
Edukasi Manajemen Stres dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga di Desa Mandirancan Kuningan

Riza Arisanty Latifah

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon
Jl. Kalitanjung Timur No.14/18A, Kel/Kec. Harjamukti Kota Cirebon, 45143, Jawa Barat, Indonesia

*Email Korespondensi: rizaarisanty@umc.ac.id

Abstract

Being a housewife is a choice. Housewife is a profession that requires someone to work 24 hours a day. This can trigger a mother to experience stress either because of monotonous activities, because there is no end to work or lack of rest. This trigger stresses. Stress can be prevented with non-pharmacological stress management, one of which is the progressive muscle relaxation technique, but many mothers do not know this technique so the author is interested in providing education about stress management to housewives in Mandirancan Village, Kuningn. The purpose of this education is so that housewives can prevent and handle it. This method is through education and direct demonstration of how to manage stress with progressive muscle relaxation which was carried out on June 22, 2024 in Mandirancan Village, which was attended by 46 housewives. The demonstration was carried out immediately after the material was completed. Progressive muscle relaxation was carried out for 1 meeting which was then continued with a redemotion by all participants. The results of this education were that most housewives were able to directly demonstrate the progressive muscle relaxation technique and some could feel the benefits. Based on the measurement of the level of knowledge, the pre-test results showed that the knowledge was lacking by 32 IRT and good knowledge by 14 IRT and for the post-test results; the knowledge was lacking by 9 IRT and good knowledge by 37 IRT. The conclusion is that there is an increase in the knowledge of housewives before and after being given education. Suggestions for housewives can use progressive muscle relaxation therapy when signs and symptoms of stress begin to appear.

Keywords: *housewife, stress management*

Abstrak

Menjadi seorang Ibu Rumah Tangga merupakan sebuah pilihan. Ibu Rumah Tangga merupakan profesi yang mengharuskan seseorang kerja dalam 24 jam. Hal ini dapat memicu seorang ibu mengalami stres baik karena kegiatan yang monoton, karena tidak ada habisnya kerjaan ataupun kurangnya istirahat. Hal tersebut memicu terjadinya stres. Stress dapat dicegah dengan manajemen stres secara non farmakologi salah satunya teknik relaksasi otot progresif, namun banyak ibu yang belum mengetahui teknik ini sehingga penulis tertarik untuk memberikan edukasi tentang manajemen stres pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Mandirancan Kuningn. Tujuan dari edukasi ini agar Ibu Rumah tangga dapat mencegah dan dapat menangani. Metode ini melalui edukasi dan demonstrasi langsung cara melakukan manajemen stres dengan relaksasi otot progresif yang dilakukan pada tanggal 22 juni 2024 di desa Mandirancan, yang dihadiri oleh 46 Ibu Rumah Tangga. Demonstrasi dilakukan sesaat setelah pemberian materi selesai. Relaksasi otot progresif dilakuka selama 1 kali pertemuan yang kemudian diakhir dilnajukan dengan redemostrasi oleh seluruh peserta. Hasil dari edukasi ini sebagian besar Ibu Rumah tangga dapat mendemonstrasikan

langsung teknik relaksasi otot progresif dan beberapa dapat merasakan manfaatnya. Berdasarkan pengukurang tingkat pengetahuan didapatkan hasil pre-test pengetahuan kurang sebesar 32 IRT dan pengetahuan baik sebesar 14 IRT dan untuk hasil post-test; pengetahuan kurang sebesar 9 IRT dan pengetahuan baik sebesar 37 IRT. Kesimpulannya terdapat peningkatan pengetahuan Ibu Rumah Tangga sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Saran untuk ibu rumah tangga dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif ketika mulai muncul tanda dan gejala stres.

Kata Kunci: ibu rumah tangga, manajemen stres

PENDAHULUAN

Wanita yang telah melangsungkan pernikahan mempunyai peranan yang beraneka ragam bisa menjadi seorang ibu rumah tangga (IRT), istri, menjalankan tugas reproduksi, pengasuh anak, anggota masyarakat serta sekarang ini sebagian Perempuan pun yang turut mencari nafkah. Opsi untuk jadi Wanita karir ataupun IRT senantiasa membuat dilema secara tersendiri untuk perempuan yang telah menikah. Ingin senantiasa dekat bersama anak-anaknya namun masih berambisi pada karir yang belum dapat tergapai. Namun sebetulnya, opsi mana yang menjadi diprioritaskan ¹.

Sebagian ibu kebanyakan jadi dilema pada peranan yang mereka jalani. Di lain sisi mereka pun mengharapkan buat mengasuh anak-anaknya seutuhnya, namun mereka ingin senantiasa bekerja serta membangun ekonomi keluarganya. Kedua opsi ini selalu begitu rumit untuk diberi keputusan. Alhasil, sering terdapat ketidakpastian antara kemauan serta kenyataan yang ditemui oleh sebagian IRT ². Menjadi ibu rumah tangga IRT ialah suatu opsi. Fenomena banyak perempuan hebat yang jadi IRT, tak Cuma dialami pada wilayah Indonesia, namun pun pada seluruh dunia. Ada *value* yang mereka percayai, menjadi suatu tanggung jawab mereka buat senantiasa ada dalam rumah, kehidupan mereka untuk mendedikasikan dalam merawat rumah, suami serta anak. Dalam menjalankan peran tersebut, adakalanya dihindangi berbagai masalah yang menyangkut kejiwaan yang apabila tidak diatasi juga berakibat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa. Gangguan yang sering dihadapi adalah berupa stress ³.

Perolehan wawancara yang dilaksanakan sama penulis atas sebagian IRT didapatkan bahwa, memutuskan jadi IRT tidaklah jadi sesuatu yang begitu gampang, sebagaimana yang disampaikan sama Ibu Y 37 tahun, Ibu S 44 tahun dan Ibu H 46 tahun. jadi IRT tak segampang yang dibayangkan, seringkali diliputi oleh perasaan bosan atas rutinitas setiap harinya dan berulang kali sampai mengakibatkan stress, sebagaimana yang disampaikan sama Ibu D 45 tahun, Ibu A 34 Tahun dan Ibu Y 37 tahun. untuk melangsungkan peranan tersebut, terkadang dihamiri beragam permasalahan berbagai yang melingkupi kejiwaan yang jika tak teratasi pun berdampak timbulnya gangguan kesehatan jiwa. Adapun gangguan yang selalu di temui ialah berupa stress.

Pengetahuan ibu rumah tangga tentang teknik melaksakana manajemen stres ialah suatu aspek yang begitu penting untuk mencegah keadaan sekarang ini. Wawasan pun jadi landasan masyarakat khususnya seorang ibu buat memberi bantuan dalam menuntaskan permasalahan yang terjadi pada anggota keluarganya. Pendidikan kesehatan (penkes) ialah satu dari beberapa usaha buat melakukan peningkatan kapabilitas kognitif dari warga⁴. Mendapatkan suatu informasi ialah satu dari beberapa faktor yang memberikan pengaruh pada pemikiran seseorang. Disamping itu, penkes yang dilaksanakan melalui beragama teknik demonstrasi bisa melakukan peningkatan kapabilitas psikomotor. Pengetahuan ataupun wawasan ialah suatu aspek penting untuk membangun perilaku individu⁵.

Kesadaran warga negara Indonesia untuk menjaga Kesehatan jiwa terbilang rendah. Tetapi usaha untuk mempromosikan kesehatan jiwa yang dilaksanakan sama pemerintah pun tidak optimal dalam menjangkau warganya. Layanan kesehatan jiwa pun masih terfokus untuk kuratif saja misal untuk merujuk klien yang bermasalah pada kesehatan jiwa⁵. Jika upaya preventif serta promotif kesehatan jiwa tak gencar dilaksanakan sehingga prevalensi pemasalahan kejiwaan serta gangguan jiwa bsia mengalami peningkatan. Kondisi ini diungkapkan berlandaskan pada data tipe gangguan jiwa yang terjadi pada warga Indonesia sepanjang tiga dekade yakni mulai tahun 1990 hingga 2017 diantaranya masalah cemas, depresi, bipolar, skizofrenia, autisme, gangguan perilaku, cacat intelektual serta gangguan perilaku makan⁶.

Berlandaskan pada perolehan studi pendahuluan yang dilaksanakan di Desa Mandirancan, penulis mengukur Tingkat stress ibu rumah tangga menggunakan alat ukur DASS 42, dimana peneliti hanya menggunakan pertanyaan yang berkaitan dengan tingkat stress. Hasil menunjukkan 3 dari 5 ibu mengalami stress ringan dan 2 mengalami stress sedang. Setelah penulis mengkaji lebih dalam lagi kelima ibu rumah tangga belum mengetahui bagaimana cara mencegah stress yang sering dihadapinya. Dari latar belakang masalah tersebut penulis tertarik untuk memberikan edukasi tentang manajemen stres pada ibu rumah tangga di Desa Mandirancan Kabupaten Kuningan.

METODE

Edukasi ini dilakukan selama 1 hari, namun untuk persiapan dan lain-lain kurang lebih 1 minggu. Adapun langkah-langkah dalam memberikan edukasi:

a. Survey Lokasi

Penulis melakukan studi pendahuluan dan survey lokasi yang akan menjadi target sasaran untuk pemberian edukasi. Penulis juga mewawancarai 5 Ibu Rumah Tangga dan mengukur tingkat stres dengan alat ukur DASS 45. Penulis juga meminta izin kepada Kepala Desa Mandirancan dilakukan selama 1 hari.

b. Persiapan Sarana dan Prasarana

Pada tahap ini penulis mempersiapkan segala kebutuhan untuk edukasi yang telah dilakukan di Desa Mandirancan. Persiapannya ialah mengenai lokasi serta tempat yang dipakai buat kegiatan. Sarana berupa ruang pertemuan, alat peraga, mikrofon, LCD, proyektor, laptop, materi, speaker, video demonstrasi. Hal ini dilakukan selama 4 hari.

c. Kegiatan Penyuluhan

Pada tahap ini penulis memberikan edukasi tentang pengertian stress, tanda dan gejala stres, faktor penyebab stres, dampak dari stres dan bagaimana cara mencegah atau menangani stres. Penulis juga memberikan demonstrasi tentang pencegahan stres dengan Relaksasi Otot Progresif yang kemudian diikuti oleh peserta atau Ibu Rumah Tangga.

d. Evaluasi

Edukasi dihadiri 46 Ibu Rumah Tangga di Desa Mandirancan Kabupaten Kuningan Jawa Barat. Setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan IRT. Kondisi ini selaras terhadap hasil kuesiner yang telah diberikan setelah edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilakukan pada tanggal 22 Juni 2024 di Desa Mandirancan Kabupaten Kuningan Jawa Barat. Kegiatan ini dihadiri oleh 46 Ibu Rumah Tangga. Kegiatan ini dilakukan di Aula Kantor Kepala Desa Mandirancan.

Kegiatan edukasi ini dimulai jam 08.30 WIB dengan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari Kepala Desa setempat. Kegiatan ini ada 2 sesi. Sesi ke-1 penyampaian materi dan sesi ke-2 demonstrasi relaksasi otot progresif. Penyampain materi diberikaaan oleh Riza Arisanty Latifah, S.Kep., Ners., M.kep. Demonstrasi dilakukan oleh penulis dan dibantu mahasiswa.

Sebelum sesi ke-1, penulis dibantu mahasiswa menyebar kuesioner untuk mengukur Tingkat pengetahuanIbu Rumah Tangga tentang manajemen stress. Dan dilanjutkan penyampaian materi oleh penulis. Selesai menyampaikan materi selanjutnya demostrasi relaksasi otot progresif yang kemudian diikuti oleh seluruh peserta. Setelah selesai semua kegiatan, peserta diminta untuk mengisi ulang kuesiner yang telah dibagikan oleh penulis. Penulis juga mengevaluasi melalui sesi diskusi dan tanya jawab

Berdasarkan hasil studi pada saat edukasi dilakukan, tanda dan gejala stress secara somatic seperti sariawan, sakit kepala yang terus menerus dan keringat dingin. Stres yang akut dapat menimbulkan penyakit depresi maupun kecemasan. Sedangkan stres yang kronik dapat menimbulkan gangguan jiwa yang berat (Schizofrenia). Pendidikan dan status sosial ekonomi yang rendah akan lebih banyak mengalami stress⁷.

Tabel 1: Hasil Pre-tes dan Post-test Edukasi manajemen stress Ibu Rumah Tangga

Pengetahuan	<i>Pre-tes</i>	<i>Pos-tes</i>
Kurang	32	9
Baik	14	37
Total	46	46

Bersumberkan pada tabel diatas bahwa terdapat peningkatan pengetahuan IRT secara signifikan setelah diberikan edukasi yaitu: sebelum diberikan edukasi nilai pre-test pada kategori kurang 32 dan nilai baik 14 Ibu Ruumah tangga dan untuk nilai post-tes untuk kategori kurang 9 Ibu Rumah Tangga dan kategori baik 37 Ibu Rumah tangga.

Manajemen stress yang diajarkan kepada Ibu Rumah Tangga di Desa Mandirancan yaitu melalui metode relaksasi otot progresif. Satu dari beberapa manajemen stres dalam melakukan penurunan derajat stres yakni lewat merelaksasi otot progresif yang masuk pada strategi fisik. Relaksasi ini lebih digunakan sebab menjadi suatu tipe relaksasi paling murah, gampang buat dilaksanana sendiri. Metode ini lebih unggul diperbandingka terhadap metode lainnya sebab menunjukkan pentingnya untuk mencegah respon stres serta mencoba menurunkan ketegangan otot dengan sadar⁸.

Relaksasi otot progresif ialah teknik buat melakukan pemisahan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, selanjutnya menjadikannya rileks kembali. Terapi ini dilaksanakan dengan bertahap mulai dari kepala hingga kaki serta bakal merasakan perbandingan diantara relaksasi serta ketegangan⁹. Kondisi ini sekalian menentramkan pikiran Perasaan. Relaksasi ini bisa dilaksanana dengan posisi nyaman pada kursi. Relaksasi ini dilaksanakan selama 15 sampai dengan 30 menit, berfrekuensi 2 kali tiap harinya serta selama satu minggu guna mengamati turunnya tingkat stress¹⁰.

Pada hasil edukasi ini hampir semua peserta dapat mendemosnstrasikan ulang cara melakukan relaksasi otot progresif. Ada lima Ibu Rumah Tangga yang dapat merasakan

langsung efek dari relaksasi otot progresif seperti merasa tenang, nafas menjadi lebih teratur dan lebih dapat berfikir positif. Sehingga penulis menganjurkan untuk Ibu Rumah Tangga di Desa Mandirancan untuk menerapkan terapi ini untuk mencegah atau mengatasi stress.



Gambar 1: Pemaparan Materi



Gambar 2: Demonstrasi Relaksasi Otot Progresif

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melaksanakan edukasi penerapan manajemen stress untuk meningkatkan kualitas hidup Ibu Rumah Tangga di Desa Mandirancan Kabupaten Kuningan Jawa Barat. Hasil edukasi didapatkan, terdapat peningkatan pengetahuan Ibu Rumah Tangga sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dimana didapatkan hasil *pre-test* pengetahuan kurang sebesar 32 IRT dan pengetahuan baik sebesar 14 IRT dan untuk hasil *post-test*; pengetahuan kurang sebesar 9 IRT dan pengetahuan baik sebesar 37 IRT.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Bapak Kepala Desa Mandirancan yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk berbagi ilmu dengan warga desa setempat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosalina Betty Amitya & Hapsari Indri Iriani. Gambaran Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja. *J. Penelit. dan Pengukuran Psikol.* **3**, 18–23 (2014).
2. Sari, D. Y., Pranaji, D. K. & Yuliati, L. N. Stres Ibu dalam Mengasuh Anak pada Keluarga dengan Anak Pertama Berusia di Bawah Dua Tahun. *J. Ilmu Kel. dan Konsum.* **8**, 80–87 (2015).
3. Fadlillah, A. M. & Husniati, R. Amf Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *J.*

- Pengabd. Masy. Multidisiplin* **4**, 82–89 (2021).
4. Harville, C. & Santos, E. Differences in Perceived Stress and Depression among Weight (Dis)Satisfied Midwestern College Students during COVID-19. *Covid* **3**, 757–772 (2023).
 5. Rustam, Z. N. R., Suhermi, S., Alam, R. I. & Alam, R. I. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Stress di Program Studi Ilmu Keperawatan. *Wind. Nurs. J.* **1**, 123–132 (2021).
 6. Puspasari. Upaya Preventif dan Promotif Kesehatan Jiwa di Kota Denpasar. *Pros. Semin. Nas. UNARS* 148–157 (2022).
 7. Handayani, F., Monepa, J. M., Sulistiana, R., Liwang, M. N. I. & Patodo, M. S. Penyuluhan manajemen stress era transisi pandemi menjadi endemi COVID-19. *Jurn Pengabdi. Kpd. Masy. Nusantara* **3**, 744–747 (2022).
 8. Chairini, N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia prasekolah di posyandu kemiri muka. *Skripsi* 1–93 (2013).
 9. Norman Wijaya Gati & Ika Silvitasari. The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village. *J. Kesehat.* **11**, 6–12 (2022).
 10. Widiastuti, S. H., Siringo, L. R., Pangaribuan, S. M., Purba, S. O. & Saragih, N. L. Edukasi Teknik Manajemen Stres Ibu Rumah Tangga yang Memiliki Anak Balita di Kelurahan Johar Baru. *SIGDIMAS Publ. Kegiat. Pengabdi. Masy.* **01**, 87–94 (2023).