

PENYESUAIAN MASYARAKAT DUSUN POMAHAN *Terhadap Era 4.0*

Dody Tri Iwandana, S.Pd., M.Or. AIFO.

Kelompok 7
KKN-PPM XL.III UMBY 2023

Kontributor:

Naufal Ade Darmansyah, Stevanie Goei, Laksana Andaru,
Aprilia Mukaromah, Gusti Ayu Dinda Tri Dewinta,
Villy Fransiska Putri, Aura Nanda Sepiani,
Dewi Ramadhani, Lutfi Surya Budi Artha,
Kadek Rika Alya Pramanda

Penyesuaian Masyarakat Dusun Pomahan Terhadap Era 4.0

Kelompok 7 KKN-PPM XL.III UMBY 2023



MERCU BUANA
YOGYAKARTA

Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
kmediacorp
kmedia.cv@gmail.com
www.kmedia.co.id

QR CODE 62-141-9059-134



Penyesuaian Masyarakat Dusun Pomahan Terhadap Era 4.0

Dody Tri Iwandana, S.Pd., M.Or. AIFO.

Kelompok 7
KKN-PPM XLIII UMBY 2023

Kontributor:

Naufal Ade Darmansyah, Stevanie Goei, Laksana Andaru, Aprilia Mukaromah, Gusti Ayu Dinda Tri Dewinta, Villy Fransiska Putri, Aura Nanda Sepiani, Dewi Ramadhani, Lutfi Surya Budi Artha, Kadek Rika Alya Pramanda



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2024

Penyesuaian Masyarakat Dusun Pomahan Terhadap Era 4.0

Dody Tri Iwandana, S.Pd., M.Or. AIFO.

QRCBN: 62-941-9059-134

Editor:

Luky Kurniawan, M.Pd., Agustinus Hary Setyawan, S.Pd., M.A.,

Agus Setyoko, S.TP., M.Sc.

Layout : Aprilia Mukaromah

Design Cover : Villy Fransiska Putri

Cetakan Maret 2024

Yogyakarta, Penerbit K-Media 2024

14 x 20 cm ; vi, 113 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

All rights reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan
Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Kerjasama:



dengan

BALAMAN PENGESAHAN

Laporan dalam bentuk buku yang berjudul "Perencanaan Masjid di Dusun Pondok
Terkait Era 4.0" telah direvisi dan disahkan

Mengetahui dan Mengetahui



Dosen Pembimbing Lapangan



Dede Tri Irvanona, S.Pd., S.Or., A.Pd.

Kepala Dusun



Dan Kaminant

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayat-Nya, nikmat sehat dan keselamatan untuk kami. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku ini dengan judul “Penyesuaian Masyarakat Dusun Pomahan Terhadap Era 4.0”

Kami ucapkan juga terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung lancarnya buku ini mulai dari proses penulisan hingga proses pencetakan yaitu orang tua kami, rekan-rekan kami, tim penerbit dan masih banyak lagi yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari, dalam penyusunan buku ini masih banyak kekurangan yang perlu dibenahi. Penulis sangat terbuka dalam menerima masukan, kritik, maupun saran dan semua pihak untuk penyempurnaan buku ini.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
❖ PENGENALAN DUSUN POMAHAN	1
❖ PENYULUHAN PERNIKAHAN DINI TERHADAP STUNTING PADA ANAK	6
❖ PSIKOEDUKASI MENGENAI STUNTING	14
❖ PENYULUHAN PANGAN SEHAT UNTUK MENCEGAH PENYAKIT DEGENERATIF	22
❖ PENGARUH EFEK PSIKOLOGIS TERHADAP TEKANAN DARAH	29
A. Tekanan Darah dan Hipertensi.....	30
B. Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah	32
❖ SOSIALISASI TENTANG PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN DI DALAM MASYARAKAT	37
A. Definisi Kesehatan.....	38
B. Faktor-faktot Yang Mempengaruhi Kesehatan Masyarakat	39
C. Tujuan Kesehatan Masyarakat	43
D. Sasaran Kesehatan Masyarakat	44
E. Metode.....	45
F. Hasil	46
G. Dampak	46

❖ EDUKASI TENTANG PERKEMBANGAN ANAK	
USIA BALITA- REMAJA	58
A. Edukasi Perkembangan Usia Balita	59
B. Edukasi Perkembangan Usia Remaja	63
❖ EDUKASI PENTINGNYA BAHAYA	
PERGAULAN BEBAS.....	67
A. Remaja.....	68
B. Dampak Bagi Pelaku Pergaulan Bebas	70
❖ PERKEMBANGAN INDUSRI ERA DIGITAL.....	78
A. Era Digital	79
B. Tren dan Peluang UMKM di Era Digital	81
C. Semangat Juang para pelaku UMKM	87
❖ BUDIDAYA TANAMAN SAYURAN DI	
PEKARANGAN RUMAH	90
DAFTAR PUSTAKA	97
BIOGRAFI PENULIS	104

PENGENALAN DUSUN POMAHAN

Pomahan merupakan salah satu dusun yang terletak di salah satu desa di tanah Jawa. Desa tersebut bernama desa Dadapayu yang terletak di Kecamatan Semanu, Kabupaten Gunung Kidul, Provinsi DI Yogyakarta. Dusun Pomahan merupakan salah satu dari 20 dusun yang ada di Desa Dadapayu, Semanu, Gunung Kidul. Penduduk yang berada di Dusun Pomahan mayoritas merupakan seorang petani, Sebagian besar wilayahnya didominasi dengan lahan pertanian warga yang terletak disekitaran Dusun Pomahan.

Penduduk di Dusun Pomahan mayoritas keluarga yang masih mempunyai anak-anak kecil sedangkan banyak anak remaja yang merantau ke kota Yogyakarta untuk melanjutkan sekolah maupun berkerja. Maka dari itu kebanyakan yang tinggal di dusun pomahan yaitu orang tua dan anak-anak kecil sehingga untuk kita bersosialisasi dengan pemuda-pemudi sulit.

Karena mayoritas penduduk dusun pomahan sebagian besar petani, biasanya para warga berangkat ke ladang pada pagi hari dan pulang ketika sore hari. Bekerja di ladang membuat para warganya mengharapkan ladang sebagai mata pencahariannya utama. Berbagai tanaman yang ditanam seperti singkong, jagung, kacang tanah, kedelai dan padi.

Dikarenakan pohon – pohon yang masih tumbuh alami ini memenuhi dusun pomahan, menjadikan udara yang segar terasa sepanjang hari. Di tambah pada saat malam hari udara yang segar dan sedikit dingin menambah sejuknya udara di dusun pomahan. Tentunya dengan udara segar ini sangat baik bagi pernafasan bagi masyarakat pomahan. Adanya udara segar ini juga di dukung dengan adanya banyak pohon rindang yang menjadi ciri khas pomahan sendiri.

Kami disana juga melakukan kegiatan seperti :

a. TPA

Latar belakang dilakukannya kegiatan ini oleh kami semua yang beragama Islam kegiatan ini dilakukan dikarenakan untuk meningkatkan nilai keagamaan di tengah masyarakat, dimulai terutama dari anak-anak dan mengajarkan secara langsung pada anak-anak di Dusun Pomahan tentang baca tulis Al-Qur'an.

Antusias warga khususnya anak-anak yang mengikuti kegiatan TPA sangatlah tinggi. Sehubungan dengan diadakannya kegiatan TPA ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai moral dan norma agama. Kegiatan ini dilakukan pada hari rabu, jum'at dan sabtu

b. Senam Bersama Ibu PKK

Senam ini sendiri diperuntukkan untuk warga khususnya ibu-ibu yang sangat jenuh dengan berbagai aktivitas-aktivitas yang menguras energi dan pikiran, agar bisa menjadi lebih segar. Selain itu kegiatan ini merupakan kegiatan positif yang bisa terus dilanjutkan dan dikembangkan ke masyarakat umum. Pelaksanaan senam ini berlangsung ceria dan memberikan kesan kebersamaan antara kami semua. Kegiatan ini dilakukan pada hari kamis dan minggu

c. Bimbingan Belajar Anak-Anak Dusun Pomahan

Bimbingan belajar merupakan aktivitas belajar tambahan yang diberikan kepada anak-anak Dusun Pomahan. Kegiatan bimbingan belajar ini dilaksanakan setiap hari Minggu, Senin dan Selasa pukul

13.00 WIB dengan durasi 1 jam yang bertempat di masjid. Dalam kegiatan ini kami semua ikut berpartisipasi dalam melaksanakan bimbingan belajar kepada anak-anak. Saat

melaksanakan kegiatan ini kami membagi tugas dengan beberapa anggota, ada yang mengajar dan beberapa anggota yang lainnya menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan demi kelancaran kegiatan bimbingan belajar berupa memberikan reward berupa stiker bintang serta dilakukannya dokumentasi.

d. Gotong Royong Bersama Warga Dusun Pomahan

Kami melaksanakan gotong royong untuk membersihkan lingkungan seperti area masjid di Dusun Pomahan dan renovasi gapura Dusun. Gotong Royong merupakan salah satu wujud nyata gaya hidup ramah lingkungan. Gotong royong memiliki begitu banyak manfaat baik bagi lingkungan.

Lingkungan menjadi bersih karena selalu terpelihara dan terawat. Sumber penyakit seperti malaria, demam berdarah dan virus-virus lainnya dapat dihilangkan dan hal ini mengurangi kemungkinan penyebaran penyakit, membuat lingkungan menjadi nyaman dan indah, serta terhindar penyakit yang dapat menular.

e. Posyandu

Kegiatan posyandu merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan di Dusun Pomahan, salah satu tempat yang dijadikan sebagai lokasi posyandu bertempat di balai Dusun Pomahan, Desa Dadapayu. Kegiatan posyandu ini diawali dengan pendataan nama peserta dilanjutkan dengan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemberian vitamin, serta pemberian bubur kacang hijau kepada peserta posyandu. Kegiatan posyandu di Dusun Pomahan merupakan acara rutin yang dilakukan setiap satu bulan sekali

f. Karawitan

Seni Karawitan sendiri merupakan salah satu jenis musik tradisional yang berasal dari Jawa, di daerah dusun pomahan sendiri jenis musik ini ada banyak jenisnya seperti gong, kendang, kenong, bonang, kempul, kethuk. Alat musik ini sendiri dapat dimainkan dengan cara :

1. Gong sendiri merupakan alat musik yang dimainkan dengan cara dipukul dengan menggunakan bantuan alat pemukul yang dibuat dari bahan kayu.
2. Kendang dapat dimainkan dengan cara sangat sederhana dengan dipukul atau ditepak menggunakan telapak tangan.
3. Kenong dapat dimainkan dengan cara dipukul pada bagian menonjol di bagian tengahnya.
4. Bonang dimainkan dengan cara dipukul dengan alat bernama wilaga yang berbentuk seperti palu.
5. Kempul cara memainkannya dipukul dengan menggunakan pemukul khusus pada bagian cembungnya.
6. Kethuk dapat dimainkan dengan memukul menggunakan alat pemukul atau penabuh yang terbuat dari batang kayu dan memiliki pentul karet tebal.

g. Terbuka

Literasi Terbuka merupakan program penambahan koleksi baca yang di peruntukkan kepada anak-anak Dusun Pomahan. Dengan adanya kegiatan Literasi Terbuka ini diharapkan warga dusun Pomahan gemar membaca buku sedari kecil. Kegiatan literasi ini juga dapat meningkatkan interaksi antara anak-anak Dusun Pomahan yang sebelumnya jarang bersosialisasi dengan orang lain.

h. Peremajaan Penunjuk Arah

Maksud dan tujuan dari adanya peremajaan plang penunjuk adalah untuk memperbaharui tampilan plang penunjuk sehingga lebih terlihat jelas bagi masyarakat dan pengguna jalan lainnya yang ingin mencari lokasi tertentu di Dusun Pomahan. Sasaran dari kegiatan atau program ini adalah untuk menciptakan wilayah Dusun Pomahan yang lebih tertata dan informatif.

i. Lomba Dalam Rangka Memperingati HUT RI ke-78 tahun 2023 Dalam menyambut datangnya Hari Kemerdekaan ke-78 Republik

Indonesia yang diadakan pada tanggal 17 Agustus 2023, Sebagian dari bangsa Indonesia merayakan hari kemerdekaan Indonesia untuk mengenang Jasa-jasa pahlawan yang telah gugur, Berkat perjuangan para pahlawan Indonesia dapat mewujudkan impian untuk merdeka. Sebagai penerus bangsa, kita harus menumbuhkan kecintaan kita terhadap Bangsa Indonesia dan semangat kita akan rasa nasionalisme.

Hal positif yang dapat diambil yaitu untuk menyambut kemeriahan acara 17 Agustus 2023, dengan mengajak warga Dusun Pomahan untuk menghias dusun, mulai dari membersihkan tiang-tiang penyanggah bendera disetiap rumah di Dusun Pomahan, mencat ulang tiang penyanggah bendera dengan warna merah dan putih, menghias jalanan di sepanjang Dusun Pomahan, memasang umbul-umbul di ujung jalan Dusun Pomahan, hingga menghias lapangan volly Dusun Pomahan dengan ornamen bendera merah putih.

PENYULUHAN PERNIKAHAN DINI TERHADAP STUNTING PADA ANAK



Pernikahan adalah sunnah Nabi Muhammad SAW. Perkawinan bertujuan supaya manusia mempunyai keturunan dan keluarga untuk mewujudkan kehidupan bahagia di dunia akhirat, yang diridhai Allah SWT. Hal ini telah diisyaratkan sejak zaman dahulu, dan sudah banyak dijelaskan di dalam Al Quran surah An Nuur ayat 32 yang berarti: “Dan kawinlah orang-orang yang sendirian diantara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha mengetahui” (QS. 24: 32).

Pernikahan usia dini masih sering terjadi di Indonesia. Kebanyakan orang tua menikahkan anaknya karena alasan ekonomi, hal lainnya juga dipengaruhi alasan sosial dan budaya seperti adat orang tua harus menjodohkan. anaknya sejak mereka masih kecil, pandangan masyarakat yang negatif yaitu dianggap perawan tua terhadap perempuan yang menikah di usia 18 tahun. Berdasarkan data dari UNICEF, perempuan yang melahirkan pada usia 14-19 tahun akan mengalami resiko kematian 2 kali lebih besar dibandingkan perempuan yang melahirkan pada usia diatas 20 tahun. Di tahun 2011 di Bondowoso ditemukan 192 kasus kematian bayi karena kurang gizi akibat kurangnya pengetahuan ibu.

Pernikahan dini secara faktual memiliki banyak dampak negatif. Plan Indonesia, dalam penelitiannya menemukan bahwa pernikahan usia dini mempengaruhi secara negatif masa depan perempuan, karena pernikahan usia dini akan membatasi gerak sang perempuan, membuat mereka tak punya kesempatan melakukan berbagai hal yang seharusnya mereka lakukan pada usia tersebut. Dari 33.5% perempuan yang menikah pada usia dini, hanya sekitar 5.6% yang masih melanjutkan pendidikannya.

Namun, apabila harus memasuki dunia kerja, mereka juga tidak siap karena minimnya pengetahuan dan pengalaman. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perkawinan usia muda salah satunya menurut RT. Akhmad Jayadiningrat, faktor-faktor yang mendasari terjadinya perkawinan usia muda diantaranya:

- a. Menginginkan anggota tambahan baru dalam keluarga
- b. Kurangnya pemahaman efek pernikahan terlalu muda terhadap kedua mempelai dan anak turunnya.
- c. Adat yang sangat kuat dipercayai dimasyarakat yang mempunyai efek kebaikan.
- d. Masalah ekonomi keluarga
- e. Menghindari pergaulan bebas dikalangan anak usia muda

Yang dimaksud sebagai pernikahan dini adalah pernikahan yang dilangsungkan seorang pria dibawah 19 tahun dan perempuan berusia dibawah 16 tahun. Pernikahan ini yang biasa dikenal dengan pernikahan dini. Selain itu, pernikahan dini dapat diartikan sebagai bentuk ikatan atau pernikahan yang salah satu atau kedua pasangan berumur dibawah 18 tahun atau masih mengikuti pendidikan disekolah menengah atas. Selain itu pernikahan dini dapat diartikan sebagai institusi agung untuk mengikat dua insan lawan jenis yang masih remaja dalam satu ikatannya.

Dalam realitasnya pernikahan dini akan menimbulkan dampak bagi pelakunya baik dampak negatif, dan hal ini akan mempengaruhi kehidupan pribadi maupun sosial yang melakukannya. Sehingga juga hal ini tidak menutup kemungkinan pernikahan dini tidak mendatangkan kebahagiaan keluarga, sebagaimana tujuan dari pernikahan itu sendiri, tetapi justru akan mendatangkan kemadharatan bahkan mungkin kesengsaraan bagi yang menjalaninya.

Faktor yang mempengaruhi Perkawinan Dini (Kependudukan, 2014) menyatakan bahwa, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya pernikahan dini adalah faktor pendidikan rendah, faktor kebutuhan ekonomi, faktor kultur nikah muda, pernikahan yang diatur serta seks bebas pada remaja.

1. Pendidikan

Pendidikan sangat mempengaruhi pola pemikiran suatu masyarakat untuk mengambil keputusan. Salah satu faktor terjadinya perkawinan dini lainnya adalah pendidikan remaja dan pendidikan orang tua. Dalam kehidupan seseorang, dalam menyikapi masalah dan membuat keputusan termasuk hal yang lebih kompleks ataupun kematangan psikososialnya sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang (Soraya, 2018). Tingkat pendidikan maupun pengetahuan anak yang rendah dapat menyebabkan adanya kecenderungan melakukan perkawinan di usia dini (Amelia et al., 2017). Tingkat pendidikan merupakan faktor penting dalam logika berpikir untuk menentukan perilaku menikah di usia muda, perempuan yang berpendidikan rendah pada umumnya menikah dan memiliki anak di usia muda (Notoatmodjo, 2007). Pendidikan orang tua juga memiliki peranan dalam keputusan buat anaknya, karena di dalam lingkungan keluarga, pendidikan anak yang pertama dan utama (Kurniawati & Sari, 2020).

(Anggraini, 2017) mengemukakan bahwa peran orang tua terhadap kelangsungan perkawinan dini pada dasarnya tidak terlepas dari tingkat pengetahuan orang tua yang dihubungkan pula dengan tingkat pendidikan orang tua. Orang tua juga memiliki peran yang besar untuk penundaan usia perkawinan anak (Arimurti & Nurmala, 2017). Peran orang tua sangat penting dalam membuat keputusan menikah di usia muda dimana keputusan untuk menikah di usia muda

merupakan keputusan yang terkait dengan latar belakang relasi yang terbangun antara orang tua dan anak dengan lingkungan pertemanannya (Desiyanti, 2015).

2. Ekonomi

Masalah ekonomi pada keluarga sering kali menjadi penyebab orang tua untuk menikahkan anaknya dengan orang yang dianggap lebih mampu, karena orang tua sudah tidak mampu untuk menghidupi anaknya.

(Jannah, 2012) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa para orang tua yang menikahkan anaknya pada usia muda menganggap bahwa dengan menikahkan anaknya, maka beban ekonomi keluarga akan berkurang satu. Faktor ini berhubungan dengan rendahnya status ekonomi keluarga. Anggapan bahwa jika seorang remaja putri sudah menikah, maka akan tanggung jawabnya akan dialihkan kepada suaminya. Bahkan para orang tuayang menikahkan anaknya di usia dini juga berharap jika anaknya sudah menikah akan dapat membantu meningkatkan kehidupan orang tuanya

3. Keinginan Sendiri

Faktor ini sangat sulit dihindari, karena pria dan wanita berpikiran bahwa mereka saling mencintai bahkan tanpa memandang usia mereka, tanpa memandang masalah apa yang akan dihadapi dan apakah mereka mampu untuk memecahkan suatu masalah. Adanya perasaan saling cinta dan sudah merasa cocok. Dalam kondisinya yang sudah memiliki pasangan dan pasangannya berkeinginan yang sama, yaitu menikah di usia muda tanpa memikirkan apa masalah yang dihadapi ke depan jikalau menikah di usia yang masih muda hanya karena berlandaskan sudah saling mencintai, maka la pun melakukan pernikahannya pada usianya yang masih muda.

4. Lingkungan

Faktor lain yang juga mempengaruhi kejadian pernikahan dini adalah faktor lingkungan. (Jannah, 2012) menyebutkan bahwa dalam konteks Indonesia pernikahan lebih condong diartikan sebagai kewajiban sosial dari pada manifestasi kehendak bebas setiap individu. (Suhadi, 2012) menjelaskan bahwa dalam masyarakat yang pola hubungannya bersifat tradisional, pernikahan dipersepsikan sebagai suatu “keharusan sosial” yang merupakan bagian dari warisan tradisi dan dianggap sakral. Cara pandang tradisional terhadap perkawinan sebagai kewajiban sosial, tampaknya memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap fenomena pernikahan dini yang terjadi di Indonesia. Pernikahan dini di lingkungan remaja cenderung berdampak negatif baik dari segi sosial ekonomi, mental/psikologis, fisik, terutama bagi kesehatan reproduksisang remaja tersebut (Pohan, 2017).

Dampak dari pernikahan usia dini kesehatan reproduksi salah satunya yaitu perempuan usia 15-19 tahun memiliki kemungkinan dua kali lebih besar meninggal saat melahirkan dibandingkan yang berusia 20-25 tahun, sedangkan usia di bawah 15 tahun kemungkinan meninggal bisa lima kali. Perempuan muda yang sedang hamil, berdasarkan penelitian akan mengalami beberapa hal, seperti akan mengalami pendarahan, keguguran, dan persalinan yang lama atau sulit (Pohan, 2017).

Oleh karena itu, pernikahan dini memiliki banyak dampak negatif yang sangat penting untuk diketahui baik oleh remaja maupun orang tua (Desiyanti, 2015). Perkawinan usia anak mengakhiri masa remaja anak perempuan, yang seharusnya menjadi masa bagi perkembangan fisik, emosional dan sosial mereka. Masa remaja ini juga sangat penting bagi mereka karena ini adalah masa dimana mereka dapat

mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa. Praktik perkawinan usia anak seringkali menimbulkan dampak buruk terhadap status kesehatan, pendidikan, ekonomi, keamanan anak perempuan. dan anak-anak mereka, serta menimbulkan dampak yang merugikan bagi masyarakat (Statistik, 2017).

5. Married By Accident

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa terkadang pernikahan diusia muda terjadi sebagai solusi untuk kehamilan yang terjadi diluar nikah. Menurut Sarwono (2003) pernikahan diusia muda banyak terjadi pada masa pubertas, hal ini terjadi karena remaja sangat rentan terhadap perilaku seksual yang membuat mereka melakukan aktiivitas seksual sebelum menikah.

Hal ini juga terjadi karena adanya kebebasan pergaulan antar jenis kelamin pada remaja, dengan mudah bisa disaksikan dalam kehidupan sehari-hari. Akibat terlalu bebasnya para remaja dalam berpacaran sampai kebabalasan, sehingga para remaja sering melakukan sex pranikah dan akibat dari sex pranikah tersebut adalah kehamilan, yang kemudian solusi yang diambil pihak keluarga adalah dengan menikahkan mereka.

Menurut (Rohmahwati et al., 2008), paparan media massa, baik cetak (koran, majalah, buku-buku porno) maupun elektronik (TV, VCD, Internet), mempunyai pengaruh terhadap remaja untuk melakukan hubungan seksual pranikah. Paparan informasi seksualitas dari media massa (baik cetak maupun elektronik) yang cenderung bersifat pornografi dan pornoaksi dapat menjadi referensi yang tidak mendidik bagi remaja. Remaja yang sedang dalam periode ingin tahu dan ingin mencoba, akan meniru apa yang dilihat atau didengarnya dari media massa tersebut.

Dampak Dari Perkawinan Dini

Setiap kejadian pasti memiliki dampak terhadap sesuatu, baik positif maupun negatif, begitu juga dengan terjadinya pernikahan dini, akan memiliki dampak secara langsung terhadap siapapun yang menjalaninya. Dampak dari segi psikologis yaitu secara psikis anak juga belum siap dan mengerti tentang hubungan seks, sehingga akan menimbulkan trauma psikis berkepanjangan dalam jiwa anak yang sulit disembuhkan. Selain itu pernikahan dini bisa menyebabkan stunting.

Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak. Sehingga, anak tumbuh lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir.

PSIKOEDUKASI MENGENAI STUNTING



Masalah stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang menjadi fokus Pemerintah Indonesia. Stunting merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks Panjang Badan menurut Umur atau Tinggi Badan menurut Umur dimana dalam standar penilaian status gizi anak. Hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score) <-2 SD sampai dengan -3 SD (pendek) dan <-3 SD (sangat pendek). Stunting yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan tumbuh kejar akan mengakibatkan menurunnya pertumbuhan.

Masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Melihat akan bahaya yang ditimbulkan akibat stunting, Pemerintah Indonesia berkomitmen menangani dan menurunkan prevalensi stunting.

Stunting dapat terjadi saat mulai janin masih di dalam kandungan dan baru terlihat saat anak berusia dua tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Stunting yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan tumbuh kejar maka akan mengakibatkan menurunnya pertumbuhan. Masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. Stunting dibentuk oleh *growth faltering* dan *catch up growth* yang tidak memadai dan mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal, hal tersebut mengungkapkan bahwa kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting bila pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak

terpenuhi dengan baik (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016)

Prevalensi stunting bayi berusia di bawah lima tahun (balita) Indonesia pada 2015 sebesar 36,4% artinya lebih dari sepertiga atau sekitar 8,8 juta balita mengalami masalah gizi di mana tinggi badannya di bawah standar sesuai usianya.

Stunting tersebut berada di atas ambang yang ditetapkan WHO sebesar 20%. Dalam 1.000 hari pertama sebenarnya merupakan usia emas bayi tetapi kenyataannya masih banyak balita usia 0-59 bulan pertama justru mengalami masalah gizi. Menekankan masalah gizi pada balita merupakan hal yang penting, pemerintah melakukan gerakan nasional pencegahan stunting dan kerjasama kemitraan multi sektor. Secara umum antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi.

Beberapa indeks antropometri yang sering digunakan adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yang dinyatakan dengan standar deviasi unit z (Z- score) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Untuk menangani kasus stunting Masyarakat Desa baik tokoh agama, tokoh adat, tokoh masyarakat, pemerintah desa, lembaga desa, Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), karang taruna, kader posyandu, kader desa, bidan desa, guru PAUD serta masyarakat yang peduli kesehatan dan pendidikan berperan aktif dalam memonitor seluruh sasaran stunting pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dalam mendapatkan intervensi.

Intervensi untuk stunting yang dicanangkan oleh pemerintah meliputi ibu hamil mendapatkan tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan, pemberian makanan tambahan pada ibu hamil, pemenuhan gizi, persalinan dengan dokter atau bidan yang ahli, IMD (Inisiasi Menyusui Dini), Asi Eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, pemberian makanan pendamping ASI mulai anak usia 6 bulan sampai dengan usia 2 tahun, berikan imunisasi dasar lengkap dan vitamin A, pantau pertumbuhan balita di posyandu terdekat, serta terapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Anak yang terkena stunting dapat terhambat perkembangan otaknya. Setelah dewasa, kecerdasan dan performa edukasinya menjadi tidak optimal, di samping bisa juga terkena risiko penyakit metabolik.

Dengan demikian, pemberian psikoedukasi mengenai stunting kepada warga sangatlah penting dilakukan dengan harapan dapat memberikan sebuah informasi atau pengetahuan bagi ibu-ibu yang memiliki anak atau yang sedang mengandung. Penjelasan mengenai stunting ini bisa dibawakan dengan membahas mengenai pengertian stunting dan upaya pencegahan stunting.

Materi yang bisa dijelaskan adalah mengenai pengertian stunting yaitu stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek dari standar usianya. Setelah itu kami akan menjelaskan 3 hal yang harus diperhatikan untuk pencegahan stunting, yaitu:

1. Pola Makan

Masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta seringkali tidak beragam. Dalam satu porsi makan, setengah piring diisi oleh sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan

sumber protein baik nabati maupun hewani dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat.

2. Pola Asuh

Stunting juga dipengaruhi pada pola asuh yang kurang baik dalam praktek pemberian makan bagi bayi dan balita. Para calon ibu juga harus memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi saat hamil dan stimulasi bagi janin, serta memeriksakan kandungan minimal enam kali selama kehamilan. Ibu juga memberikan asi sampai bayi berusia 6 bulan. Setelah itu, asi boleh dilanjutkan sampai usia 2 tahun, namun berikan juga makanan pendamping asi. Jangan lupa pantau tumbuh kembangnya dengan membawa buah hati ke posyandu setiap bulan.

3. Sanitasi dan akses air bersih

Rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah akses sanitasi dan air bersih, mendekatkan anak pada risiko ancaman penyakit infeksi. Untuk itu, perlu membiasakan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir serta tidak buang air besar sembarangan.

Anak stunting bukan hanya terganggu pertumbuhan fisiknya saja, melainkan juga terganggu perkembangan otaknya, yang mana tentu akan sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas dan kreativitas di usia-usia produktif. Upaya dalam pencegahan stunting adalah perubahan perilaku masyarakat melalui program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang semuanya berupaya untuk melakukan intervensi dalam perubahan perilaku positif terkait dengan pengetahuan ibu tentang asupan gizi selama hamil. Pola asuh dan status gizi sangat dipengaruhi oleh pemahaman orang tua untuk mengatur kesehatan dan gizi di keluarganya. Karena itu, edukasi

diperlukan agar dapat mengubah perilaku yang bisa mengarahkan pada peningkatan kesehatan gizi atau ibu dan anaknya.

Gejala stunting yang bisa dikenali, contohnya:

- a. Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya
- b. Pertumbuhan tubuh dan gigi yang terlambat
- c. Memiliki kemampuan fokus dan memori belajar yang buruk
- d. Pubertas yang lambat
- e. Saat menginjak usia 8-10 tahun, anak cenderung lebih pendiam dan tidak banyak melakukan kontak mata dengan orang sekitarnya.
- f. Berat badan yang lebih ringan daripada anak seusianya

Dampak Masalah Stunting di Indonesia:

1. Dampak kesehatan:
 - a. Gagal tumbuh (berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus), hambatan perkembangan kognitif dan motorik.
 - b. Gangguan metabolik pada saat dewasa → risiko penyakit tidak menular (diabetes, obesitas, stroke, penyakit jantung, dan lain sebagainya).

2. Dampak ekonomi:

Berpotensi menimbulkan kerugian setiap tahunnya : 2-3 % GDP Penyebab Stunting:

Ada beberapa faktor yang mendasari terjadinya stunting, antara lain yaitu :

- a. Asupan kalori yang tidak adekuat.
 1. Faktor sosio-ekonomi (kemiskinan)
Faktor kemiskinan yang terjadi biasanya akan menyebabkan asupan kalori yang tidak stabil, atau biasa bisa disebut kekurangan gizi.

2. Pendidikan dan pengetahuan yang rendah mengenai praktik pemberian makan untuk bayi dan batita (kecukupan ASI)
Kurangnya pengetahuan atau informasi ibu terhadap pemberian makan pada bayi juga berpengaruh terhadap penyebab stunting.
 3. Peranan protein hewani dalam MPASI
Jika ibu kurang mengetahui tentang peranan protein yang cocok dalam MPASI, itu akan memengaruhi atau membuat stunting bisa terjadi.
 4. Penelantaran
Ketika anak ditelantarkan, biasanya mereka jarang atau bahkan tidak diurus oleh orang tuanya, sehingga mereka akan kurang makan dan kekurangan gizi
 5. Ketersediaan bahan makanan setempat
Minimnya tempat penjualan atau penyediaan bahan makanan akan menyebabkan stunting karena makanan yang memiliki gizi yang bagus sulit untuk dibeli.
- b. Kebutuhan yang meningkat.
1. Penyakit jantung bawaan
 2. Alergi susu sapi
 3. Bayi berat badan lahir sangat rendah
 4. Kelainan metabolisme bawaan
 5. Infeksi kronik yang disebabkan kebersihan personal dan lingkungan yang buruk (diare kronis) dan penyakit-penyakit yang dapat dicegah oleh imunisasi (Tuberkulosis / TBC, difteri, pertussis, dan campak)

Pelaksanaan psikoedukasi sangat penting dilakukan untuk warga sehingga akan menambah informasi untuk mereka dan bisa melakukan antisipasi atau pencegahan terhadap stunting itu

sendiri. Saat melakukan psikoedukasi mengenai stunting ini, ibu-ibu di desa diharapkan untuk antusias dengan materi stunting tersebut. Karena ini merupakan materi yang sangat bermanfaat untuk melakukan pencegahan sebelum terjadinya stunting pada anak.

Pihak Kementerian Kesehatan menegaskan bahwa stunting merupakan ancaman utama terhadap kualitas masyarakat Indonesia, tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik, anak-anak juga mengalami gangguan perkembangan perkembangan otak yang akan mempengaruhi kemampuan dan prestasi mereka. Selain itu, anak yang menderita stunting akan memiliki riwayat kesehatan buruk karena daya tahan tubuh yang juga buruk. Stunting ini juga bisa menurun ke generasi berikutnya bila tidak ditangani dengan benar dan serius.

PENYULUHAN PANGAN SEHAT UNTUK MENCEGAH PENYAKIT DEGENERATIF



PENYAKIT DEGENERATIF

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Penyakit degeneratif memiliki beberapa jenis diantaranya yaitu penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), termasuk hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak ditemui dikalangan masyarakat. Pada tahun 2015, *World Health Organization* menunjukkan bahwa satu dari tiga menderita hipertensi, menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan laporan Riskesdas pada bulan Maret 2018 menyatakan bahwa hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dengan provinsi tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (0,7%).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang harus diwaspadai, karena umumnya terjadi tanpa ada tanda dan gejala. Jika tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi yang fatal seperti, stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi (Kemenkes, 2013). Penyakit hipertensi ditandai dengan pembacaan tekanan darah yang melebihi nilai lebih dari 140 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolik). Hipertensi terbagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya yakni hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder terjadi akibat penyebab yang jelas seperti akibat stenosis arteri renalis. Sedangkan, hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya diderita oleh sekitar 95% orang.

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

1. Faktor genetik

Genetik dapat menjadi faktor penyebab hipertensi, sejalan dengan penelitian Riska Agustin dan Bambang Budi Raharji (2015) bahwa terdapat hubungan antara faktor genetik dengan kejadian hipertensi akibat genetik atau riwayat keluarga dekat hipertensi (keturunan) juga meningkatkan faktor risiko hipertensi, terutama hipertensi esensial, faktor genetik terkait juga dengan faktor lingkungan lain yang menyebabkan seseorang menderita hipertensi, faktor genetik juga berkaitan dengan metabolisme garam dan regulasi renin pada membran sel melalui gen yang berperan dalam homeostasis natrium di ginjal.

2. Asupan Garam

Mike Rahayu Susanti (2017) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara asupan garam dan hipertensi karena konsumsi natrium yang tinggi dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong peningkatan volume darah. Melalui ruang yang lebih sempit sehingga menyebabkan hipertensi, pengaruh asupan garam terhadap hipertensi juga terjadi melalui peningkatan volume plasma dan tekanan darah.

3. Obesitas

Obesitas dapat menyebabkan hipertensi karena timbunan lemak mempersempit pembuluh darah sehingga aliran darah tidak mencukupi dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi aliran darah yang mengakibatkan hipertensi, mekanisme yang terlibat dalam obesitas hingga hipertensi melibatkan aktivasi simpatis sistem saraf dan renin angiotensin aldosterone serta terjadinya disfungsi endotel

dan kelainan fungsi ginjal yang sangat berpengaruh dengan timbulnya hipertensi dan pada obesitas terjadi penurunan resistensi perifer sedangkan saraf simpatis meningkat (Diana Natalia dkk, 2014).

4. Merokok

Rokok memiliki kandungan nikotin yang akan diserap ke dalam pembuluh darah kecil di paru-paru lalu didarkan ke otak dan akan bereaksi sehingga memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin (adrenalin). Epinefrin merupakan hormon yang dapat menyempitkan pembuluh darah sehingga jantung terpaksa bekerja lebih keras dan menyebabkan tekanan darah tinggi. Nikotin juga dapat membuat jantung berdebar lebih cepat dan bekerja lebih keras, frekuensi detak jantung meningkat dan kontraksi jantung meningkat sehingga meningkatkan tekanan darah. Karbon monoksida dalam asap rokok menggantikan oksigen dalam darah yang memaksa jantung untuk memompa untuk mendapatkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh. (Irene Megawatu Umbas,2019).

5. Aktivitas Fisik

Olahraga teratur diperlukan karena dapat mengurangi kekakuan pembuluh darah, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. sehingga dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang ditandai dengan penurunan denyut nadi istirahat, meningkatkan kolesterol HDL, menurunkan aterosklerosis. (Kiki Mellisa Andria,2013).

6. Konsumsi Alkohol

Alkohol dapat merangsang epinefrin atau adrenalin yang menyebabkan arteri menyusut dan menyebabkan penumpukan air dan natrium (I Gusti Ayu Ninik Jayanti dkk,

2016). Konsumsi alkohol dapat meningkatkan volume sel darah merah sehingga kekentalan darah meningkat dan menyebabkan hipertensi.

A. Peran Pangan Sehat Untuk Mencegah Penyakit Degeneratif

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi garam yang berlebihan, kurang aktifitas fisik, dan berat badan yang berlebihan. Cara menghindari dan mencegah terjadinya hipertensi baik yang telah berulang sebaiknya merubah pola hidup baik dengan mengatur pola makan seperti menghindari makanan belemak tinggi sehingga menimbulkan arteriosklerosis dan mematuhi diet yang telah ditentukan dan melakukan olahraga rutin dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor resiko timbulnya penyakit pembuluh darah dan hipertensi. Pola makan yang tidak sehat yang dimaksud adalah pola makan tinggi asupan garam, tinggi asupan lemak jenuh, tinggi kolesterol, dan kaya akan energi. Apabila kemampuan tubuh untuk membuang natrium terganggu, maka asupan natrium yang tinggi akan meningkatkan tekanan darah. Konsumsi lemak jenuh dan kolesterol menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Modifikasi pola asupan makanan sehari-hari merupakan salah satu komponen perubahan gaya hidup yang mempunyai peran paling besar dalam menurunkan tekanan darah (Permenkes RI No.14, 2014).

Modifikasi pola asupan makanan dimaksud adalah mengikuti pedoman umum gizi seimbang juga sesuai dengan dietary approach to stop hypertension (DASH), yaitu tinggi sayuran dan buah, bahan makanan tinggi serat, susu rendah lemak, daging, dan kacang-kacangan dan yang menjadi perhatian juga adalah asupan energi, jumlah dan jenis protein, serta komponen lemak dan karbohidrat. Bahan makanan kaya akan mineral dan vitamin, serta nutrien spesifik, seperti asam lemak tak jenuh omega-3 mempunyai peran dalam pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi. Pengaturan pola maka dengan metode DASH, merupakan diet sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/ hari) dan mineral (kalium, magnesium serta kalsium) sementara asupan garamnya di batasi. Diet DASH ini didesain mengikuti panduan pemeliharaan kesehatan jantung untuk membatasi lemak jenuh dan kolesterol, dan membatasi natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Diet DASH (Dietary Approaches to stop Hypertension) merupakan suatu diet yang untuk menghentikan tekanan darah tinggi. Prinsip diet DASH adalah tinggi bahan makanan yang berasal dari buah dan sayuran, dengan menggunakan produk susu rendah lemak, serta konsumsi ikan secukupnya, kacang dan unggas yang bersumber Saturated Fatty Acid (SAFA). Diet ini direkomendasikan sebagai bagian dari pengobatan hipertensi. Prosedur pemberian intervensi Diet DASH adalah :

1. Merecall penderita yang menjadi sampel sebelum dilakukan intervensi untuk mengetahui besarnya asupan Na, K, Mg dan Ca.
2. Menghitung selisih asupan Na, K, Mg dan Ca dengan kebutuhan Na, K, Mg dan Ca yang sesuai dengan anjuran diet DASH.

3. Memberikan intervensi berupa buah dan susu rendah lemak tinggi kalsium. Jumlah buah dan susu pada masing-masing sampel berbeda sesuai dengan besarnya selisih hasil perhitungan pada point 2.
4. Intervensi pada point 3. diberikan selama 14 hari.
5. Setelah 14 hari intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah.

Teori diet DASH menunjukkan bahwa kalium mempunyai peranan penting dalam membantu penurunan tekanan darah. Kalium banyak terdapat dalam bahan makanan mentah atau segar. Kalium sebagai salah satu mineral yang menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit mempunyai efek natriuretik dan diuretik yang meningkatkan pengeluaran natrium dan cairan dari dalam tubuh. Asupan kalium yang sesuai dengan anjuran kebutuhan minimum kalium dalam sehari dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan kategori ringan sampai sedang.

PENGARUH EFEK PSIKOLOGIS TERHADAP TEKANAN DARAH



A. Tekanan Darah dan Hipertensi

Tekanan darah merupakan tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung itu bekerja (World Health Organization, 2013). Tekanan darah adalah ukuran yang digunakan untuk melihat seberapa kuat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Menjaga tekanan darah normal penting dilakukan agar kinerja tubuh maksimal

Hipertensi adalah kondisi yang menyebabkan seseorang mengalami kenaikan tekanan darah secara drastis. Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global dan menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hipertensi disebut sebagai “*silent killer*” karena kebanyakan orang dengan hipertensi tidak menyadari hal tersebut karena biasanya tidak menunjukkan tanda atau gejala.

Tekanan darah normal pada orang dewasa adalah sekitar 90-120 mmHg. Biasamua hipertensi didefinisikan sebagai tekamam darah di atas 140/90 mmHg dan dianggap parah jika tekanan di atas 180/120 mmHg.

Klasifikasi Tekanan Darah Pada Orang Dewasa

Kategori Tekanan Darah Sistolik Tekanan Darah Diastolik

1. Normal Dibawah : 130 mmHg Dibawah 85 mmHg
2. Normal tinggi : 130-139 mmHg 85-89 mmHg
(Stadium1)
3. Hipertensi ringan : 140-159 mmHg 90-99 mmHg
(Stadium2)
4. Hipertensi sedang : 160-179 mmHg 100-109 mmHg
(Stadium 3)
5. Hipertensi berat : 180-209 mmHg 110-119 mmHg
(Stadium 4)

6. Hipertensi maligna: 210 mmHg atau lebih 120 mmHg atau lebih

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Bahkan diprediksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi pada tahun 2025 mendatang. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang.

Data Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010 dari WHO menyebutkan, 40 persen negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35 persen. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46 persen. Sementara kawasan Amerika menempati posisi buncit dengan 35 persen. Di kawasan Asia Tenggara, 36 persen orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 32 persen pada 2008 dengan kisaran usia di atas 25 tahun. Jumlah penderita pria mencapai 42,7 persen, sedangkan 39,2 persen adalah wanita (<http://health.kompas.com>).

Data Riskesdas tahun 2018, menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun tertinggi terdapat di provinsi Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti oleh Jawa Barat sebesar (39,6%), Kalimantan Timur sebesar (39,3%), dan prevalensi terendah adalah Papua dengan angka (22,2%). Laporan Profil Kesehatan Jawa Barat menyebutkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran

tekanan darah di Jawa Barat tahun 2018 adalah sebesar 4,08%. Kabupaten dengan prevalensi tertinggi ada di Kabupaten Sumedang (12,74%), terendah di Garut sebesar (0,13%), sedangkan Kabupaten Bogor sendiri sebesar (2,88%). Menurut Profil Kesehatan Bogor tahun 2018, permasalahan Hipertensi pada penduduk usia >18 tahun sebesar 109.988 kasus (12,10%), dengan prevalensi hipertensi di Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor sebesar (7,37%).

Pada sebagian besar penderita, hipertensi, hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi secara bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi.

B. Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang sering dijumpai adalah kecemasan, stres, dan depresi. Gangguan psikologis mening-katkan tekanan darah pada banyak orang. Prevalensi gangguan mental emosional (distres psikologis) di Indonesia. Faktor gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi. Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala berikut :

1. Sakit kepala
2. Kelelahan
3. Mual
4. Muntah
5. Sesak nafas
6. Gelisah
7. Pandangan menjadi kabur

Untuk menghindari penyakit hipertensi, juga dapat dilakukan dengan melakukan tekanan darah secara mandiri di rumah. Tetapi tetap disarankan untuk kontrol secara rutin ke dokter umum atau dokter spesialis jantung jika memiliki Riwayat atau faktor resiko dari hipertensi sendiri. Mengapa kita penting untuk untuk mencegah kondisi hipertensi? Karena kondisi hipertensi sendiri selain menjadi penyebab utama kematian dini, juga memiliki banyak komplikasi yang memiliki tingkat kematian yang cukup tinggi seperti penyakit jantung coroner, serangan jantung, stroke, gagal ginjal kronis, atrial fibrilasi, serta kematian.

Kualitas hidup menurut definisi WHO adalah persepsi individu tentang keberadaannya di kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat ia tinggal. Jadi dalam skala yang luas meliputi berbagai sisi kehidupan seseorang baik dari segi fisik psikologis, kepercayaan pribadi, dan hubungan sosial until berinteraksi dengan lingkungannya. Selain pola hidup faktor dari sisi psikologis juga dapat menjadi pemicu munculnya penyakit hipertensi seperti :

a. Kecemasan Pada Kejadian Hipertensi

Kecemasan Pada Kejadian Hipertensi Kecemasan merupakan suatu kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau objek yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Tingginya hipertensi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah gaya hidup yang tidak sehat, konsumsi garam yang tinggi, makanan berlebihan, minum alkohol dan merokok. Selain gaya hidup, banyak hal yang dapat menyebabkan komplikasi hipertensi, salah satunya ialah emosi.

Dampak terjadinya komplikasi hipertensi membuat kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan

terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya. Komplikasi ini kemudian dapat memengaruhi emosi dan menimbulkan kecemasan. Terdapat 4 tingkatan kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik/sangat berat.

b. Kecemasan Ringan

Gangguan kecemasan yang pada umumnya sering dirasakan oleh kebanyakan individu yaitu kecemasan ringan. Kecemasan ringan cenderung membuat seseorang menjadi lebih waspada, perhatiannya meningkat, serta masih mampu untuk memecahkan masalah.

c. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ditandai dengan beberapa hal seperti menurunnya perhatian dan penyelesaian masalah, menjadi tidak sabar dan mudah tersinggung.

d. Kecemasan Berat

Ditandai dengan kesulitan berpikir, kurang baik dalam menyelesaikan masalah, menjadi tidak sabar dan mudah tersinggung.

e. Panik

Ketika seseorang yang terkena gangguan kecemasan sudah pada tingkat panik, maka hal tersebut berkaitan dengan hilangnya pemikiran rasional, delusi, halusinasi, Mengalami kendali, individu yang mengalami panik tidak melakukan sesuatu walaupun dengan arahan.

f. Stress Pada Kejadian Hipertensi

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan

akan dialami oleh setiap orang. Saat mengalami stres akibat banyak pikiran, tubuh kita secara normal akan memproduksi berbagai hormon yang bisa meningkatkan tekanan darah dengan cara meningkatkan frekuensi denyut jantung dan menyempitkan diameter pembuluh darah. Namun, apabila tidak ada pencetus lainnya, peningkatan tekanan darah ini semestinya hanya bersifat sementara dan akan kembali normal setelah stres tersebut dihilangkan.

Stress adalah bagian normal dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Tetapi terlalu banyak stress dapat mempengaruhi kesehatan (1). Bertambahnya tingkat stress akan memungkinkan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi (2). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik

≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Meski belum ada bukti klinis yang menunjukkan bahwa stres saja dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang, namun banyak penelitian membuktikan level stres yang tinggi bisa membuat seseorang cenderung melakukan perilaku yang meningkatkan risikonya mengalami hipertensi, contohnya merokok, mengonsumsi alkohol, malas berolahraga, dan sebagainya. Dengan begitu, secara tidak langsung, risiko Anda mengalami hipertensi pun akan meningkat.

Cara menghilangkan stress untuk mengontrol hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu :

1. Sederhanakan jadwal
2. Tidur yang cukup
3. Melakukan yoga atau meditasi
4. Perkuat jaringan sosial
5. Berolahraga

6. Berusaha selesaikan dan coba tetap tenang
 7. Lakukan hal yang disukai
 8. Perhatikan pola makan
- g. Depresi Pada Kejadian Hipertensi
- Depresi salah satu gangguan mood, dimana terjadi perubahan kondisi emosional, motivasi, fungsi, dan perilaku motorik, serta kognitif pada diri seseorang. Depresi akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas syaraf simpatik, serta tubuh akan bereaksi berupa meningkatkan ketegangan otot, meningkatkan denyut jantung, dan meningkatkannya tekanan darah.
- Meski hanya terjadi sementara, stress dan cemas juga bisa menjadi salah satu penyebab hipertensi jangka panjang. Sebuah jurnal yang dipublikasikan oleh *State Medical Society of Wisconsin* menyebutkan stress tidak langsung menyebabkan hipertensi. Namun, hal ini bisa terjadi apabila mengalami kenaikan tekanan darah secara berulang akibat stress.

SOSIALISASI TENTANG PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN DI DALAM MASYARAKAT



A. Definisi Kesehatan

Kesehatan menurut WHO (1947) adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Sehat menurut UU 23 tahun 1992 tentang kesehatan menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang mungkin hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sehat secara mental (kesehatan jiwa) adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang-orang lain. Sehat secara sosial adalah perikehidupan seseorang dalam masyarakat, yang diartikan bahwa seseorang mempunyai cukup kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupannya sendiri dan kehidupan keluarga sehingga memungkinkan untuk bekerja, beristirahat dan menikmati liburan.

Kesehatan ada empat dimensi, yaitu fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi yang saling mempengaruhi dalam mewujudkan tingkat kesehatan pada seseorang, kelompok, atau masyarakat. Oleh karena itu, kesehatan bersifat holistik atau menyeluruh, tidak hanya memandang kesehatan dari segi fisik saja, misalnya: seseorang kelihatan sehat dari segi fisiknya, akan tetapi ia tidak mampu mengendalikan emosinya ketika sedih maupun senang dengan mengekspresikan ke dalam bentuk perilaku berteriak atau menangis keras-keras, atau tertawa terbahak-bahak yang membuatnya sulit untuk bisa kembali ke kondisi normal, maka orang tersebut tidak sehat. Begitu pula orang yang kelihatan sehat dari segi fisiknya, akan tetapi tidak mampu memajukan kehidupannya sendiri dengan belajar, bekerja, ataupun berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya,

maka orang tersebut tidak bisa dikatakan sehat. Ilmu kesehatan masyarakat (public health) menurut profesor Winslow (Leavel & Clark, 1958) adalah ilmu dan seni mencegah penyakit memperpanjang hidup, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan efisiensi melalui usaha masyarakat yang terorganisir untuk meningkatkan sanitasi lingkungan, kontrol infeksi di masyarakat, pendidikan individu tentang kebersihan perumahan, pengorganisasian pelayanan medis dan perawatan, untuk diagnosa dini, pencegahan penyakit dan pengembangan aspek sosial, yang akan mendukung agar setiap orang di masyarakat mempunyai standar kehidupan yang kuat untuk menjaga kesehatannya.

Kesehatan Masyarakat adalah ilmu dan seni memelihara, melindungi dan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui usaha-usaha pengorganisasian masyarakat (Ikatan Dokter Amerika, AMA, 1948). Kesehatan masyarakat diartikan sebagai aplikasi dan kegiatan terpadu antara sanitasi dan pengobatan dalam mencegah penyakit yang melanda penduduk atau masyarakat. Kesehatan masyarakat adalah kombinasi antara teori (ilmu) dan Praktek (seni) yang bertujuan untuk mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan penduduk (masyarakat). Kesehatan masyarakat adalah sebagai aplikasi keterpaduan antara ilmu kedokteran, sanitasi, dan ilmu sosial dalam mencegah penyakit yang terjadi di masyarakat.

B. Faktor-faktot Yang Mempengaruhi Kesehatan Masyarakat

Hendrik L. Blum mengatakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi kesehatan masyarakat yaitu lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan keturunan:

1. Lingkungan (Environment)

Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik (baik natural atau buatan manusia) misalnya sampah, air, udara dan perumahan, dan sosiokultur (ekonomi, pendidikan, pekerjaan dan lain-lain). Pada lingkungan fisik, kesehatan akan dipengaruhi oleh kualitas sanitasi lingkungan dimana manusia itu berada. Hal ini dikarenakan banyak penyakit yang bersumber dari buruknya kualitas sanitasi lingkungan, misalnya ; ketersediaan air bersih pada suatu daerah akan mempengaruhi derajat kesehatan karena air merupakan kebutuhan pokok manusia dan manusia selalu berinteraksi dengan air dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan lingkungan sosial berkaitan dengan kondisi perekonomian suatu masyarakat. Semakin miskin individu/masyarakat maka akses untuk mendapatkan derajat kesehatan yang baik maka akan semakin sulit. misalnya manusia membutuhkan makanan dengan gizi seimbang untuk menjaga kelangsungan hidup, jika individu/masyarakat berada pada garis kemiskinan maka akan sulit untuk memenuhi kebutuhan makanan dengan gizi seimbang. Demikian juga dengan tingkat pendidikan individu/masyarakat, semakin tinggi tingkat pendidikan individu/masyarakat maka pengetahuan untuk hidup sehat akan semakin baik. Beberapa contoh faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan antara lain:

- a. Adanya sanitasi lingkungan yang baik akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.
- b. Ada norma agama pada umat islam tentang konsep haram terhadap alkohol akan menurunkan tingkat konsumsi alkohol.
- c. Dan semakin tinggi tingkat pendidikan individu maupun masyarakat maka pengetahuan akan cara hidup sehat semakin baik.

2. Perilaku (Life Styles)

Gaya hidup individu atau masyarakat merupakan faktor kedua mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena sehat dan tidak sehatnya lingkungan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat sangat tergantung pada perilaku manusia itu sendiri, di samping itu juga dipengaruhi oleh kebiasaan, adat istiadat, kepercayaan, pendidikan, sosial ekonomi dan perilaku-perilaku lain yang melekat pada dirinya. Contohnya: dalam masyarakat yang mengalami transisi dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern, akan terjadi perubahan gaya hidup pada masyarakat tersebut yang akan mempengaruhi derajat kesehatan. Misalnya: pada masyarakat tradisional di mana sarana transportasi masih sangat minim maka masyarakat terbiasa berjalan kaki dalam beraktivitas, sehingga individu/masyarakat senantiasa menggerakkan anggota tubuhnya (berolah raga). Pada masyarakat modern di mana sarana transportasi sudah semakin maju, maka individu/masyarakat terbiasa beraktivitas dengan menggunakan transportasi seperti kendaraan bermotor sehingga individu/masyarakat kurang menggerakkan anggota tubuhnya (berolah raga). Kondisi ini dapat beresiko mengakibatkan obesitas pada masyarakat modern karena kurang berolah raga ditambah lagi kebiasaan masyarakat modern mengkonsumsi makanan cepat saji yang kurang mengandung serat. Fakta tersebut akan mengakibatkan transisi epidemiologis dari penyakit menular ke penyakit degeneratif. Berikut ini contoh dari life style yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang:

- a. Perilaku perokok sejak dini akan meningkatkan risiko kanker pada paru-paru.
- b. Perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (junk food) akan meningkatkan risiko obesitas yang berisiko pada penyakit jantung.

- c. Kebiasaan melakukan konsep 3 M (menguras, mengubur dan menutup) pada pencegahan DBD akan menurunkan prevalensi penyakit DBD.

3. Pelayanan Kesehatan (Health Care Services)

Pelayanan kesehatan merupakan faktor ketiga yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat, karena keberadaan fasilitas kesehatan sangat menentukan dalam pelayanan pemulihan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, pengobatan dan keperawatan serta kelompok dan masyarakat yang memerlukan pelayanan kesehatan. Ketersediaan fasilitas sangat berpengaruh oleh lokasi, apakah dapat dijangkau oleh masyarakat atau tidak, tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan, informasi dan motivasi masyarakat untuk mendatangi fasilitas dalam memperoleh pelayanan, serta program pelayanan kesehatan itu sendiri apakah sesuai dengan kebutuhan masyarakat itu sendiri. Semakin mudah akses individu atau masyarakat terhadap pelayanan kesehatan maka derajat kesehatan masyarakat semakin baik. Adapun faktor pelayanan kesehatan dapat mempengaruhi kesehatan, dapat terlihat sebagai berikut:

- a. Adanya upaya promotif terhadap penularan HIV/AIDS akan menurunkan prevalensi HIV/AIDS.
 - b. Tersedianya sarana dan prasarana kesehatan yang baik akan memudahkan masyarakat dalam mendapatkan pelayanan kesehatan yang bermutu dan berkualitas.
 - c. Adanya asuransi kesehatan akan memudahkan individu/masyarakat untuk mengakses pelayanan kesehatan.
- ### 4. Keturunan (Heredity)

Faktor keturunan/genetik ini juga sangat berpengaruh pada derajat kesehatan. Hal ini karena ada beberapa penyakit yang diturunkan lewat genetik atau faktor yang telah ada pada diri manusia yang dibawa sejak lahir, misalnya: dari golongan penyakit keturunan, diantaranya: diabetes melitus, asma bronkia, epilepsy, retardasi mental hipertensi dan buta warna. Faktor keturunan ini sulit untuk diintervensi dikarenakan hal ini merupakan bawaan dari lahir dan jika diintervensi maka harga yang dibayar cukup mahal. Berikut ini contoh faktor keturunan dapat mempengaruhi kesehatan:

- a. Perkawinan antar golongan darah tertentu akan mengakibatkan leukemia.
- b. Adanya kretinisme yang diakibatkan mutasi genetik

C. Tujuan Kesehatan Masyarakat

Tujuan Kesehatan masyarakat baik dalam bidang promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif adalah tiap warga masyarakat dapat mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tinggi baik fisik, mental, sosial serta diharapkan berumur panjang. Adapun tujuan umum dan tujuan khusus kesehatan masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Umum

Meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan masyarakat secara menyeluruh dalam memelihara kesehatan untuk mencapai derajat kesehatan secara mandiri

2. Khusus

Meningkatkan individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam pemahaman tentang pengertian sehat sakit. Meningkatkan kemampuan individu, keluarga kelompok dan masyarakat dalam

mengatasi masalah kesehatan Tertangani /terlayani kelompok keluarga rawan, kelompok khusus dan kasus yang memerlukan penanganan tindak lanjut dan pelayanan kesehatan.

D. Sasaran Kesehatan Masyarakat

Sasaran Kesehatan masyarakat adalah individu, keluarga, kelompok khusus baik yang sehat maupun yang sakit yang mempunyai masalah kesehatan.

1. Individu

Individu adalah bagian dari anggota keluarga, apabila individu tersebut mempunyai masalah kesehatan karena ketidak mampuan merawat dirinya sendiri oleh sesuatu hal dan sebab maka akan dapat mempengaruhi anggota keluarga lainnya baik secara fisik, mental dan sosial.

2. Keluarga

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat, terdiri atas kepala keluarga, anggota keluarga lainnya, yang berkumpul dan tinggal dalam suatu rumah tangga karena pertalian darah dan ikatan perkawinan atau adopsi, satu dengan lainnya saling tergantung dan interaksi, bila salah satu atau beberapa keluarga mempunyai masalah kesehatan maka akan berpengaruh terhadap anggota dan keluarga yang lain.

3. Kelompok khusus

Kelompok khusus adalah kumpulan individu yang mempunyai kesamaan jenis kelamin, umur, permasalahan, kegiatan yang terorganisasai yang sangat rawan terhadap masalah kesehatan, dan termasuk di antaranya adalah:

- a. Kelompok khusus dengan kebutuhan kesehatan khusus sebagai akibat pertumbuhan dan perkembangan seperti; ibu hamil, bayi baru lahir, anak balita, anak usia sekolah, dan usia lanjut.
- b. Kelompok dengan kesehatan khusus yang memerlukan pengawasan dan bimbingan serta asuhan, di antaranya penderita penyakit menular dan tidak menular.
- c. Kelompok yang mempunyai risiko terserang penyakit, di antaranya; wanita tuna susila, kelompok penyalahgunaan obat dan narkoba, kelompok-kelompok pekerja tertentu, dan lain-lain.
- d. Lembaga sosial, perawatan dan rehabilitasi, di antaranya; panti werda, panti asuhan, pusat-pusat rehabilitasi dan penitipan anak.

E. Metode

Metode yang digunakan adalah ceramah dengan tahapan sebagai berikut:

1. Melakukan perizinan dilakukan oleh semua mahasiswa
2. Mengadakan pertemuan bersama warga serta ketua RT untuk memberikan informasi terkait pelaksanaan sosialisasi
3. Menyiapkan perlengkapan sarana dan pra sarana oleh Pengabd.
4. Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2023 di Balai Padukuhan Pomahan, Semanu, Gunung Kidul. Sosialisasi menjelaskan pentingnya untuk mengetahui pentingnya menjaga kesehatan di masyarakat.

F. Hasil

1. Karakteristik Peserta

Peserta merupakan warga dusun Pomahan yang sedang mengadakan acara arisan mingguan.

2. Respon Peserta

Peserta belum mengenali dan memahami pentingnya menjaga kesehatan di masyarakat

G. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengenal manfaat akan pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh dalam kondisi sehat.
2. Peserta mengenal deteksi dini dari resiko akibat tidak menjaga kesehatan secara rutin.

Penyuluhan Manajemen Stres Sebagai Metode Pencegahan Hipertensi Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah pada arteri utama dalam tubuh terlalu tinggi (Rivera, Martin, & Landry, 2019). Hal ini terjadi karena jantung bekerja terlalu banyak saat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi. Tekanan darah tinggi juga dapat disebabkan oleh pola makan dan pola tidur yang tidak teratur, konsumsi alcohol, serta tekanan ditempat kerja (Rajkumar & Romate, 2020; Rantanen, Korkeila, Löyttyniemi, Saxén, & Korhonen, 2018). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama (persisten) dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) serta dapat menimbulkan komplikasi lain (Maryam, Resnayati, Riasmini, & Sari, 2018; Vadakedath & Kandi, 2017).

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Bahkan diprediksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi pada tahun 2025 mendatang. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010* dari WHO menyebutkan, 40 persen negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35 persen. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46 persen. Sementara kawasan Amerika menempati posisi buncit dengan 35 persen. Di kawasan Asia Tenggara, 36 persen orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 32 persen pada 2008 dengan kisaran usia di atas 25 tahun. Jumlah penderita pria mencapai 42,7 persen, sedangkan 39,2 persen adalah wanita (<http://health.kompas.com>).

Hipertensi dapat memicu seseorang mengalami atherosclerosis (penyumbatan pembuluh darah arteri), serangan jantung dan stroke, juga dapat menyebabkan kematian melalui gagal ginjal. Bahkan penyakit ini seringkali disebut dengan silent killer (pembunuh diam-diam) karena banyak orang yang tidak menyadari mereka mengalami hipertensi kecuali saat mereka memeriksakan tekanan darahnya. Mekanisme fisiologis yang mengatur tekanan darah berinteraksi dengan cara yang sangat kompleks. Aktivasi system saraf simpatis merupakan factor kunci, namun berbagai hormone, metabolisme garam, dan

mekanisme system saraf pusat juga berperan. Banyak dari mekanisme fisiologis tersebut dipengaruhi oleh stres psikologis. Pemikiran dewasa ini adalah dalam jangka panjang, tekanan darah yang sering naik akan membuat dinding-dinding arteri menebal dan mengakibatkan hipertensi permanen (Davidson, 2006).

Efek stres sebenarnya dapat bersifat tidak langsung-memicu perubahan kesehatan yang tidak langsung disebabkan oleh variabel biologis atau psikologis, namun disebabkan oleh perubahan gaya hidup sehat. Stres yang tinggi dapat menyebabkan semakin tingginya frekuensi merokok, tidur terganggu, konsumsi alkohol, dan berubahnya pola makan. Perilaku inilah yang dapat meningkatkan resiko penyakit. Hubungan stress-penyakit merupakan hal yang nyata, namun dimediasi secara tidak langsung melalui perubahan perilaku sehat. Berdasarkan fakta dan permasalahan diatas, maka dari itu Pelatihan Managemen Stres dirasa perlu untuk diberikan kepada para pasien hipertensi agar dapat menambah wawasan serta keterampilan mereka dalam mengontrol kenaikan tekanan darahnya.

Stress merupakan salah satu penyebab meningkatnya tekanan darah tinggi, Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung (Akbar, 2019; Ferdi, Akbar, Charista, & Siahaan, 2023). Stress yang berlanjut menyebabkan tekanan darah akan tetap tinggi sehingga hipertensi makin tidak terkontrol. Manajemen stres merupakan salah satu faktor pengendalian hipertensi (Rajkumar & Romate, 2020; Redina & Markel, 2018; Wu et al., 2019).

Stres dapat memengaruhi tekanan darah melalui berbagai mekanisme. Pertama, stres dapat memicu reaksi respons "fight-or-flight" dalam tubuh, di mana hormon stres seperti kortisol dan epinefrin dilepaskan. Hal ini menyebabkan peningkatan denyut jantung, peningkatan kontraksi pembuluh darah, dan peningkatan tekanan darah (Rashidi et al., 2018; Uchmanowicz, Jankowska, Uchmanowicz, & Morisky, 2019). Jika stres terus-menerus atau kronis, hal ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah jangka panjang yang dapat berkontribusi pada perkembangan hipertensi (Unger et al., 2020)

Stres dapat memainkan peran penting dalam perkembangan dan pengendalian hipertensi. Penting bagi seseorang untuk mengelola stres secara efektif melalui strategi seperti olahraga, relaksasi, meditasi, dan dukungan sosial guna mengurangi dampak negatif stres terhadap tekanan darah. Jika seseorang telah didiagnosis dengan hipertensi, mengelola stres dapat menjadi faktor penting dalam menjaga tekanan darah dalam batas normal (Akbar & Ferdi, 2022; Rivera et al., 2019; Suriya & Zuriati, 2019)

Penyuluhan manajemen stres merupakan salah satu metode yang efektif untuk mencegah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius seperti serangan jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya.

Berikut adalah beberapa poin penting dalam penyuluhan manajemen stres sebagai metode pencegahan hipertensi:

1. Pendidikan mengenai Stres: Penyuluhan harus memberikan pemahaman yang baik tentang apa itu stres, penyebabnya, dan dampaknya pada kesehatan fisik dan mental. Penting bagi individu untuk memahami bahwa stres adalah bagian

dari kehidupan sehari-hari dan belajar bagaimana mengatasinya.

2. Teknik Relaksasi: Pelajari teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, yoga, atau seni visualisasi. Teknik-teknik ini membantu menurunkan tingkat stres dan menenangkan sistem saraf, sehingga berkontribusi pada mengurangi tekanan darah.
3. Olahraga dan Aktivitas Fisik: Melakukan olahraga secara teratur membantu mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, dan menjaga kesehatan jantung. Coba berolahraga seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, atau berenang.
4. Pola Makan Yang Sehat: Edukasi tentang pola makan sehat sangat penting untuk mencegah hipertensi. Dianjurkan untuk mengurangi konsumsi garam, lemak jenuh, dan kolesterol tinggi. Sebaliknya, makan lebih banyak buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein rendah lemak.
5. Kelola Waktu dengan Bijak: Mengatur waktu dengan bijaksana dapat membantu menghindari situasi yang menimbulkan stres. Pemahaman tentang prioritas, pengaturan jadwal yang efisien, dan menghindari menumpuk pekerjaan dapat membantu mengurangi stres.
6. Jaga Komunikasi dan Dukungan Sosial: Mempertahankan hubungan sosial yang positif dan mendukung dapat membantu mengurangi tingkat stres. Berbicaralah dengan teman, keluarga, atau profesional kesehatan tentang perasaan dan masalah yang dialami.
7. Kurangi Penggunaan Zat Adiktif: Hindari mengonsumsi alkohol, tembakau, atau obat-obatan terlarang. Penggunaan zat adiktif dapat meningkatkan risiko hipertensi dan masalah kesehatan lainnya.

8. Evaluasi dan Pantau: Setelah menyediakan penyuluhan tentang manajemen stres, penting untuk melakukan evaluasi secara berkala dan memantau perkembangan peserta dalam menghadapi stres sehari-hari.

Penyuluhan manajemen stres harus diarahkan untuk memberikan pemahaman yang jelas tentang pentingnya mencegah hipertensi dengan cara mengelola stres dengan baik. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi kesehatan akibat hipertensi.

Stres adalah respons tubuh terhadap tuntutan dan tekanan yang berlebihan dari lingkungan atau kehidupan sehari-hari. Beberapa penyebab stres meliputi:

1. Beban kerja yang berlebihan: Terlalu banyak tanggung jawab atau tenggat waktu yang ketat di tempat kerja dapat menyebabkan stres.
2. Masalah keuangan: Kesulitan keuangan, seperti utang atau pengeluaran yang melebihi pendapatan, bisa menjadi pemicu stres.
3. Masalah pribadi: Konflik dalam hubungan, peristiwa traumatis, atau perubahan hidup yang signifikan dapat menyebabkan stres.
4. Lingkungan fisik: Faktor lingkungan seperti polusi, kebisingan, atau kondisi tempat tinggal yang tidak nyaman juga dapat berkontribusi pada stres.
5. Peristiwa tak terduga: Kehilangan orang terkasih, bencana alam, atau situasi darurat lainnya dapat menyebabkan stres mendalam.

Beberapa situasi yang dapat menyebabkan stres termasuk ujian, presentasi publik, masalah kesehatan serius, dan perubahan besar dalam kehidupan seperti pernikahan atau kelahiran anak. Dampak stres pada kesehatan fisik dan mental bisa sangat signifikan.

Beberapa efek stres pada kesehatan fisik meliputi:

- a. Masalah tidur: Stres dapat menyebabkan insomnia atau gangguan tidur lainnya.
- b. Penurunan sistem kekebalan tubuh: Stres kronis dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.
- c. Penyakit kardiovaskular: Stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.
- d. Masalah pencernaan: Stres dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti maag atau sindrom iritasi usus.
- e. Penurunan libido: Stres dapat menyebabkan gangguan hormon yang dapat mempengaruhi gairah seksual.

Pada sisi kesehatan mental, stres yang tidak terkelola dapat menyebabkan:

1. Kecemasan: Stres kronis dapat menyebabkan gejala kecemasan yang berat.
2. Depresi: Beban stres yang terus-menerus dapat berkontribusi pada munculnya depresi.
3. Gangguan mental lainnya: Stres berlebihan juga bisa menjadi pemicu atau memperburuk gangguan mental lainnya seperti gangguan panik atau gangguan stres pascatrauma (PTSD).

Stres juga memiliki hubungan dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh melepaskan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin (adrenalin), yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan meningkatkan tekanan darah. Jika seseorang sering mengalami stres yang tidak terkendali, hal ini dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yang berkepanjangan, yang pada akhirnya dapat merusak pembuluh darah dan organ-organ lain, meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, atau masalah kardiovaskular lainnya.

Penting untuk mengelola stres dengan baik melalui berbagai cara seperti olahraga, meditasi, mengatur waktu istirahat yang cukup, mendukung jaringan sosial, dan mencari bantuan dari profesional jika diperlukan. Dengan cara ini, risiko dampak negatif stres pada kesehatan fisik dan mental dapat dikurangi.

Berbagai Teknik Relaksasi:

a. Meditasi

Meditasi adalah teknik yang melibatkan fokus pikiran untuk mencapai kedamaian dan kesadaran dalam. Biasanya, meditasi melibatkan konsentrasi pada pernapasan atau mantra tertentu, atau memperhatikan pikiran yang muncul tanpa menilainya. Meditasi terbukti membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

b. Pernapasan Dalam

Teknik pernapasan dalam melibatkan mengambil napas dalam-dalam dan perlahan-lahan, serta menghembuskan napas secara perlahan. Pernapasan dalam dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan konsentrasi.

c. Yoga

Yoga adalah latihan fisik, pernapasan, dan meditasi yang berasal dari tradisi kuno India. Latihan yoga melibatkan serangkaian pose atau asana, serta teknik pernapasan dan meditasi. Yoga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan fisik, sambil juga membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres.

d. Seni Visualisasi

Seni visualisasi melibatkan membayangkan atau membayangkan situasi yang menenangkan dan menyenangkan. Dalam teknik ini, seseorang membayangkan diri mereka berada di tempat yang damai, atau menciptakan gambar mental positif untuk membantu mengalihkan perhatian dari stres.

Pentingnya olahraga dalam mengurangi stres dan mencegah hipertensi:

1. Mengurangi stres: Olahraga terbukti efektif dalam mengurangi tingkat hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan produksi endorfin, yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan relaksasi. Selain itu, berolahraga juga membantu mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari dan memberikan waktu istirahat mental dari stresor.
2. Mencegah hipertensi: Olahraga secara konsisten dapat membantu meningkatkan kondisi kardiovaskular, melatih jantung untuk lebih efisien memompa darah, dan menjaga fleksibilitas pembuluh darah. Dengan demikian, risiko terjadinya hipertensi (tekanan darah tinggi) dapat berkurang.

Dampak makanan terhadap tingkat stres dan tekanan darah:

- a. Stres: Beberapa makanan dapat mempengaruhi tingkat stres karena adanya keterkaitan antara sistem pencernaan dan sistem saraf. Konsumsi makanan tertentu dapat merangsang sistem saraf simpatik, yang berperan dalam merespons stres, menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol. Beberapa makanan juga dapat mempengaruhi suasana hati dan energi, yang dapat memengaruhi tingkat stres. Misalnya, konsumsi makanan tinggi gula dapat menyebabkan fluktuasi gula darah yang dapat mempengaruhi suasana hati.
- b. Tekanan Darah: Diet yang tinggi garam, lemak jenuh, dan kolesterol dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Makanan ini dapat menyebabkan penumpukan plak di dinding arteri dan mempersulit aliran darah, yang akhirnya dapat menyebabkan hipertensi (tekanan darah tinggi).

Makanan yang harus dihindari dan dianjurkan dalam manajemen stres:

1. Makanan yang harus dihindari:
 - a. Gula berlebihan: Makanan tinggi gula dapat menyebabkan fluktuasi gula darah yang dapat memengaruhi suasana hati.
 - b. Kopi dan minuman berkafein tinggi: Kafein dapat meningkatkan kecemasan dan menyebabkan kesulitan tidur.
 - c. Makanan olahan dan cepat saji: Makanan ini cenderung tinggi garam, lemak jenuh, dan kalori kosong yang dapat mempengaruhi kesehatan secara negatif.
 - d. Makanan tinggi lemak jenuh: Lemak jenuh dapat menyebabkan peradangan dan mempengaruhi kesehatan jantung.

- e. Alkohol berlebihan: Mengonsumsi alkohol berlebihan dapat mempengaruhi suasana hati dan menyebabkan gangguan tidur.
2. Makanan yang dianjurkan:
- a. Makanan tinggi serat: Seperti biji-bijian utuh, buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan.
 - b. Makanan kaya antioksidan: Buah beri, kacang-kacangan, dan sayuran hijau yang membantu melawan stres oksidatif dalam tubuh.
 - c. Omega-3: Ikan berlemak seperti salmon, sarden, atau biji chia dapat membantu mengurangi peradangan dan memperbaiki suasana hati.
 - d. Teh herbal: Teh herbal seperti chamomile atau mint dapat memiliki efek menenangkan.
 - e. Makanan tinggi probiotik: Makanan seperti yogurt probiotik dapat membantu kesehatan pencernaan yang terkait dengan keseimbangan emosional.

Pentingnya pengelolaan waktu dalam mengurangi stres: Pengelolaan waktu yang efektif sangat penting dalam mengurangi stres karena dapat membantu menjadi lebih produktif, efisien, dan terorganisir. Dengan mengalokasikan waktu dengan bijaksana, dapat mengurangi tekanan karena merasa lebih terkendali atas pekerjaan dan tugas.

Bagaimana dukungan sosial membantu mengatasi stres dan mencegah hipertensi:

Dukungan sosial merujuk pada dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh keluarga, teman, atau orang-orang terdekat lainnya. Dukungan sosial

memiliki peran penting dalam mengatasi stres dan mencegah hipertensi karena:

1. Mengurangi Tingkat Stres: Dukungan sosial memberikan tempat untuk berbagi perasaan, masalah, dan kekhawatiran. Ketika seseorang merasa didukung, perasaan isolasi dan kesendirian yang sering kali membuat stres dapat berkurang.
2. Meningkatkan Ketahanan Terhadap Stres: Dukungan sosial membantu meningkatkan ketahanan individu terhadap stres. Merasa didukung membuat seseorang merasa lebih mampu menghadapi tantangan dan menjalani perubahan hidup dengan lebih baik.
3. Menurunkan Respon Fisik terhadap Stres: Dukungan sosial dikaitkan dengan penurunan respon fisiologis terhadap stres, seperti penurunan tingkat hormon stres (kortisol) dan tekanan darah.
4. Mendorong Gaya Hidup Yang Sehat: Dukungan dari lingkungan sosial dapat mendorong seseorang untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat, termasuk dalam hal pola makan yang tepat dan rutinitas olahraga, yang berkontribusi dalam mencegah hipertensi.

EDUKASI TENTANG PERKEMBANGAN ANAK USIA BALITA- REMAJA



A. Edukasi Perkembangan Usia Balita

Edukasi yang saya lakukan disini adalah bertujuan untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat tentang pertumbuhan dari balita-remaja yang seharusnya dan nutrisi apa saja yang harus diperhatikan oleh masyarakat terhadap anak-anak yang berada di dusun pomahan, usia balita adalah usia yang harus sangat diperhatikan mengenai nutrisi yang masuk dan pola asuh yang benar karena usia ini adalah usia penentu perkembangan otak dan syaraf untuk kedepannya

Masa Keemasan atau Anak Usia Dini (*Golden Age*) merupakan masa emas dan menguntungkan bagi perkembangan anak, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional dan sosial. Pada masa emas ini, anak-anak memiliki nafsu belajar yang luar biasa. Hal ini karena perkembangan otak terjadi pada masa ini yang dikenal dengan *brain growth spurt*, dan otak berkembang sangat pesat (Afifah dan Rukmi Windi Perdani 2018).

Pembangunan (*development*) mengacu pada perubahan kuantitatif dan kualitatif. Perkembangan adalah peningkatan kemampuan (*capacity*) untuk struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diprediksi sebagai hasil dari proses pematangan atau maturasi. Perkembangan adalah proses dimana sel, jaringan, organ, dan sistem organ tubuh berdiferensiasi dan berkembang sehingga masing-masing dapat menjalankan fungsinya. Hal tersebut meliputi perkembangan kognitif, linguistik, motorik, emosional dan perilaku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan (Soetjningsih 2017).

Perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak tubuh melalui aktivitas yang terkoordinasi antara sistem saraf, otot, dan otak. Pengembangan keterampilan motorik mencakup keterampilan motorik kasar dan halus (Mitayani

2015). Pengembangan Keterampilan Motorik bertujuan untuk proses keterampilan motorik pada anak. Sejak lahir, bayi memulai perkembangan motorik yang diperlukan untuk dapat bereaksi terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan lingkungannya. Penglihatan anak-anak memfasilitasi perkembangan fisik, mental dan emosional mereka dengan mengamati dunia di sekitar mereka. Seiring perkembangan keterampilan motoriknya, Diana hadir untuk berinteraksi secara penuh dengan lingkungannya (Suririnah 2013).

Keterampilan motorik halus pada anak prasekolah perlu ditingkatkan melalui pelatihan yang berkesinambungan dan terarah. Telah terbukti bahwa anak-anak mengembangkan keterampilan motorik halus secara berbeda. Oleh karena itu, keterampilan motorik anak perlu dikembangkan agar mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Erlina Pratiwi 2017).

Keterampilan motorik halus bervariasi dari anak ke anak. Ada yang lambat, ada yang berkembang seiring pertumbuhan anak. Namun sebagai pendidik atau orang tua, khususnya para ibu, kita perlu mengetahui permasalahan tersebut dan memberikan solusi untuk meningkatkan kemampuan motorik halus anak kita. Anak-anak dikatakan tertinggal dalam keterampilan motorik, tidak membuat kemajuan apa pun, padahal seharusnya mereka dapat memperoleh keterampilan baru pada usia tersebut. Terutama ketika anak-anak belum mengetahui cara menggunakan alat tulis dengan benar pada saat mereka mulai bersekolah, sekitar usia 6 tahun. Anak dengan keterlambatan motorik halus mengalami kesulitan mengkoordinasikan gerakan tangan dan jarinya (Dian Afrina 2016). Keterlambatan motorik halus pada anak prasekolah dan balita dapat menyebabkan kesulitan untuk berhubungan dengan teman sebaya dalam hal bermain dan menulis (Nurjanah 2017).

Anak-anak dengan keterlambatan motorik halus mengalami kesulitan mengkoordinasikan gerakan tangan dan jari mereka secara fleksibel, dan beberapa anak mengalami kesulitan dengan keterampilan motorik halus dalam menghadapi kemajuan teknologi yang pesat seperti video game dan komputer. Anak-anak tidak menghabiskan waktu untuk melakukannya, dan permainan yang membutuhkan keterampilan motorik halus dapat menyebabkan keterbelakangan otot polos di tangan. Keterlambatan perkembangan otot-otot ini membuat menulis menjadi sulit (Dian Afrina 2016).

Keterlambatan motorik halus anak juga bisa disebabkan oleh rangsangan atau kurangnya rangsangan. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat dicapai melalui interaksi anak-orang tua. Terutama stimulasinya sangat bermanfaat bagi perkembangan anak secara keseluruhan. Untuk meningkatkan perkembangan motorik halus pada anak, semua anak harus mendapatkan stimulasi harian sesegera mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan perkembangan pada anak (Utami 2016). Masa kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah masa bayi, karena masa pertumbuhan dasar mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Dampak dari gangguan perkembangan motorik kasar dapat menyebabkan anak mengalami penurunan minat belajar, tunagrahita, gangguan perkembangan koordinasi, dan ketidakmampuan anak untuk melakukan aktivitas mandiri (Soetjningsih 2017).

Peran orang tua, terutama ibu, sangat penting untuk perkembangan anak sedini mungkin, memberikan stimulasi fisik, mental, dan sosial yang komprehensif (Hurlock 2011). Salah satu cara untuk mendeteksi perkembangan anak adalah Denver

Developmental Screening Test (DDST) untuk anak usia 0-6 tahun. DDST adalah metode skrining untuk gangguan perkembangan anak. Tesnya mudah, cepat (15-20 menit), reliabel dan sangat valid (Soetjiningsih 2017).

Di Indonesia Prevalensi status gizi balita berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 19,6% kasus malnutrisi , yaitu gizi buruk 5,7%, dan gizi kurang 13,9%, angka ini menunjukkan sasaran MDGS 2015 sebesar 15,5% belum tercapai (Kemenkes RI, 2013). Pada tahun 2014 prevalensi gizi kurang dan gizi buruk Provinsi Bali masing-masing sebesar 10,2% dan 3%, angka ini lebih kecil dibandingkan gizi kurang dan buruk secara Nasional. Balita gizi buruk yang terdeteksi di tahun 2014 sebesar 96 orang dan telah memperoleh perawatan 100%. Tetapi, terdapat kesenjangan antara jumlah kasus yang diperoleh dengan prevalensi kasus gizi buruk menggunakan indikator BB/TB sebesar 3,4%, dan terdapat 20% balita yang belum dimonitor status gizinya yang dapat menyebabkan terjadinya masalah-masalah kesehatan (Dinkes Bali, 2015). Begitu juga dengan kota Denpasar, data dari Renstra Dinas Kesehatan kota Denpasar 2010-2015 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang dan buruk di kota Denpasar sudah melebihi target nasional, walaupun demikian realisasi penanganan kasus gizi kurang dan buruk di kota Denpasar belum maksimal yaitu hanya 50% dari target yang diharapkan (Dinkes Denpasar, 2014). Peran orang tua, khususnya ibu dalam merawat dan mendidik terutama dalam pemenuhan gizi pada balita sebab pada usia tersebut anak susah makan (Wijayanti, 2010). Penelitian oleh (Fitriani et al., 2009) di Palembang yaitu 55,4 % anak usia 3-5 tahun memilih-milih makanan atau makan makanan tertentu saja, dan kebiasaan anak hanya ngemil jajanan. Dimulai dari usia 1 sampai dengan 5 tahun akan terjadi perkembangan psikologis menjadi anak yang lebih

mandiri, dan bisa bersosialisasi dengan lingkungan, serta bisa lebih meluapkan emosinya, yaitu mudah menangis, dan berteriak jika anak tidak nyaman. Ciri perkembangan yang terjadi ini juga berkaitan dengan pola makannya.

B. Edukasi Perkembangan Usia Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin *adolenscence* yang berarti tumbuh atau tumbuh. Istilah remaja memiliki arti yang lebih luas, meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1992). Sabuk periode ini sebenarnya tidak memiliki tempat yang pasti, karena bukan milik kelompok anak-anak, tetapi juga orang dewasa atau orang tua. Seperti yang dikemukakan Calon (dalam Monks et al. 1994), masa remaja mengungkapkan sifat transisi atau transisi, karena remaja belum mencapai status dewasa dan tidak lagi berstatus "anak". Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari (2004:53), remaja adalah peralihan dari masa bayi menuju dewasa, mengalami perkembangan segala aspek/fungsi hingga memasuki masa dewasa. Remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun pada wanita dan antara usia 13-22 tahun pada pria. Namun menurut Zakiah Darajat (1990: 23), remaja didefinisikan sebagai “masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini, anak mengalami fase pertumbuhan dan fase perkembangan fisik dan mental. Mereka bukan anak-anak secara fisik, dalam cara mereka berpikir atau bertindak, tetapi mereka juga bukan orang dewasa yang matang. Santrock (2003:26) juga mencatat bahwa masa remaja didefinisikan sebagai fase transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional.

Batasan usia anak muda yang biasa digunakan oleh para ahli adalah 12 sampai 21 tahun. Masa remaja umumnya dibagi menjadi tiga periode, yaitu 12-15 tahun = pubertas dini, 15-18 tahun = pubertas tengah dan 18-21 tahun = pubertas akhir. Namun Biksu, Knoers dan Haditono membedakan empat masa remaja, yaitu masa pra-remaja dari 10 sampai 12 tahun, masa pra-remaja dari 12 sampai 15 tahun, masa remaja tengah dari 15 sampai 18 tahun dan remaja akhir dari 18 sampai 21 tahun (Deswita, 2006:192). Pengertian remaja menurut Sri Rumini dan Siti Sundari, Zakiah Darajat dan Santrock menunjukkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, antara usia 12 sampai dengan 22 tahun, dimana terjadi proses pematangan fisik dan mental.

Masa Remaja merupakan masa yang penting karena umumnya saat ini kamu masih dalam pencarian jati diri dan sudah saatnya putus dengan lingkungan orang tua. Tentu saja nilai-nilai kehidupan diperlukan sebagai pedoman, petunjuk atau petunjuk dalam rangka mencari cara untuk mengembangkan jati diri seseorang. Tentunya sikap seorang remaja harus sesuai dengan nilai dan adat istiadat tertentu, sehingga terwujud dalam perilaku moral, dan segala tindakannya sesuai dengan realitas dunia di sekitarnya. Tapi itu belum tentu mapan. Ada kalanya seseorang pada suatu saat akan melakukan tindakan keji karena mereka tidak tahu bahwa itu adalah tindakan keji atau bertentangan dengan norma masyarakat. Sudah menjadi tanggung jawab kita masing-masing untuk memperbaiki sikap dan pola perilaku remaja kita. Oleh karena itu, mengkaji “perkembangan nilai dan sikap moral pada masa remaja” sangat penting sebagai langkah awal perubahan masa remaja dan memberikan wawasan tentang perkembangan nilai moral, akhlak dan sikap pada masa remaja.

Masa remaja adalah masa penting untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan sosial dan emosional, hal ini penting untuk kesejahteraan mental individu tersebut. Menurut asumsi penulis salah satunya adalah dengan mengembangkan keterampilan koping, pemecahan masalah, hubungan interpersonal dan belajar mengelola emosi. Lingkungan yang mendukung dalam keluarga, di sekolah dan di komunitas yang lebih luas juga penting. Diperkirakan 10-20% remaja secara global mengalami kondisi kesehatan mental, namun ini masih kurang terdiagnosis dan diobati (WHO, 2019). Menurut Riskesdas (2018), prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berumur 15 tahun ke atas di Indonesia (berdasarkan self reporting questionnaire-20) adalah: 9,8%. Dimana menurut Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan bahwa 30,5 persen atau 79,6 juta jiwa penduduk Indonesia pada tahun 2017 adalah anak-anak berusia 0-17 tahun, total Penduduk Indonesia menurut usia 17 tahun terdapat 4.341 remaja (Hasil SUPAS 2015, BPS)

Keluarga merupakan kelompok orang terdekat yang dapat mendukung para remaja memenuhi tahap perkembangan *identity vs. role confusion* ke arah yang lebih positif yaitu menemukan identitasnya dan memenuhi tugas dan perkembangan tersebut. Herawaty dan Wulan (2013) mengatakan keluarga sebagai lingkungan sosial pertama remaja untuk tumbuh dan berkembang memiliki sejumlah peran dan tugas yang harus dijalankan. Dijalankannya peran serta tugas oleh suatu keluarga mengacu pada adanya keberfungsian keluarga, sedangkan adanya kualitas pribadi yang dimiliki remaja seperti kemampuan dalam memfokuskan dan mempertahankan pikiran di dalam belajar dengan tekun merupakan bentuk dari daya juang remaja. Oleh karena itu penulis ingin melihat tugas perkembangan pada remaja dengan dukungan keluarga.

Pada tahap psikososial menurut Erikson, bahwa adanya keseimbangan setiap bagiannya. Keseimbangan tersebut memberi dampak terhadap perkembangan kepribadian individu di tahap selanjutnya. Salah satu dampaknya adalah seseorang akan lebih matang baik secara emosi dan pikiran atau sebaliknya (Pratiwi, 2017). Erikson juga percaya bahwa kemampuan memotivasi sikap dan perbuatan dapat membantu perkembangan menjadi positif. Pada penelitian Indarjo (2009) mengatakan Kesehatan jiwa remaja merupakan hal yang penting dalam menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan kondusif dan mendukung merupakan sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa yang tidak ternilai. Untuk menciptakan remaja berkualitas perlu dilakukan berbagai upaya tindakan nyata dengan cara mempersiapkan generasi muda yang kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai macam tantangan hidup. Agar dapat melalui masa remajanya dengan baik, sangat penting peran orang tua, guru, tokoh masyarakat dan masyarakat sekitarnya dalam memberikan bimbingan dan teladan.

EDUKASI PENTINGNYA BAHAYA PERGAULAN BEBAS



A. Remaja

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terdapat berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan.

Masa remaja adalah masa penting untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan sosial dan emosional, hal ini penting untuk kesejahteraan mental individu tersebut. Menurut asumsi penulis salah satunya adalah dengan mengembangkan keterampilan koping, pemecahan masalah, hubungan interpersonal dan belajar mengelola emosi.

Batasan usia remaja sendiri terdiri dari tiga fase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20 tahun). Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan.

Menurut Monks (2008) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

1. Masa remaja awal (Early adolescent) umur 12-15 tahun.
2. Masa remaja pertengahan (middle adolescent) umur 15-18 tahun
3. Remaja terakhir umur (late adolescent) 18-21 tahun.

Tahap-tahap Perkembangan dan Batasan Remaja. Berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja yaitu: Soetjiningsih (2010) :

- a. Remaja awal (Early adolescent) umur 12-15 tahun
Seorang remaja untuk tahap ini akan terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan yang akan menyertai perubahan-perubahan itu, mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotis, dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis ia sudah akan berfantasi erotik.
- b. Remaja madya (middle adolescent) berumur 15-18 tahun
Tahap ini remaja membutuhkan kawan-kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan mencintai pada diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealitas atau materialis, dan sebagainya
- c. Remaja akhir (late adolescent) berumur 18-21 tahun
Tahap ini merupakan dimana masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu:
 1. Minat makin yang akan mantap terhadap fungsi intelek.
 2. Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru
 3. Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi.
 4. Egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
 5. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (privateself)

B. Dampak Bagi Pelaku Pergaulan Bebas

1. Dampak Biologis (Penyakit Sex)
 - a. Sifilis disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*. Penyakit yang juga dikenal dengan sebutan “raja singa” ini menimbulkan luka pada alat kelamin atau mulut. Melalui luka inilah penularan akan terjadi.
 - b. Gonore, yang dikenal juga dengan kencing nanah, disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae*. Penyakit ini menyebabkan keluarnya cairan dari penis atau vagina dan rasa nyeri ketika buang air kecil. Bakteri penyebab gonore juga dapat menimbulkan infeksi di bagian tubuh lain, jika terjadi kontak dengan sperma atau cairan vagina.
 - c. Infeksi menular seksual ini disebabkan oleh virus dengan nama yang sama, yaitu HPV. Virus HPV dapat menyebabkan kutil kelamin hingga kanker serviks pada perempuan. Penularan HPV terjadi melalui kontak langsung atau melakukan hubungan seksual dengan penderita.
 - d. Infeksi HIV disebabkan oleh human immunodeficiency virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Penyebaran virus ini dapat terjadi melalui hubungan seks tanpa kondom, berbagi penggunaan alat suntik, transfusi darah, atau saat persalinan.
 - e. Chlamydia : Penyakit infeksi menular seksual ini disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis*. Pada wanita, chlamydia menyerang leher rahim. Sedangkan pada pria, menyerang saluran keluar urine di penis. Penularan dapat terjadi dari luka pada area kelamin.

- f. Trikomoniasis : Penyakit menular seksual ini disebabkan oleh parasit *Trichomonas vaginalis*. Penyakit trikomoniasis bisa menimbulkan keputihan pada wanita atau malah tidak menimbulkan gejala, sehingga sering kali seseorang secara tidak sadar menularkan penyakit ini ke pasangan seksualnya.

2. Dampak Akademik

Mengenai dampak dari pergaulan bebas terhadap akademik yakni banyak diantara mereka yang tidak sanggup mengikuti pelajaran, hilang kemampuan untuk konsentrasi, malas belajar, patah semangat dan sebagainya. Terganggunya proses berfikir seseorang mengakibatkan susah-susah dalam menangkap materi sehingga hal tersebut sangat mengganggu jalannya proses pembelajaran. Ini terjadi karena pelaku sudah terbiasa melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti pergaulan bebas tersebut dimana ia sudah enggan berpikir pusing atas aktifitas sehari-harinya secara demikian karena yang menjadi tujuannya yaitu bersenang-senang dengan urusan duniawinya saja. Hal itu tentu sangat berpengaruh pada efek nantinya yaitu hasil akhir dari perkuliahan seperti malas dalam mengerjakan tugas ataupun ujian yang dapat mengakibatkan turunnya Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) seseorang tersebut. Perihal ini dapat terjadi dikarenakan sifat dari pergaulan bebas yang candu, jadi siapapun yang melakukannya pasti akan merasa ketagihan. Adapula seseorang yang apabila tidak melakukan sesuatu yang negatif rasanya ada yang kurang dalam hidupnya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Pergaulan Bebas

Seorang remaja dengan rasa keingintahuan yang cukup tinggi dan dihadapkan pada kondisi dimana harus berjuang hidup sendiri di luar kota guna mengenyam pendidikan tingkat lanjut. Hal tersebut dilakukan demi tercapainya cita-cita yang baik dimasa depan, namun dalam pelaksanaannya ada beberapa faktor yang mengakibatkan seorang mahasiswa harus terjerumus karena hal yang negatif, diantaranya:

a. Faktor Keluarga

Tidak bisa dipungkiri, bahwa seorang mahasiswa baru yang harus memulai hidup sendiri dan berpisah dengan keluarga dihadapkan pada situasi mental yang sangat kritis dimana hal ini mengakibatkan tekanan mental pada mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa yang terjerumus pada perilaku yang menyimpang karena kurangnya komunikasi dengan keluarga dikampung halaman. Hal ini dirasa sangat remeh oleh sebagian orang tua, padahal dalam faktanya mempunyai pengaruh yang besar terhadap anaknya yang sedang merantau di luar kota. Dari permasalahan ini kemudian seorang mahasiswa yang sudah mengalami tekanan mental mulai melampiaskan dengan bergaul dengan Teman - teman yang kurang mendukung. Karena sifat alami seorang remaja yang kuat akan mencoba sesuatu hal yang baru tanpa memikirkan dampak jangka panjang kedepannya. Bahkan ada beberapa mahasiswa yang melampiaskannya dengan mencari pasangan atau lebih dikenal dengan istilah (pacar) pada kalangan remaja.

b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan menjadi permasalahan munculnya perilaku menyimpang mahasiswa. Dari pelampiasan akibat kurang harmonisnya hubungan dengan keluarga, mahasiswa mencari dan mencoba untuk mencari teman atau pasangan demi melampiaskannya. Disinilah mulai terjadinya perubahan-perubahan perilaku mahasiswa. Salah pergaulan mengakibatkan seorang mahasiswa terjerumus dalam hal-hal negatif. Rata-rata seorang mahasiswi baru (maba) dengan sikap polos mulai terjerumus oleh rayuan-rayuan mahasiswa tingkat atas. Hal ini menjadi pintu awal mahasiswi melakukan perbuatan yang negatif karena kepolosanya dan rayuan dari si lelaki. Ketika sudah mulai terbiasa dalam melakukan hal tersebut, biasanya mahasiswa pada semester 2 atau tingkat di atasnya mulai mencari/pindah dari kos menuju ke kontrakan. Karena persepsi mahasiswa menganggap bahwa tipe hunian kontrakan dianggap lebih bebas dibandingkan dengan tipe hunian kos yang harus hidup berdampingan dengan bapak/ibu kos.

c. Faktor agama

Selain dari faktor keluarga dan faktor lingkungan, faktor ketiga ini menjadi faktor yang memutuskan seorang mahasiswamahasiswi bisa terjerumus pada hal-hal yang negatif. Apabila pondasi agama yang dimiliki seorang mahasiswa itu kuat maka godaan dan rayuan yang tidak baik akan dapat ditolak. Seorang mahasiswa akan tau batasan-batasan mana yang baik untuk dilakukan dan mana yang tidak baik untuk dilakukan serta yang akan merugikan dirinya dikemudian hari.

d. Perubahan prinsip

Jika harga-diri seksual tidak dipelihara dengan mengembangkan perasaan yang kuat tentang seksual-diri dan dengan mempelajari ketrampilan seksual, aktivitas seksual mungkin menyebabkan perasaan negatif atau tekanan perasaan seksual.

4. Upaya Pencegahan Pergaulan Bebas Pada Remaja

Diantara serbuan informasi yang turut mempengaruhi para remaja untuk berlaku menyimpang bukan tidak mungkin sebenarnya untuk menghindari hal tersebut. Cara menghindari seks bebas dengan benar dapat dilakukan melalui suatu proses sejak seseorang berusia dini.

- a. Memperkuat Pendidikan Agama Anak yang mempunyai dasar pendidikan agama serta moral yang kokoh tidak akan mudah terjerumus ke dalam seks bebas, karena ia tahu dan bisa membedakan hal yang benar dan salah. Pendidikan agama dan moral dapat memperkuat iman seseorang sejak dini. Jika sejak kecil seseorang telah tertanam mengenai pengertian benar dan salah, biasanya ia akan dapat menghindari seks bebas yang jelas– jelas merupakan hal yang tidak benar.
- b. Memilih Teman Seperti telah disebutkan diatas, pemilihan teman yang kurang sesuai akan mempermudah seseorang terjerumus ke dalam pergaulan yang bebas. Karena itulah penting untuk memilih teman dan mengenali tipe kepribadian manusia yang sekiranya dapat memberikan pengaruh positif, seperti bagaimana cara menjadi pribadi yang menyenangkan.
- c. Mempererat Hubungan Orangtua dan Anak Hubungan orang tua dan anak yang erat secara langsung akan memberikan pengawasan yang lebih baik kepada anak. Jika anak dekat

- dan terbuka dengan orang tua, mereka akan dapat langsung bertanya mengenai berbagai macam persoalan bahkan yang dianggap sensitif dan tabu seperti seks bukannya mencari informasi yang bisa jadi menyesatkan pada pihak lain.
- d. Memberikan Pendidikan Seks Pada Anak dan Remaja
Keingin tahun remaja mengenai hal yang berkaitan dengan seksualitas terkadang tidak mendapatkan penyaluran yang benar, sehingga mereka terkadang akan mencari tahu melalui jalan yang salah. Informasi yang berkaitan dengan seksualitas sepatutnya didapatkan anak sejak dini, tentu saja disesuaikan dengan bahasa yang cocok dengan usia anak. Dengan demikian mereka juga dapat mengetahui bahaya dan akibat dari pergaulan bebas.
 - e. Menghindari Lingkungan yang Tidak Kondusif Setelah keluarga, tempat anak bersosialisasi adalah lingkungan. Jika anak berada pada lingkungan yang positif, yaitu yang memegang teguh maka ia juga akan mencontoh hal yang positif tersebut dan sebaliknya. Apabila anak berada pada lingkungan yang tidak kondusif maka pengaruh dari lingkungan tersebut bisa membuatnya menjadi berperilaku menyimpang dari norma sosial yang ada.
 - f. Memperluas Pengetahuan
Ada kutipan yang menyatakan bahwa *knowledge is power*, artinya pengetahuan adalah kekuatan yang akan membuka cakupan wawasan yang luas. Seseorang akan mudah menentukan pilihan hidupnya karena ia sudah mengetahui banyak tentang berbagai sisi dan dampak dari pilihan-pilihan yang dia buat. Sebaliknya, apabila seseorang hanya memiliki sedikit pilihan, ia tidak akan tahu bahwa ada banyak pilihan yang lebih baik untuk kehidupannya. Misalnya, jika ia tidak mempunyai pilihan lain selain gaya hidup bebas, maka ia tidak akan dapat melakukan cara menghindari pergaulan bebas.

5. Demografi

Dilansir Indonesiabaik.id, Permasalahan HIV dan AIDS menjadi tantangan kesehatan hampir di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Sejak pertama kali ditemukan sampai dengan Juni 2018, HIV/AIDS telah dilaporkan keberadaannya oleh 433 (84,2%) dari 514 kabupaten/kota di 34 provinsi di Indonesia. Hal itu tercantum dalam survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

Jumlah kumulatif infeksi HIV yang dilaporkan sampai dengan Juni 2018 sebanyak 301.959 jiwa (47% dari estimasi ODHA jumlah orang dengan HIV AIDS tahun 2018 sebanyak 640.443 jiwa) dan paling banyak ditemukan di kelompok umur 25-49 tahun dan 20-24 tahun. Adapun provinsi dengan jumlah infeksi HIV tertinggi adalah DKI Jakarta (55.099), diikuti Jawa Timur (43.399), Jawa Barat (31.293), Papua (30.699), dan Jawa Tengah (24.757).

Persentase kumulatif AIDS tertinggi pada kelompok umur 20- 29 tahun (32,5%) diikuti kelompok umur 30-39 tahun (30,7%), 40-49 tahun (12,9%), 50-59 tahun (4,7%), dan 15-19 tahun (3,2%). Untuk persentase AIDS pada pria sebanyak 57% dan perempuan 33%, sementara sisanya tidak melaporkan jenis kelamin.

Diketahui dalam SDKI 2017, salah satu penyebab utama dari mengapa kelompok umur 20-29 tahun mendapat persentase kumulatif tertinggi AIDS adalah karena mereka telah aktif secara seksual sejak remaja yang dipicu oleh terjadinya kontak seksual dalam aktivitas berpacaran. Diperkuat oleh hasil survei bahwa sebanyak 45% wanita dan 44% pria di Indonesia mulai berpacaran pada umur 15-17 tahun atau di masa remaja.

Dipaparkan pula ada lima tahapan kontak seksual pada remaja, yaitu sentuhan, pacaran tanpa berciuman, berciuman, meraba bagian sensitif, dan hubungan seksual. Untuk persentase perilaku pacaran remaja Indonesia, kebanyakan wanita dan pria mengaku saat berpacaran melakukan aktivitas berpegangan tangan (64% wanita dan 75% pria), berpelukan (17% wanita dan 33% pria), cium bibir (30% wanita dan 50% pria) dan meraba/diraba (5% wanita dan 22% pria).

PERKEMBANGAN INDUSRI ERA DIGITAL



Sosialisasi strategi pemasaran online

A. Era Digital

Era digital memang memberikan banyak sekali peluang dan keuntungan yang bisa diperoleh. Salah satunya yaitu terbukanya potensi perdagangan berskala nasional hingga internasional. Memasuki revolusi industri 4.0, teknologi digital menjadi salah satu modal utama oleh para pelaku industri untuk mengembangkan lini usaha mereka. Kehadiran industri 4.0 menjadi bukti bahwa perkembangan industri tidak dapat terlepas dari perkembangan teknologi. Perkembangan sektok industri yang beriringan dengan perkembangan teknologi tentunya membawa dampak positif untuk suatu negara, salah satu dampak positif pada peningkatan perekonomian negara tersebut. Dengan adanya teknologi digital, suatu negara dapat mendorong perekonomiannya ke arah ekonomi digital. Era ekonomi digital sebenarnya suda berlangsung mulai dari tahun 1980-an, dengan menggunakan *personal computer (PC)* dan internet sebagai teknologi kunci yang digunakan untuk efisiensi bisnis. Penggunaan teknologi seperti PC dan internet inipun menjadi awal dari perkembangan *e-commerce* atau perdagangan elektronik. Seiring dengan perkembangan teknologi, era old digital economy akhirnya memasuki era new digital economy, ditandai dengan adanya mobile technology, akses internet yang tidak terbatas, serta kehadiran teknologi cloud yang digunakan dalam proses ekonomi digital (Van Ark, Erumban, Corrado, & Levanon, 2016).

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki potensi besar untuk perkembangan ekonomi digital. Google dan TEMASEK (2018) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu hal yang mendukung perkembangan internet

ekonomi di Indonesia adalah banyaknya pengguna internet di Indonesia. Beberapa faktor lain yang mendukung perkembangan ekonomi digital di Indonesia antara lain sebagai berikut (McKinsey & Company, 2018);

1. Indonesia diperkirakan memiliki pasar perdagangan online sebesar 5 Miliar untuk perdagangan online formal, dan lebih dari 3 Miliar untuk perdagangan online informal.
2. Indonesia diperkirakan memiliki 30 juta pembeli online pada tahun 2017 dengan total populasi sekitar 260 juta.
3. Pada tahun 2025, ekonomi digital di Indonesia diperkirakan akan menciptakan 3,7 juta pekerja tambahan.
4. Menghasilkan pertumbuhan pendapatan hingga 80% lebih tinggi untuk usaha kecil dan menengah (UKM).
5. Memberikan tambahan 2% per tahun dalam pertumbuhan PDB dengan meningkatkan penggunaan teknologi digital oleh UKM.

Ekonomi digital di Indonesia memang dapat membawa banyak dampak positif, namun hal ini juga menjadi tantangan pemerintah dalam membuat kebijakan. Dengan adanya perkembangan ekonomi digital dapat memungkinkan munculnya model bisnis baru, integrasi antar sektor bisnis, serta perubahab model bisnis pada sektor yang sudah ada. Pada tahun 2016, Badan Penelitian Sumber Daya Manusia (Balitbang SBM) Kementerian Komunikasi dan Informatika melakukan studi terkait ekonomi digital di Indonesia. Salah satu hasil dari studi ini menunjukkan bahwa terlihat ada perubahan model bisnis yang mungkin terjadi di berbagai sektor. Munculnya beragam aplikasi digital sebagai alat pemasaran. Sektor kebudayaan, pariwisata, dan ekonomi kreatif merupakan contoh sektor yang banyak memanfaatkan teknologi dalam inovasi produknya. Melalui

platform E-commerce banyak produk hasil kreatifitas masyarakat lokal Indonesia yang diperjual-belikan. Aplikasi-aplikasi seperti Shopee, Tokopedia, dan Bukalapak merupakan beberapa contoh dari bentuk inovasi dan perkembangan di sekto ekonomi kreatif di era digital saat ini.

Meskipun memberikan banyak peluang, namun ada tantangan baru yang perlu diantisipasi di era saat ini, salah satunya soal persaingan. Di era seperti sekarang ini, persaingan menjadi lebih berat karena jumlah kompetitor semakin banyak. Oleh sebab itu, dibutuhkan strategi bisnis yang jitu agar mampu menghadapi persaingan dan memenangkannya. Jika ingin bersaing dengan kompetitor, maka diperlukan pemanfaatan teknologi dan digitalisasi. Teknologi diciptakan untuk mempermudah segala pekerjaan manusia. Sehingga, sudah sepatutnya teknologi dimanfaatkan dalam pekerjaan.

B. Tren dan Peluang UMKM di Era Digital

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) memiliki peran yang sangat penting dalam perekonomian Indonesia. Menurut data Kementerian Koperasi dan UKM, UMKM menyumbang lebih dari 60% produk domestik bruto (PDB) Indonesia dan memberikan pekerjaan bagu sekitar 97% tanaga kerja di negara ini. Dalam era digital yang semakin berkembang, UMKM di Indonesia menghadapi tantangan dan peluang baru. Era digital membawa perubahan signifikan dalam cara UMKM beroperasi dan berinteraksi dengan pelanggan. Banyan UMKM di Indonesia mulai memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk memperluas jangkauan pasar mereka. Kehadiran platform E-commerce, media sosial, dan pembayaran digital telah memungkinkan UMKN untuk menjual produk

mereka secara online dan menjangkau konsumen di seluruh Indonesia bahkan hingga pasar Internasional. Tren yang juga signifikan adalah meningkatnya kehadiran UMKM di platform E-commerce. Dengan menjadi bagian dari platform e-commerce yang populer, seperti Tokopedia, Shopee, dan Bukalapak, UMKM dapat mengakses pelanggan potensial dengan mudah. Perilaku masyarakat untuk berbelanja secara daring juga terdorong, khususnya semenjak pandemi Covid-19. Tak heran, platform perdagangan elektronik menjadi laris manis sebagai pilihan masyarakat untuk berbelanja dan bertransaksi secara daring. Gubernur Bank Indonesia, Perry Warjiyo, menuturkan bahwa transaksi platform perdagangan elektronik pada bulan Februari 2021 sampai Februari 2022 mengalami pertumbuhan sekitar 12% yang mencapai Rp 30,8 triliun.

Media sosial juga menjadi salah satu alat yang kuat bagi UMKM untuk membangun brand dan berinteraksi dengan pelanggan. Dengan menggunakan platform seperti Instagram, Facebook, dan Twitter, UMKM dapat memperlihatkan produk mereka secara visual, berbagi cerita di balik brand mereka, serta berkomunikasi secara langsung dengan pelanggan potensial. Melalui strategi pemasaran yang cerdas dan kreatif, UMKM dapat membangun komunitas pengikut loyal dan meningkatkan kesadaran akan brand yang mereka bangun.

Dengan semakin berkembangnya Era Digital, digitalisasi UMKM sangatlah diperlukan. Digitalisasi UMKM merupakan suatu upaya untuk mendigitalkan pemasaran produk-produk UMKM oleh pelaku UMKM. Secara mudahnya, di zaman dengan teknologi yang semakin canggih telah memudahkan para pelaku usaha dalam memasarkan dan menjual produk-produknya secara online. Pelaku usaha dapat memasarkan produk-produknya di media-media sosial bahkan dengan memberikan

informasi titik lokasi pada maps yang tersedia di media sosial, sehingga memudahkan pelanggan untuk datang langsung ke lokasi. Sebagian pelaku usaha juga sudah tidak memerlukan lagi lapak dagangan, karena perubahan cara penjualan melalui media sosial dan e-commerce sebagai ruang baru.

Digitalisasi UMKM yang beralih ke pola penjualan secara online melalui marketplace menjadi suatu pemecah masalah bagi UMKM untuk tetap hidup dan membantu perekonomian Indonesia. Contoh nyata terjadi pada era pandemi Covid-19 di tahun 2019, sangat banyak UMKM yang terbantu dengan adanya penjualan secara online. Digitalisasi UMKM telah menjadi suatu hal yang sudah tidak dapat dielakan lagi sekaligus menjadi salah satu solusi bagi para pelaku UMM yang jumlahnya sangat besar di Indonesia. Seperti namanya, digitalisasi UMKMadalah sebuah upaya agar para pelaku UMKM mulai berpindah ke ranah digital dalam kegiatan bisnisnya. Namun, meskipun gaya hidup serba digital sudah terjadi dalam berbagai lini kehidupan, tetap saja banya pelaku UMKM yang ogah melek digital dan masih terbiasa menjalankan bisnis secara tradisional. Padahal, dengan upaya digitalisasi UMKM, ada banyak keuntungan yang didapat seperti berikut ini:

1. Perubahan Gaya Hidup
2. Biaya Lebih Efisien
3. Pemasaran Semakin Luas
4. Kualitas Produk Meningkatkan
5. Khalayak Luas dan Harga Terjangkau
6. 24 Jam Online dan Mudah di Akses
7. Mudah di Cari dan di Temukan serta Komunikasi yang Lebih Mudah

Bentuk digitalisasi juga dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu Visual atau melalui pengelihatannya dan Audio Visual. Visual adalah sebuah proses penyampaian informasi atau pesan kepada pihak lain dengan penggunaan media penggambaran yang hanya terbaca oleh indra penglihatan. Komunikasi Visual mengkombinasikan seni, lambang, tipografi, gambar, desain grafis, ilustrasi, dan warna dalam penyampaiannya. Contohnya adalah iklan di aplikasi online shop seperti shopee, olx, tokopedia, lazada, dan lain-lain. Sedangkan Audio Visual atau pandang dengar merujuk kepada penggunaan komponen suara (audio) dan komponen gambar (visual), dibutuhkan beberapa peralatan untuk dapat menyajikan hal ini. Film dan program televisi adalah beberapa contoh dari penyajian Audio Visual, contoh lainnya ialah story video aplikasi seperti instagram, facebook, dan masih banyak lagi.

Era digital yang semakin maju mengharuskan pelaku UMKM untuk memikirkan strategi jitu untuk semakin mengemngankan dan mempertahankan bisnisnya. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya alternatif cara hingga strategi yang diterapkan berbasis digital untuk memperoleh konsumen yang lebih luas dan lebih banyak. Akan tetapi tidak jarang beberapa UMKM yang salah mengambil langkah dan strategi. Kemudian menyebabkan usahanya tida berkembang dan justru memperparah keadaan entah finansial hingga operasional keseluruhan bisnisnya. Oleh karena itu, pelaku UMKM harus memahami dan memikikan dengan baik strategi yang mereka gunakan. Dinamisnya pergerakan dan mobilitas masyarakat memberikan banya efek perubahan dalam periode tertentu. Tentunya hal ini sangat berkaitan erat dengan keadaan pasar yang berporos pada kebutuhan dan keinginan masyarakat. Sebagai pelaku UMKM, hal paling mendasar yang perlu diketahui ialah

mengenal pasar dan tren yang ada di dalam pasar itu sendiri sehingga kita tidak salah mengambil langkah selanjutnya. Penting bagi proses pengembangan UMKM untuk mengidentifikasi dan memahami target pasar produknya. Pelaku UMKM di era digital juga perlu mempertimbangkan andil sosial media dalam bisnisnya. Dengan media sosial pelaku dapat menjangkau target yang lebih luas dan menganalisis kompetitor mereka. Sebagai pelaku UMKM pastinya keaktifan dalam sosial media sangat penting untuk diperhatikan. Salah satu terobosan aplikasi yang saat ini dinilai cukup membantu bagi para pelaku bisnis, bisnis di perusahaan besar maupun UMKM adalah Whatsapp Business. Aplikasi terobosan dari Whatsapp yang merupakan aplikasi layanan chat yang dikhususkan bagi para pebisnis yang memerlukan aplikasi chat yang memudahkan pekerjaan mereka. Aplikasi ini dirilis pada tahun 2018 dan setelah itu semakin banyak lagi bisnis berbasis online yang bermunculan. Fitur-fitur dari WA bisnis ini sangat bermanfaat bagi pebisnis karena dapat memberi banyak informasi tentang bisnis yang mereka garap. Bagi para konsumen, fitur-fitur dari WA bisnis ini sangat membantu untuk berkomunikasi dengan penjual secara detail sehingga konsumen tidak akan salah dalam memilih barang atau jasa yang diperlukan. Fitur dalam WA bisnis ini juga sangat membantu para pebisnis online dalam memberikan informasi terkait bisnisnya di profile WA bisnisnya. Berikut fitur yang ada di WA bisnis:

- a. Pebisnis online dapat mencantumkan waktu operasional toko onlinenya
- b. Dapat mencantumkan link website bisnis onlinenya
- c. Menampilkan deskripsi singkat tentang barang atau jasa yang mereka tawarkan
- d. lokasi tempat dimana perusahaan beroperasi

- e. Komunikasi melalui pesan teks, panggilan suara, maupun panggilan video.

Sebelum mengetahui lebih lengkap terkait fitur-fitur dan manfaat WA bisnis, berikut adalah bagaimana cara membuat WA bisnis:

1. Unduh aplikasi WhatsApp Business di Play Store atau App Store.
2. Buatlah akun dengan mendaftarkan nomor ponsel khusus untuk akun Bisnis anda.
3. Setelah terdaftar, anda dapat memulai untuk mengatur profile bisnis anda di menu Settings, lalu pilih menu Business Settings, lalu Profile
4. Isi semua tentang profile akun bisnis anda, yaitu nama bisnis online, alamat atau lokasi tempat usaha, website (jika ada), kontak lainnya (Instagram, Facebook, dan lainnya). Proses ini sangat penting agar toko anda menjadi toko yang sangat informatif di mata para calon pembeli.

Cara-cara penjualan dan promosi di WA bisnis dapat dilakukan dengan beberapa langkah berikut:

1. Perbanyak kontak.
Semakin banyak kontak maka secara otomatis target pasar kita akan bertambah.
2. Memperbaharui status WhatsApp.
Kita dapat mengupdate story WA secara berkala, bukan hanya produk tetapi juga testimoni dengan memperhatikan waktu longgar calon pembeli. Sebaiknya menghindari update story WA terlalu banyak dalam satu waktu yang sama.
3. Selalu fast respon Bagi reseller sejati selain sabar, fast respon

adalah hal yang penting agar peluang barang terjual semakin besar.

4. Memasang foto profile yang keren tetapi tidak berlebihan.
Hal ini bertujuan untuk membangun kesan pertama yang positif saat anda berkenalan dengan orang lain karena sejatinya orang yang berjualan itu adalah untuk membangun kepercayaan dari calon pelanggan.
5. Hindari promo terus-menerus.
Sesekali sharing tentang sesuatu yang baru dan bermanfaat untuk promosi produk-produk yang kita jual.
6. Menyapa calon pelanggan

C. Semangat Juang para pelaku UMKM

Seperti yang kita ketahui bahwa bisnis UMKM di tahun 2019 menjadi salah satu sektor yang paling merasakan dampak wabah Virus Corona. Berdasarkan info dari Kementerian Koperasi dan UKM (Kemenkop UKM) (Kompas, 27 Maret 2020), setidaknya terdapat 949 laporan dari pelaku koperasi serta usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) yang terkena dampak wabah Virus Corona.

Teten Masduki, Menteri Koperasi dan UMKM pun mengajak semua pihak termasuk swasta, BUMN, serta masyarakat untuk bisa tetap produktif ditengah pandemi Corona. Terlebih, ada puluhan unit usaha di sektor mikro. Jika hal ini tidak ditangani, tentunya hal tersebut akan menjadi persoalan yang besar (2020).

Krisis ekonomi akibat pandemi Covid-19 telah berdampak besar terhadap kelangsungan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM). Berbeda pada saat krisis moneter tahun 1998 di mana UMKM betul-betul menjadi penyelamat ekonomi nasional yang

pada saat itu mampu meningkat hingga 350% ketika banyak usaha besar yang kolaps. Namun pada saat pandemi Covid-19 2019, justru UMKM yang sangat terdampak. Dampa dari sulitnya berusaha mengakibatkan banyaknya tenaga kerja yang terpaksa di rumahkan. Di saat pandemi terjadi perubahan pola konsumsi barang dan jasa masyarakat dari offline ke online. Pelaku UMKM pasti kesulitan dalam mencapai target-target yang harus dicapai saat perekonomian terganggu. Perubahan pola tersebut, sepantasnya diikuti pelaku UMKM agar dapat survive, serta bisa berkembang sehingga mampu menghadapi kondisi new normal.

Digitalisasi menjadi sebuah kebutuhan penting, terbukti di Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) memberikan kenaikan pada pemanfaatan e-learning, e-commerce, literasi digital, permintaan delivery, dan kebutuhan alat kesehatan. Namun kita tidak dapat memungkiri adanya permasalahan digitalisasi UMKM. Di beberapa daerah terpencil keterbatasan akses internet masih menjadi kendala. Pemahaman dari pelaku UMKM terhadap teknologi pemasaran online sangat terbatas, proses produksi dan akses pasar daring yang masih dinilai belum cukup maksimal. Selanjutnya, konsumen masih merasa aman dalam melakukan transaksi digital.

Peneliti Institute for Development of Economics and Finance (Indef) Agus Herta Sumarto menuturkan, setidaknya ada dua permasalahan yang dialami UMKM di pelosok dalam proses transformasi digital.

“Pertama, akses terhadap jaringan internet yang berkualitas belum benar-benar merata. Memang sudah banyak kemajuan dengan dibangunnya tower-tower pemancar sinyal internet, namun masih belum cukup,” jelas Agus seperti dilansir Antara. Akses jaringan yang terbatas ini, mengakibatkan digitalisasi UMKM lebih banyak terjadi di wilayah perkotaan yang notabene

adalah sentra perdagangan, bukan sentra industri kecil. Tak ayal sejauh ini, UMKM yang berkembang lebih banyak merupakan UMKM di bidang perdagangan yang mayoritas menjual produk-produk impor.

“Masalah kedua, terkait kemampuan SDM UMKM untuk menggunakan teknologi digital tersebut. Menurutnyam tidak sedikit pelaku UMKM yang masih merasa kesulitan untuk memanfaatkan teknologi,” ujarnya

Agus menambahkan, seharusnya KemenKopUMK dapat menggenjot kemampuan SDM UMKM dalam menggunakan teknologi digital, dengan bekerja sama dan berkolaborasi dengan kementerian lain. “Kemenkop bisa bekerja sama dengan Kemendikbud untuk mendorong pendidikan vokasi khusus untuk memaksimalkan kemampuan UMKM dalam memanfaatkan teknologi digital,” ujarnya. Dementara dari sisi infrastruktur, seperti sarana internet, dapat menggandeng perusahaan-perusahaan jasa penyedia layanan internet untuk memperluas jaringannya.

Permasalahan ini yang perlu diselesaikan, dengan kegiatan praktek secara langsung ini sebagai salah satu program yang memacu diri saya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Kegiatan praktek ini juga merupakan salah satu wadah untuk saya membantu warga untuk semakin memajukan usaha mereka di Era Digitalisasi. Melalui program kerja “Strategi Marketing di Zaman Modern dengan memanfaatkan WhatsApp Business” saya mencoba berfikir setidaknya membantu membangkitkan semangat juang para pelaku UMKM serta juga membuka mata dan pikiran pelaku UMKM tentang penting teknologi di masa sekarang dimana semua sudah serba digital.

BUDIDAYA TANAMAN SAYURAN DI PEKARANGAN RUMAH



Pekarangan rumah merupakan sebidang tanah di sekitar rumah, baik itu berada di depan, di samping, maupun di belakang rumah. Pemanfaatan pekarangan rumah sangat penting, karena manfaat yang dapat diambil sangat banyak. Pemanfaatan pekarangan yang baik dapat mendatangkan berbagai manfaat antara lain yaitu sebagai warung, apotek, lumbung hidup dan bank hidup (Ashari dkk 2012). Disebut lumbung hidup karena sewaktu-waktu kebutuhan pangan pokok seperti jagung, umbi-umbian dan sebagainya tersedia di pekarangan. Selain itu pekarangan difungsikan untuk pemenuhan bahan pangan (Arifin dkk. 2007), pekarangan untuk konservasi keanekaragaman hayati pertanian dapat juga mendukung agroekologi dan pertanian yang keberlanjutan. Pemanfaatan pekarangan rumah yang paling sesuai dilakukan yaitu dengan menanam sayuran. Menurut Sismihardjo (2008), pekarangan bisa digunakan untuk membudidayakan berbagai jenis tanaman, termasuk budidaya tanaman buah dan sayuran juga sebagai bentuk praktik agroforestri. Iklim Indonesia tropis sangat cocok untuk budidaya tanaman sayuran yang merupakan salah satu tumbuhan kebutuhan konsumsi masyarakat Indonesia yang baik untuk kesehatan. Kegiatan dengan menanam berbagai jenis tanaman sayuran akan menjamin ketersediaan bahan makanan yang terus menerus diversifikasi memenuhi gizi keluarga (Riah, 2005).

Tanaman sayuran yang mudah tumbuh di daerah tropis juga bisa dibudidayakan dengan beberapa media. Menanam tanaman sayuran sebagai upaya memanfaatkan pekarangan rumah bisa menjadi salah satunya penyedia gizi keluarga. Selain memberikan nutrisi yang sehat keluarga, usaha di pekarangan jika dikelola secara intensif sesuai potensi pekarangan, juga bisa menyediakan kontribusi pendapatan bagi keluarga.

Pemanfaatan lahan pekarangan lebih baik dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan oleh masyarakat dengan kesadaran masing masing tanpa harus diinstruksikan oleh pemerintah desa atau pihak lain (Khomah & Fajarningsih, 2016). Menurut (Pangerang, 2013) pemanfaatan lahan pekarangan yang berkelanjutan ini akan memberikan manfaat dan keuntungan bagi keluarga itu sendiri, sebab kegiatan pemanfaatan lahan pekarangan dapat membantu memenuhi kebutuhan hidup. Karena setiap manusia membutuhkan sandang dan pangan dalam hidupnya dan pemanfaatan pekarangan ini membantu memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Dibutuhkan rencana yang baik serta dukungan dari berbagai sectoral untuk memanfaatkan areal pekarangan rumah sehingga dukungan untuk menjaga ketahanan pangan lebih optimal.

Kemandirian pangan adalah kemampuan negara dan bangsa dalam memproduksi pangan yang beraneka ragam dari dalam negeri yang dapat menjamin pemenuhan kebutuhan pangan yang cukup sampai tingkat perseorangan dengan memanfaatkan potensi sumberdaya alam, manusia, sosial, ekonomi, dan kearifan lokal secara bermartabat (UU RI Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Pangan). Esensi dari amanat undang-undang tersebut adalah terpenuhinya pangan bagi setiap rumah tangga merupakan tujuan sekaligus sebagai sasaran dari ketahanan pangan di Indonesia. Namun demikian, disadari bahwa perwujudan ketahanan pangan perlu memperhatikan sistem hierarki mulai dari tingkat global, nasional, regional, wilayah, rumah tangga dan individu. Oleh karenanya pemantapan ketahanan pangan dapat dilakukan melalui pemantapan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga, salah satu caranya adalah melalui program budidaya tanaman sayuran di pekarangan rumah.

Salah satu tanaman yang cocok di tanam di pekarangan rumah yaitu berupa tanaman sayuran. Sayuran merupakan sumber gizi protein nabati, vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh manusia. Kekurangan vitamin dapat menimbulkan penyakit rabun mata, beri-beri, kulit dan malnutrisi yang mengganggu kesehatan tubuh. Bagian yang dikonsumsi dari tanaman sayuran didapat dari bagian yang dapat dimakan seperti; sayuran umbi (bawang merah), buah (tomat, terung, cabai), dan daun (selada). Tanaman sayuran masuk dalam kelompok ilmu hortikultura bersama-sama dengan tanaman buah-buahan, tanaman hias dan tanaman obat (biofarmaka). Sebagian besar sayuran dikonsumsi dalam bentuk segar, namun demikian ada beberapa yang dikonsumsi dalam bentuk awetan walaupun sudah berbeda dari segi rasa, aroma dan kandungan nilai gizinya.

Pada umumnya petani masih banyak menggunakan sistem tanam konvensional. Hal ini dikarenakan, penerapannya mudah dan praktis untuk digunakan. Namun, dalam jangka waktu tertentu penggunaan tersebut akan menurunkan produktivitas lahan dan akan membuat tanah menjadi rusak pada akhirnya akan sulit untuk ditanami atau dibudidayakan. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan menggunakan pupuk organik (Elisabeth *et al*, 2013). Pupuk organik atau pupuk kompos merupakan hasil dekomposisi yang telah sempurna dari tanaman atau hewan. Bahan pupuk organik umumnya adalah dari berbagai campuran limbah pertanian, limbah dapur, dan campuran kotoran serta sisa pakan. Kotoran ternak seperti sapi, kambing, ayam, bebek, domba banyak mengandung bahan organik yang bisa menyediakan berbagai zat hara untuk tanaman melalui proses penguraian (dekomposisi). Proses dekomposisi bahan organik terjadi secara bertahap dengan melepaskan bahan organik yang sederhana untuk pertumbuhan tanaman. Kotoran kambing dan

domba ini sedikit mengandung air sehingga mudah proses dekomposisinya.

Pengomposan atau pembuatan pupuk organik merupakan suatu metode untuk mengkonversikan bahan-bahan organik menjadi bahan yang lebih sederhana dengan bantuan aktivitas mikroba (Nur, Noor, & Elma, 2016). Teknik pengomposan teknologi rendah masih menggunakan cara-cara tradisional untuk membantu proses fermentasi bahan organik menjadi kompos. Penggunaan mikroorganisme seperti Efektivitas Mikroorganisme (EM4) merupakan awal untuk mengembangkan pertanian yang ramah lingkungan dengan memanfaatkan mikroorganisme pembusuk yang bermanfaat untuk kesuburan tanah. Penggunaan EM4 memberikan banyak manfaat diantaranya yaitu memperbaiki struktur dan tekstur tanah, menyuplai unsur hara yang dibutuhkan tanaman, menghambat pertumbuhan hama dan penyakit di dalam tanah, membantu meningkatkan kapasitas fotosintesis tanaman, meningkatkan kualitas bahan organik sebagai pupuk, serta meningkatkan kualitas pertumbuhan vegetatif dan generative tanaman. Proses pengomposan bahan organik juga tergolong memakan waktu yang cukup lama karena proses pengomposan bersifat alami. Oleh karena itu, adanya EM4 dapat juga berfungsi untuk mempercepat proses pengomposan dalam kondisi aerob. Mikroorganisme yang terkandung dalam EM4 memberikan pengaruh yang baik terhadap kualitas pupuk organik.

Salah satu tanaman yang dapat di jadikan pupuk kompos yaitu gulma siam (*Chromolaena odorata* L.) adalah gulma yang agresif karena kemampuannya untuk regenerasi dan mengkoloni suatu lahan, sehingga mendominasi vegetasi dengan menekan pertumbuhan gulma lain. Gulma siam merupakan gulma utama pada pertanaman kelapa sawit, kelapa, kacang mete, karet, dan

jeruk. Gulma siam dapat menghasilkan senyawa alelopati yang dapat menghambat pertumbuhan tanaman lainnya. Gulma siam menyebar dan berkembang biak dengan biji, tetapi kemudian dapat memperbanyak diri secara vegetatif dengan cabang lateral, dan dapat tumbuh kembali setelah pembabatan atau pembakaran. Kemampuan pertumbuhan ini yang menyebabkan gulma siam berpotensi untuk dijadikan sebagai sumber bahan organik atau kompos. Menurut Hadi (2008), gulma siam sangat melimpah keberadaannya dan merupakan gulma liar yang belum dimanfaatkan secara optimal sebagai bahan organik dalam peningkatan produksi tanaman. Menurut Sirinthipaporn & Jiraungkoorskul (2017), gulma siam memiliki kandungan metabolit sekunder yaitu alkaloid, flavanoid, saponin, tanin dan seskuiterpenoid. Kandungan metabolit sekunder tersebut memiliki sifat toksik yang mampu menghambat aktivitas makan, dan berpotensi sebagai bahan pestisida, sehingga dapat dimanfaatkan untuk pengendalian hama yang ramah lingkungan.

Gulma siam *C. odorata* berpotensi untuk dimanfaatkan sebagai sumber bahan organik karena produksi biomasnya tinggi dan memiliki kandungan hara yang cukup tinggi. Menurut Kastono (2005) aplikasi kompos gulma siam sebanyak 20 dan 30 ton/ha dapat meningkatkan kandungan C organik dan bahan organik tanah. Hastuti (2001) menyatakan bahwa pangkasan *C. odorata* mengandung 2,59% N; 0,35% P; dan 3,02 % K. Hal tersebut didukung oleh Apriliyanto dan Hastuti (2012) yang menyatakan bahwa aplikasi kompos gulma siam pada pertanaman cabai memperlihatkan nilai rerata terbaik untuk bobot kering tanaman, jumlah buah dan bobot basah buah. Aplikasi perlakuan kompos gulma siam pada pertanaman menunjukkan kandungan N yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan penggunaan pupuk NPK dan kotoran sapi. Berdasarkan beberapa penelitian, jelas

terlihat bahwa *C.odorata* adalah salah satu sumber bahan organik yang mudah diperoleh, memiliki kandungan biomassa tinggi dan tidak memiliki nilai ekonomis yang tinggi apabila dipergunakan untuk kepentingan lain. Oleh karena itu, keberadaan gulma siam berpotensi sebagai alternatif pupuk organik yang dapat bermanfaat bagi petani atau masyarakat untuk meningkatkan produksi dari berbagai komoditas pertanian.

Cara Pembuatan kompos gulma siam yaitu dengan cara menyiapkan dua kilogram gulma siam (daun dan ranting yang masih hijau) dicacah halus kemudian disemprot secara merata dengan larutan EM4. Larutan EM4 dipersiapkan dengan cara melarutkan 5 ml EM4 dan 8 g gula pasir ke dalam 1 L air. Gulma siam yang sudah dibasahi tersebut dimasukkan ke dalam kantong plastik besar, diikat kuat untuk difermentasi selama 4 hari. Setelah itu dijemur hingga kering dan dihaluskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina R, Raharjo BB. Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia produktif (25-54 tahun). *Unnes J Public Heal*. 2015;4(4).
- Aldi, R., & Munir, A. (2020). Penyalahgunaan Obat Batuk Aditusin di Kalangan Remaja. *Sisi Lain Realita*, 5(2), 47-58.
- Alfa, F. R. (2019). Pernikahan Dini Dan Perceraian Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah (JAS)*, 1(1), 49. <https://doi.org/10.33474/jas.v1i1.2740>
- Ali Akhmad Noor Hidayat, Tempo.co, Antara, 2022. “Dua Kendala Transformasi Digital UMKM: Pemerataan Jaringan Internet dan ... “
- Akbar, M. A. (2019). Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas. Yogyakarta: Deepublish.
- Andria KM. Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *J Promkes*. 2013;1(2):111-117.
- Apriliyanto E., D. Hastuti. 2012. Pengaruh pemberian kompos gulma siam (*Chromolaena odorata*) terhadap populasi lalat buah pada tanaman cabai. *Jur. Agroekotek*. 4 (1) : 32–38.
- Arifin, H., Delvita, V., Almahdy, 2007, *Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi, Pengaruh Pemberian Vitamin C Terhadap Vetus Mencit Diabetes*,

- Arifuddin, A. Nur, A.F. (2018). Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(3), 1-78.
- Ashari, dkk. 2012. Proteksi dan Prospek Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Mendukung ketahanan Pangan. Bogor: Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian.
- Besari, A. (2021). Perkembangan sikap dan nilai moral peserta didik usia remaja. *Jurnal Paradigma*, 11(1), 25-43.
- Davison, Gerald C., Neale, John M., Kring, Ann M. (2006). Psikologi Abnormal.
- Edisi ke-9. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dawanti, R. Riskinanti, K. Alamsyah, F. (2016). Pelatihan Managemen Stres Bagi Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Sampurna-Bekasi. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 45-51
- Diorarta, R. (2020). Tugas perkembangan remaja dengan dukungan keluarga: Studi kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111-120.
- Elisabeth, D.W., M. Santosa dan N. Herlina. 2013. Pengaruh pemberian berbagai komposisi bahan organik pada pertumbuhan dan hasil bawang merah (*Allium ascalonicum* L.). *Jurnal Produksi Tanaman*, 1(3): 21-29.
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14.

- Fika Nurul Ulya, Kompas.com, 2021. “Gubernur BI Proyeksi Transaksi Bank Digital Tembus Rp 48.000 Triliun pada 2022.”
- Firdaus, A., & Mahargia, Y. (2018). *Pengetahuan dan sikap remaja terhadap penggunaan Napza di sekolah menengah atas di Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2).
- Hadi, M. 2008. Pembuatan kertas anti rayap ramah lingkungan dengan memanfaatkan ekstrak daun kirinyuh (*Eupatorium odoratum*). *Jurnal BIOMA*. 6 (2): 12-18. Hastuti, S. 2001. *Kesuburan Tanah*. Yogyakarta. Fakultas Pertanian Universitas Gajah Mada
- Hamzah, S. R., & B, H. (2020). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(4), 229–235. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v1i4.95>
- Irawan jaya Irawan, T. (2022). PERILAKU PENCEGAHAN SEKS BEBAS PADA REMAJA. *JURNAL SOLUSI KESEHATAN*, 1(1), 59-66.
- Jayanti IGAN, Wiradnyani NK, Ariyasa IG. Hubungan pola konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi pada tenaga kerja pariwisata di Kelurahan Legian. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr)*.2017;6(1):65-70.

- Kastono, D. 2005. Tanggapan Pertumbuhan dan Hasil Kedelai Hitam terhadap Penggunaan Pupuk Organik dan Biopestisida Gulma Siam (*Chromolaena odorata*). *Ilmu Pertanian*. 12 (2): 103-116.
- Kemendes RI. 2013. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta : Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Subdit Pengendalian Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah.
- Khausik Das, Toshani Tambane, Ben Vatterrot, Phillia Wibowo, Simon Wintels, McKinsey & Company, 2018. "The Digital Archipelago: How Online Commerce is Driving Indonesia's Economic Development".
- Khomah, I., & Fajarningsih, U. R. (2016). Potensi dan prospek pemanfaatan lahan pekarangan terhadap pendapatan rumah tangga. In *Proceeding Seminar Nasional Peningkatan Kapabilitas UMKM dalam Mewujudkan UMKM Naik Kelas* (pp. 155–161).
- Maryam, R. S., Resnayati, Y., Riasmini, N. M., & Sari, C. W. M. (2018). Effect of Family Support Intervention towards Quality of Life with Elderly's Hypertension in Community. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 6(3). doi:10.24198/jkp
- Natalia D, Hasibuan P, Hendro H. Hubungan Obesitas dengan Hipertensi pada Penduduk Kecamatan Sintang, Kalimantan Barat. *eJournal Kedokt Indones*. 2015.
- Nur, T., Noor, A. R. And Elma, M. (2016) 'Pembuatan Pupuk Organik Cair Dari Sampah Organik Rumah Tangga dengan Penambahan Bioaktivator Em4 (Effective Microorganisms)', *Konversi*, 5(2), 44–51. Doi: 10.20527/K.V5i2.4766.

- Nurlaela Sari, D., Zisca, R., Widyawati, W., Astuti, Y., & Melysa, M. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 4(1), 85–94. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v4i1.552>
- Pangerang, 2013. dan Partisipasi Petani-Ternak dalam Penyuluhan Pertanian Swakarsa. Skripsi. Sosial Ekonomi Industri Peternakan Fakultas Peternakan. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita status gizi baik yang kesulitan makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119-125.
- Rahmadhita, K. 2020. Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 1 (11), 225-229.
- Rantanen, A. T., Korkeila, J. J. A., Löyttyniemi, E. S., Saxén, U. K. M., & Korhonen, P. E. (2018). Awareness of hypertension and depressive symptoms: a cross-sectional study in a primary care population. *Scand J Prim Health Care*, 36(3), 323-328. doi:10.1080/02813432.2018.1499588
- Redina, O. E., & Markel, A. L. (2018). Stress, Genes, and Hypertension. Contribution of the ISIAH Rat Strain Study. *Curr Hypertens Rep*, 20(8), 66. doi:10.1007/s11906-018-08702
- Riah. 2005. Pemanfaatan Lahan Pekarangan. Penebar Swadaya. Jakarta.

- Rivera, S. L., Martin, J., & Landry, J. (2019). Acute and Chronic Hypertension: What Clinicians Need to Know for Diagnosis and Management. *Crit Care Nurs Clin North Am*, 31(1), 97-108. doi:10.1016/j.cnc.2018.11.008
- Setyawan, S. A., Gustaf, M. A. M., Pambudi, E. D., & Anwar, S. (2019). Student Free Sex in the Perspective of Criminology and Law. *Law Research Review Quarterly*, 5(2), 135-158.
- Siaran Pers, Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI, 2021. "UMKM Menjadi Pilar Penting di Indonesia."
- Siprianus Edi Hardum, Berita Satu, 2021. "Teten: UMKM harus terus bergerak di tengah pandemi Covid-19."
- Sirinthipaporn A, Jiraungkoorskul W. Wound healing property review of siam weed, *Chromolaena odorata*. *Pharmacognosy Reviews*. 2017;11(21); 35-38
- Sismihardjo 2008, 'Kajian agronomis tanaman buah dan sayuran pada struktur agroforestri pekarangan di wilayah Bogor, Puncak dan Cianjur (Studi kasus di DAS Ciliwung dan DAS Cianjur)', Tesis, Program Studi Agronomi, Sekolah Pascasarjana. Institut Pertanian Bogor.
- Sumiati, Sri & Eliana. 2016. Kesehatan Masyarakat: *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan*, 207.
- Susanti MR, Muwakhidah S, Wahyuni S. Hubungan asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan Pajang. 2017.
- Tim Peneliti Puslitbang SDPPI, 2016. "Rencana Pengembangan SDM TIK di Indonesia Melalui Sertifikasi SKKNI Bidang Kominfo."

- Umbas IM, Tuda J, Numansyah M. Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *J Keperawatan*. 2019;7(1).
- Vadakedath, S., & Kandi, V. (2017). Dialysis: A Review of the Mechanisms Underlying Complications in the Management of Chronic Renal Failure. *Cureus*, 9(8), e1603. doi:10.7759/cureus.1603
- Van Ark, Erumban, Corrado, & Levanon, 2016. "Navigating the New Digital Economy: Driving Digital Growth and Productivity from Installation to Deployment.
- Wu, Y., Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., Chen, S., Lewis, H. K., Livingston, J., . .
- Pescatello, L. S. (2019). Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mayo Clin Proc*, 94(3), 432-446. doi:10.1016/j.mayocp.2018.09.023
- Yanti, E., & Fridalni, N. (2020). Faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik anak usia prasekolah. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 225-236

BIOGRAFI PENULIS

Dody Tri Iwandana, S.Pd., M.Or. AIFO.



Dody Tri Iwandana Beliau Merupakan Dosen Pengajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Di Kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY), Lahir Di Purbalingga Pada tanggal 25 Desember 1991. Beliau Merupakan Lulusan S1 Di Universitas Negeri Yogyakarta Di Tahun 2013, Dan Lulusan S2 Di Universitas Sebelas Maret Di Tahun 2018. Beliau telah mengambil profesi Sebagai ahli ilmu Faal olahraga dan mendapat Gelar AIFO, yang sekarang menjadi Dody Tri Iwandana, S.Pd., M.Or. AIFO.

Lutfi Surya Budi Artha



Lutfi Surya Budi Artha biasanya dipanggil Lutsur merupakan seorang laki-laki tangguh yang lahir di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 28 juli 2000. Lutsur lulus dari SMA pada tahun 2018. Setelah lulus SMA lutsur tidak langsung melanjutkan pendidikannya di Perguruan tinggi. Lutsur melakukan kegiatan balapan motor hingga tahun 2020 setelah itu lutsur memutuskan untuk melanjutkan pendidikannya di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan mengambil jurusan atau program studi Psikologi. Lutsur merupakan anak yang senang bercerita kepada orang lain.. Ia suka saat bertemu dan berinteraksi dengan orang baru dan ikut untuk melakukan kegiatan bersama dengan orang lain. Ia juga memiliki hobi otomotif yang sering dilakukan untuk mengisi waktu luang. Dulu cita-citanya adalah menjadi Pembalap Motogp, tetapi semenjak mengetahui tentang penyakit kejiwaan, ia mulai tertegun untuk mempelajari hal tersebut. Sehingga ia akhirnya memilih masuk ke program studi Psikologi. Dari pembelajaran yang dipelajari selama perkuliahan, ia merasa bahwa ia lebih mudah untuk peka rasa terhadap orang lain yang ada di sekitarnya.

Villy Fransiska Putri

Villy Fransiska Putri biasanya dipanggil Villy merupakan seorang perempuan yang lahir di Lubuklinggau, Sumatera Selatan pada tanggal 02 Juni 2002. Villy lulus dari SMA Xaverius Lubuklinggau pada tahun 2020, dan langsung melanjutkan pendidikannya di Perguruan tinggi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan mengambil jurusan atau program studi Psikologi.



Villy merupakan anak yang senang bercerita kepada orang lain. Sekali sudah bercerita kepada orang pasti langsung keterusan untuk bercerita tanpa henti. Ia suka saat bertemu dan berinteraksi dengan orang baru dan ikut untuk melakukan kegiatan bersama dengan orang lain. Ia juga memiliki hobi menonton film yang sering dilakukan untuk mengisi waktu luang. Dulu cita- citanya adalah menjadi dokter umum, tetapi semenjak mengetahui tentang penyakit kejiwaan, ia mulai tertegun untuk mempelajari hal tersebut. Sehingga ia akhirnya memilih masuk ke program studi Psikologi. Dari pembelajaran yang dipelajari selama perkuliahan, ia merasa bahwa ia lebih mudah untuk peka rasa terhadap orang lain yang ada di sekitarnya.

Aura Nanda Sepiani



Aura Nanda Sepiani atau biasa dipanggil Aura, perempuan kelahiran 28 September 2002 di Indramayu, Jawa Barat merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Lulus dari SMAN 1 Kandanghaur pada tahun 2020 yang kemudian melanjutkan pendidikan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta program studi Teknologi Hasil Pertanian. Awalnya ia ingin mengambil program studi gizi, tetapi belum berkesempatan untuk memasuki prodi tersebut. Akhirnya ia mencari program studi yang relevan dengan program studi itu yaitu Teknologi Hasil Pertanian (THP). Aura merupakan pribadi yang ceria dan mudah tertawa sehingga bisa dibilang merupakan pribadi yang mudah bergaul tetapi ia tidak suka mencoba hal-hal baru dan cenderung melakukan hal-hal yang sudah biasa dilakukannya sehingga bisa dibilang merupakan seorang yang monoton. Aura memiliki hobi membaca dan menonton saat memilih waktu luang.

Gusti Ayu Dinda Tri Dewinta

Gusti Ayu Dinda Tri Dewinta atau yang biasa dipanggil Dinda ini lahir pada tanggal 17 Desember 2001 di Mataram, Lombok, NTB. Merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta Angkatan 2020. Merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Ia menempuh pendidikan dasar di SD Negeri 6 Mataram,



melanjutkan ke SMP Negeri 2 Mataram , kemudian lanjut ke SMA Negeri 4 Mataram dengan jurusan IPA. Kemudian lanjut di perguruan tinggi swasta yaitu Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan mengambil jurusan Psikologi. Sedari kecil ia menyukai kegiatan menulis dan mengikuti berbagai perlombaan karya tulis ilmiah. Selain itu, ia suka dengan musik khususnya genre K-pop. Cita-cita saat kecil adalah ingin menjadi seorang psikolog yang bekerja di rumah sakit. Oleh karena itu, ia berusaha dan bekerja keras demi mencapai cita-cita yang ingin dicapai.

Stevanie Goei



Stevanie Goei lahir di Jongkong pada tanggal 17 Januari 2002. Saya merupakan lulusan dari SMA Santu Petrus Pontianak dan melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Mercu Buana Yogyakarta. Saya adalah anak ke- 2 dari 5 bersaudara, saya memiliki 2 saudara perempuan serta 2 saudara laki-laki. Saya terlahir dikeluarga yang sangat harmonis, ibu saya seorang ibu

rumah tangga yang memiliki usaha sampingan catering, serta ayah saya yang bekerja sebagai wiraswasta membuat hidup saya serta saudara saya sangat tercukupi. Kami sekeluarga pindah ke kota Pontianak sejak saya kelas 4 SD. Saya dan kakak saya sudah diajari hidup mandiri sedari kecil karena itu kami sering diajari caranya menghargai waktu, pendapatan serta tenaga. Setelah saya lulus SMA, saya bekerja sebagai marketing perumahan di Pontianak tapi tidak lama saya merasa tidak cocok dengan pekerjaan itu dan mulai mencari pekerjaan lain, kemudian saya

mendaftar sebagai konsultan kesehatan disebuah Perusahaan kesehatan yang ada di Pontianak, dikarenakan waktu itu covid sangat tinggi, jadi saya memutuskan untuk resign dari pekerjaan tersebut, kemudian tidak selang dari beberapa bulan resign, saya melamar di sebuah sekolah TK & PG, saya ditempatkan sebagai guru selama 1 bulan, kemudian di pindah menjadi admin disekolahan, tidak lama setelah dipindahkan menjadi admin, saya dinaikin pangkat menjadi bendahara sekolah selama kurang lebih 1 tahunan. Dikarenakan kuliah saya sudah masuk offline jadi saya memutuskan untuk resign dari pekerjaan tersebut dan pergi merantau untuk berkuliah.

Dewi Ramadhani

Dewi Ramadhani lahir pada tanggal 23 November 2001 di kota Palu, Sulawesi Tengah. Sejak kecil ia merupakan anak yang ceria dan mempunyai banyak teman. Kedua orang tuanya adalah pegawai negeri, yang mendorongnya untuk menghargai nilai pendidikan. Pendidikan formalnya dimulai di SDN 1 Tanjung Padang, di mana dia menunjukkan prestasi akademis yang cukup gemilang.



Setelah lulus dari SD, ia melanjutkan pendidikannya di SMPN 2 Sirenja dan kemudian SMA Negeri 1 Palu. Di SMA, ia tidak hanya menonjol dalam akademis, tetapi juga mulai terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Setelah lulus SMA, Dewi diterima di Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Di sini, dia memilih jurusan Psikologi untuk mengembangkan pemahamannya tentang manusia. Selama kuliah, Dewi cukup aktif dalam berorganisasi

dengan mengikuti Korps Sukarela (KSR). Selain sibuk dengan kuliahnya, ia juga sering mengisi waktu kosongnya dengan bermain badminton. Bermain badminton adalah hobi yang sudah ia senangi sejak kecil. Selain bermain badminton ia juga sangat senang berkumpul dengan teman-teman. Dewi merupakan sosok yang sangat periang dan senang bercanda.

Naufal Ade Darmansyah



Naufal Ade Darmansyah biasanya dipanggil Naufal merupakan seorang laki-laki yang hebat yang lahir di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 13 Maret 2000. Naufal lulus dari SMK pada tahun 2018. Setelah lulus SMK Naufal tidak langsung melanjutkan pendidikannya di Perguruan tinggi karena hendak mencari pengalaman di dunia industri. Naufal

melakukan pekerjaan dari tahun 2018 hingga tahun 2020 setelah itu Naufal memutuskan untuk melanjutkan pendidikannya di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan memilih program studi Psikologi. Naufal merupakan anak yang gemar bersosial dan berorganisasi kepada berbagai elemen masyarakat atau kelompok. Naufal sangat gemar saat bertemu dan berinteraksi dengan orang baru dan ikut untuk melakukan kegiatan bersama dengan orang lain. Naufal juga memiliki hobi olahraga yang sering dilakukan untuk mengisi waktu luang. Dulu cita-citanya adalah menjadi Tentara Nasional Indonesia, tetapi semenjak kondisi mata yang kurang memadai, ia mulai mencari jalan untuk tetap menjadi TNI dengan cara berkuliah untuk mendaftar perwira karir. Sehingga ia akhirnya memilih masuk ke program

studi Psikologi. Dari pembelajaran yang dipelajari selama perkuliahan, ia merasa bahwa ia lebih menguasai tentang dunia pekerjaan dan rekrutmen karyawan.

Laksana Andaru

Laksana Andaru atau biasa dipanggil Ndaru ini seorang laki-laki yang lahir di Sragen pada tanggal 3 November 2001, anak bungsu dari tiga bersaudara. Lulus dari SMK Sahid Surakarta pada tahun 2020 Ia kemudian melanjutkan pendidikan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan program studi Psikologi. Ndaru merupakan anak yang pendiam dan suka menyendiri, Ia



mempunyai hobi yaitu touring dan membaca buku. Dulu cita-citanya adalah menjadi Ahli Gizi, Awalnya ia ingin mengambil program studi gizi, tetapi belum berkesempatan untuk memasuki prodi tersebut dan pada akhirnya ia memilih masuk ke program studi Psikologi, Dari pembelajaran yang dipelajari selama perkuliahan, ia merasa bahwa ia lebih mudah untuk bersosialisasi.

Kadek Rika Alya Pramanda



Kadek Rika Alya Pramanda atau biasa dipanggil Alya ini seorang perempuan yang lahir di Lampung pada tanggal 25 Maret 2000, anak kedua dari tiga bersaudara. lulus dari SMAN 1 Bandar Lampung pada tahun 2018 dan sempat berhenti dikarenakan waktu itu sudah daftar di universitas salah satu dibali tapi dibatalkan karena tidak diizinkan dan jarak yang jauh. dan melanjutkan

pendidikan di perguruan tinggi universitas mercu buana yogyakarta pada tahun 2019 dengan mengambil jurusan ilmu komunikasi dengan program broadcasting. Alya merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, ia adalah anak yang periang dan suka bercanda dengan hobinya berolahraga yaitu bola voli. Dulu cita-citanya adalah menjadi sutradara tetapi semenjak mengetahui adanya jurusan ilmu komunikasi, ia mulai tertegun untuk mempelajari hal tersebut. Sehingga ia akhirnya memilih masuk ke program studi ilmu komunikasi. Dari pembelajaran yang dipelajari selama perkuliahan, ia merasa bahwa ia lebih mudah untuk bersosialisasi.

Aprilia Mukaromah

Aprilia Mukaromah atau yang biasa di panggil Aprilia, saat ini berdomisili di kabupaten Kulon Progo. Merupakan mahasiswa Fakultas Agroindustri Prodi Agroteknologi Universitas Mercubuana Yogyakarta angkatan 2020, ia merupakan anak bungsu dari lima bersaudara. Sebelum memasuki jenjang perkuliahan ia menempuh pendidikan SD, SMP dan SMK terlebih dahulu di salah satu sekolah Swasata yang berada di Kabupaten Kulon Progo, barulah setelah lulus ia langsung melanjutkan ke jenjang perkuliahan di Universitas Mercubuana Yogyakarta.

