

MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU DAN ANAK PADA MASA 1000 HPK KITA WUJUDKAN KELUARGA BERKUALITAS MENUJU INDONESIA EMAS

**Tety Thalib¹, Ellys Rachman², Siti rosmiaty³, Karmila Kadili⁴, Leonard Abizar
Lahay⁵, Sudarmadi Saidi⁶, Nurnandita Ibrahim⁷, Sindiawati Humena⁸, Senny
Sisilia Matiko⁹, Yusnita Yahya¹⁰, Windia Arif¹¹**

Universitas Bina Taruna Gorontalo, Indonesia

tetythalib72@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat adalah suatu bentuk kegiatan di mana individu atau kelompok memberikan kontribusi kepada masyarakat, biasanya dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan, pengetahuan, atau kualitas hidup. Kegiatan ini bisa berupa penyuluhan, pelatihan, bantuan sosial, atau proyek-proyek yang berfokus pada kebutuhan masyarakat. Intinya, pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberdayakan komunitas dan menciptakan dampak positif (Thalib et al., 2023). Menurut Undang-Undang kesehatan, setiap orang mempunyai hak untuk hidup bebas dari penyakit selama mereka cukup sehat secara fisik, mental, dan sosial untuk berpartisipasi penuh dalam semua aspek masyarakat dan perekonomian. Sehat jasmani berarti tidak mempunyai penyakit, baik internal maupun eksternal, pada bagian atau organ tubuh mana pun. Kesejahteraan Pikiran Undang-Undang Kesehatan Jiwa (UU No. 18 Tahun 2014) menyatakan bahwa seseorang dikatakan berada dalam kondisi sehat jiwa bila ia mampu berkembang dalam segala aspek kehidupannya: jasmani, rohani, rohani, dan rohani. secara sosial.

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Kesehatan, Kolaborasi.

ABSTRACT

Community service is a form of activity in which individuals or groups contribute to society, usually with the aim of improving welfare, knowledge or quality of life. These activities can take the form of counseling, training, social assistance, or projects that focus on community needs. In essence, community service aims to empower the community and create a positive impact (Thalib et al., 2023). According to the health law, everyone has the right to live free from disease as long as they are physically, mentally and socially healthy enough to participate fully in all aspects of society and the economy. Physically healthy means not having disease, either internal or external, in any part or organ of the body. Well-being of the Mind The Mental Health Law (Law No. 18 of 2014) states that a person is said to be in a healthy state of mind if he is able to develop in all aspects of his life: physical, mental, mental and spiritual. socially.

Keywords: *Community Empowerment, Health, Collaboration*

PENDAHULUAN

Pengabdian masyarakat adalah suatu bentuk kegiatan di mana individu atau kelompok memberikan kontribusi kepada masyarakat, biasanya dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan, pengetahuan, atau kualitas hidup. Kegiatan ini bisa berupa penyuluhan, pelatihan, bantuan sosial, atau proyek-proyek yang berfokus pada kebutuhan masyarakat. Intinya, pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberdayakan komunitas dan menciptakan dampak positif (Thalib et al., 2023). Menurut Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia (2013), perempuan yang sedang hamil, baru saja melahirkan, sedang menyusui, atau sedang mengalami salah satu masalah kesehatan mental berikut: kecemasan, depresi, insomnia, atau psikosis.

Kecemasan, ketakutan, dan kesedihan adalah gejala umum pasca persalinan, menurut banyak penelitian tingkat pengetahuan wanita hamil tentang kehamilan dan persalinan, serta dukungan yang diterimanya dari orang yang dicintainya, mungkin berdampak pada kesulitan psikologisnya, yaitu stres. Wanita mengalami banyak perubahan selama kehamilan dan persalinan, baik secara fisik maupun emosional. Menurut Dimitraki dkk. (2016) dan Kendall- Tackett (2015), kapasitas ibu dalam merawat bayinya dan terhentinya produksi ASI keduanya secara fisiologis dipengaruhi oleh dampak negatif dari pengalaman sulit melahirkan. Oleh karena itu, kemampuan calon ibu dalam mengelola emosinya sendiri sangatlah penting karena pengaruhnya terhadap kesehatan ibu dan anak, kesehatan mental ibu berpotensi menurunkan angka kematian ibu secara global, sehingga hal ini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting.

Ibu dan anak mendapat manfaat besar dari masa perinatal, yang mencakup tahap pranatal dan pascanatal. Sedangkan dampak kesehatan mental seorang ibu terhadap tumbuh kembang anaknya sudah dimulai 2 bahkan sebelum pembuahan. Terdapat banyak bukti bahwa masalah kesehatan mental seorang wanita sebelum melahirkan dapat menjadi indikator masalah kesehatan mentalnya di masa depan. Prevalensi dan tingkat keparahan masalah kesehatan mental prenatal juga diketahui berfluktuasi selama tiga trimester. Ada lebih banyak fokus pada kesehatan mental wanita setelah melahirkan dibandingkan selama kehamilan. Mayoritas wanita mengalami "postpartum blues" setelah melahirkan, dan tekanan psikologis pasca persalinan lazim terjadi di berbagai budaya (Setyowati, 2024).

Menurut Undang-Undang kesehatan, setiap orang mempunyai hak untuk hidup bebas dari penyakit selama mereka cukup sehat secara fisik, mental, dan sosial untuk berpartisipasi penuh dalam semua aspek masyarakat dan perekonomian. Sehat jasmani berarti tidak mempunyai penyakit, baik internal maupun eksternal, pada bagian atau organ tubuh mana pun. Kesejahteraan Pikiran Undang-Undang Kesehatan Jiwa (UU No. 18 Tahun 2014) menyatakan bahwa seseorang dikatakan berada dalam kondisi sehat jiwa bila ia mampu berkembang dalam segala aspek kehidupannya: jasmani, rohani, rohani, dan rohani. secara sosial. Hal ini memungkinkan mereka mengetahui dan menggunakan kekuatan mereka, mengatasi stres dengan cara yang sehat, sukses di tempat kerja, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas mereka. Ketika keadaan emosi, mental, dan psikologis seseorang stabil, mereka dapat menikmati kehidupan yang terjadi dan memperlakukan orang lain dengan bermartabat dan hormat (Setyowati, 2024).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan KKL dan Pengabdian yang dilakukan adalah melakukan Sosialisasi kepada bapak/ibu yang sempat hadir dalam kegiatan sosialisasi yang bertemakan

“Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Ibu Dan Anak Pada Masa 1000 Hpk Kita Wujudkan Keluarga Berkualitas Menuju Indonesia Emas” di BKKBN Provinsi Gorontalo.

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu:

1. Penyiapan lokasi kegiatan sosialisasi dan melakukan koordinasi dengan panitia kegiatan
2. Mempersiapkan hal-hal yang diperlukan, meliputi: membantu menyiapkan konsumsi, membantu mendata peserta yang hadir pada saat sosialisasi, dan membantu dalam dokumentasi selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada 31 juli 2024 di BKKBN Provinsi Gorontalo, dimana lokasi ini telah di sepakati bersama panitia kegiatan dan telah di koordinasikan bersama-sama dan bekerja sama.

Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi adalah proses penyebaran informasi dan pengetahuan kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan partisipasi dalam suatu isu. Dalam konteks 7 menjaga kesehatan fisik dan mental ibu dan anak pada masa 1000 HPK, sosialisasi bertujuan untuk:

1. Meningkatkan Kesadaran: Memastikan masyarakat memahami pentingnya periode 1000 HPK dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang.
2. Memberikan Informasi: Menyediakan pengetahuan tentang gizi, perawatan kesehatan, dan dukungan mental yang diperlukan oleh ibu dan anak.
3. Mendorong Partisipasi: Mengajak masyarakat untuk aktif dalam program-program kesehatan, seperti pemeriksaan rutin dan kampanye vaksinasi.
4. Membangun Komunitas: Menciptakan jaringan dukungan di antara ibu dan keluarga untuk saling membantu dalam menjaga kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Universitas Bina Taruna (UNBITA) Gorontalo Telah mendapatkan kesempatan serta fasilitas melalui hasil kerjasamanya dengan Masyarakat dan Pemerintah Kabupaten/Kota yang berada di sekita Universitas Bina Taruna Gorontalo, seperti Kabupaten Gorontalo Utara, Kabupaten Bone Bolango dan Kota Gorontalo. Program pengabdian kepada masyarakat di Universitas Bina Taruna Gorontalo di bawah Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM).

Kegiatan pengabdian pada masyarakat merupakan kegiatan rutin yang dilakukan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Bina Taruna Gorontalo. Pengabdian masyarakat merupakan salah satu bagian Tri Dharma Perguruan Tinggi.



Proses Kegiatan Sosialisasi Oleh
Pemateri Pertama



Proses Kegiatan Sosialisasi Oleh
Pemateri kedua

HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

1. Bina Keluarga Balita (BKB) adalah upaya peningkatan pengetahuan, keterampilan dan kesadaran ibu serta anggota keluarga lain dalam membina tumbuh kembang balitanya melalui rangsangan fisik, motorik, kecerdasan, sosial, emosional serta moral yang berlangsung dalam proses interaksi antara ibu/anggota keluarga lainnya dengan anak balita (Tengah, n.d.).
2. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui ini diharapkan kesehatan ibu hamil dan menyusui baik. Ketika seorang ibu mampu menjaga dirinya secara fisik dan mental selama masa kehamilan dan menyusui, hal ini akan bermanfaat bagi kesehatan anak-anaknya



Proses Rapat Mengenai Kegiatan



Proses Diskusi Mengenai Kegiatan

SIMPULAN

Berdasarkan pengabdian ini maka dapat ditarik kesimpulan yaitu bahwa sangat penting bagi masyarakat untuk mengetahui, memahami serta dapat pengetahuan "Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Ibu Dan Anak Pada Masa 1000 Hpk". Pentingnya Sosialisasi mengenai kesehatan ibu dan anak pada masa 1000 HPK sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang dampak jangka panjang dari periode kritis ini. Melalui berbagai metode seperti penyuluhan, pelatihan, kampanye media, dan kegiatan komunitas, informasi tentang gizi, perawatan kesehatan, dan dukungan mental dapat disebarluaskan secara efektif. Dengan melibatkan masyarakat secara aktif, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan, memperkuat dukungan sosial, dan mendorong partisipasi dalam program kesehatan. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak, serta membangun generasi yang lebih sehat dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimitraki dkk. (2016) dan Kendall- Tackett (2015). Gizi, Aspek Pemenuhan dan Ketimpangan di Lapangan. *Jurnal Kolaboratif Sains dan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), Indeks Kerentanan Perempuan dalam Skala Nasional.
- Setyowati, S. (2024). Pendampingan Kesehatan Fisik Dan Mental Ibu Hamil dan Menyusui di Soth Standart 2 BKB Harapan Kita 2 Dalam Upaya Pencegahan Kejadian Stunting di Desa Sumberejo Kec . Batu Kota Batu. 4(5), 5–9. <https://doi.org/10.59818/jpm.v4i5.700>
- Thalib, T., Ap, S., Si, M., Nggilu, R., Ip, S., & Si, M. (2023). KOLABORAKTIF KEGIATAN KKL-P UNIVERSITAS BINA TARUNA GORONTALO. *Jurnal pengabdian Masyarakat berkelanjutan*.