

Surat Tugas

Nomor : 00139/B.8.2/ST.FP/11/2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada yang tersebut dibawah ini :

Nama :1. Drs. PIUS HERU PRIYANTO, M.Si. (Ketua)
2. Drs. HARYO GOERITNO, M.Si. (Anggota)
Status :Dosen Universitas Katolik Soegijapranata
Tugas :Managemen Stres Ibu-Ibu Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Sukorejo
Waktu :01 November 2020 s.d 31 Januari 2021
Tempat:Desa Sukorejo, Kec. Gunungpati, Semarang

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.



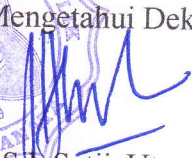
Semarang, 06 November 2020
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Dra. MARGARETHA SIH SETIJA UTAMI, M.Kes.

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

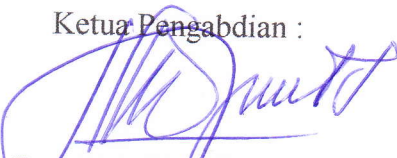
1. **Judul Pengabdian :**
Pendampingan Manajemen Stres pada Ibu-ibu Forum Kesehatan Kelurahan (FKK)
Kel. Sukorejo, Kec. Gunungpati, Semarang
2. **Nama Mitra Program** : FKK Kel. Sukorejo, Kec. Gunungpati, Semarang
3. **Ketua Tim**
 - a. Nama Lengkap : Drs. Pius Heru Priyanto
 - b. NPP : 05811989059
 - c. Jabatan Fungsional/Gol : Lektor
 - d. Program Studi : Psikologi Sosial
 - e. Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
 - f. Alamat e-mail/HP : pius.hp@unika.ac.id
4. **Anggota Tim**
 - a. Jumlah Anggota : 1 Dosen
 - b. Nama Anggota : Drs. Haryo Guritno M.Si.
 - c. Alamat e-mail/HP : caturjuli@yahoo.co.id
 - d. Jumlah Mhs yang Terlibat : 2 orang
5. **Mitra Kerja**
 - a. Wilayah Mitra : Kelurahan Sukorejo, Kec. Gunungpati
 - b. Kota / Kabupaten : Semarang
 - c. Propinsi : Jawa Tengah
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 4 km
 - e. Alamat Kantor/telp/e-mail : Semarang
6. **Luaran yang dihasilkan** : Modul Manajemen Stres
7. **Jangka Waktu Pelaksanaan** : Oktober 2020 sd Desember 2020
8. **Biaya Keseluruhan:**
 - a. Dana internal Unika : Rp 3.000.000,-
 - b. Dana eksternal : Rp -
 - Jumlah : Rp 3.000.000,-

Semarang, 12 Desember 2020
Mengetahui Dekan


Dr. M. Siti Setija Utami, MKes.
NPP 058 1 1990 068

FAK. PSIKOLOGI

Ketua Pengabdian :


Drs. Pius Heru Priyanto, MS.
NPP 058 1 1989 059

Menyetujui :
Kepala LPPM


Dr. Berta Bakti Retnawati, MSi
NPP 058 1 1998 219


LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENDAMPINGAN MANAGEMEN STRES PADA
IBU-IBU FORUM KESEHATAN KELURAHAN (FKK)
KEL. SUKOREJO, KEC. GUNUNGPATI
SEMARANG**



Oleh:

Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si

NPP 058.1.1989.059

Drs. Haryo Guritno, M.Si

NPP 058.1.1996.194

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
DESEMBER 2020**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

- 1. Judul Pengabdian :**
Pendampingan Manajemen Stres pada Ibu-ibu Forum Kesehatan Kelurahan (FKK)
Kel. Sukorejo, Kec. Gunungpati, Semarang
- 2. Nama Mitra Program :** FKK Kel. Sukorejo, Kec. Gunungpati, Semarang
- 3. Ketua Tim**
 - a. Nama Lengkap : Drs. Pius Heru Priyanto
 - b. NPP : 05811989059
 - c. Jabatan Fungsional/Gol : Lektor
 - d. Program Studi : Psikologi Sosial
 - e. Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
 - f. Alamat e-mail/HP : pius.hp@unika.ac.id
- 4. Anggota Tim**
 - a. Jumlah Anggota : 1 Dosen
 - b. Nama Anggota : Drs. Haryo Guritno M.Si.
 - c. Alamat e-mail/HP : caturjuli@yahoo.co.id
 - d. Jumlah Mhs yang Terlibat : 2 orang
- 5. Mitra Kerja**
 - a. Wilayah Mitra : Kelurahan Sukorejo, Kec. Gunungpati
 - b. Kota / Kabupaten : Semarang
 - c. Propinsi : Jawa Tengah
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 4 km
 - e. Alamat Kantor/telp/e-mail : Semarang
- 6. Luaran yang dihasilkan :** Modul Manajemen Stres
- 7. Jangka Waktu Pelaksanaan :** Oktober 2020 sd Desember 2020
- 8. Biaya Keseluruhan :**
 - a. Dana internal Unika : Rp 3.000.000,-
 - b. Dana eksternal : Rp -
 - Jumlah : Rp 3.000.000,-

Mengetahui Dekan
Semarang, 12 Desember 2020
Ketua Pengabdian :

Dr. M. Sih SetijaUtami, MKes.
NPP 058 1 1990 068

Drs. Pius Heru Priyanto. MS.
NPP 058 1 1989 059

Menyetujui :
Kepala LPPM

Dr. Berta Bakti Retnawati, MSi
NPP 058 1 1998 219

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian : Pendampingan Managemen Stres pada Ibu-ibu Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Sukorejo, Kec. Gunungpati, Semarang

2. Tim peneliti:

No	Nama	Jabatan	Bidang keahlian	Instansi
1	Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si	Ketua	Psikologi sosial	Unika Soegijapranata
2	Drs. Haryo Guritno, M.Si.	Anggota	Psikologi Pendidikan	Unika Soegijapranata

3. Subjek Pengabdian : Ibu-ibu Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Sukorejo kota Semarang

4. Masa Pelaksanaan : Oktober – November 2020

5. Usulan biaya DRPM : -

6. Lokasi Pengabdian : Balai Kelurahan Sukorejo, Kec. Gunungpati, kota Semarang

7. Instansi lain yang terlibat : -

8. Temuan yang ditargetkan : Kemampuan managemen stres yang efektif dalam berperan sebagai Ibu-ibu FKK

9. Kontribusi pada ilmu : Sosial - Klinis

10. Rencana luaran : Modul Managemen Stres

11. Rencana luaran lain : Publikasi di Jurnal Pengabdian Unika Soegijapranata

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR	i
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	ii
DAFTAR ISI	iii
RINGKASAN.....	iv
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
BAB 2. TARGET LUARAN.....	5
BAB 3. METODE PELAKSANAAN.....	6
BAB 4. HASIL PENGABDIAN	8
BAB 5. KESIMPULAN	10
DAFTAR PUSTAKA.....	11
LAMPIRAN	12

RINGKASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan bantuan berupa pendampingan untuk meningkatkan manajemen stres pada ibu-ibu Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Sukorejo, Kec. Gunungpati, kota Semarang. Adapun tujuan dari FKK adalah mendorong upaya promotif-preventif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat desa tentang pentingnya kesehatan. Pengurus FKK di kelurahan Sukorejo semuanya adalah ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Sukorejo. Sebagai ibu rumah tangga mereka sangat sibuk bertugas dan berperan di rumah tangga dengan kesibukan sehari-hari seperti : belanja, memasak, membersihkan rumah, setrika, mencuci, mengurus anak, mengepel, dan berbagai kepentingan agar rumah tangganya berjalan dengan lancar. Namun mereka juga terpanggil untuk aktif di kelurahan Sukorejo mengurus tentang berbagai tugas seperti rapat-rapat rutin, pantau jentik di tiap RW, mengurus ibu hamil, lansia, dan berbagai penyakit seperti DB, TBC, kekurangan gizi pada balita, kebersihan lingkungan, pola hidup bersih dan sehat, juga pembuatan SPJ, laporan pertanggungjawaban baik di tingkat kelurahan dan kecamatan. Kesibukan setiap hari tersebut pada ibu-ibu yang aktif di FKK menyebabkan mereka mengalami stres, yang akhirnya akan berdampak pada sistem kesehatan psikologis diri pribadi yang akhirnya berdampak pada keluarga dan kinerjanya di FKK. Dengan kata lain ibu-ibu FKK punya kecenderungan mengalami stres setiap hari karena tekanan kesibukan yang begitu tinggi sehingga membutuhkan manajemen stres agar mampu berperan sebagai ibu rumah tangga yang lancar dalam menjalani tugas dan peran di rumah maupun di FKK. Pendampingan ini dimaksudkan membantu memberikan pencerahan pada ibu-ibu FKK di Sukorejo dalam hal manajemen stres sehingga mampu mengetahui penyebab stres, mampu mengelola stres dengan, mengurangi stres sehingga dampak negative dapat dikurangi dan diubah menjadi sesuatu yang positif. Harapannya adalah terdapat keseimbangan antara usaha (peran dan tugas sebagai ibu rumah tangga dan aktivis di FKK) dan hasil yang didapat seperti kepuasan dapat melayani sesama, relasi social yang lancar dan positif, harga diri, dan kebahagiaan dan kesejahteraan subyektif (*subjective well being*).

Kata kunci : manajemen, stres, ibu-ibu FKK.

BAB 1

PENDAHULUAN

Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Sukorejo Kecamatan Gunungpati kota Semarang adalah forum kesehatan di desa/kelurahan yang merupakan wadah partisipasi bagi masyarakat dalam mengembangkan pembangunan kesehatan ditingkat desa atau kelurahan. Adapun jumlah penduduk kelurahan Sukorejo sebanyak 15.499 jiwa (terdiri dari 7.794 laki-laki dan 7.705 perempuan), dengan jumlah RT/RW sebanyak 85 RT dan 12 RW dimana sebagai jumlah terbanyak sekecamatan Gunungpati baik jumlah penduduk maupun jumlah RT dan RW. Luas wilayah 123.425 Ha yang terdiri dari persawahanm pekarangan, bangunan, tempat mahasiswa yang kos karena kuliah di berbagai pendidikan tinggi seperti UNNES, Untag, Akademi Keperawatan, dll.

Forum kesehatan kelurahan (FKK) adalah salah satu forum yang dibentuk dalam mendorong upaya promotif-preventif. Fakta dilapangan banyak FKK yang tidak berfungsi. Salah satu sebabnya adalah karena ketiadaan peraturan teknis untuk pengelolaan forum. Akibatnya anggota forum gagal mengintrepetasikan peran mereka. Adapun visi FKK Sukorejo adalah “Menjadikan masyarakat yang mandiri, peduli, tanggap dalam hal kesehatan”. Sedangkan tujuan FKK adalah : 1) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat desa tentang pentingnya kesehatan; 2) Meningkatkan kewaspadaan dan kesiapsiagaan masyarakat desa terhadap resiko dan bahaya yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan (bencana, wabah dsb); 3) Meningkatkan keluarga sadar gizi dan ber PHBS; 4) Meningkatkan kesehatan lingkungan desa; 5) Meningkatkan kemampuan dan kemauan masyarakat desa untuk menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan.

Adapun semua pengurus FKK kelurahan Sukorejo dijabat oleh ibu-ibu rumah tangga sebagai warga dan berdomisili di kelurahan Sukorejo. Ketua Organisasi FKK membawahi Sekretaris (1 orang), Bendahara (1 orang). Setiap seksi dijabat oleh 3 orang ibu, antara lain seksi : Gotong Royong, Upaya Kesehatan, Surveilans, dan Pembiayaan Kesehatan. Total jumlah pengurus FKK adalah 15 orang ibu dimana masing-masing mempunyai keluarga sehingga selain berperan sebagai pengurus FKK juga berperan sebagai ibu rumah tangga. Untuk memudahkan menjalankan fungsi dan perannya, maka setiap RW dibentuk kader FKK sehingga lebih memudahkan dalam menjalankan setiap fungsi baik itu gotong royong, kesehatan, surveilans dan pemberdayaan kesehatan. Peran ganda ibu-ibu FKK (berperan

sebagai ibu rumah tangga dari kelas menengah ke bawah dan berperan sebagai pengurus FKK yang menangani 12 RW, 85 RT dengan jumlah jiwa sebanyak 15.499 jiwa) tersebut tentunya menyita energy, waktu, pikiran, juga biaya, karena sebagai peran yang tidak mudah. Kegiatan yang sangat tinggi dan padat tersebut menjadikan ibu-ibu terkena stimulus dari berbagai dimensi yang harus segera ditangani secara cepat dan segera, seperti mengurus anak, memasak, membersihkan rumah, juga harus memantau jentik-jentik yang dilakukan secara rutin, mengurus lansia, remaja, anak-anak, ibu-ibu hamil tentang kesehatan dan berbagai upaya memantau keadaan orang sakit dan berbagai penyakit yang berkembang di masyarakat. Kondisi tersebut menjadikan ibu-ibu tersebut tidak terlepas dari adanya stres yang mengenai dirinya. Di samping itu juga harus mengurus keuangan (dimana kegiatan didanai dari diri sendiri, kemudian setelah pelaksanaan baru diganti dengan terlebih dahulu membuat SPJ keuangan), mengurus laporan bulanan dan semesteran.

Stres yang terus-menerus mengenai ibu-ibu FKK karena, adanya peran ganda tersebut, sering menjadikan tugas-tugas dan peran di rumah tangga dan di FKK menjadi tidak lancar dan kurang sehat. Hal ini menjadikan dampak kesehatan psikologis seperti sering mudah marah, pusing, murung, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, khawatir, mudah lupa, mudah emosional, tidak rileks, kurang merasa nyaman, mudah kaget, kurang berselera makan, tekanan darah tinggi meningkat, susah tidur, sakit kepala, sakit leher dan pekerjaan rumah yang sering terbengkelai.

Kondisi stres yang sering dialami oleh ibu-ibu FKK tersebut tentunya butuh penanganan atau membutuhkan manajemen stres yang efektif agar peran ganda yang dilakukan dapat dilakukan dengan lancar dan punya dampak positif baik pada keluarga dan pada organisasi FKK. Manajemen stres adalah suatu tindakan untuk mengetahui penyebab dan teknik mengelola stres sehingga orang lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan (Schafer, 2010). Dari pendapat tersebut ditekankan bahwa seseorang yang mampu menjalankan fungsi manajemen stres adalah mampu menyadari dan mengenali bahwa dirinya terkena stres, mampu mengetahui sebab-sebabnya dan mengelola dengan efektif. Pendapat di atas sejalan dengan pendapat Quick, dan Jonathan (2002) yang menyatakan manajemen stres adalah teknik untuk mengontrol dan mengurangi stres, kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan dari stres yang berdampak negatif menjadi stres kerja yang berdampak positif bagi diri karyawan dan akhirnya akan menampilkan hasil kerja yang optimal.

Menurut Cooper dan Quick (2017) bahwa terjadinya stres karena adanya ketidakseimbangan antara usaha yang dilakukan dengan hasil yang didapat, adapun usaha yang dilakukan meliputi tenaga, pikiran, waktu, motivasi, semangat; sedangkan yang dicapai atau reward adalah berupa uang, material, harga diri, kebahagiaan, dan kepuasan. Apabila ketidakseimbangan tersebut terjadi secara terus-menerus maka akan terjadi stres berkepanjangan, hal ini terjadi karena seseorang terlalu bersemangat dalam memenuhi tuntutan dari dalam dirinya seperti usaha yang dilakukan terus menerus tanpa memahami apa yang layak dan seharusnya didapat.

Adapun tujuan dari pendampingan manajemen stres adalah mengurangi dan mengelola dan meminimalisir stres agar tidak menimbulkan akibat yang lebih buruk sehingga dapat berperan ganda dalam menjalankan fungsi ibu rumah tangga dan berperan sebagai aktivis ibu-ibu FKK. Hal ini untuk menjawab mengapa perlu diadakan pendampingan manajemen stres pada ibu-ibu FKK di kelurahan Sukorejo? Banyak dari ibu-ibu FKK tidak mengetahui tentang apa itu stres, apa dampaknya, dan bagaimana mengelola serta mengatasinya. Ibu-ibu FKK hanya mengetahui bahwa mereka terkena dampaknya dan kurang mengetahui fenomena yang mengenai dirinya yaitu ketidaktahuan dan ketidakmampuan dalam manajemen stres.

Terdapat teknik melakukan manajemen stres, yaitu menurut Wade, Carole, dan Tavis, C. (2007) antara lain : strategi fisik yaitu dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh, strategi emosional yaitu dengan berfokus pada emosi yang muncul akibat dari masalah yang dihadapi, dan strategi kognitif yaitu dilakukan dengan menilai suatu masalah dengan positif, serta strategi sosial yaitu dengan mencari dukungan dari orang-orang sekitar.

Prasetyo (2015) menyebutkan 5 teknik manajemen stres dalam buku Panduan Manajemen Stres :

- 1) **Mengenal diri sendiri.** Mengetahui kekuatan, kelemahan, hal-hal yang disukai dan yang tidak disukai dapat membantu kita memetakan ke arah mana kehidupan akan kita bawa. Dengan mengenal diri sendiri, akan lebih mudah untuk menentukan cara dan strategi apa yang tepat untuk meringankan stres.
- 2) **Peduli diri sendiri.** Setelah mengetahui diri secara mendalam, maka kebutuhan-kebutuhan dan kewajiban juga akan tampak. Memenuhi kebutuhan diri sendiri merupakan salah satu cara untuk mengatur stres yang dihadapi. Peduli akan

diri sendiri dapat dimulai dengan mencoba pola hidup sehat, bersosialisasi dengan teman dan sanak saudara, merencanakan kegiatan yang realistis dan menjalani hobi.

- 3) **Perhatikan keseimbangan.** Sebagaimana manusia yang dianugerahi beberapa aspek dalam dirinya, maka kelima aspek ini harus dipelihara dan dipenuhi secara seimbang. Lima aspek pemeliharaan diri ini adalah: Aspek Mental Emosional, Aspek Intelektual, Aspek Fisik, Aspek Spiritual dan Aspek Rekreasional
- 4) **Bersikap proaktif** dalam mencegah gangguan stres dengan merawat kelima aspek diatas dengan baik dan rutin agar menjadi sosok yang resilien dan memiliki kemampuan dan kekuatan lebih dalam menghadapi stres.
- 5) **Sinergi:** Langkah-langkah sebelumnya ialah satuan proses yang perlu dilakukan secara berurutan dan terpadu dengan kehendak dan kesadaran penuh untuk bangkit dari keterpurukan dan stres.

Aktivis ibu-ibu FKK kelurahan Sukorejo kecamatan Gunungpati yang kesemuanya dijabat oleh ibu-ibu, dimana mereka mempunyai peran ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga dan sekaligus berperan ibu-ibu aktivis FKK yang menangani 85 RT dan 12 RW dengan jumlah penduduk 15.499 jiwa sudah selayaknya mendapatkan pendampingan manajemen stres secara berkesinambungan.

BAB 2

TARGET LUARAN

Target

Pemberian pendampingan manajemen stress pada ibu-ibu FKK dengan menggunakan teknik luring di Balai Kelurahan Sukorejo dengan memperhatikan protocol kesehatan yang dilakukan selama dua kali pertemuan.

Luaran

- Modul Manajemen Stres

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang digunakan adalah *contextual learning*, yaitu pendekatan belajar atau pendampingan dengan cara mengaitkan materi yang diberikan dengan situasi dunia nyata atau pergaulan yang dialami remaja sehari-hari. Masalah yang sering dihadapi oleh ibu-ibu FKK Sukorejo adalah banyaknya stimulus yang mengenainya yaitu adanya peran ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pengurus Forum Kesehatan Kelurahan Sukorejo. Melalui pendekatan *contextual learning*, diharapkan ibu-ibu pengurus FKK dapat belajar dari hal-hal yang mereka alami untuk kemudian menjadi lebih mampu mengelola stress yang dialami ke depannya. Dengan demikian pengabdian ini diberikan dengan metode pendekatan *contextual learning*.

Prosedur Kerja

Untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini, maka prosedur kerja yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- 1) Metode pelaksanaan pendampingan dengan menggunakan teknik luring, yaitu ketemu dan bertatap langsung dengan subyek, bertempat di Balai Kelurahan Sukorejo, dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan
- 2) Curah pendapat (*brain storming*) dengan ibu-ibu FKK tentang stres dan penanganannya dengan *Focus Group Discussion* (FGD)
- 3) Ceramah tentang manajemen stres dilakukan dengan memberikan pengertian, aspek-aspek, dampak stres, bagaimana proses, dan penanganan manajemen stres yang efektif
- 4) Mengukur level stress, dengan diberikan skala stress sehingga dapat diketahui seberapa jauh para ibu-ibu mengalami stres
- 5) Membuat stress diary, selain mengetahui ciri-ciri stress juga diperlukan sebab-sebab stress yang mengenai para ibu-ibu FKK dengan membuat catatan harian, baik itu berada di rumah, menjalin relasi social, berada di organisasi FKK, dan dalam menjalani sebagai ibu rumah tangga. Kegiatan ini dilakukan secara individual kemudian dilanjutkan dengan FGD. Hal-hal yang perlu diisi adalah

- a. Apa saja sumber stress utama yang dialami?
 - b. Mengapa kamu menganggap itu stress?
 - c. Ciri apa saja yang kamu alami?
- 6) Relaksasi dengan membayangkan hal-hal menyenangkan dengan diberikan lembar kerja latihan relaksasi membayangkan hal-hal yang menyenangkan.
 - 7) Mengelola stress membuat daftar aktivitas yang menyenangkan dan belajar mempraktekkan di rumah.
 - 8) Pelatihan relaksasi dengan pernafasan, peregangan otot-otot mulai dari kepala, leher, dada, tangan, perut sampai dengan kaki.
 - 9) Review tentang berbagai kegiatan yang telah dilakukan selama pertemuan dua kali agar didapat hasil yang lebih baik dan mampu diingat dengan baik.
 - 10) Dilakukan umpan balik tentang efek pendampingan yang telah dilakukan

Langkah-Langkah Solusi

Masalah yang dialami ibu-ibu FKK yang begitu padat dengan berbagai kegiatan sejak pagi sampai dengan malam yang aktif di rumah tangga sampai mengurus kesehatan masyarakat di kelurahan Sukorejo menjadi penyebab sering terjadinya stres. Penyebab utamanya adalah karena adanya tekanan berupa stimulus dari rumah tangga (berperan sebagai ibu rumah tangga) dan pengurus FKK yang begitu tinggi sehingga timbulnya stress tidak terhindarkan. Untuk itu, solusinya adalah para pengurus FKK, yang semuanya terdiri dari ibu-ibu rumah tangga, diberi pengetahuan dan pelatihan manajemen stress, secara praktis dan mudah dikerjakan.

Keterlibatan Mitra Pengurus Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Sukorejo

Secara umum, mitra pengabdian Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Sukorejo kecamatan Gunungpati Semarang menunjukkan partisipasi dan keterlibatan yang sangat baik. Perhatian yang tinggi sejak dimulai dari pengurusan surat perijinan kegiatan pengabdian sampai dengan pelaksanaannya. Hal ini ditunjukkan dengan kehadiran Bpk. Lurah yang mengikuti kegiatan pertama sampai dengan selesai, juga dukungan tempat seperti : balai kelurahan, tempat duduk (kursi), meja, sound system, taplak, LCD, proyektor, disertai dengan keterbukaan dan keramahan dari para pengurus ibu-ibu FKK. Para peserta ibu-ibu pengurus FKK yang terlibat tidak dapat sepenuhnya hadir karena berbagai kesibukan, tetapi mereka yang datang dapat berperan dan terlibat dengan sangat baik.

BAB 4

HASIL PENGABDIAN

Berdasarkan hasil pengabdian, dapat diketahui bahwa salah satu permasalahan yang menjadi penyebab timbulnya stres pada ibu-ibu pengurus FKK Sukorejo adalah banyaknya stimulus yang mengenai dirinya, yaitu adanya peran ganda seperti sebagai ibu rumah tangga yang mengurus keluarga dan peran sebagai pengurus FKK. Adanya stress yang dialami oleh ibu-ibu FKK menjadikan kondisi psikologis, fisiologis, dan social menjadi kurang optimal. Adanya stress yang bekepanjangan tersebut, selama mengalami peran ganda, maka diperlukan pengendalian diri serta manajemen stress sehingga walaupun mengalami dan menjalani peran ganda maka ibu-ibu dapat merasakan rasa nyaman dan menikmati pelayanan di dalam keluarga (melayani anak dan suami) serta melayani masyarakat (kesehatan masyarakat kelurahan Sukorejo)

Pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk membantu para ibu-ibu FKK untuk lebih memahami tentang peran yang sedang dijalani baik di dalam rumah tangga maupun di dalam masyarakat kelurahan Sukorejo dalam hal kesehatan masyarakat. Setelah dilakukan pendampingan tentang manajemen stress pada ibu-ibu FKK, diperoleh hasil ibu-ibu FKK Sukorejo sebagai berikut:

1. Mengetahui pemahaman seperti definisi (pengertian yang benar), aspek-aspek, dan faktor-faktor yang mempengaruhi stress, sebab dan akibat juga berbagai dampak yang ditimbulkan oleh stress yang dialami.
2. Adanya curah pendapat (*brain storming*) dengan *Focus Group Discussion* (FGD) sehingga mampu saling memahami beban hidup, berbagai stimulasi yang dialami baik dari rumah tangga maupun dari pengurus FKK.
3. Dari pengukuran level stress yang dilakukan, dapat diketahui bahwa rata-rata level stress ibu-ibu FKK sedang cenderung ringan, walaupun ada beberapa ibu yang mengalami sedang cenderung tinggi.
4. Adanya pelatihan pembuatan stress diary menjadikan ibu-ibu menjadi sadar berbagai peristiwa dan perilaku yang membuat dirinya terjebak dalam kehidupan yang sangat padat dan menjadikan stress menjadi lingkaran hidup sehari-hari. Tetapi juga disadarkan akan berbagai perilaku yang menjadikan dirinya merasa nyaman dalam pelayanan terhadap orang lain sehingga mampu mengurangi stress hidup. Dari stress diary maka dapat diketahui : 1) apa yang menjadi sumber stress utama yang dialami,

- 2) mengapa dianggap sebagai stress? Dan 3) ciri dan dampak apa saja yang ditimbulkan pada sisi psikologis, fisiologis dan social.
5. Adanya pelatihan relaksasi kognitif dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan rasa nyaman, misalnya berada di pantai bersama keluarga, bersendau gurau, makan bersama, bermain bersama dengan piaraannya, tidur nyenyak, dst.
 6. Dalam membuat daftar kegiatan dan aktivitas yang sangat mungkin dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya memasak bersama, membersihkan rumah bersama, berdoa bersama-sama, berjalan-jalan pagi menikmati alam, merayakan ulang tahun sederhana penuh keceriaan, bermain music dan menyanyi, berjoget, dst.
 7. Adanya pelatihan relaksasi fisik mulai dari pernafasan, kepala, tangan, kaki, dan tubuh menjadikan otot-otot yang terasa kaku menjadi rileks sehingga dapat dirasakan hidup menjadi lebih nyaman.
 8. Membuat daftar pelatihan relaksasi, baik kegiatan yang menyenangkan maupun latihan relaksasi tubuh secara riil dengan hari, jam dan tempat.
 9. Teknik penyelesaian masalah yang dilakukan secara terarah oleh tim pengabdian dan kemudian dilakukan secara diskusi atau Tanya jawab antara tim pengabdian dengan peserta yang mampu menjadikan pencerahan bagi para peserta dengan terlebih dahulu diberikan lembar kerja berupa pemberian prioritas untuk menyelesaikan masalah. Hal ini menjadikan proses penyadaran bahwa hidup itu juga diperlukan prioritas dan tidak semua kejadian dan peristiwa dibuat sama atau flat.

BAB 5

KESIMPULAN

Keberadaan dan peran ibu-ibu Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) Sukorejo sangat penting bagi Kelurahan Sukorejo, karena sebagai ujung tombak mengadakan pencegahan berbagai penyakit seperti demam berdarah dengan pantau jentik di tiap RT dan RW secara rutin; mengadakan senam bagi ibu-ibu hamil (kelas Ibu-ibu hamil, atau pos Bindu) ; kelompok lanjut usia (Poksila) seperti periksa tensi, senam, timbang badan; screening penyakit TBC melalui Google Form; Posyandu Remaja (Posrem); senam lansia; pendampingan Bumil (ibu-ibu hamil); pemantauan ibu nifas (yang habis melahirkan); kerja bakti atau gotong royong; pendampingan ibu beresiko tinggi selama kehamilan, screening HIV-Aids; buru tikus; rapat rutin, pembuatan SPj dan LPJ; penyuluhan HIV-Aids; dan peninjauan bencana alam. Kondisi keberadaan pengurus FKK dianggap sangat penting untuk menunjang program pemerintah di bidang kesehatan, karena peran tersebut dilakukan oleh para ibu-ibu rumah tangga yang dilakukan dengan sukarela tanpa bayaran. Kegiatan tersebut dilakukan hamper setiap hari dengan melayani warga sejumlah 15.499 jiwa yang berada di 85 RT dan 12 RW.

Peran ganda ibu-ibu pengurus berikutnya adalah sebagai ibu rumah tangga, dimana harus melayani keluarga seperti suami, anak-anak. Para ibu rumah tangga ini menyiapkan kebutuhan sehari-hari seperti makanan, minuman mulai dari belanja di pasar, memasak, menyajikan dan membersihkan perkakas yang telah dipakai. Di samping itu juga membersihkan rumah seperti menyapu, mengepel, dan mencuci juga seterika pakaian.

Peran ganda tersebut baik langsung maupun tidak langsung akan menimbulkan tekanan stimulus yang sangat tinggi sehingga akan mengalami tekanan tinggi sehingga meimbulkan stress. Dampak stress yang dialami oleh pada ibu antara lain seperti : mudah marah, pusing atau vertigo, kurang merasa nyaman, mudah emosional, tidak berselera makan,tekanan darang tinggi, susah tidurm sakit leher, merasa malas mengerjakan tugas, susah berkonsentrasi, murung, mudah lelah, kurang merasa nyaman dan merasa dikejar-kejar atau sering tergesa-gesa.

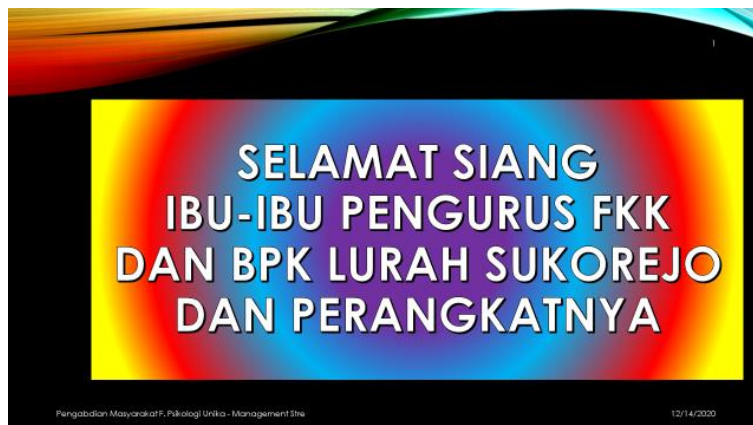
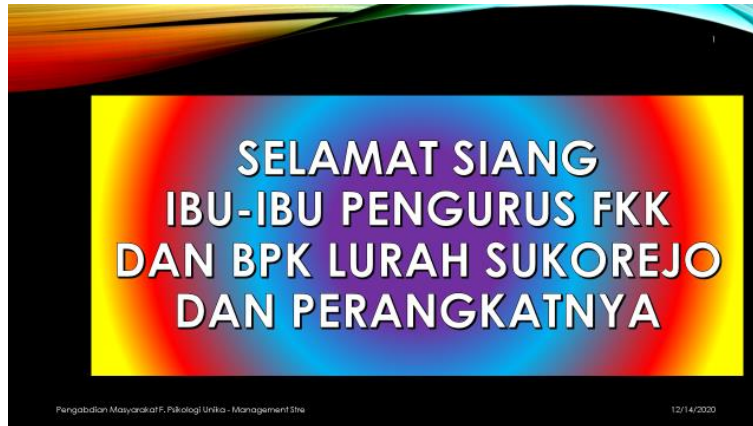
Dari kondisi tersebut perlunya diadakan pendampingan berupa managemen stress sehingga para ibu-ibu mampu mengendalikan emosi dan stress yang dialami. Adapun managemen stress tersebut berupa pengenalan dan pencerahan tentang managemen stress yang tujuannya adalah untuk : 1) mengenali emosi diri sendiri dan diri secara utuh; 2) peduli pada diri sendiri; 3) mendapat keseimbangan hidup; 4) berpikir dan bersikap positif; 5) melakukan hal-hal positif secara teratur serta membuat prioritas dan 6) tujuan hidup yang jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Cooper, C. L. dan Quick, J. C.. (2017). *The Handbook Of Stres And Health: A Guide To Research And Practice*. London: John Wiley & Sons Ltd.
- Prasetyo, H. (2015). *Panduan, Manajemen Stres*, Jakarta: Palang Merah Indonesia (PMI)
- Quick, James C., dan Jonathan D. (2002). *Preventive Stres management in Organizations*, Washington DC, APA Order Departement
- Schafer, Walt. (2010). *Stres Management For Wellness*: Ed. 4. UnitedStates of America.
- Wade, Carole, dan Tavis, C. (2007). *Psychology*. Jakarta : Penerbit Erlangga; Ed:9.

LAMPIRAN

Materi yang digunakan dalam pendampingan Manajemen Stres Pada Ibu-ibu Pengurus FKK Sukorejo Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang



Arti Manajemen

4

- ▶ Pengaturan
- ▶ Perencanaan
- ▶ Pengorganisasian
- ▶ Pengendalian

Pendidikan Manajerial F. Psikologi (MBA)
Manajemen (S1)
12/14/2020

Arti Stres

- ▶ Arti kata : Tekanan, ditekan, ketegangan
- ▶ Gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh tingginya stimulus yang kurang dapat dikelola dengan baik

Pendidikan Manajerial F. Psikologi (MBA) - Management (S1)

12/14/2020

5

MANAJEMEN STRES

Cara mengendalikan atau mengatur tekanan atau ketegangan mental/psikologis akibat dari stimulus luar yang sangat tinggi (baik kualitas maupun kuantitasnya)

Pendidikan Manajerial F. Psikologi (MBA) - Management (S1)

12/14/2020

6

STIMULUS YANG SEHARI-HARI IBU-IBU FKK ANTARA LAIN



Pendidikan Man

14/2020

7

BIDANG KEGIATAN FKK SUKOREJO

- PEMANTAUAN JENTIK NYAMUK DARI RUMAH KE RUMAH (DUA MINGGU SEKALI)
- PENYAKIT DBD (DEMAM BERDARAH DENGEU)
- PEMANTAUAN KESEHATAN IBU-IBU HAMIL DARI RUMAH KE RUMAH
- PEMANTAUAN KESEHATAN IBU-IBU NIFAS (HABIS MELAHIRKAN) DARI RUMAH KE RUMAH
- MERUJUK IBU HAMIL YG RESIKO TINGGI (DARAH TINGGI, DARAH RENDAH, SUMSANG, KURANG GIZI, DLL)
- PEMERIKSAAN DAN PEMANTAUAN KESEHATAN LANSIA
- SENAM LANSIA
- MERUJUK BALITA YANG KURANG GIZI (GIZI BURUK → GIBUR)

Pengabdian Masyarakat F. Psikologi Unika - Management Stru

12/14/2020

8

- Sosialisasi kesehatan yang menular dan tidak menular
- Pendataan ODF (Open Defecation Free) → buang air besar sembarangan
- Pelatihan kesehatan remaja
- Pos REM (Pos Yandu Remaja) → pemeriksaan tensi, penimbangan berat badan, senam, dan berbagai keluhan remaja
- Kelas ibu hamil → senam ibu hamil, pengarah kesehatan.
- Kunjungan penderita TBC
- Pelaporan penderita DB
- Pelaporan panjau jentik nyamuk
- Pendampingan Foging (penyemprotan nyamuk)
- Sosialisasi DBD

Pengabdian Masyarakat F. Psikologi Unika - Management Stru

12/14/2020

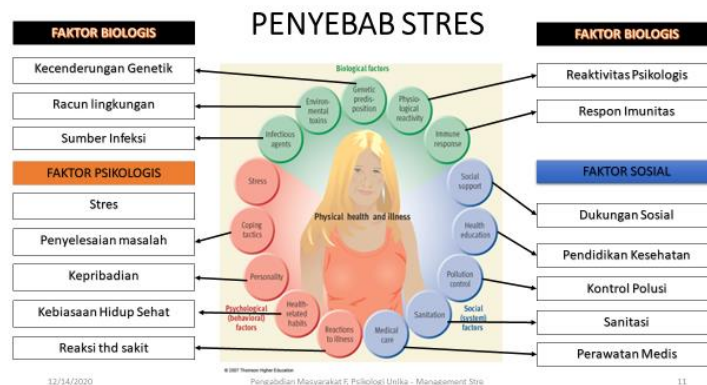
9

- Sosialisasi Leptospirosis (penyakit disebabkan oleh kencing tikus)
- Rapat koordinasi dan sosialisasi (DBD, Lepto, TBC, KIA, dll) dengan aparat kelurahan, Puskesmas, dan kecamatan
- Pembuatan profil, SPJ (Surat Pertanggungjawaban), LPJ keuangan
- Mengadakan pertemuan rutin setiap dua minggu sekali
- Menghadiri pertemuan rutin yang diadakan pihak Kelurahan, Kecamatan dan Kotamadya)
- Kerja bakti di masing-masing RW
- Donor darah
- VCT → HIV/AIDS

10

Pengabdian Masyarakat F. Psikologi Unika - Management Stru

12/14/2020



GEJALA STRES

1. Gejala fisik
2. Gejala Mental
3. Gejala Perilaku
4. Gejala emosional

GEJALA FISIK

Perubahan pola tidur	Pusing
Kelelahan	Pingsan
Perubahan Pencernaan	Berkeringat & gemetar
Hilangnya dorongan seksual	Kesemutan tangan & kaki
Sakit kepala	Sesak napas
Sakit dan nyeri	Pupil mata membesar
Infeksi	Detak jantung tdk stabil
Gangguan Pencernaan	

GEJALA MENTAL

14

1. Kurangnya konsentrasi
2. Penyimpangan memori
3. Kesulitan dalam membuat keputusan
4. Kebingungan
5. Disorientasi tempat/waktu
6. Serangan panic
7. Mudah lupa

GEJALA PERILAKU

1. Perubahan nafsu makan - terlalu banyak atau terlalu sedikit
2. Gangguan makan
3. Peningkatan asupan alkohol & obat lain
4. Peningkatan merokok
5. Sukar beristirahat/sukar bersantai/sukar tidur
6. Gelisah
7. Menggigit kuku
8. Keadaan murung
9. Malas, lemot
10. sering terlambat

Gejala Emosional

- Amarah
- Ketakutan
- Kecemasan
- Ketakutan
- Kekesalan
- Kesedihan
- Frustrasi



12/14/2020

Pengabdian Masyarakat F. Psikologi Unila - Management Ska

16

STRES TERKAIT PENYAKIT

Stres tidak sama dengan kesehatan yang buruk, tetapi telah terkait dengan penyakit seperti;

- Penyakit jantung
- Penyakit sistem kekebalan tubuh
- Asma
- Kencing Manis
- Gangguan pencernaan
- *) Keluhan kulit
- *) Sakit kepala dan migrain
- *) Depresi
- *) Sindrom pra-menstruasi
- *) Bisul

12/14/2020

Pengabdian Masyarakat F. Psikologi Unila - Management Ska

17

BIAVA STRES

- 80% dari semua penyakit modern disebabkan karena STRESS
- Di Inggris, 40 juta hari kerja per tahun hilang langsung dari stress (setiap hari ada 40 juta orang tidak masuk kerja karena stress)
- Di Inggris: Biaya kerugian perusahaan karena orang terkena stress adalah Rp 18 Trilyun/tahun

12/14/2020

Pengabdian Masyarakat F. Psikologi Unila - Management Ska

18

Pengaruh Emosional thd Ketahanan Diri

Emosi Negatif	Hubungan dengan Ketahanan Diri
Kemarahan	-0,44 *
Kesedihan/tdk bahagia	-0,29*
Ketakutan	-0,19
Kekesalan	-0,09
Emosi Positif	Hubungan dengan Ketahanan Diri
Terima kasih/Syukur	+0,13
Bahagia	+0,52*
Optimis	+0,40*
Damai	+0,47*

12/14/2020

Pengabdian Masyarakat F. Psikologi Unila - Management Ska

19

PENGENDALIAN STRES : STRATEGI KSK

K = KESADARAN

- Apa yang menyebabkan Anda stres?
- Bagaimana reaksi Anda?

S = SEIMBANG

- Ada garis tipis antara positif / negatif stres
- Berapa banyak yang dapat mengatasi sebelum menjadi negatif?

K = KONTROL

- Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu diri Anda sendiri melawan efek negatif dari stres?

Perilaku Merespon Stres



Aku Membenci kamu (orang, pekerjaan, situasi)

- ▶ Timbul prasangka buruk
- ▶ Mudah membenci dan mudah marah

▶ **Rumus : S = T > D**

- ▶ **S = Stress**
- ▶ **T = Tekanan**
- ▶ **D = Daya**

- ▶ **Stres** terjadi jika **Tekanan** dalam hidup **lebih besar** dari **Daya** diri

22

Pengendalian Stres
Konsep dan Teknik
1/1/2020

Berpikir Positif

23

1. Lupakan ketidakberdayaan, kekesalan, putus asa, kegagalan
2. Stres membuat kita rentan terhadap sugesti negatif sehingga fokus pada positif;
3. Fokus pada kekuatan Anda
4. Belajar dari stres Anda berada di bawah
5. Mencari peluang
6. Carilah hal yg positif - membuat perubahan.

UBAH PERILAKU ANDA

- Bersikap tegas
- Mengorganisir diri → manajemen diri → membuat prioritas perilaku dan tidak didasarkan pada perasaan sesaat/emosi saat itu.
- Ventilasi → melepaskan dengan bercerita
- Humor
- Bersikap asertif → menyatakan apa adanya tetapi tidak menilai orang lain → saya sedang **jengkel** pada kamu, karena kamu tidak menepati janji → menyatakana perasaan jengkel dari diri sendiri

Perilaku Merespon Stres

1. Tanggapan Perilaku
 - a. Hipotesis frustrasi → agresi
 - b. Katarsis
 - c. mekanisme pertahanan
2. Cara Mengatasi
 - a. Penilaian kembali
 - b. Menghadapi masalah
 - c. Menggunakan humor
 - d. Mengekspresikan emosi
 - e. Mengelola permusuhan

Kemampuan menyelesaikan masalah

- Penanganan yang berfokus pada masalah
 - Mengambil tindakan langsung
 - Perencanaan
 - Penindasan aktivitas bersaing
 - Kendalikan koping
 - Mencari dukungan sosial

- Penanganan yang berfokus pada emosi
 - Berfokus dan melampiaskan emosi
 - Pelepasan perilaku
 - Pelepasan mental
 - Penilaian kembali positif
 - Penyangkalan
 - Penerimaan
 - Beralih ke agama

Nikmatilah hidup ini ketika Anda sedang :

- Sakit
- Sendiri
- Sibuk banyak pekerjaan
- Bersama orang lain
- Tidak punya uang

Tetap bersikap terbuka kepada ketidakpastian dan kekurangan

Berbahagia →
Ketahanan diri



**Foto Kegiatan Pendampingan Manajemen Stres
Pada Ibu-ibu Pengurus FKK Sukorejo Kecamatan Gunungpati, Kota
Semarang**



















PRESENSI HADIR PENDAMPINGAN MANAGEMEN STRES



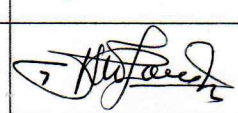
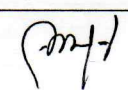
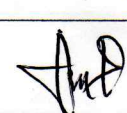


PRESENSI KEHADIRAN

NAMA KEGIATAN : Managemen Stres.
HARI / TANGGAL : Minggu / 08 November 2020
TEMPAT : Desa Sukorejo, Kecamatan Gunungpati Semarang.

No.	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1.	Sumiyati	RT1/9 Sukorejo	
2.	JURINAH	RT 05 / III Sukorejo	
3.	V. mawariastuti	RT 04 / VIII Sukorejo	
4.	Riska Devi P	RT 04 / II Sukorejo	
5.	SEMIAH	RT 02 / 06 Sukorejo	
6.	Sri Muryani	RT 09 / 07 Sukorejo	
7.	SRI WAHYUNI	RT 05 / 10 Sukorejo	
8.	Dina. Maulani	RT 03 / 08 Sukorejo	
9.	Dwi ratna y	RT 01 / 10 Sukorejo	
10.	Dwi utami. P	RT 03 / 07 Sukorejo	
11.			
12.			

PRESENSI KEHADIRAN

NAMA KEGIATAN : Managemen Stres.
HARI / TANGGAL : Minggu / 15 November 2020
TEMPAT : Desa Sukorejo, Kecamatan Gunungpati Semarang.

No.	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1.			
2.	Ari Gerry W	RT 01 / 12	
3.	JURINAH	RT 05 / III	
4.	JULIA HARYONO	RT 02 / XI	
5.	Sumrati	RT 1 / 9	
6.	DwiUtami Pertiwi	RT 3 / 7	
7.	V. Mawariastuti	RT 4 / 8	
8.	SOHIBAH	RT 06 / 1	
9.			
10.			
11.			
12.			

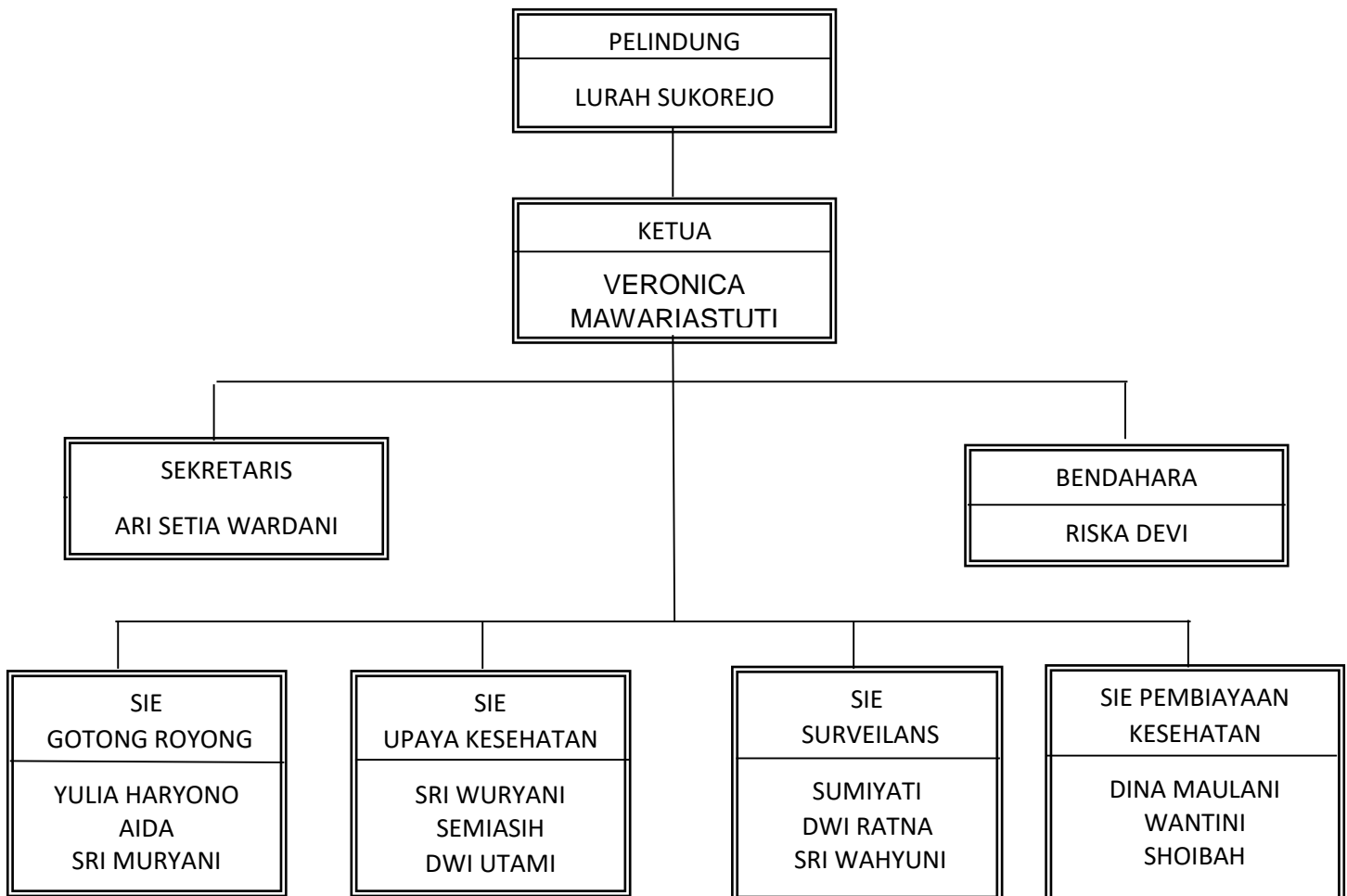
STRUKTUR ORGANISASI FOKUM KESEHATAN KELURAHAN SUKOREJO

STRUKTUR ORGANISASI

FORUM KESEHATAN KELURAHAN SIAGA (FKKS)

KELURAHAN SUKOREJO KECAMATAN GUNUNGPATI

KOTA SEMARANG TAHUN 2019



PENGURUS FKK KELURAHAN SUKOREJO

A. Identitas

1. **Tanggal berdiri** : 01 januari 2017
2. **Alamat** : Kelurahan Sukorejo Jln .Kaliyang Lama Rt 01 Rw 01
Kode Pos : 50221

3. Pengurus ;

- a. Penasehat : Lurah Sukorejo
- b. Ketua : Veronica Mawariastuti
- c. Wakil : Jurinah
- d. Sekertaris : Ari Setiya Wardani
- e. Bendahara : Riska Devi
- f. Seksi-seksi :
 - 1) Gotong Royong : Yulia Haryono
Aida
Sri Muryani
 - 2) Upaya Kesehatan : Sri Wuryani
Semiasih
Dwi Utami
 - 3) Surveilen : Sumiyati
Dwi Ratna
Sri Wahyuni
 - 4) Pembiayaan : Dina Maulani
Wantini
Shoibah