

Pelatihan Pengelolaan Stres dan Pola Asuh Dalam Upaya Pencegahan *Stunting* Pada Ibu PKK Di Dusun Kaliasin 1

Putri Wulan Gustiani¹, Winda Primasari²

¹Universitas Islam 45 Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

²Universitas Islam 45 Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

e-mail: wind.prim@gmail.com

Abstract

Parenting is one of the factors that can cause stunting. Parenting has an important influence on the growth and development of a child. To provide good parenting, it must also be supported by good stress management. Stress is a problem experienced by everyone, and many negative things that can be caused by stress, especially not being able to provide good parenting for children. Therefore good parenting must coexist with good stress management as well. respondents in this service are parents, especially mothers who are members of the PKK organization. The implementation method used in this service is consultation to find out the problems that occur in the community, then psychoeducation to provide additional knowledge to the community in terms of parenting and stress management and finally relaxation technique training as an example of how to manage stress in a good way and can be done by respondents at any time very easily applied in everyday life. In this service activity, the result is that the respondent can increase knowledge about appropriate parenting to be given to children, how to maintain reproductive health and how to meet children's nutritional needs to how to manage stress and find out the factors that cause stress. in this case the respondent can also add skills to manage stress using relaxation techniques that can be done at home as a giver of calm and relieve stress experienced so that when stress subsides then giving good parenting to children will not be constrained.

Keywords: *parenting, relaxation techniques, stress management*

PENDAHULUAN

Faktor terpenting dalam mendukung kemajuan suatu daerah adalah sumber daya manusia yang dimiliki oleh daerah tersebut. Salah satu bentuk fenomena gagal tumbuh balita yang menyebabkan kualitas sumber daya manusia menjadi rendah karena kurangnya asupan gizi adalah *stunting*. Menurut Kemenkes RI, Indonesia memiliki prevalensi *stunting* yang cukup tinggi, yaitu pada tahun 2018 sekitar 30,8% dengan rincian balita pendek sebesar 19,3% dan balita sangat pendek 11,5% (Aziz, 2021). Di provinsi Jawa Barat, Karawang menjadi salah satu daerah dengan angka *stunting* yang lumayan tinggi dengan angka *stunting* yang fluktuatif setiap tahunnya. Pada tahun 2018, terdapat 10 Desa dengan lokus *stunting* dan bertambah menjadi 54 Desa pada tahun 2019 (Sahroji & Hidayat, 2022).

Pada tahun 2020 berdasarkan pemaparan aparatur desa dalam sesi wawancara, angka *stunting* di Kabupaten Karawang. khususnya Desa Batujaya, sudah berhasil diturunkan menjadi 0%. Maka dari itu, angka *stunting* harus dipertahankan dengan menggunakan gerakan-gerakan yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan *stunting*. Pengetahuan tenaga kesehatan dan masyarakat terhadap faktor penyebab *stunting* ini merupakan hal penting karena diharapkan mereka dapat berkontribusi untuk mencegah terjadinya *stunting* dan menurunkan angka *stunting* di masyarakat (Evy & Tauhidah, 2021).

Salah satu faktor yang berhubungan dengan *stunting* adalah pola pengasuhan terutama cara pemberian makan pada balita. Peran keluarga khususnya seorang ibu dalam mengasuh dan merawat anak dapat memberikan dampak terhadap tumbuh kembang anak.

Pola asuh ibu merupakan perilaku ibu dalam merawat ataupun menjaga anaknya. Perilaku ibu berperan dalam memberikan air susu ibu atau memberi makanan pendamping, mengajarkan tata cara makan yang benar, dan memberikan makanan yang bernilai gizi tinggi (Permatasari, 2021). Dalam mengasuh anak, kondisi psikologis yang menjadi pengaruh besar adalah stres. Orang tua yang memiliki pengelolaan stres yang kurang baik akan memiliki emosi yang negatif, lekas marah, memiliki perilaku yang lebih keras, dan kurang peka terhadap anak (Ma'mun & Prameswarie, 2016).

Pada kenyataannya yang diketahui melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada orang tua di dusun Kaliasin 1, Kecamatan Batujaya, Kabupaten Karawang, seorang ibu masih kurang teredukasi tentang pola asuh yang baik. Stres juga menjadi penyebab orang tua tidak dapat memberikan perhatian dan mengontrol emosi dengan baik ketika sedang mengasuh anak.

Seorang ibu yang tidak dapat mengelola stresnya akan mempengaruhi pola pengasuhan yang diberikan kepada anak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyimpulkan adanya hubungan antara pola asuh dengan stunting. Jika pola asuh baik, maka kategori stunting lebih rendah. Begitu pula sebaliknya, jika pola asuh ibu dalam kategori buruk, maka kategori stunting akan tinggi (Evy & Tauhidah, 2021). Menurut Yudianti pada tahun 2016, semakin baik pola asuh ibu maka akan semakin berkurang anak dengan stunting. Semakin buruk pola asuh ibu, maka banyaknya orang tua yang memiliki anak stunting bisa semakin tinggi (Evy & Tauhidah, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut, maka kami menyelenggarakan program pengabdian kepada masyarakat. Tujuan dilakukannya program ini ialah mewujudkan kepedulian kepada ibu dan anak tentang pentingnya pola asuh dan pengelolaan stres untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua untuk mencegah terjadinya stunting dengan memberikan pengasuhan yang baik kepada anak dan mengelola stres dengan baik untuk menunjang pemberian pola asuh. Program ini ditujukan untuk orang tua, terutama para ibu yang terdaftar dalam posyandu agar mampu memberikan pola asuh yang baik dan mengelola stres untuk mencegah terjadinya stunting.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan pada pendahuluan, maka metode pelaksanaan program ini terbagi dalam tiga metode, yaitu konsultasi, psikoedukasi, dan pelatihan. Ketiga metode ini mengusung tema yang sama, yakni upaya pencegahan stunting dan memiliki sasaran yang sama yakni orang tua dan calon orang tua. Metode pertama yang digunakan ialah konsultasi, metode ini digunakan sebagai sarana pertukaran pikiran dan diskusi antara konselor dengan masyarakat sekitar terkait permasalahan pola asuh yang telah dilaksanakan selama ini dan bagaimana tingkat stres yang mereka hadapi.

Metode kedua adalah psikoedukasi. Metode ini digunakan sebagai proses pemberian materi untuk menambah pemahaman dan pengetahuan masyarakat sebagai upaya pencegahan stunting. Sasaran partisipan dalam metode ini adalah seorang ibu atau calon ibu. Materi yang akan disampaikan adalah sebagai berikut.

1. Pengertian dan macam-macam pola asuh
2. Kesehatan reproduksi
3. Kebutuhan gizi anak
4. Pengertian Stres
5. Faktor Penyebab Stres
6. Cara Penanganan Stres Yang Baik

Kemudian metode ketiga adalah pelatihan. Metode ini merupakan suatu proses pendidikan dengan jangka pendek dengan menggunakan prosedur yang dibuat secara sistematis dan terorganisir. Pelatihan ini memiliki tujuan untuk memberikan informasi dan keterampilan pada orang tua dan calon orang tua yang terdaftar dalam posyandu untuk mengelola stres dengan cara yang baik menggunakan teknik relaksasi untuk menunjang pemberian pola asuh yang baik kepada anak. Materi yang akan disampaikan dalam pelatihan ini adalah praktek teknik relaksasi untuk menangani stres.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema “Pengelolaan Stres dan Pola Asuh Dalam Upaya Pencegahan Stunting” ini dilaksanakan dalam beberapa tahap utama, seperti yang terlihat dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

NO	Kegiatan	Rencana Pelaksanaan	Lokasi
1.	Observasi	11-14 Agustus 2022	Dusun Kaliasin 1
2.	Perencanaan Program	15-17 Agustus 2022	Universitas Islam “45” Bekasi
3.	Laporan Rancangan Program Pada Aparatur Desa	23-24 Agustus 2022	Dusun Kaliasin 1
4.	Tahap Pertama: Konsultasi dengan masyarakat dalam posyandu terkait pola asuh dan tingkat stres	25-26 Agustus 2022	Dusun Kaliasin 1
5.	Tahap Kedua: Psikoedukasi pola asuh dan pengelolaan stres	29 Agustus 2022	Dusun Kaliasin 1
6.	Tahap Ketiga: Pelatihan pengelolaan stres dengan teknik relaksasi	30 Agustus 2022	Dusun Kaliasin 1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengelolaan stres dan pola asuh dalam upaya pencegahan stunting ini memiliki tujuan untuk memberikan edukasi kepada para orang tua agar para orang tua, terutama ibu, dapat memberikan pola asuh terbaik untuk anaknya karena pola asuh merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stunting pada anak.

Stres adalah suatu hal yang tidak luput dari kehidupan manusia, stres juga menjadi permasalahan besar dalam kegiatan mengasuh anak. Dalam memberikan pola asuh yang baik, tentu saja harus didukung dengan adanya pengelolaan stres yang baik pula. Jika orang tua tidak dapat mengelola stres dengan baik, maka akan berpengaruh terhadap pola asuh yang diberikan kepada anak. Untuk tahapan pelaksanaan yang akan dilakukan dapat dilihat melalui Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Tahapan Pelaksanaan

NO	Kegiatan	Pelaksanaan
1.	Mengadakan konsultasi untuk para ibu dan calon ibu mengenai pola asuh dan stres yang dialami, bekerja sama dengan TPK	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjalin kerjasama dengan kader posyandu atau TPK b. Mengadakan kegiatan konsultasi pada ibu dan calon ibu c. Menganalisis pola asuh dan tingkat stres yang terjadi
2.	Mengadakan psikoedukasi mengenai pola asuh sebagai aspek perilaku yang menjadi faktor penyebab stunting	<ul style="list-style-type: none"> a. Melaksanakan kegiatan <i>pre-test</i> b. Menjelaskan materi pola asuh c. Menjelaskan materi kesehatan reproduksi d. Menjelaskan materi kebutuhan gizi anak
3.	Mengadakan psikoedukasi pengelolaan stres dan pelatihan pengelolaan stres dengan teknik relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pengertian stres b. Memberitahukan faktor penyebab stres c. Memberitahukan cara pengelolaan stres yang baik d. Melaksanakan kegiatan <i>post-test</i> e. Memberikan praktek mengenai teknik relaksasi untuk menangani stres
		<ul style="list-style-type: none"> f. Mengadakan wawancara untuk evaluasi setelah dilaksanakannya teknik relaksasi

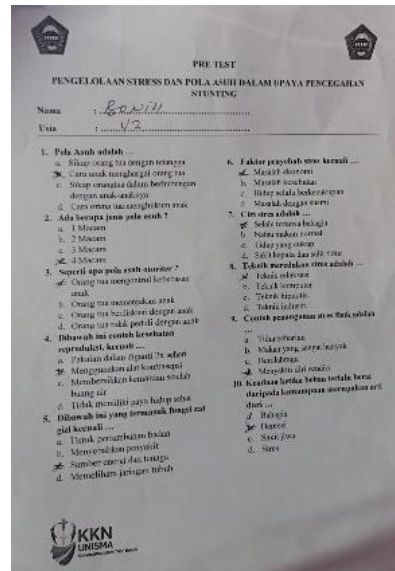
Berdasarkan hasil konsultasi yang telah dilakukan kepada lima orang yang tergabung dalam organisasi PKK pada tanggal 25-26 Agustus 2022, diketahui bahwa para ibu yang tinggal di Dusun Kali Asin 1 belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang stunting dan pola asuh yang baik. Dalam mengurus anak mereka hanya mengandalkan pengetahuan turun temurun yang berasal dari keluarga. Dari hasil wawancara diketahui pula bahwa stres yang dialami cukup tinggi dan faktor yang mempengaruhi stres yang paling besar adalah faktor ekonomi.



Gambar 1. Wawancara dengan ibu-ibu PKK.

Setelah mendapatkan informasi tersebut, *pre-test* disusun dan dilakukan untuk mengukur seberapa besar tingkat pengetahuan para ibu di Dusun Kali Asin 1 tentang pola

asuh dan pengelolaan stres. Hasil *pre-test* tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden mendapatkan nilai 30 dari skala 100. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan responden terkait pola asuh dan pengelolaan stres berada dalam kategori rendah. Adapun salah satu contoh hasil *pre-test* dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Pengisian pre-test

Berdasarkan hasil pre-test tersebut, selanjutnya diadakan kegiatan psikoedukasi untuk memberikan pengetahuan kepada para responden terkait pola asuh dan pengelolaan stres. Kegiatan ini dihadiri oleh 12 orang yang tergabung dalam organisasi PKK pada tanggal 29 Agustus 2022. Kegiatan ini diadakan di Kantor Desa Segarjaya, Kabupaten Karawang. Kegiatan pelaksanaan psikoedukasi dapat dilihat pada Gambar 3 dan Gambar 4. Adapun materi yang diberikan dalam psikoedukasi ini adalah sebagai berikut.

1. Pengertian dan macam-macam pola asuh
2. Kesehatan reproduksi
3. Kebutuhan gizi anak
4. Pengertian stres
5. Faktor penyebab stres
6. Cara penanganan stres dengan baik

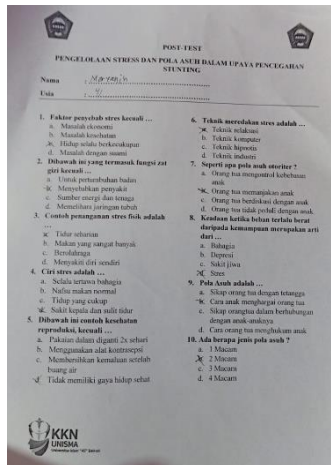


Gambar 3. Psikoedukasi pola asuh oleh narasumber.



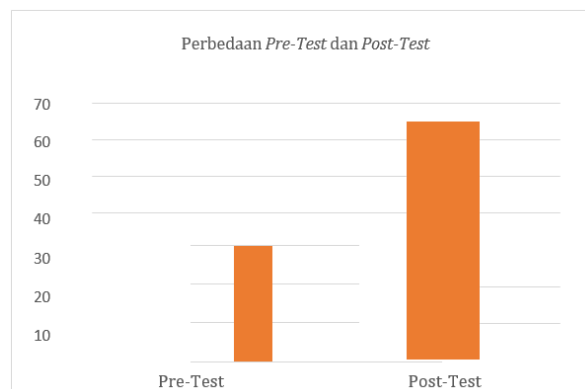
Gambar 4. Penjelasan materi pengelolaan stres.

Selanjutnya, kami melakukan *post-test* ini untuk mengukur pengetahuan individu setelah dilakukan psikoedukasi. Salah satu contoh hasil pengisian *post-test* dapat dilihat pada Gambar 5 berikut.



Gambar 5. Pengisian post-test

Adapun perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan dapat dilihat melalui diagram berikut ini.



Pada kegiatan *post-test* ini didapatkan hasil rata-rata nilai adalah 65 yang termasuk dalam kategori sedang. Oleh sebab itu, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh para responden setelah dilaksanakannya psikoedukasi terkait dengan materi yang telah diberikan. Responden mengetahui pengertian dan macam-macam pola asuh, mengetahui bagaimana menjaga kesehatan reproduksi, mengetahui kebutuhan gizi anak, mengetahui pengertian stres, faktor penyebab stres serta cara penanganan stres dengan baik.



Gambar 6. Pelaksanaan teknik relaksasi



Gambar 7. Memandu teknik relaksasi dan penyampaian afirmasi.

Selain itu, kami juga menyelenggarakan pelatihan teknik relaksasi. Kegiatan pelatihan ini diberikan agar para audiens dapat mempraktikkan secara langsung hasil dari pengetahuan yang telah diberikan pada sesi psikoedukasi. Salah satu materi yang diberikan adalah pelatihan teknik relaksasi sebagai upaya pengelolaan stres yang baik. Pelatihan ini diadakan di Kantor Desa Segarjaya, Kabupaten Karawang, pada tanggal 30 Agustus 2022 yang diikuti oleh 12 orang yang telah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Pelatihan teknik relaksasi ini dapat dilihat pada Gambar 6 dan Gambar 7.

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi. Dalam evaluasi dapat dilihat perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilaksanakannya psikoedukasi, seperti yang telah dipaparkan pada bagian *pre-test* dan *post-test* di atas. Kemudian setelah diadakan pelatihan teknik relaksasi, kami melakukan kegiatan wawancara untuk mengetahui pengalaman serta perubahan yang dirasakan setelah

dilaksanakannya pelatihan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara, para audiens sasaran merasakan ketenangan, kenyamanan, dan perasaan damai setelah melakukan teknik relaksasi. Mereka mengaku bahwa teknik relaksasi tersebut membuat mereka dapat meredakan stres yang mereka rasakan.



Gambar 8. Wawancara evaluasi setelah melakukan teknik relaksasi

Dalam observasi kami juga terlihat bahwa terdapat beberapa audiens yang menangis setelah melakukan teknik relaksasi dikarenakan mereka dapat meluapkan segala yang terpendam dalam dirinya selama ini. Kalimat afirmasi positif yang kami berikan menjadikan mereka dapat meluapkan segala perasaan yang terpendam. Mereka mengatakan bahwa akan melakukan teknik relaksasi di rumah ketika mereka mulai merasakan stres.



Gambar 9. Pemberian hadiah kepada peserta.

Aktivitas pada pengabdian ini memiliki keunggulan, yaitu tekniknya dapat dilakukan kapan pun oleh audiens dan tidak memerlukan peralatan yang sulit. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian ini memiliki peluang keberlanjutan yang tinggi karena dapat diterapkan oleh masyarakat sekitar dengan sangat mudah.



Gambar 10. Foto bersama peserta.

Adapun kesulitan dalam menerapkan kegiatan ini adalah ketika audiens kurang memiliki pengaturan waktu yang baik sehingga mereka tidak dapat menemukan waktu untuk melakukan kegiatan relaksasi untuk mengelola stres sehingga dikhawatirkan akan berdampak pula pada pola asuh yang diberikan. Kegiatan evaluasi dapat dilihat pada Gambar 8, Gambar 9, dan Gambar 10 di atas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan pengabdian yang bertema “Pengelolaan Stres dan Pola Asuh Dalam Upaya Pencegahan Stunting”, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan sejumlah dampak, di antaranya yaitu (1) menambah pengetahuan bagi para ibu dalam memberikan pola asuh yang baik kepada anak; (2) menambah pengetahuan dalam pengelolaan stres dengan cara yang baik dan benar demi menunjang pemberian pola asuh yang baik pula; (3) menambah keterampilan dalam mengelola stres menggunakan teknik relaksasi yang dapat diterapkan dalam keseharian.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, terdapat beberapa saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, yaitu (1) berkaitan dengan audiens, kegiatan selanjutnya bisa dilaksanakan dengan menargetkan audiens yang merupakan calon orang tua agar pola asuh yang baik dapat diterapkan sejak dini; (2) menambahkan materi tentang manajemen waktu yang baik agar peserta dapat meluangkan waktu untuk mengelola stres dengan baik sehingga pola asuh yang baik juga dapat terlaksana.

REFERENSI

- Aziz, H. A. (2021). Stunting dan Upaya Pencegahannya. <https://dinkes.karawangkab.go.id/stunting-dan-upaya-pencegahannya>
- Ma'mun, A., & Prameswarie, T. (2016). Hubungan Pola Asuh Keluarga dengan Parenting Stress pada Orangtua Anak Tunagrahuta di Yayasan Pembinaan Anak Cacat Palembang. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.32502/sm.v7i1.1395>
- Evy, N., Tauhidah, N.I. (2021). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 12-59 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(1), 37-42.
-

- Permatasari, T. A. E. (2021). Pengaruh Pola Asuh Pembrian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 3. <https://doi.org/10.24893/jkma.v14i2.527>
- Sahroji, Q.N., Hidayat, R., Nababan, R. (2022). Implementasi Kebijakan Dinas Kesehatan Dalam Penanganan Stunting Di Kabupaten Karawang. *Jurnal Pemerintah Dan Politik*, 7(1), 34–39.