

Optimalisasi Pembinaan Ibu – Ibu Pemberdayaan Kesehatan Keluarga (PKK) Sadar Kesehatan Status Mental melalui Implementasi Manajemen Stres dengan Senam Sleman Bangkit

Ririn Wahyu Widayati, Cristin Wiyani, Tia Amestiasih, Januar Risqi, Akbar Satria Fitriawan,
Lulu Arie Faridah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
Email: ririnwahyu@respati.ac.id

Abstrak

Tingginya beban tugas dan stres pada ibu rumah tangga sering kali disebabkan oleh tanggung jawab yang berat, seperti mengurus rumah tangga, anak-anak, serta pekerjaan di luar rumah. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah optimalisasi pembinaan ibu-ibu PKK melalui pendekatan kesadaran kesehatan mental, khususnya dengan pemasyarakatan Senam Sleman Bangkit (SSB). Dengan rutin berolahraga, diharapkan kesehatan mental ibu rumah tangga tetap terjaga dan produktivitas meningkat. Pengabdian masyarakat ini menggunakan desain kuantitatif pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol, yang dilaksanakan pada Kamis, 11 Juli 2024, dengan jumlah sampel 36 orang. Pengambilan data dilakukan menggunakan metode pre-post test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga tentang manajemen stres. Proses dimulai dengan pre-test dengan mengisi kuesioner tentang manajemen stres, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan menggunakan media Power Point, dan diakhiri dengan post-test tentang manajemen stres. Sebagai bagian dari intervensi, peserta juga diberikan praktik olahraga Senam Sleman Bangkit (SSB), yang didemonstrasikan oleh ibu-ibu PKK sebanyak dua kali. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pre-test 13,83 menjadi 17,86 pada post-test dengan nilai $p = 0,001$. Dengan demikian, Senam Sleman Bangkit terbukti sebagai metode yang efektif dan mudah diterapkan untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik ibu rumah tangga.

Kata Kunci: Status Mental, Manajemen Stress, Senam Sleman Bangkit

Abstract

The high workload and stress experienced by housewives are often caused by heavy responsibilities, such as managing household tasks, taking care of children, and working outside the home. This condition can have a negative impact on mental health. One potential solution is optimizing the guidance of PKK (Family Welfare Empowerment) mothers through a mental health awareness approach, particularly by promoting the *Senam Sleman Bangkit* (SSB) exercise. By engaging in regular physical activity, housewives are expected to maintain their mental well-being and improve productivity. This community service activity employed a quantitative pre-test and post-test design without a control group, conducted on Thursday, July 11, 2024, with a sample size of 36 participants. Data collection was carried out using a pre-post test method to evaluate the improvement in housewives' knowledge of stress management. The process began with a pre-test questionnaire on stress management, followed by a health education session using PowerPoint, and concluded with a post-test on stress management. As part of the intervention, participants also engaged in a practical *Senam Sleman Bangkit* (SSB) exercise session, demonstrated twice by PKK mothers. The evaluation results showed an increase in the average pre-test score from 13.83 to 17.86 in the post-test, with a p -value of 0.001. Thus, *Senam Sleman Bangkit* has been proven to be an effective and easily applicable method for maintaining the mental and physical well-being of housewives.

Keywords: Mental Status, Stress Management, *Senam Sleman Bangkit*

PENDAHULUAN

Pemberdayaan perempuan melalui Pemberdayaan Kesehatan Keluarga (PKK) telah menjadi bagian integral dari upaya pembangunan masyarakat [1]. Salah satu aspek yang sering kali terabaikan adalah kesehatan mental ibu-ibu PKK. Peran PKK dalam Pemberdayaan Perempuan sebagai organisasi yang memiliki jangkauan langsung ke masyarakat memiliki peran strategis dalam memberdayakan perempuan. Namun, integrasi aspek kesehatan mental dalam program-program PKK perlu diperkuat. Studi Lazarus dan Folkman menunjukkan bahwa manajemen stres dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kesehatan mental. Menyadari pentingnya peran kesehatan mental dalam keberlanjutan kehidupan keluarga, perlu diupayakan optimalisasi pembinaan ibu-ibu PKK untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh dan memiliki dampak langsung pada produktivitas dan kualitas hidup seseorang [2].

Kondisi kesehatan mental di masyarakat saat ini menunjukkan adanya peningkatan tekanan dan stres, terutama pada perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai ibu dan pengelola rumah tangga. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 dari Kementerian Kesehatan RI, prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia cenderung meningkat, dan perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi [3]. Optimalisasi pembinaan ibu-ibu PKK melalui pendekatan sadar kesehatan mental perlu diperhatikan secara cermat. Menyadari kebutuhan ini, implementasi program Senam Sleman Bangkit dapat menjadi strategi yang efektif. Pentingnya memahami partisipasi masyarakat dalam program kesehatan untuk mencapai hasil yang optimal. Sebagai upaya pemasyarakatan Senam Sleman Bangkit (SSB) dengan membiasakan diri berolahraga maka harapannya kesehatan mental terjaga serta produktivitas tetap prima agar masyarakat membiasakan diri berolahraga yang mudah, murah tetapi menyehatkan.

Keberhasilan program ini tidak dapat terlepas dari dukungan aktif masyarakat dan pemerintah setempat. Oleh karena itu, analisis mendalam terhadap tingkat partisipasi dan dukungan pemerintah daerah, sebagaimana dijelaskan dalam Profil Kesehatan Kabupaten Sleman 2023 Departemen Kesehatan Kabupaten Sleman, perlu menjadi bagian integral dari strategi pengembangan program [4]. Pengabdian masyarakat yang diusulkan ini bertujuan untuk mengoptimalkan pembinaan kepada ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di wilayah Tirtomartani Kalasan Sleman, Yogyakarta. Organisasi PKK memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga dan masyarakat. Dalam konteks ini, fokus pengabdian masyarakat adalah pada pemberdayaan kesehatan mental ibu-ibu PKK melalui implementasi manajemen stres dengan menggunakan program Senam Sleman Bangkit.

Tingginya beban tugas dan stres pada ibu rumah tangga: Ibu-ibu PKK sering kali menghadapi beban tugas yang berat, seperti mengurus rumah tangga, anak-anak, dan mungkin juga bekerja di

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

luar rumah. Kondisi ini dapat meningkatkan tingkat stres, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Pentingnya kesehatan mental dalam kesejahteraan keluarga karena kesehatan mental memiliki peran krusial dalam menciptakan suasana harmonis di dalam keluarga [5]. Jika ibu-ibu PKK memiliki manajemen stres yang baik, hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 8 Ibu PKK, didapatkan hasil 62,5% mengatakan tidak memahami apa itu manajemen stres, mereka mengatakan jika stres hanya tidur dikamar atau keluar rumah untuk mengobrol dengan tetangga, kemudian 25 % Ibu PKK mengatakan jika sedang ada masalah yang menyebabkan stres biasanya hanya nonton televisi, dan 12,5 % Ibu PKK mengatakan jika stres meluapkannya dengan makan. Dari 100% Ibu PKK mengatakan tidak memahami jika penerapan Senam Sleman Bangkit merupakan salah satu upaya untuk manajemen stres.

Potensi senam sleman bangkit sebagai sarana manajemen stres dimana Senam Sleman Bangkit (SSB) merupakan program senam yang di buat oleh Pemerintah Kabupaten Sleman yang diharapkan dapat meningkatkan upaya masyarakat dalam peningkatan status kesehatan yang akan berdampak dalam peningkatkan kesehatan mental. Penerapan program ini di kalangan ibu- ibu PKK diharapkan dapat memberikan manfaat positif. Dukungan dan keterlibatan PKK sebagai organisasi yang memiliki jaringan yang luas di tingkat desa terutama Desa Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. PKK dapat menjadi mitra yang sangat baik untuk menyebarkan program ini. Keterlibatan PKK dalam implementasi program Senam Sleman Bangkit akan meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program. Konteks lokal Kabupaten Sleman, Yogyakarta merupakan wilayah dengan kekayaan budaya dan tradisi yang kuat. Program ini dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai lokal dan tradisional untuk memberikan dampak yang lebih besar. Senam Sleman Bangkit (SSB) adalah salah satu bentuk olahraga yang mudah dilakukan, murah, dan menyenangkan. Dengan gerakan yang sederhana dan ritme yang menyegarkan, senam ini dapat menjadi solusi efektif untuk membantu ibu rumah tangga mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan Pengabdian kepada Masyarakat untuk memberikan edukasi tentang manajemen stres serta mengenalkan Senam Sleman Bangkit (SSB) sebagai salah satu metode intervensi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan memahami latar belakang dan analisis situasi ini, diharapkan pengabdian masyarakat dengan judul "Optimalisasi Pembinaan Ibu – Ibu Pemberdayaan Kesehatan Keluarga (PKK) Sadar Kesehatan Status Mental melalui Implementasi Manajemen Stres dengan Senam Sleman Bangkit dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan keluarga dan masyarakat setempat.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan desain penelitian kuantitatif pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 11 Juli 2024, di Desa Tirtomartani, Kalasan. Jumlah sampel dalam pengabdian ini sebanyak 36 orang, yaitu ibu-ibu anggota PKK. Kegiatan dimulai dengan koordinasi bersama ketua PKK Dahlia Pundung.

Pengambilan data dilakukan menggunakan metode pre-post test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga tentang manajemen stres. Pada tahap awal, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu-ibu PKK tentang manajemen stres menggunakan kuesioner pre-test, setelah pengisian pre-test, dilanjutkan dengan edukasi kesehatan tentang manajemen stres yang disampaikan melalui media Power Point. Usai sesi edukasi, peserta diminta untuk kembali mengisi kuesioner post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan mereka tentang manajemen stres.

Salah satu intervensi yang dilakukan dalam manajemen stres adalah olahraga, yakni melalui penerapan Senam Sleman Bangkit (SSB). Senam ini didemonstrasikan oleh ibu-ibu PKK sebanyak dua kali, dengan durasi 8 menit pada setiap sesi. Metode demonstrasi Senam Sleman Bangkit (SSB) ini merupakan bagian dari pendekatan kesehatan menyeluruh yang diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap produktivitas dan kualitas hidup para peserta.

Pengabdian ini merupakan salah satu upaya untuk memasyarakatkan Senam Sleman Bangkit (SSB). Dengan membiasakan diri berolahraga secara mudah, murah, dan menyehatkan, diharapkan kesehatan mental ibu-ibu PKK tetap terjaga serta produktivitas mereka meningkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan koordinasi tim pengabdian untuk mempersiapkan seluruh aspek kegiatan, termasuk pembagian tugas, persiapan materi, dan persiapan pelaksanaan Senam Sleman Bangkit (SSB) pada hari Jumat, 14 Juni 2024. Koordinasi lanjutan dilakukan pada hari Jumat, 21 Juni 2024 dengan pihak mitra, yaitu Desa Tirtomartani, Kalasan, Sleman, untuk mengurus surat izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya, pada hari Selasa, 25 Juni 2024, diadakan sosialisasi kepada tim dan mitra untuk menyepakati waktu serta teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 11 Juli 2024. Kegiatan dimulai dengan pengukuran tingkat pengetahuan ibu-ibu PKK mengenai manajemen stres melalui pre-test, sebelum dilakukan edukasi tentang manajemen stres. Edukasi manajemen stres disampaikan oleh tim pengabdian menggunakan media PowerPoint, di mana materi mencakup strategi praktis mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Setelah edukasi, dilakukan pengukuran

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

tingkat pengetahuan (post-test) untuk melihat perubahan pemahaman peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi Senam Sleman Bangkit (SSB) sebagai bagian dari praktik manajemen stres melalui olahraga.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam skor pengetahuan peserta mengenai manajemen stres. Rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum edukasi (pre-test) adalah 13,83. Setelah mengikuti edukasi, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 17,86. Uji statistik menunjukkan bahwa peningkatan ini signifikan, dengan nilai $p = 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK tentang manajemen stres.

Pendidikan kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang manajemen stres, yang pada akhirnya dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka. Beberapa penelitian mendukung bahwa intervensi edukasi kesehatan, khususnya terkait dengan manajemen stres dan olahraga, memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Senam Sleman Bangkit (SSB) sebagai bentuk olahraga ringan juga terbukti dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan peserta melalui aktivitas fisik yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya besar.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang Manajemen Stres



Gambar 2. Demonstrasi Senam Sleman Bangkit



Gambar 3. Dokumentasi setelah demonstrasi Senam Sleman Bangkit

Tabel 1.1 Hasil Perubahan Pengetahuan Manajemen Stres pada Ibu PKK Sebelum-Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan

Waktu	Mean	<i>p-value</i>
Sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan	13,83	0,001
Sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan	17,86	

Pembahasan

Kegiatan edukasi kesehatan kepada ibu-ibu PKK ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai manajemen stres dan memberikan keterampilan yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini tidak hanya memberikan materi teoritis, tetapi juga demonstrasi praktis, yaitu Senam Sleman Bangkit (SSB), yang dapat membantu mengelola stres melalui latihan fisik. Berdasarkan hasil pengukuran, terdapat peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan ibu-ibu PKK setelah edukasi dilakukan, dari mean pretest 13,83 menjadi mean posttest 17,86 sehingga ada peningkatan skor pengetahuan tentang manajemen stress sebesar 4,03 dengan nilai p sebesar 0,001.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar, yang mencakup pemahaman seseorang terhadap informasi, konsep, dan keterampilan yang ia miliki [6]. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan adalah kunci utama untuk membantu masyarakat dalam mengambil tindakan pencegahan dan pengelolaan kondisi kesehatan, termasuk stres. Pengetahuan yang memadai memungkinkan individu membuat keputusan yang tepat dalam menghadapi stres dan menjaga kesejahteraan mental serta fisik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, antara lain: 1). Pendidikan: Tingkat pendidikan mempengaruhi seberapa mudah seseorang memahami materi edukasi kesehatan. Pendidikan yang lebih tinggi sering dikaitkan dengan pemahaman kesehatan yang lebih baik [7]. Pengalaman Pribadi: Pengalaman stres yang pernah dialami juga berperan dalam membentuk pengetahuan seseorang tentang bagaimana mengelola stres. 3). Akses terhadap Informasi: Kemudahan mendapatkan informasi melalui media atau sumber edukasi mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. 4). Motivasi dan Kemauan Belajar: Faktor internal seperti minat dan motivasi berperan penting dalam keberhasilan pendidikan kesehatan. Sehingga perlu adanya manajemen stress kepada ibu-ibu PKK.

Manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan stres. Edukasi tentang manajemen stres bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor penyebab stres, dampak negatif stres terhadap kesehatan, serta cara-cara untuk mengelola stres. Edukasi manajemen stres yang diberikan kepada ibu-ibu PKK meliputi beberapa topik berikut: 1). Pemahaman tentang stres: Penjelasan mengenai apa itu stres, bagaimana tubuh merespons stres, dan tanda-tanda stres baik secara fisik maupun psikologis [8]. 2). Teknik pengelolaan stres: Edukasi mencakup teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam dan berkegiatan fisik seperti senam sleman bangkit. 3). Dampak positif manajemen stres: Menekankan pentingnya pengelolaan stres untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hidup sehari-hari. Manajemen stres berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh stres. Salah satu teknik yang diperkenalkan adalah melalui aktivitas fisik seperti senam, yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mengurangi tingkat stres melalui

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

produksi hormon endorfin yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan [9]. Senam yang bisa dilakukan salah satunya adalah Senam Sleman Bangkit (SSB).

Senam Sleman Bangkit (SSB) dipilih sebagai bagian dari manajemen stres fisik yang dapat membantu mengatasi ketegangan tubuh dan menurunkan tingkat stres. Senam Sleman Bangkit (SSB) adalah program senam kesehatan yang dikembangkan oleh Pemerintah Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, sebagai bagian dari gerakan promosi kesehatan masyarakat. Senam ini dirancang untuk memperkenalkan olahraga yang mudah, murah, dan bermanfaat, sehingga masyarakat dapat menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental. Senam Sleman Bangkit (SSB) terdiri dari rangkaian gerakan yang sederhana dan menyenangkan, yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia. Kegiatan senam ini sering diadakan di berbagai komunitas lokal, terutama dalam kelompok-kelompok PKK, sebagai cara untuk mendorong warga lebih aktif secara fisik dan terlibat dalam kegiatan sosial yang positif [4].

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penenang alami dan meningkatkan suasana hati [10]. Latihan fisik seperti senam terbukti dapat membantu mengurangi gejala-gejala stres fisik dan emosional dengan meningkatkan fleksibilitas dan peredaran darah serta mengurangi hormon stres kortisol dalam tubuh. Setelah sesi edukasi, dilakukan demonstrasi Senam Sleman Bangkit (SSB) yang berfungsi sebagai metode praktis dalam manajemen stres. Senam ini dirancang untuk memberikan latihan fisik yang sederhana, menyenangkan, dan bermanfaat dalam mengurangi stres. Aktivitas fisik melalui senam dapat membantu tubuh merespons stres dengan cara yang lebih positif dan mendorong relaksasi. Gerakan senam yang teratur membantu meningkatkan aliran darah, menurunkan ketegangan otot, dan merangsang produksi hormon bahagia yang dapat meningkatkan suasana hati [11].

Manfaat Senam Sleman Bangkit meliputi peningkatan kelenturan dan kekuatan tubuh, perbaikan sirkulasi darah, serta pengurangan stres. Selain manfaat kesehatan fisik, senam ini juga diharapkan meningkatkan kesejahteraan mental dan memperkuat interaksi sosial di antara peserta, sehingga turut membangun komunitas yang lebih sehat dan harmonis (Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2023). Program ini merupakan salah satu inisiatif dalam promosi kesehatan berbasis komunitas yang berperan penting dalam mendorong kebiasaan hidup sehat di kalangan masyarakat Sleman.

Dalam konteks edukasi ini, demonstrasi Senam Sleman Bangkit (SSB) dilakukan untuk membantu ibu-ibu PKK memahami bagaimana senam bisa menjadi cara praktis dalam mengelola stres. Senam yang sederhana dan mudah diikuti memberikan solusi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, seperti senam, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu menurunkan tingkat stres pada kelompok perempuan [4]. Senam juga bermanfaat untuk memperkuat fisik dan meningkatkan

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

kapasitas paru-paru, sehingga membantu individu dalam bernapas lebih baik ketika mengalami kecemasan. Dengan demikian, demonstrasi senam ini bukan hanya berfungsi sebagai contoh latihan fisik tetapi juga sebagai alat praktis yang dapat diadopsi oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari manajemen stres mereka.

Hasil peningkatan skor pengetahuan ibu-ibu PKK dari 13,83 menjadi 17,86 dengan nilai p sebesar 0,001 menunjukkan bahwa edukasi manajemen stress yang disertai dengan demonstrasi Senam Sleman Bangkit memberikan dampak signifikan pada pengetahuan mereka. Edukasi yang dilakukan tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman teori, tetapi juga melibatkan peserta dalam aktivitas fisik yang praktis, yang relevan dengan kebutuhan mereka sehari-hari. Berdasarkan penelitian, pendekatan edukasi yang melibatkan praktik langsung dalam bentuk senam atau aktivitas fisik lain dapat lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari [12].

Olahraga secara efektif seperti Senam Sleman Bangkit (SSB) dapat mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan emosi negatif lainnya. Olahraga yang tepat sangat meningkatkan kesehatan mental dan berdampak positif dalam mendorong pertumbuhan kesehatan mental. Terlibat dalam olahraga berkontribusi untuk menjaga kondisi mental positif, menjaga kekuatan fisik dan energi, dan meningkatkan fungsi intelektual. Hal ini tidak hanya meningkatkan perhatian, memori, kemampuan reaksi, dan berpikir tetapi juga merangsang imajinasi mereka [13]. Oleh karena itu, Ibu- Ibu PKK didorong untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental mereka.

Program edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK mengenai manajemen stres secara signifikan. Dengan mengombinasikan teori dan praktik, yaitu demonstrasi Senam Sleman Bangkit, program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teoritis tetapi juga menyediakan alat praktis yang dapat digunakan peserta untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang serupa dapat diterapkan pada kelompok masyarakat lainnya untuk mencapai hasil yang sama, yakni peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam menjaga kesehatan mental dan fisik.

KESIMPULAN

Edukasi tentang manajemen stres yang diberikan kepada ibu-ibu PKK menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan rata-rata pengetahuan peserta dari pretest 13,83 dan saat post-test meningkat menjadi 17,86. Peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi praktis dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai

pentingnya manajemen stres dan cara penerapannya yang dapat dilihat dari p value 0,001. Manajemen stres melalui Senam Sleman Bangkit (SSB) menjadi metode yang efektif dan mudah diterapkan untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik. Diharapkan kegiatan serupa dilakukan secara rutin agar peserta dapat terus mempraktikkan teknik-teknik yang dipelajari, sehingga dampak positif dari edukasi ini dapat bertahan dalam jangka Panjang pada ibu-ibu PKK.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian PPPA, "Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak," 2020.
- [2] WHO, "Mental Health Action Plan 2013-2020," *WHO Libr. Cat. DataLibrary Cat. Data*, 2013.
- [3] Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementrian Kesehat. RI*, 2018.
- [4] Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, "Profil Kesehatan Kabupaten Sleman," *Dinas Kesehat. Sleman*, 2020.
- [5] M. et al Pakpahan, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. 2021.
- [6] J. Sadock, B., Kaplan, H., & Grebb, "Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengatahuan Prilaku Psikiatri Klinis Jilid 1," in *Binarupa Aksara*, 2010.
- [7] R. W. H. Hidayati, N. Nirmalasari, and L. Susilowati, "Penurunan Stres Ibu Pada Saat Masa Pandemi Covid 19 Di Posyandu Kunir V Wirobrajan Melalui Terapi Relaksasi Hipnosis 5 Jari dan Musik," *J. Innov. Community Empower.*, vol. 3, no. 1, pp. 22–27, May 2021, doi: 10.30989/jice.v3i1.582.
- [8] N. Nurmina, N. Netrawati, and R. Rinaldi, "Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang," *Plakat (Pelayanan Kpd. Masyarakat)*, 2020, doi: 10.30872/plakat.v2i2.4972.
- [9] D. Pérez-Jorge, M. C. Martínez-Murciano, A. I. Contreras-Madrid, and I. Alonso-Rodríguez, "The Relationship between Gamified Physical Exercise and Mental Health in Adolescence: An Example of Open Innovation in Gamified Learning," *Healthcare*, vol. 12, no. 2, p. 124, Jan. 2024, doi: 10.3390/healthcare12020124.
- [10] T. Supriyadi, Erik Saut H Hutahaean, Ferdy Muzzamil, and Tyna Yunita, "Penyesuaian Terhadap Stres Pada Ibu Rumah Tangga Kelompok PKK RW 05 Kelurahan Jati Bening Baru Pondok Gede Bekasi," *J. ABDIMAS UBJ*, 2019.
- [11] D. H. Prayoga and A. H. Basri, "Efektivitas Senam Lansia Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia," *Journals Ners Community*, 2023.
- [12] J. F. Hovland, E. Langeland, O. Ness, and B. O. Skogvang, "Experiences with physical activity, health and well-being among young adults with serious mental illness," *Int. J. Qual. Stud. Health Well-being*, vol. 18, no. 1, Dec. 2023, doi: 10.1080/17482631.2023.2221911.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

S. Wu and X. Jiang, "A78: Effect of Physical Activity on Adolescent Mental Health," *Int. J. Phys. Act. Heal.*, 2024, doi: 10.18122/ijpah.3.1.22.boisestate.