Balita di Desa Geuceu Inem dan Desa Lam Ara. **Nuswatul Khaira, Iskandar Faisal, Erlangga Galih, Novina Rahmawati, Nora Veri.** 5014-5022  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12277>
- Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Merancang Peraturan Desa Secara Mandiri di Desa Lamabelawa Kecamatan Witihama Kabupaten Flores Timur. **Eusabius Separera Niron, Yohana Fransiska Medho, Frans Bapa Tokan, Apolonaris Gai, Urbanus Ola Hurek, Stepahanie Perdana Ayu Lawalu, Mikael Thomas Susu.** 5023-5036  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12395>
- Penyuluhan Mitigasi Bencana Banjir sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Kepala Keluarga dalam Kesiapsiagaan Bencana. **Maria Magdalena Saragi, Marganda Hasoloan Limbong.** 5037-5045  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12405>

- Edukasi dan Pelatihan Bantuan Hidup Dasar dalam Menghadapi Bencana Alam Pada Siswa Remaja. **Tiur Romatua Sitohang, Yusniar Yusniar.** 5046-5055  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12407>
- IPTEK bagi Masyarakat: Pemberdayaan Bank Sampah Berbasis Teknologi Informasi, Pemasaran dan Akuntansi. **Maria Augustin Lopes Amaral, Beatrix Yunarti Manehat, Alfry Aristo Jansen Sinlae, Fransiska Ivon Kaka, Martinus Yongki Efi.** 5056-5066  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12411>
- Optimalisasi Timbang Terima Perawat dengan Metode SBAR di Ruang Rawat Bedah Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. **Alfabet Oktristyan Fakuriza, M. Arifki Zainaro, Dewi Kusumaningsih, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy.** DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11792> 5067-5076
- In-House Training Perawat Terkait Perawatan Integratif di Area Keperawatan Medikal Bedah. **Nursiswati Nursiswati, Bambang Aditya Nugraha, Sri Hartati Pratiwi, Hasniatisari Harun, Urip Rahayu, Eka Afrima Sari, Chandra Isabella Hostonida Purba, Titis Kurniawan.** 5077-5085  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12169>
- Hipnosis Lima Jari dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada Tada Kabupaten Tapanuli Utara. **Marni Siregar, Hetty Wa Panggabean, Amoster Simarmata, Elfrida Simangunsong, Ayu Hutapea, Melati Siregar.** 5086-5096  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12315>
- Pelatihan Kepemimpinan Tingkat Dasar untuk Pengurus Osis di Sekolah SMAN 1 Mauponggo, Kabupaten Nagekeo. **Yohana Fransiska Medho, Frans Bapa Tokan, Veronika I.A. Boro, Urbanus Ola Hurek, Yosef Dion Lamawuran, Yohananes Kornelius Ethelbert.** 5097-5110  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12428>
- Pendampingan Penatalaksanaan Penderita Diabetes Melitus di Paguyuban Diabetes dan Hidup Sehat Kelurahan Darmo Wonokromo Surabaya. **Ni Nyoman Wahyu Lestarina, Yuni Kurniawaty, Ignatius Heri dwianto, Veronica Silalahi, Cicilia Wahyu Djajanti, Kadek Sistadewi Nesa, Natalia Cika Diva.** DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12458> 5111-5123
- Edukasi tentang Hypnobirthing dan Pemanfaatan Whatsapp Group untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Hypnobirthing di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara. **Paruhum Tiruon Ritonga, Urhe Dena Siburian.** 5124-5139  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12467>
- Edukasi Management Pengelolaan Faktor Penyebab sebagai Upaya Pencegahan Serangan Stroke dan Serangan Berulang. **Lalu M. Panji Azali, Ririn Afrian Sulistyawati, Saelan Saelan, Diyanah Syolihan Rinjani Putri.** 5140-5152  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12081>

- Pemberdayaan Teman Sebaya “Seni Pesan Pepsi” dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Perawatan Prakonsepsi. **Megayana Yessy Maretta, Wijayanti Wijayanti, Tresia Umarianti, Arista Apriani** 5153-5162  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12175>
- DURASI : Edukasi Pemberian MPASI di Kelurahan Cisalak Pasar. **Krisanti Nurbaiti, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Nur Intania Sofianita, Firlia Ayu Arini.** DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12489> 5163-5171
- Edukasi tentang Kesiapsiagaan Lansia dalam Menghadapi Bencana Banjir di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabalang Kecamatan Badiri. **Faisal Faisal, Minton Manalu.** DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12497> 5172-5188
- Program Pendampingan Remaja Peduli Stunting di Pekon Tugurejo Kecamatan Semaka Kabupaten Tanggamus. **Dessy Hermawan, Erna Listiyaningsih, Gunawan Irianto.** DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12539> 5189-5199



**CREATIVITY JOURNAL OF COMMUNITY ENGAGEMENT**

**Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), dengan nomor ISSN Cetak 2615-0921 dan ISSN Online 2622-6030 adalah jurnal ilmiah yang diterbitkan oleh Universitas Malahayati Lampung. Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) merupakan jurnal yang bertaraf nasional yang memiliki fokus utama pada pengaplikasian hasil penelitian yang dilakukan pada masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat. Lingkup bidang pengabdian kepada masyarakat antara lain meliputi pelatihan, penyuluhan, pendidikan kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat berisi berbagai kegiatan penanganan dan pencegahan berbagai potensi, kendala, tantangan, dan masalah yang ada di masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian juga melibatkan partisipasi masyarakat dan mitra. Kegiatan pengabdian tersebut disusun dalam suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Tujuan dari publikasi jurnal ini adalah untuk menyebarkan pemikiran konseptual atau ide-ide yang telah dicapai di bidang pendidikan dan kesehatan. Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mulai tahun 2022 menerbitkan jurnal setiap bulan atau 12 kali setiap tahun yaitu bulan Januari sampai dengan Desember. Kontributor dalam jurnal ini merupakan Dosen dan Mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Malahayati Lampung serta Dosen dan Mahasiswa perguruan tinggi-perguruan tinggi lainnya yang ada di Indonesia. Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) sudah terakreditasi SINTA 4 dengan No 158/E/KPT/2021.**

Penerbit:  
Universitas Malahayati  
Jalan Pramuka No. 27 Kemiling, Bandar Lampung  
Email : [jka@malahayati.ac.id](mailto:jka@malahayati.ac.id)  
Web : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas>  
Terakreditasi SINTA 4 No: 158/E/KPT/2021

**Indexed By:**



**BARCODE ISSN CETAK DAN ONLINE**



PEMBERDAYAAN KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM) PENDAMPINGAN BERBASIS  
MENTAL HEALTHNESS BAGI PEREMPUAN PRODUKTIF UNTUK PENINGKATAN  
HIDUP SEHAT DI DESA GISIKCEMANDI

Yuni Kurniawaty<sup>1\*</sup>, Irine Yunila Prastyawati<sup>2</sup>, Ignatius Heri Dwianto<sup>3</sup>,  
Yanti Silitonga<sup>4</sup>, Virginia Apriliani<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo

Email Korespondensi: kurniawatyy6@gmail.com

Disubmit: 31 Agustus 2023

Diterima: 05 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 November 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.11972>

### ABSTRAK

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. Adanya keluhan pada mitra mengenai Kesehatan secara fisik, psikologis dan lingkungan. 1) meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga sehingga pada mitra tercapai standar kesehatan yang baik 2) meningkatkan kesehatan secara mental (mental healthness) bagi perempuan di Desa Gisikcemandi Sidoarjo, 3) meningkatkan kesehatan secara fisik bagi para perempuan di desa Gisikcemandi Sidoarjo yang berusia produktif. Menggunakan *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*). 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 koping 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. Bahwa edukasi kesehatan mampu memperbaiki pengetahuan seseorang serta dapat mewujudkan perilaku mitra PKM menjadi lebih sehat sebab perilaku berdasarkan pengetahuan akan lebih langgeng dari pada tanpa pengetahuan.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan Perempuan, Gisikcemandi, Kualitas Hidup Sehat, Kesehatan Mental

### ABSTRACT

*This activity supports one of the main focus areas of community service, namely the health sector. The partner of this activity is the village of Gisikcemandi, Sidoarjo. The partners are a community group of women of productive age from Gisikcemandi village who are one of the breadwinners of the family, they must be excellent human resources in their roles. Complaints to partners regarding physical, psychological, and environmental health. 1) improve healthy living*

behaviors so that a clean and healthy environment can be created so that partners achieve good health standards 2) improve mental health of women in Gisikcemandi village, Sidoarjo, 3) improve the physical health of women of the productive age village of Gisikcemandi, Sidoarjo. Use Participatory Rural Appraisal (PRA) so that the Community Services Implementation Team can act as a facilitator and directly support residents to recognize and use participatory methods to develop a CAP (community action). There was a 34.29% increase in PHBS knowledge at a good level of knowledge and a 45% increase in PHBS changes in the household after being observed for 10 types of PHBS in the household. cleaning by PKM partners. There was a 31.43% increase in coping strategies to become more adaptive, namely problem-focused coping with PKM partners. There is an increase in knowledge of 51.43% at the level of good knowledge and an increase in behavioral changes among PKM partners in the prevention of CTS of 31.4%. There was a 31.43% increase in quality of life, from good to very good, for PKM partners. Health education can increase knowledge and change the behavior of PKM partners to become healthier and better because behavior based on knowledge will last longer than behaviour without knowledge.

**Keywords:** Women Empowerment, Gisikcemandi, Healthy Quality of Life, Mental Healthness

## 1. PENDAHULUAN

Desa Gisikcemandi adalah Desa yang terletak di sebelah Timur Kecamatan Sedati. Desa tersebut, memiliki 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. Jarak dari Pusat Pemerintahan Desa Gisikcemandi ke Kecamatan  $\pm$  6 Km dan ke Kabupaten Sidoarjo  $\pm$  16 Km. Desa Gisikcemandi merupakan kawasan pesisir Kota Sidoarjo letaknya berada pinggir 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

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 (Sidoarjo, 2021). Masyarakat Gisikcemandi bekerja sebagai nelayan untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Sedangkan istri nelayan bekerja sebagai mengupas kerang bahkan ada yang mengolah ikan dengan harapan dapat menambah pemasukan keluarga. Perempuan pesisir dianggap sebagai sosok marjinal 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. Pekerjaan mengupas kerang rata-rata setiap orang bisa mengupas kerang 7 kg setiap harinya. Keluhan pada kondisi lingkungan di sekitar mereka bau amis akibat sisa mengupas kerang dan bisa bertahan sampai beberapa waktu. Kondisi tempat pengupas kerang yang becek, berbau dan kotor. Pekerjaan lain adalah 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 partisipasi dan kontribusi perempuan pesisir perlu ditingkatkan untuk menjadi lebih baik (Istiqomah et al., 2019).

Tujuan kegiatan ini 1) meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. (mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus), IKU-3 (dosen berkegiatan di luar kampus), dan IKU-5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat). 2) meningkatkan kesehatan secara mental (mental healthness) bagi perempuan di Desa Gisikcemandi Sidoarjo, 3) meningkatkan kesehatan secara fisik bagi para perempuan di desa Gisikcemandi Sidoarjo yang berusia produktif. Ketiga tujuan tersebut mendukung transformasi pendidikan tinggi melalui ketercapaian IKU-2 yaitu mahasiswa yang terlibat 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.

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. Perempuan pesisir Gisikcemandi Mengupas Kerang

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

### Masalah

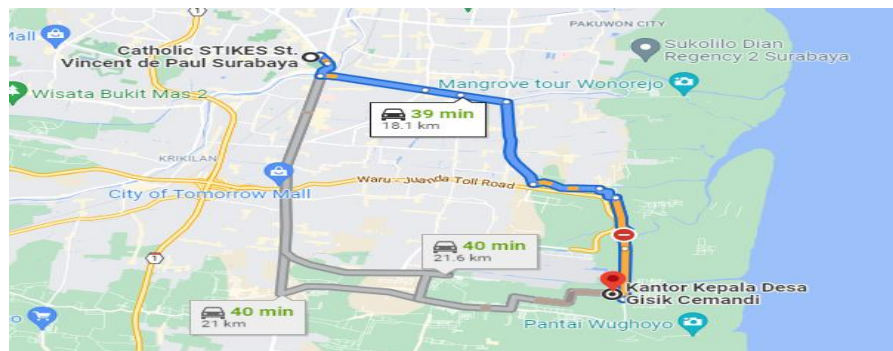
Masalah prioritas yang perlu diberikan solusi dan diintervensi dari hasil identifikasi bersama mitra PKM adalah:

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

### Rumusan Pertanyaan

- Bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat pada mitra PKM?
- Bagaimana Kesehatan mental mitra PKM?
- Bagaimana Kesehatan fisik dan kualitas Kesehatan mitra PKM?

### Peta/Map Lokasi Kegiatan



Gambar 2. Peta Lokasi STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya dengan Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo

## 3. KAJIAN PUSTAKA

### Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga.

PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Departemen Kesehatan RI, 2014; Kementerian Kesehatan RI, 2011). Manfaat bagi rumah tangga setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit. Anak tumbuh sehat dan cerdas. Anggota keluarga giat bekerja. Biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga (Departemen Kesehatan RI, 2014; Kementerian Kesehatan RI, 2011). Manfaat bagi Masyarakat yaitu masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain (Departemen Kesehatan RI, 2014). Terdapat hasil penelitian mengenai PHBS (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2016; Wati & Ridlo, 2020). Penerapan hasil penelitian tersebut melengkapi keberhasilan program ini dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup sehat pada mitra.

Peran Kader Rumah Tangga Sehat yaitu melakukan pendataan rumah tangga yang ada di wilayahnya dengan menggunakan Kartu PHBS atau Pencatatan PHB di Rumah Tangga pada buku kader. Melakukan pendekatan kepada kepala desa/lurah dan tokoh masyarakat untuk memperoleh dukungan dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga. Sosialisasi PHBS di Rumah Tangga ke seluruh rumah tangga yang ada di desa/kelurahan melalui kelompok dasawisma. Memberdayakan keluarga untuk melaksanakan PHBS melalui penyuluhan perorangan, penyuluhan kelompok, penyuluhan massa dan penggerakan masyarakat. Mengembangkan kegiatan-kegiatan yang mendukung terwujudnya Rumah Tangga Sehat. Memantau kemajuan pencapaian Rumah Tangga sehat di wilayahnya setiap tahun melalui pencatatan PHBS di Rumah Tangga (Departemen Kesehatan RI, 2014). Terdapat 10 jenis PHBS di rumah tangga untuk mencapai rumah tangga sehat yaitu: 1) Persalinan ditolong oleh tenaga Kesehatan, 2) Memberi bayi ASI eksklusif, 3) Menimbang bayi dan balita, 4) Menggunakan air bersih, 5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, 6) Menggunakan jamban sehat, 7) Memberantas jentik di rumah, 8) Makan buah dan sayur setiap hari, 9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari, 10) Tidak merokok di dalam rumah (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

### ***Mental Healthness Strategi Koping***

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 emos (Kurniawaty, 2021; Kurniawaty & Purnama, 2023; Kurniawaty & Sose, 2021). Penerapan strategi koping dan kecerdasan emosi pada mitra dapat meningkatkan kesehatan mental dan berdampak pada peningkatan kualitas hidup mitra.

Endler dan Parker mengidentifikasi tiga strategi untuk mengatasi stres: berorientasi pada tugas, berorientasi pada emosi dan penghindaran (Endler & Parker, 1990, 1994). 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 (Horwitz et al., 2011). 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 (Kwak et al., 2018).

Koping yang berorientasi pada emosi adalah ditandai dengan berfokus pada diri dan emosi negatif pribadi dalam situasi stress (Kwak et al., 2018). Koping berorientasi emosi adalah berorientasi diri dan mencakup berbagai perilaku yang bertujuan untuk mengurangi kesusahan yang disebabkan oleh penyebab stres. Perilaku seperti itu mungkin termasuk ekspresi emosi negatif atau mencari dukungan emosional (Horwitz et al., 2011).

Koping penghindaran adalah karakteristik dari orang-orang yang cenderung menghindari memikirkan atau mengalami situasi stres. Ada dua sub tipe koping penghindaran: penghindar-terganggu dan penghindar-sosial. Yang pertama artinya orang memiliki jalan lain untuk mengganggu perilaku (misalnya, pesta makan, mengantuk, memikirkan hal-hal yang menyenangkan, membaca buku atau menonton TV lebih sering dari biasanya), dan strategi kedua berarti mencari kontak dengan orang lain (Kwak et al., 2018). Gaya koping yang berorientasi pada penghindaran dapat

mengambil bentuk aktivitas yang memungkinkan orang untuk secara emosional atau fisik menjauhkan diri dari pemicu stres misalnya, menyangkal, terlibat dalam perilaku yang mengganggu (misalnya, melakukan tugas yang berbeda) atau menggunakan perilaku maladaptif seperti alkohol atau penyalahgunaan narkoba. Penelitian telah menunjukkan bahwa keterampilan koping yang tidak memadai terkait dengan peningkatan kemungkinan gangguan mental dan perilaku bunuh diri (Horwitz et al., 2011).

Strategi koping yang lebih baik dikaitkan dengan kepuasan kasih sayang yang lebih tinggi dan tingkat sindrom stres sekunder yang lebih rendah (Al Barmawi et al., 2019). 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) (Saczuk et al., 2019). Ada begitu banyak strategi yang digunakan untuk mengelola stress, strategi yang paling sering dilaporkan untuk mengelola stres adalah gangguan, koping aktif, dan mencari dukungan sosial emosional (Park et al., 2020).

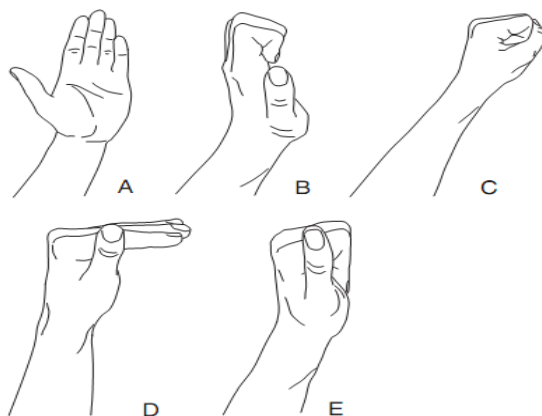
### Latihan Fisioterapi Mencegah *Carpal Tunner Syndrom* (CTS)

*Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) adalah kondisi yang menimbulkan mati rasa kesemutan, nyeri, atau lemah di tangan dan pergelangan tangan. Sindrom ini terjadi ketika saraf di dalam pergelangan tangan terhimpit atau tertekan (Kisner & Colby, 2017; Nazarieh et al., 2020). Manajemen terapi fisik untuk mencegah terjadinya CTS dengan Terapis fisik harus memberikan saran tentang modifikasi aktivitas dan tempat kerja (modifikasi ergonomis). Hasil penelitian lain mengenai tindakan pencegahan CTS dan merupakan tindakan fisioterapi (Hall, 2011; Kisner & Colby, 2017; Kurniawan, 2015). Teknik terapi manual termasuk mobilisasi dengan menggunakan Modalitas fisioterapi seperti di bawah ini.

Intervensi yang bisa diajarkan pada mitra dan bisa dikerjakan sendiri oleh mitra antara lain:

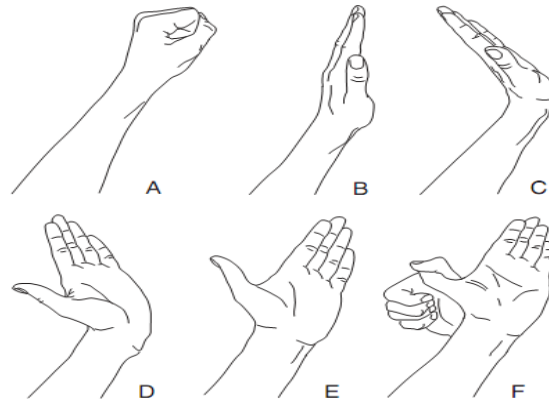
#### a. Pelaksanaan intervensi

Posisi untuk tendon *gliding* (Kisner & Colby, 2014).

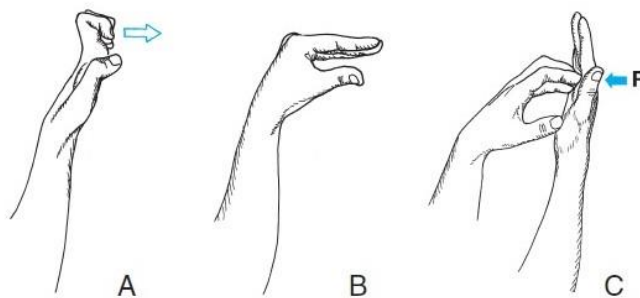


Gambar 3 Latihan tendon *gliding* A.tangan lurus, B. Kepala kait (kepal cakar), C. Kepala penuh, D. Puncak meja, dan E. Kepala lurus (Kisner & Colby, 2014)

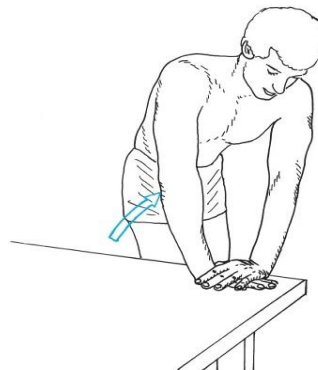
- b. Posisi untuk mobilisasi *nervus medianus*: (A) pergelangan tangan netral dengan fleksi ibu jari dan jari-jari (menggenggam). (B) pergelangan tangan netral dengan dengan ekstensi ibu jari dan jari-jari. (C) pergelangan tangan dan jari-jari ekstensi, ibu jari netral (D) pergelangan tangan, jari-jari, dan ibu jari ekstensi (E) pergelangan tangan, jari-jari, dan ibu jari ekstensi serta lengan bawah supinasi (F) pergelangan tangan, jari-jari dan ibu jari ekstensi, lengan bawah supinasi, dan ibu jari di *stretching* ke arah ekstensi. Serta dilakukan tanpa membuat gejala semakin memburuk (Kisner & Colby, 2014).



Gambar 4. Mobilisasi *nevus medianus* (Kisner & Colby, 2014)

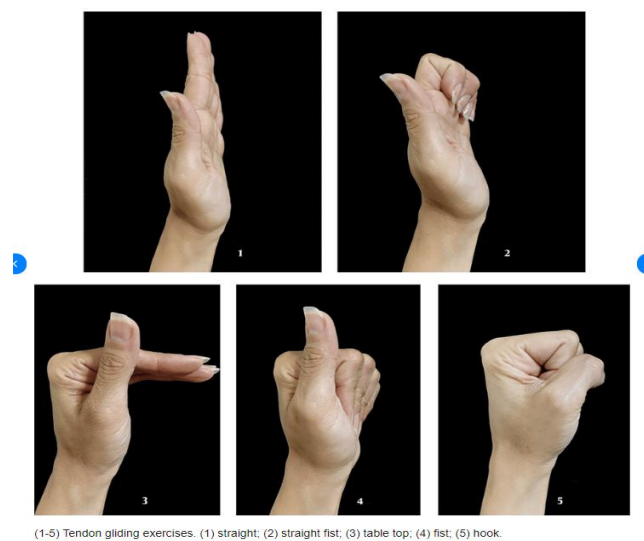


Gambar 5. Latihan otot *lumbrical*, guna menguatkan otot intinsik untuk kombinasi fleksi MCP dan ekstensi IP, klien memulai dengan (A) ekstensi MCP dan fleksi IP serta (B) mendorong ujung jari ke arah luar. Gerak yang sama ditahan dengan (C) menekan ujung jari pada telapak tangan yang berlawanan (Kisner & Colby, 2014).



Gambar 6. Peregangan mandiri otot fleksor jari ekstrinsik, menunjukkan stabilisasi pada sendi distal kecil. Untuk mengisolasi regangan hanya pada fleksor pergelangan tangan, biarkan jari fleksi di ujung meja (Kisner & Colby, 2014)





(1-5) Tendon gliding exercises. (1) straight; (2) straight fist; (3) table top; (4) fist; (5) hook.

### Gambar 7. Tendon *Gliding Exercises*

(1) straight; (2) straight fist; (3) table top; (4) fist; (5) hook. (Nazarieh et al., 2020)

Latihan tendon gliding harus dikombinasikan dengan mobilisasi sendi yang berdekatan untuk meningkatkan dekompresi saraf. Catatan yang perlu diperhatikan adalah bahwa latihan yang disarankan harus dilakukan dengan cara yang tidak menimbulkan gejala atau meningkatkan ketegangan pada saraf 11). Seseorang 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 memposisikan 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 (Kisner & Colby, 2017; Nazarieh et al., 2020). Salah satu alat yang bisa digunakan adalah wrist support CTS yang bisa digunakan saat beristirahat dari aktivitas pada malam hari (Nazarieh et al., 2020). 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 (Adhatama & Pristianto, 2022).

Kualitas hidup merupakan suatu kondisi fisik dan psikis yang dapat mendukung kegiatan sehari-hari dalam kondisi sosial serta budaya tertentu (Yunila Prastyawati & Yuliana, 2022). Kualitas hidup seseorang bisa dilihat dari beberapa domain kualitas hidup yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan (Yunila Prastyawati & Yuliana, 2022).

#### 4. METODE

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 Gisicemandi untuk dapat meningkatkan kualitas hidup sehat (Hudayana et al., 2019). Mitra PKM

adalah Perempuan usia produktif di Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo berjumlah 35 orang.

Adapun Tahap-tahap metode PRA adalah sebagai berikut:

a. Pengenalan 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.

b. Permasalahan mitra

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

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

c. 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.

d. 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.

e. 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 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) Perilaku hidup

sehat dan bersih b) *Strategi koping adaptif* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mitra dalam manajemen stress; c) Posisi ergonomi dan tindakan preventif terjadinya CTS penggunaan pergelangan tangan; 3) Pendampingan dilakukan setelah adanya pelatihan untuk meningkatkan pemahaman mitra tentang pelatihan yang diberikan.

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 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi; 2) Penyusunan laporan akhir dilakukan setelah seluruh kegiatan pengabdian pada masyarakat ini selesai; dan 3) Penyusunan luaran wajib seperti artikel ilmiah dan video kegiatan.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. 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 8. Sosialisasi Kegiatan PKM



Gambar 9. Pelatihan PHBS

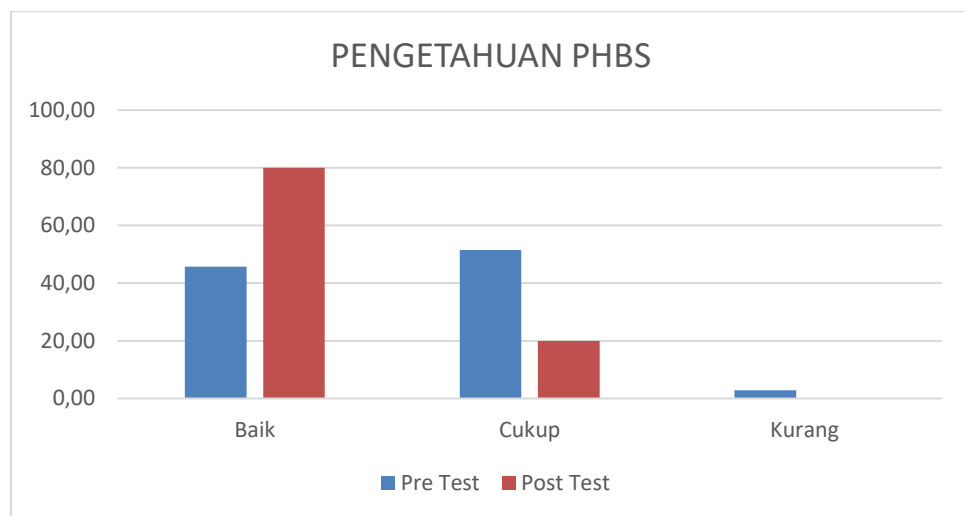


Diagram Batang 1. Evaluasi Pelatihan PHBS Mitra PKM

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 10. Memberikan bayi ASI Eksklusif



Gambar 11. Menimbang Bayi dan Balita



Gambar 12. Menggunakan air bersih



Gambar 13. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun



Gambar 14. Menggunakan Jamban Sehat



Gambar 15. 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 16. 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 17. Pendampingan *Mental Healthness* Strategi Koping

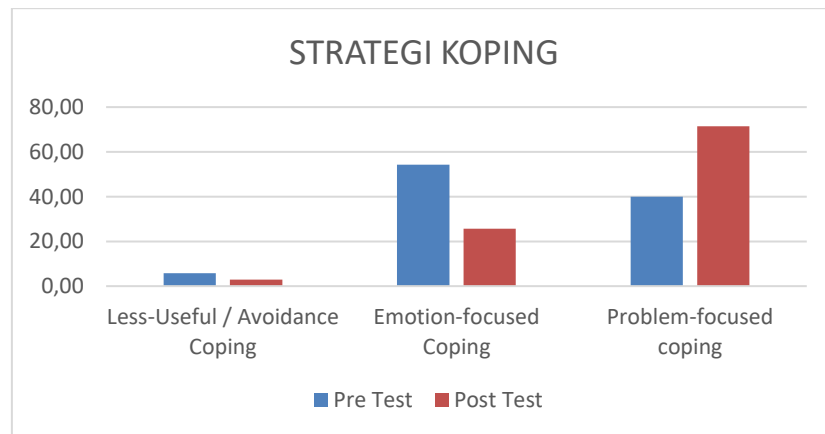


Diagram 2 Evaluasi *Mental Healthness* Strategi Koping Mitra PKM

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 18 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 19. Pelatihan Penggunaan Infra Merah

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



Gambar 20. 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.



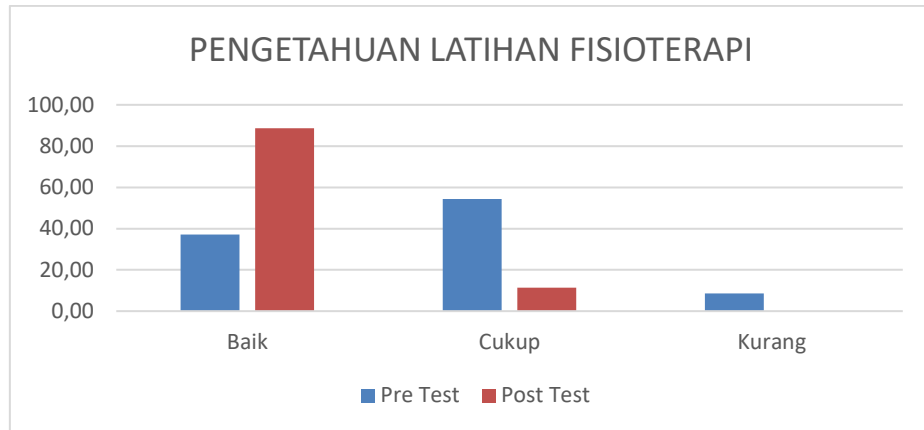


Diagram Batang 3 Evaluasi Pelatihan Fisioterapi Pencegahan CTS Mitra PKM

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 (Yunila Prastyawati & Yuliana, 2022). 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%.

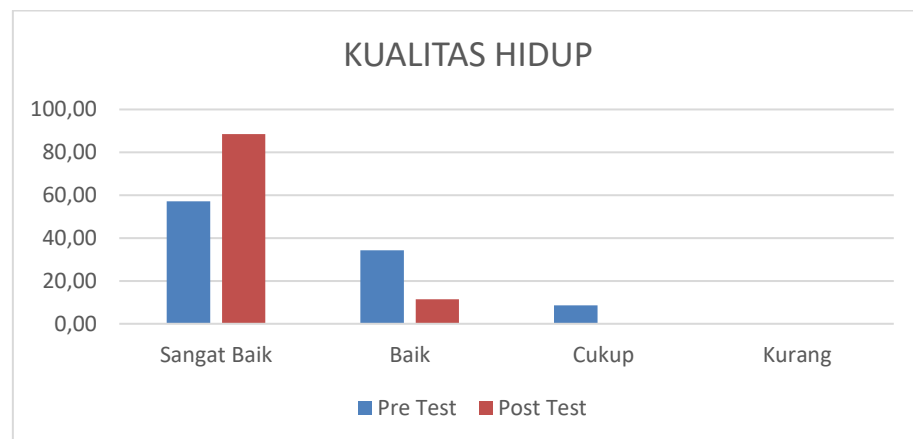


Diagram Batang 4. Evaluasi Kualitas Hidup Mitra PKM

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 21. Serah terima barang Infra merah dan *Wris support* kepada mitra



Gambar 22. Penandatanganan Berita Acara Serah Terima Barang kepada Mitra

#### b. 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 (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2016). 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 (Indrawati et al., 2022). 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 (Al Barmawi et al., 2019). 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) (Saczuk et al., 2019). 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, introspeksi 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, refresing (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 (Horwitz et al., 2011). 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 (Kwak et al., 2018).

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) (Adhatama & Pristianto, 2022; Kisner & Colby, 2017; Nazarieh et al., 2020). 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 memposisikan 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 (Kisner & Colby, 2017; Nazarieh et al., 2020). Salah satu alat yang bisa digunakan adalah wrist support CTS yang bisa digunakan saat beristirahat dari aktivitas pada malam hari (Nazarieh et al., 2020). 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 (Adhatama & Pristianto, 2022). 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 (Indrawati et al., 2022) bahwa pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Terdapat peningkatan 31,4% perubahan perilaku mitra PKM tentang pencegahan CTS. Sesuai dengan hasil penelitian (Indrawati et al., 2022) 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 (Yunila Prastyawati & Yuliana, 2022). Hal ini sudah terwujud pada mitra PKM dibuktikan dengan adanya peningkatan kualitas hidup sehat dari baik menjadi sangat baik 31,43%.

## 6. 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.

#### Saran

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

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Adhatama, K. F., & Pristianto, A. (2022). Studi Kasus : Program Fisioterapi Pada Kondisi Carpal Tunnel Syndrome Di Rs Cakra Husada Klaten. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2(Fatimah 2020), 2020-2023.
- Al Barmawi, M. A., Subih, M., Salameh, O., Sayyah Yousef Sayyah, N., Shoqirat, N., & Abdel-Azeez Eid Abu Jebbeh, R. (2019). Coping Strategies As Moderating Factors To Compassion Fatigue Among Critical Care Nurses. *Brain And Behavior*, 9(4), 1-8. <https://doi.org/10.1002/brb3.1264>
- Departemen Kesehatan Ri. (2014). *10 Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rumah Tangga*.
- Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Ri. (2016). *Phbs*.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. . (1990). Stress And Anxiety: Conceptual And Assessment Issues. *Stress Med.*, 6, 243-248. <https://doi.org/10.1002/smi.2460060310>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. . (1994). Assessment Of Multidimensional Coping: Task, Emotion, And Avoidance Strategies. *Psychol Assess*, 6, 50-60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Hall, C. B. (2011). *Therapeutic Exercise : Moving Toward Function* (3rd Ed.). Lippincot Williams & Wilkins Inc.
- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific Coping Behaviors In Relation To Adolescent Depression And Suicidal Ideation. *Journal Of Adolescence*, 34(5), 1077-1085. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.10.004>
- Hudayana, B., Kutanegara, P. M., Setiadi, S., Indiyanto, A., Fauzanafi, Z., Nugraheni, M. D. F., Sushartami, W., & Yusuf, M. (2019). Participatory Rural Appraisal (Pra) Untuk Pengembangan Desa Wisata Di Pedukuhan Pucung, Desa Wukirsari, Bantul. *Bakti Budaya*, 2(2), 99-112. <https://doi.org/10.22146/bb.50890>
- Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Ulfa, M., Dewi, K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., Rifina, S., Iii, D., Fakultas, K., Keperawatan, I., & Kesehatan, D. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause Health Education Knowledge Of Healthy Living Patterns On Menopausal Women. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 37-42.
- Istiqomah, T., Akuntansi, P. S., Nahdlatul, U., & Sidoarjo, U. (2019). Analisis Stratejik Revitalisasi Manajemen Sumber Daya Lestari ( Studi Peranan Wanita Di Pesisir Kabupaten Sidoarjo ). *Greenomika*, 1(1).
- Kementerian Kesehatan Ri. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan No 2406 Tahun 2011 Tentang Pedoman Umum Pembinaan Perilaku Hidup Bersih*

Dan Sehat (Phbs) (No. 2406).

- Kisner, C., & Colby, L. A. (2014). *Terapi Latihan: Dasar Dan Teknik (Therapeutic Exercise : Foundations And Techniques)*. (6th Ed.). Egc.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Terapi Latihan: Dasar Dan Teknik (Therapeutic Exercise : Foundations And Techniques)* (I. Waluyo (Ed.); 6th Ed.). Egc.
- Kurniawan, S. N. (2015). Neurological Education 4: Nyeri Dan Vertigo. In Ek. Arisetijono, M. Husna, B. Munir, & D. Rahmawati (Eds.), *Kesehatan Masyarakat* (Issue July). Universitas Brawijaya Press.
- Kurniawaty, Y. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosi Antara Ibu Dengan Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 131-137. <https://doi.org/10.30651/Jkm.V6i2.8076>
- Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi Koping Berhubungan Dengan Stres Remaja Sma Di Surabaya Cooping Strategies Associated With Stress Of High School Adolescents In Surabaya. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*, 15(03), 1139-1148. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Kurniawaty, Y., & Sose, F. D. K. (2021). Hubungan Strategi Koping Dengan Stres Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rumah Tahanan Negara Kelas Iib Kupang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 85-90.
- Kwak, M., Zaczyk, I., & Wilczek-Ruzyczka, E. (2018). Stress And Ways Of Coping With It By Polish Nurses—A Meta-Analysis Of Research. *Med Og Nauk Zdr.*, 24, 120-125. <https://doi.org/10.26444/monz/91633>
- Nazarieh, M., Hakakzadeh, A., Ghannadi, S., Maleklou, F., Tavakol, Z., & Alizadeh, Z. (2020). Non-Surgical Management And Post-Surgical Rehabilitation Of Carpal Tunnel Syndrome: An Algorithmic Approach And Practical Guideline. *Asian Journal Of Sports Medicine*, 11(3), 1-13. <https://doi.org/10.5812/asjms.102631>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' Covid-19 Stress, Coping, And Adherence To Cdc Guidelines. *Journal Of General Internal Medicine*, 35(8), 2296-2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Saczuk, K., Lapinska, B., Wilmont, P., Pawlak, L., & Lukomska-Szymanska, M. (2019). Relationship Between Sleep Bruxism, Perceived Stress, And Coping Strategies. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173193>
- Sidoarjo, P. K. (2021). *Perda Kabupaten Sidoarjo Nomor 2 Tahun 2021 Tentang Rpjmd Kabupaten Sidoarjo Tahun 2021-2026*.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic And Healthy Lifestyle In The Urban Village Of Rangkah Surabaya. *Jurnal Promkes*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Yunila Prastyawati, I., & Yuliana, W. (2022). Kegawatan Sindrom Geriatri, Self Care Deficit, Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 79-84.