

Elisabet Dalima Banur, Fransiska Nova Nanur, Avelina Yasinta Juita, Elenora Sitira, Natalia Damaiyanti Putri Raden,
Pascalina Harmung Pranofa, Eufrasia Prinata Padeng, David Djerubu, Viviana Hamat, Kresensiana Kartini,
Putriatri Krimasusini Senudin, Yunikartika M. Sudin, Yohana Avelina Jelita, Reineldis Elsidianastika Trisnawati, Liliosa Dewiani Aman,
Jayanthi Petronela Janggu, Marselina Anita Jurhaman, Dionesia Octaviani Laput, Marlina Firana Enes, Olivera Agnes Adar,
Wihelmina Ret, Makrina Sedista Manggul, Anjelina Setia, Maria Sriana Banul, Agnesia Nimat Parus,
Silfia Angela Norce Halu, Oda Eka Husen, Nur Dafiq, Merlina Yasmin

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

Melalui Upaya Peningkatan

PENGETAHUAN KESEHATAN



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

Melalui Upaya Peningkatan

PENGETAHUAN KESEHATAN

Elisabet Dalima Banur, Fransiska Nova Nanur, Avelina Yasinta Juita, Elenora Sitira, Natalia Damaiyanti Putri Raden, Pascalina Harming Pranofa, Eufrasia Prinata Padeng, David Djerubu, Viviana Hamat, Kresensiana Kartini, Putriatri Krimasusini Senudin, Yunikartika M. Sudin, Yohana Avelina Jelita, Reineldis Elsidianastika Trisnawati, Liliosa Dewiani Aman, Jayanthi Petronela Jangu, Marselina Anita Jurhaman, Dionesia Octaviani Laput, Marlina Firana Enes, Olivera Agnes Adar, Wihelmina Ret, Makrina Sedista Manggul, Anjelina Setia, Maria Sriana Banul, Agnesia Nimat Parus, Silfia Angela Norce Halu, Oda Eka Husen, Nur Dafiq, Merlina Yasmin



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN

Penulis:

Elisabet Dalima Banur, Fransiska Nova Nanur, Avelina Yasinta Juita, Elenora Sitira, Natalia Damaiyanti Putri Raden, Pascalina Harming Pranofa, Eufrasia Prinata Padeng, David Djerubu, Viviana Hamat, Kresensiana Kartini, Putriatri Krimasusini Senudin, Yunikartika M. Sudin, Yohana Avelina Jelita, Reineldis Elsidianastika Trisnawati, Liliosa Dewiani Aman, Jayanthi Petronela Janggu, Marselina Anita Jurhaman, Dionesia Octaviani Laput, Marlina Firana Enes, Olivera Agnes Adar, Wihelmina Ret, Makrina Sedista Manggul, Anjelina Setia, Maria Sriana Banul, Agnesia Nimat Parus, Silfia Angela Norce Halu, Oda Eka Husen, Nur Dafiq, Merlina Yasmin

Desain Cover:

Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Atep Jejen

Editor:

Aas Masruroh

ISBN:

978-623-459-503-1

Cetakan Pertama:

Mei, 2023

Tanggung Jawab Isi, pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG

(Grup CV. Widina Media Utama)

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

PRAKATA

Saat ini Indonesia sedang menghadapi *triple burden* di mana munculnya penyakit infeksi yang baru yaitu Covid, penyakit menular yang belum teratasi serta penyakit tidak menular yang jumlahnya semakin meningkat dari tahun ke tahun. Untuk menjawab permasalahan dan tantangan kesehatan di atas, maka diperlukan strategi. Salah satu strategi utama yang harus dilakukan adalah memperkuat memperkuat Pemberdayaan Masyarakat dengan mencari pola dan strategi yang sesuai dengan karakteristik dan sosial budaya masyarakat, dalam rangka merancang pergerakan masyarakat, termasuk bagaimana strategi menyampaikan pesan kesehatan agar masyarakat tahu, mau dan mampu mematuhi dengan penuh kesadaran untuk dijadikan kebiasaan dan gaya hidup.

Perguruan Tinggi sebagai mitra pemerintah, juga dituntut untuk ikut berkontribusi dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat melalui Dharma pengabdian kepada masyarakat. Salah satu yang dapat dilakukan oleh perguruan tinggi adalah memberdayakan masyarakat untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat agar lebih berkemampuan dalam mengatasi permasalahan kesehatan.

Buku ini memuat pengalaman pemberdayaan masyarakat melalui upaya peningkatan pengetahuan kesehatan yang di berbagai wilayah di Manggarai.

Buku ini disusun dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut berkontribusi dalam penulisan buku ini. Terima kasih juga disampaikan kepada tim editor serta semua pihak yang terlibat dalam penerbitan buku ini. Semoga bermanfaat untuk kita semua.

Ruteng, Mei 2023

Fransiska Nova Nanur, S.SiT.,M.Kes

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENINGKATAN PENGETAHUAN PUS TENTANG KELUARGA BERENCANA	1
A. Pengenalan Keluarga Berencana Pada PUS.....	2
B. Metode Pelaksanaan Pengenalan Keluarga Berencana pada PUS	4
C. Analisis Pengenalan Keluarga Berencana pada PUS.....	5
D. Rangkuman	7
BAB 2 IMUNISASI DASAR MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN	11
A. Pengenalan Imunisasi Dasar Kesehatan	12
B. Metode Pelaksanaan Sosialisasi Pengenalan Imunisasi Dasar	14
C. Analisis Pelaksanaan Sosialisasi Pengenalan Imunisasi Dasar Kesehatan	15
D. Rangkuman	20
BAB 3 MAKANAN PENDAMPING ASI BERBASIS PANGAN LOKAL	25
A. Pengenalan Kebutuhan Asi	26
B. Metode Pelaksanaan Sosialisasi Pentingnya Asi	28
C. Implementasi Pelaksanaan Sosialisasi Pendampingan Asi Dengan Labu Kuning	29
D. Rangkuman	32
BAB 4 TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR	35
A. Pengenalan Cara Menyusui Yang Benar	36
B. Implementasi Penyuluhan Cara Menyusui Yang Benar.....	39
C. Rangkuman	40
BAB 5 KESEHATAN REPRODUKSI: LIFE SKILL PADA REMAJA	43
A. Pengenalan Kesehatan Reproduksi Remaja	44
B. Metode Pelaksanaan Penyuluhan Pengenalan Kesehatan Reproduksi Remaja	45

C. Implementasi Pelaksanaan Penyuluhan Pengenalan Kesehatan Reproduksi Remaja	46
D. Rangkuman	48
BAB 6 PENYULUHAN DAN PELATIHAN BALITA STUNTING	51
A. Pengenalan Balita Stunting	52
B. Metode Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan	55
C. Analisis Penyuluhan dan Pelatihan Balita Stunting	55
D. Rangkuman	56
BAB 7 EDUKASI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH	
UNTUK MENCEGAH MALNUTRISI	59
A. Pengenalan Pencegahan Malnutrisi	60
B. Metode Pelaksanaan Edukasi	62
C. Implementasi Edusikasi Pencegahan Malnutrisi	63
D. Rangkuman	65
BAB 8 PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT	
DENGAN MENCUCI TANGAN	69
A. Pengenalan Hidup Bersih dan Sehat	70
B. Metode Pelaksanaan Penyuluhan	72
C. Implementasi Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat	73
D. Rangkuman	78
BAB 9 DEPRESI SELAMA KEHAMILAN	
TERHADAP KEJADIAN STUNTING	81
A. Pengenalan Depresi Kehamilan	82
B. Implementasi Penyuluhan Depresi Kehamilan	83
C. Rangkuman	87
BAB 10 WANITA USIA SUBUR DAN RESIKO KEHAMILAN	93
A. Pengenalan Kesuburan dan Resiko Kehamilan	94
B. Implementasi Penyuluhan Kesuburan Wanita dan Resiko Kehamilan	95
C. Rangkuman	97

BAB 11 EDUKASI DISMENORE MELALUI PENYULUHAN PADA REMAJA PUTRI	99
A. Pengenalan Dismenore Remaja Wanita	100
B. Implementasi Penyuluhan Dismenore Remaja Wanita.....	102
C. Rangkuman	107
BAB 12 KESEHATAN REPRODUKSI DALAM MENCEGAH SEKS BEBAS PADA REMAJA	111
A. Pengenalan Kesehatan Refroduksi Remaja	112
B. Implementasi Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Dalam Mencegah Seks Bebas Pada Remaja	113
C. Rangkuman	114
BAB 13 PSIKOEDUKASI DAMPAK DAN PENCEGAHAN BULLYING	117
A. Pengenalan Psikoedukasi Dampak Bullying.....	118
B. Implementasi Psikoedukasi Dampak Bullying	119
C. Rangkuman	121
PROFIL PENULIS	125



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN

BAB 1: PENINGKATAN PENGETAHUAN PUS TENTANG KELUARGA BERENCANA

Elisabeth Dalima Banur¹, Fransiska Nova Nanur², Elenora Sitira³,
Avelina Yasinta Juita⁴

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 1

PENINGKATAN PENGETAHUAN PUS TENTANG KELUARGA BERENCANA

A. PENGENALAN KELUARGA BERENCANA PADA PUS

Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Pemerintah Indonesia dalam rangka menurunkan kematian ibu terutama yang dipicu oleh apa yang dikenal dengan kondisi “empat terlalu” yaitu terlalu tua, terlalu muda, terlalu banyak dan terlalu dekat.¹ Keempat kondisi negatif ini dapat dicegah melalui berbagai tujuan khusus program KB. Pertama-tama, program KB sangat penting dalam membantu Pasangan Usia Subur (PUS) untuk memutuskan secara bebas kapan ingin memiliki anak dan berapa banyak anak yang diinginkan. Selain itu, KB juga dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak, mengurangi prevalensi kehamilan yang tidak diinginkan dan aborsi yang tidak aman serta meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga. KB juga dapat meningkatkan otonomi perempuan dalam membuat keputusan yang berkaitan dengan kesehatan.² Oleh karena itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) memprioritaskan untuk meningkatkan dan mempertahankan pemanfaatan KB karena pentingnya dalam pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan. Secara khusus, lembaga ini menekankan akses universal ke berbagai metode KB yang aman.³

Secara global tingkat partisipasi publik terhadap program KB masih menjadi sorotan. Hal ini ditandai oleh masih banyak PUS yang belum berpartisipasi dalam program tersebut. Secara global, berdasarkan

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia. Rencana Strategis Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional 2020-2024. 2020;
- Kassim M, Ndumbaro F. Factors Affecting Family Planning Literacy Among Women Of Childbearing Age In The Rural Lake Zone, Tanzania. *Bmc Public Health* [Internet]. 2022;22(1):1–11. Available From: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13103-1>
- World Health Organization. World Fertility And Family Planning 2020. Department Of Economic And Social Affairs Population Division. 2020. 1–42 P.
- Who. Family Planning/Contraception Methods [Internet]. www.who.int. 2020. Available From: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. pusdatin.kemkes.go.id. 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Luqmanasari E. Reasons Of Age Holidays Requiring Contraception But Do Not Use Contraceptive Equipment In Blawe Village Purwoasri District Kediri Regency. 2016;1(1):18–25.
- Kau M, Salmah Au, Mallongi A, Tiro Ma. Analysis Of Factors Affecting The Unmet Need Incidence In Couples Of Childbearing Age In The West Bulotadaa Village Gorontalo City In 2019. *Open Access Maced J Med Sci*. 2020;8(T2):94–7.
- Ukoji Vu, Anele Po, Imo Ck. Assessing The Relationship Between Knowledge And The Actual Use Of Contraceptives Among Childbearing Women In South-South Nigeria: Evidence From The 2018 Nigeria Demographic And Health Survey. *Bmc Public Health*

[Internet]. 2022;22(1):1–12. Available From:
<https://doi.org/10.1186/S12889-022-14728-Y>

Rades M, Susianti My. The Relationship Between Knowledge And Education Of Mom With Using Contraceptive Devices In Satelit Health Care , Bandar Lampung Angka Kelahiran Kasar (Crude Faktor-Faktor. 2015;4:66–73.

BAB 2

IMUNISASI DASAR MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN

A. PENGENALAN IMUNISASI DASAR KESEHATAN

Imunisasi adalah dasar dari sistem perawatan kesehatan primer dan hak asasi manusia yang tidak dapat dibantah. Itu juga salah satu investasi kesehatan terbaik yang tidak bisa dibeli dengan uang. Namun terlepas dari kemajuan yang luar biasa, terlalu banyak orang di seluruh dunia (termasuk hampir 20 juta bayi setiap tahun) tidak memiliki akses yang memadai terhadap vaksin. Di beberapa negara, kemajuan terhenti atau bahkan mundur, dan ada risiko nyata bahwa rasa puas diri akan merusak pencapaian di masa lalu. Untuk mengatasi tantangan ini selama dekade berikutnya, visi dan strategi global baru, yang diciptakan bersama oleh negara-negara dan mitra pembangunan telah disahkan oleh Majelis Kesehatan Dunia.¹

Imunisasi adalah salah satu intervensi kesehatan masyarakat yang paling hemat biaya untuk mencegah anak-anak tertular penyakit yang dapat dicegah dengan vaksin. Indonesia meluncurkan *Expanded Program for Immunization* (EPI) pada tahun 1977. Namun cakupan imunisasi masih jauh di bawah target *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) sebesar 80%.²

WHO telah mengeluarkan kebijakan tentang Program Perluasan Imunisasi untuk mencegah penduduk tertular enam penyakit, yaitu tuberkulosis, difteri, tetanus, pertusis, campak, dan poliomielitis.³

DAFTAR PUSTAKA

- Immunization agenda 2030 A global strategy to leave no one behind [Internet]. 2022. Available from: <https://www.immunizationagenda2030.org/>
- Holipah, Maharani A, Kuroda Y. Determinants of immunization status among 12- to 23-month-old children in Indonesia (2008–2013): a multilevel analysis. *BMC Public Health* [Internet]. 2018;18(288). Available from: <https://www.proquest.com/docview/2049616798/8795857DD9924822PQ/1>
- WHO. Microplanning for immunisation service delivery using the (RED) strategy [Internet]. The Expanded Programme on Immunization of the Department of Immunization, Vaccines and Biologicals. Geneva; 2009. Available from: www.who.int/vaccines-documents/
- Greenwood B. The contribution of vaccination to global health: past, present and future. *Philos Trans R Soc L B Biol Sci* [Internet]. 2014;12;369(164). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24821919/>
- Orenstein WA, Ahmed R. Simply put: Vaccination saves lives. *PNS* [Internet]. 2017;114(16):4031–3. Available from: <https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.1704507114>
- Galles NC, Liu PY, Updike RL, Fullman N, Nguyen J, Rolfe S, et al. Measuring routine childhood vaccination coverage in 204 countries and territories, 1980–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2020, Release 1. *Lancet* [Internet]. 2021;398(10299):503–21. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673621009843>

- Herliana P, Douiri A. Determinants of immunisation coverage of children aged 12–59 months in Indonesia: a cross-sectional study. *BMJ Open* [Internet]. 2017;7:e015790. Available from: <https://bmjopen.bmj.com/content/7/12/e015790>
- Efendi F, Pradiptasiwi DR, Krisnana I, Kusumaningrum T, Kurniati A, Sampurna MTA, et al. Factors associated with complete immunizations coverage among Indonesian children aged 12–23 months. *Child Youth Serv Rev* [Internet]. 2020;108(104651). Available from: <https://scholar.unair.ac.id/en/publications/factors-associated-with-complete-immunizations-coverage-among-ind>
- Harapan H, Shields N, Kachoria AG, Shotwell A, Wagner AL. Religion and Measles Vaccination in Indonesia, 1991–2017. *Am J Prev Med* [Internet]. 2020;1(1):S44–52. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33189503/>
- Fernandez RC, Awofeso N, Rammohan A. Determinants of apparent rural-urban differentials in measles vaccination uptake in Indonesia. *Rural Remote Health* [Internet]. 2011;11(3). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21899375/>
- Rammohan A, Awofeso N, Fernandez RC. Paternal education status significantly influences infants' measles vaccination uptake, independent of maternal education status. *BMC Public Health* [Internet]. 2012;12(336). Available from: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-336>
- Kementrian Kesehatan RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018 [Internet]. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta; 2018. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kemenkes RI. 2 Tahun Cakupan Imunisasi Rendah, Pemerintah Gelar Bulan Imunisasi Anak Nasional [Internet]. 2022 [cited 2022 Feb 17]. Available from:

- <https://www.kemkes.go.id/article/view/22062800003/2-tahun-cakupan-imunisasi-rendah-pemerintah-gelar-bulan-imunisasi-anak-nasional.html>
- Duclos P, Okwo-Bele JM, Gacic-Dobo M, Cherian T. Global immunization: status, progress, challenges and future. *BMC Int Health Hum Rights*. 2009;1(2).
- Ahmed F. Women's empowerment and practice of maternal healthcare facilities in Bangladesh: a trend analysis. *J Heal Res [Internet]*. 2022;36(6):1104–17. Available from: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JHR-11-2020-0559/full/html>
- Sado L, Spaho A, Hotchkiss DR. The influence of women's empowerment on maternal health care utilization: evidence from Albania. *Sos Sci Med [Internet]*. 2014;(114):169–77. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24929918/>
- Lamiday SP, Machmud PB. THE ASSOCIATION BETWEEN WOMEN'S EMPOWERMENT AND ANTENATAL CARE COVERAGE IN INDONESIA IN 2017. *J Berk Epidemiologi [Internet]*. 2019;7(3). Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/view/15032/8372>
- Kyprianidou M, Tzira E, Galanis P, Giannakou K. Knowledge of mothers regarding children's vaccinations in Cyprus: A cross-sectional study. *PLoS One [Internet]*. 2021;16(9). Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257590>
- Healy CM, Montesinos DP, Middleman AB. Parent and provider perspectives on immunization: are providers overestimating parental concerns? *Vaccine [Internet]*. 2014;32(5):579–84. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24315883/>
- Giannakou K, Kyprianidou M, Hadjikou A, Fakonti G, Photiou G, Tzira E, et al. Knowledge of mothers regarding children's vaccinations in Greece: an online cross-sectional study. *BMC Public Health*

[Internet]. 2021;21(2119). Available from:
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-12179-5>

Al-Ayed IH. Mothers' knowledge of child health matters: Are we doing enough? *J Fam Community Med* [Internet]. 2010;17(1):22–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22022667/>

Khalil HHS, Alseraty WH, El-adham NA. Effect of Health Education On Mothers' Knowledge and Practices of Children Under-Five-Year Regarding Immunization in Rural Area. *Egypt J Heal Care*. 2022;13(2):1180–201.



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN

BAB 3: MAKANAN PENDAMPING ASI BERBASIS PANGAN LOKAL

Eufrasia Prinata Padeng¹ & David Djerubu²

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 3

MAKANAN PENDAMPING ASI BERBASIS PANGAN LOKAL

A. PENGENALAN KEBUTUHAN ASI

Stunting didefinisikan sebagai masalah gizi yang diketahui dari pengukuran tinggi badan anak dengan tinggi badan standar anak pada populasi normal menurut umur dan jenis kelamin. Menurut penelaahan yang telah dilakukan mencerminkan bahwa *stunting* merupakan paparan kronis terhadap lingkungan dan juga karena gizi kurang. Risiko yang akan dialami oleh anak yang terkena *stunting* ini adalah morbiditas, mortalitas cenderung rendah, presentasi pendidikan rendah, serta di kemudian hari akan mengalami risiko penyakit kronis.

Meskipun ada konsensus global tentang bagaimana *stunting* didefinisikan dan diukur, *stunting* seringkali tidak dikenali dalam masyarakat di mana perawakan pendek adalah normal, ini karena pertumbuhan dan perkembangan anak Bayi, Baduta dan Balita tidak dinilai secara rutin di layanan primer seperti pada kegiatan posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) serta sulit dideteksi secara visual.

Pertumbuhan yang tidak stabil sering kali dimulai sejak dalam rahim dan kandungan ibu dan berlanjut selama dua tahun pertama kehidupan setelah lahir atau *Gold Period*. Retardasi pertumbuhan linier dikaitkan dengan beberapa kondisi kronis yang terkait dengan peningkatan jumlah anak yang sakit dan angka kematian, pertumbuhan fisik pada anak terganggu, gangguan perkembangan saraf dan fungsi

DAFTAR PUSTAKA

- Eshete, Mesfin, Samson Gebremedhin, Fikadu R. Alemayehu, Mestawet Taye, Bergene Boshe, dan Barbara J. Stoecker. 2021. "Aflatoxin contamination of human breast milk and complementary foods in southern Ethiopia." *Maternal and Child Nutrition* 17, no. 1: 1–8. <https://doi.org/10.1111/mcn.13081>.
- HanumNH. 2019. "Hubungan Tinggi badan ibu dan riwayat pemberian MP-ASI dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan" 3, no. 2: 78–84. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.78-84>.
- NovaMand Afriyantio. 2018. "Hubungan berat badan, asi eksklusif, mp-asi dan asupan energi dengan stunting pada balita usia 24–59 bulan di Puskesmas Lubuk Buaya." *Jurnal Kesehatan PERINTIS*. 5, no. 1: 39–45. <https://doi.org/doi:10.33653/jkp.v5i1.92>.
- Onis, Mercedes de, dan Francesco Branca. 2016. "Childhood stunting: A global perspective." *Maternal and Child Nutrition* 12: 12–26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>.
- Riskesmas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rohmawati, Wahidah, Oktia Woro Kasmini, Widya Hary Cahyati, dan Stikes Karya Husada Semarang. 2019. "The Effect of Knowledge and Parenting on Stunting of Toddlers in Muna Barat, South East Sulawesi." *Public Health Perspectives Journal* 4, no. 3: 224–31. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>.
- RusmilVK, IkhsaniR, M. Dhamayanti, and Hafsaht. 2019. "Hubungan perilaku ibu dalam praktik pemberian makan pada anak usia 12-23 bulan dengan kejadian stunting di wilayah kerja Puskesmas Jatinangor." 20, no. 6: 366–74. <https://doi.org/10.14238>.
- Svefors, Pernilla, Jesmin Pervin, Ashraful Islam Khan, Anisur Rahman, Eva Charlotte Ekström, Shams El Arifeen, Katarina Ekholm Selling, dan Lars Åke Persson. 2020. "Stunting, recovery from stunting

and puberty development in the MINIMat cohort, Bangladesh.”
Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics 109, no. 1:
122–33. <https://doi.org/10.1111/apa.14929>.

WHO. 2018. Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025.



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN BAB 4: TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

Viviana Hamat¹ & Kresensiana Kartini²

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 4

TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

A. PENGENALAN CARA MENYUSUI YANG BENAR

Pemberian ASI Eksklusif berarti bayi yang baru lahir hanya diberi ASI dan tidak ada cairan lain (bahkan air) atau makanan padat yang diberikan, kecuali larutan garam rehidrasi oral, vitamin, suplemen mineral atau obat-obatan. Pemberian ASI harus diupayakan sehingga terus konsisten untuk mencapai ASI eksklusif. Selama proses pemberian ASI terdapat banyak hambatan salah satunya adalah pemahaman tentang teknik menyusui. Teknik menyusui memiliki peranan yang sangat penting untuk mensukseskan program pemberian ASI eksklusif. Apabila dalam pelaksanaan pemberian ASI seorang ibu tidak mampu melakukan dengan tepat maka menimbulkan masalah yang buruk yaitu menurunnya niat bayi menyusui. ASI adalah makanan bergizi seimbang alami untuk bayi yang ideal untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan. Manfaat ASI melebihi kesehatan anak yaitu menstabilkan ekonomi rumah tangga dan negara. Pada umumnya memiliki peran besar untuk membangun warga negara yang produktif.³ Pada tahap ini harus perlu dipantau mengenai pemberian dan kualitas ASI. Hal tersebut agar tidak menghambat proses perkembangan bayi selama 6 bulan dimulai hari pertama bayi lahir, mengingat periode tersebut merupakan masa periode emas perkembangan anak sampai menginjak usia 2 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Hossain M, Islam A, Kamarul T, Hossain G. Exclusive breastfeeding practice during first six months of an infant's life in Bangladesh: A country based cross-sectional study. *BMC Pediatr.* 2018;18(1):1–9.
- Reni Merta Kusuma at al. Pelaksanaan Teknik Menyusui Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Puskesmas Danurejan I Yogyakarta. *Pelaks Tek Menyusui Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Puskesmas Danurejan I Yogyakarta.* 2015;3:103–11.
- Yimer DS, Adem OS, Arefayene M, Chanie T, Endalifer ML. Exclusive breastfeeding practice and its associated factors among children aged 6-23 months in Woldia Town, Northwest Ethiopia. *Afr Health Sci.* 2021;21(4):1877–86.
- Kemendes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. [Pusdatin.Kemendes.Go.Id.](https://pusdatin.kemendes.go.id) 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lau Y, Htun P, Lim PI, Ho-Lim S, Klainin-Yobas P. Maternal, infant characteristics, breastfeeding techniques, and initiation: Structural equation modeling approaches. *PLoS One.* 2015;10(11):1–17.
- Mbada CE, Olowookere AE, Faronbi JO, Oyinlola-Aromolaran FC, Faremi FA, Ogundele AO, et al. Knowledge, attitude and techniques of breastfeeding among Nigerian mothers from a semi-urban community. *BMC Res Notes.* 2013;6(1):1–8.
- Safayi BL, Assimamaw NT, Kassie DG. Breastfeeding technique and associated factors among lactating mothers visiting Gondar town health facilities, Northwest Ethiopia: observational method. *Ital J Pediatr.* 2021;47(1):1–10.
- Yilak G, Gebretsadik W, Tadesse H, Debalkie M, Bante A. Prevalence of ineffective breastfeeding technique and associated factors

among lactating mothers attending public health facilities of South Ari district, Southern Ethiopia. PLoS One. 2020;15(2):1–15.

Asmamaw DB, Habitu YA, Negash WD, Desta DZ, Mekonnen EG. Effective breastfeeding technique and associated factors among lactating mothers in Gidan District, North-East, Ethiopia: A community-based cross-sectional study. BMJ Open. 2022;12(7):1–9.

BAB 5

KESEHATAN REPRODUKSI: *LIFE SKILL* PADA REMAJA

A. PENGENALAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Masa remaja salah satu masa penting dalam siklus kehidupan seorang perempuan. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara psikologis maupun intelektual. Pada usia remaja tidak dapat dikategorikan sebagai anak-anak maupun dewasa. Perkembangan secara fisik dan psikis remaja dipengaruhi oleh lingkungan dan sosial. Oleh karena itu remaja harus berjuang untuk melepaskan diri dari keterikatan dengan orang tua dan berupaya mencapai kemandirian agar dapat diterima dan diakui sebagai orang dewasa.

Remaja merupakan komposisi penduduk paling besar yaitu sekitar 18% dari jumlah penduduk didunia dan Indonesia. Remaja di Indonesia dihadapkan dengan berbagai persoalan diantaranya seks pranikah, pernikahan dini, kehamilan tidak diinginkan (KTD) erat kaitannya dengan aborsi serta kurangnya pengetahuan tentang penyakit Menular Seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS.

Masalah kesehatan reproduksi dapat muncul karena adanya keterbatasan akses informasi tentang kesehatan reproduksi. Terbatasnya ketersediaan informasi tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi pada kalangan remaja di Indonesia dapat dimaklumi karena masyarakat, umumnya masih memandang seksualitas sebagai sesuatu yang tabu dan tidak untuk dibicarakan secara terbuka. Pada umumnya

DAFTAR PUSTAKA

- Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
- Aisyaroh N. Kesehatan Reproduksi Remaja. J Kesehat Poltekkes Ternate. 2017;10(1):30.
- Depkes RI. Kesehatan Reproduksi. Jakarta; 2018.
- Senudin PK, Trisnawati RE, Padeng EP, Laput DO, Sudin YK. Abdimas Galuh. Abdimas Galuh. 2022;4(2):779–88.
- Kementerian Kesehatan RI. Infodatin ; Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. 2016.
- Nugraha AR, Puspitasari D. Peningkatan Pendidikan Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Usia Remaja Melalui Penerapan Komunikasi Lingkungan Dan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kearifan Lokal. J Apl Ipteks untuk Masy. 2014;3(2):53–69.
- Ungsianik T. Hubungan Pola Asuh Orangtua Dengan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja, Khususnya Remaja Anak Jalanan di Kota Depok. J Keperawatan Indones. 2017;20(3):185–94.
- Furlong A. Routledge Handbook of Youth and Young Adulthood: Second Edition. Routledge Handbook of Youth and Young Adulthood: Second Edition. 2016. 1–465 p.
- H. La Patilaiya et al. “Sosialisasi kesehatan reproduksi remaja di kabupaten halmahera selatan provinsi maluku utara. [Http//Jurnal-UmbutonAcid](http://Jurnal-UmbutonAcid) . 2021;5(1):13–22,.



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN

BAB 6: PENYULUHAN DAN PELATIHAN BALITA STUNTING

Reineldis Elsidianastika Trisnawati¹ & Liliosa Dewiani Aman²

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 6

PENYULUHAN DAN PELATIHAN BALITA STUNTING

A. PENGENALAN BALITA STUNTING

Kekurangan gizi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di banyak negara dan menjadi penyebab mendasar dari hampir separuh kematian anak secara global¹. *Stunting* pada anak di bawah 5 tahun dapat menyebabkan gangguan perkembangan fisik dan memiliki efek jangka panjang pada perkembangan kognitif, kinerja pendidikan dan produktivitas ekonomi di masa dewasa.² Beberapa penelaahan sebelumnya melaporkan bahwa dampak jangka panjang dari kekurangan gizi pada masa kanak-kanak sangat luas diantaranya mengakibatkan pencapaian pendidikan yang lebih rendah, produktivitas ekonomi rendah, dan peningkatan risiko penyakit tidak menular.³

Saat ini menunjukkan sekitar 149 juta anak di bawah 5 tahun mengalami *stunting*. Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018 menyatakan proporsi balita *stunting* di Indonesia yang mengalami *stunting* 30,8%, hal ini mengalami penurunan bila dibandingkan data tahun 2013 37,2%. Meski mengalami penurunan, namun angka ini masih jauh dari target yang ditetapkan Pemerintah melalui Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, yaitu 14 %. Melihat hal ini, perlunya kerjasama dari berbagai lintas sektor agar target yang telah ditetapkan oleh pemerintah bisa tercapai secara optimal.⁴

DAFTAR PUSTAKA

- Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, De Onis M, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet*. 2013;382(9890):427–51.
- Stewart CP, Iannotti L, Dewey KG, Michaelsen KF, Onyango AW. Contextualising complementary feeding in a broader framework for stunting prevention. *Matern Child Nutr*. 2013;9(S2):27–45.
- Victora CG, Adair L, Fall C, Hallal PC, Martorell R, Richter L, et al. Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *Lancet*. 2008;371(9609):340–57.
- Riskesdas. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelaahan dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Beyene M, Worku AG, Wassie MM. Dietary diversity, meal frequency and associated factors among infant and young children in Northwest Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2015;15(1):1–9.
- Blössner M, Onis M De, Prüss-üstün A, Campbell-lendrum D, Corvalán C, Woodward A. Malnutrition Quantifying the health impact at national and local levels. 2005;(12).
- Masuke R, Msuya SE, Mahande JM, Diarz EJ, Stray-Pedersen B, Jahanpour O, et al. Effect of inappropriate complementary feeding practices on the nutritional status of children aged 6-24 months in urban Moshi, Northern Tanzania: Cohort study. *PLoS One* [Internet]. 2021;16(5 May):1–16. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0250562>
- Hendrasty H. Tepung Labu Kuning. In Yogyakarta: Kanisius; 2003.
- Kusumawati. Perbedaan Asupan Gizi Makro Sebelum Dan Setelah Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Bubur Instan

Berbasis Ikan Gabus Dan Labu Kuning Pada Balita Gizi Kurang. In:
Skripsi. Semarang; 2015.

Mubarak W. Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan. Jakarta:
Salemba Medika; 2011.



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN

BAB 7: EDUKASI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH UNTUK MENCEGAH MALNUTRISI

Jyanthi Petronela Janggu¹ & Marselina Anita Jurhaman²

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 7

EDUKASI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH UNTUK MENCEGAH MALNUTRISI

A. PENGENALAN PENCEGAHAN MALNUTRISI

Salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah makan sayur dan buah, agar tetap sehat setiap anggota keluarga harus makan sayur dan buah setiap hari. Sayur dan buah merupakan sumber gizi antioksidan. Sayur dan buah ada kandungan serat, vitamin dan juga mineral sehingga baik untuk proses metabolisme, pengatur dan pemeliharaan tubuh. Selain mengandung banyak vitamin dan mineral, sayur dan buah berfungsi untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit seperti kanker, diabetes, gangguan pencernaan, dan jantung. Sayur dan buah mengandung kalori yang rendah sehingga berkhasiat menurunkan serta mengontrol berat badan serta memperlancar buang air besar.

Kabupaten Manggarai NTT merupakan daerah hasil pertanian dan perkebunan. Masyarakat menanam beragam pangan seperti padi, jagung, umbi-umbian dan kacang-kacangan. Selain itu masyarakat juga tanaman hortikultura seperti bayam, kol, brokoli dan lain-lain hingga buah-buahan seperti melon, jeruk, anggur, semangka dan lain-lain. Salah satu daerah yang masih memiliki masalah gizi di Manggarai adalah Kecamatan Wae Ri'i.⁵

Kecamatan Wae Ri'i merupakan daerah Kabupaten Manggarai yang memiliki permasalahan kesehatan yang cukup tinggi yaitu malnutrisi. Malnutrisi merupakan suatu kondisi tubuh yang disebabkan karena

DAFTAR PUSTAKA

- Nadimin N. Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Sayur, Buah dan Perokok Pasif terhadap Kapasitas Antioksidan Total Ibu Hamil. *Media Kesehat Masy Indones*. 2018;14(2):181.
- Farida AB, Nurman M, Verawati B. Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd Teknologi Kota Pekanbaru Tahun 2021. *J Kesehat Tambusai*. 2022;3(2):1–7.
- Kurniati AM, Tamzil NS, Dalilah D, Prasasty GD, Suciati T, Muhammad F, et al. Konsumsi sayur dan buah dalam upaya mencegah penyakit tidak menular. *J Pengabdian Masy Humanit Med*. 2022;3(2):105–15.
- Dinas Pertanian Manggarai. Laporan Hortikultura Manggarai. Ruteng; 2022.
- Mariati LH, Jehani Y. Mother's education about under-five nutrition as prevention of stunting and malnutrition. *Community Empower*. 2022;7(2):217–22.
- Sari W, Septiani W. Malnutrition in elderly in Pekanbaru. *J Kesehat Komunitas*. 2019;5(1):44–8.
- Hijriati PR. Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Bunayya J Pendidik Anak*. 2021;7(1):152.
- Mayangsari R, Sriani NM, Poli-polia K, Imunisasi S, Keluarga P. *Jurnal ilmiah karya kesehatan*. 2021;01(July):1–7.
- Humas Kemenkes RI. Menkes Ajak Masyarakat Makan Sayur dan Buah Setiap Hari [Internet]. 2017. Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/020114-Germas>
- Indonesia FFK. Persepsi Anak terhadap Rasa Pahit Sayuran [Internet]. 2023. Available from: <https://foodforkids.co.id/post/6/2011-07-15/gizi/Persepsi-Anak-terhadap-Rasa-Pahit-Sayuran>

- Supardi, S., Sampurno, O. D. & Notosiswoyo M. Pengaruh Metode Ceramah dan Media Leaflet Terhadap Perilaku Pengobatan Sendiri yang Sesuai dengan Aturan. *Penelit Kesehat*. 2015;30:133.
- Fitriani Umar, Muhammad Nurmaallah. Analisis Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Di Paud Terpadu Nusa Indah Kota Parepare. *J Ilm Mns Dan Kesehat*. 2018;1(2):98–106.
- Maulidia P, Simatupang ND, Widayati S, Adhe KR. Analisis Variasi Penyajian Menu Makanan terhadap Nafsu Makan pada Anak Usia 2-4 Tahun di Desa Badang. *SELING J Progr Stud PGRA [Internet]*. 2022;8(2):159–71. Available from: <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/1229>
- Anggraini IR. Perilaku makan orang tua dengan kejadian picky eater pada anak usia toodler. *NurseLine J [Internet]*. 2014;5(2):154–62. Available from: <http://ejournal.umh.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2344>
- Hidayati D, Suyatno, Aruben R, Pradigdo SF. Faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar (studi kasus-kontrol pada siswa SDN Sendangmulyo 03 Semarang tahun 2017). *J Kesehat Masy*. 2017;5(4):638–47.
- Mahmudah U, Yuliati E. Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *War LPM*. 2020;24(1):11–9.
- Dwi Prihatmoko A. Survei Status Gizi Berdasarkan Tb/U Dan Imt/U Pada Siswa Kelas I (Satu) Sd Se-Kecamatan Pacitan. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat*. 2019;7(2):287–91.

Safitri NRD, Fitranti DY. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. J Nutr Coll [Internet]. 2016;5(4):374–80. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16438>



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN

BAB 8: PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN MENCUCI TANGAN

Dionesia Octaviani Laput¹ & Marlina Firana Enes²

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 8

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN MENCUCI TANGAN

A. PENGENALAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Model PHBS adalah cara berperilaku yang menggunakan kesadaran sebagai bentuk pembelajaran sehingga individu dapat membantu dirinya sendiri dalam menghadapi masalah kesehatan dan berpartisipasi dalam menciptakan komunitas yang buger di sekitarnya. Desain pengaplikasian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu wujud usaha untuk mewariskan pembelajaran kepada setiap individu, anggota keluarga, kelompok dan masyarakat umum. Pengajaran bisa melalui media, berita dan pelatihan, seperti Memperluas pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku melalui pendekatan manajemen, menjaga suasana dan juga melakukan latihan *self-efficacy* dalam kelompok masyarakat. Ruang ini merupakan bentuk refleksi yang membantu masyarakat untuk mengenali, mengetahui dan mengatasi permasalahan yang dihadapi setiap pribadi dalam keluarga. Kegiatan ini tidak lain berguna untuk menciptakan masyarakat yang menerapkan pola hidup sehat dalam rutinitas setiap hari untuk meningkatkan kesehatannya di keluarga dan di masyarakat.

Kemenkes RI menyatakan bahwa memberdayakan komunitas harus bersumber dari ekonomi atau keluarga sehat yang merupakan sumber daya yang merupakan aset terpenting untuk pembentukan di waktu yang akan datang, yang kesehatannya harus dilindungi, dinaikkan dan dipelihara untuk mencegah penyakit. PHBS mempunyai maksud

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2011.
- Annisa Khoiriah Sk. Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Dan Siswi Kelas Vi Di Smp Negeri 31 Palembang. J Pengabdian Masyarakat [Internet]. 2021;3(1):12–8. Available From: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jpmk/article/view/6854/5242>
- Nugraheni, H., & Indarjo S. Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah. Deepublish; 2018.
- Kemendikbudristek. Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi 2021. 2021;
- Hidayani Dan Sugesti Retno. Menggiatkan Kegiatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Lingkungan Sekolah Mi Wijaya Kusuma. J Pengabdian Masyarakat Indonesia. 2020;01(01):17–23.
- Intan Silviana Mustikawati. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif Pada Ibu-Ibu Di Kampung Nelayan. Arkesmas. 2017;2.
- Retno Purwandari, Anisah Ardiana W. Hubungan Antara Perilaku Mencuci Tangan Dengan Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Kabupaten Jember. J Keperawatan [Internet]. 2013;4(2):122–30. Available From: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2362>
- Septarini N. Pemeriksaan Dan Pengobatan Kecacingan Pada Balita Serta Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Ibu Balita Di Wilayah Muntiginung Kauh, Kubu, Karangasem. 2015.
- Tiwuk Susantiningih, Retno Yuliyanti, Kristina Simanjuntak A. Pkm Pelatihan Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Perilaku

Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Masyarakat Rt 007/Rw 007 Desa Pangkalan Jati, Kecamatan Cinere Kota Depok. *J Bakti Masy Indonesia*. 2018;1(2):75–84.

Adriansyah Aa. Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Di Sekolah Dasar Negeri (Sdn) Lengkong 1, Desa Lengkong, Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokertoagus Aan Adriansyahprodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universi. Univ Nahdlatul Ulama Surabaya [Internet]. 2017;1(2):87–95. Available From: <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/cdj/article/view/354/312>

Nafiati Da. Revisi Taksonomi Bloom : Kognitif , Afektif , Dan Psikomotorik. 2021;21(2):151–72.

Maria Goreti Jelau Gabur, Atti Yudiernawati Nd. Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Terhadap Personal Hygiene Anak Usia Sekolah Di Sdn Tlogomas 2 Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2(1):533–42.

Kurniawan H. Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Pada Anak Di Panti Asuhan Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Efforts To Improve Health Degrees On Children In Children Assume Through Education Of Healthy And Healthy Behavior Conduct Hendra Kurniawan Fakul. 2017;3(1):9–16.

Balitbangkes. Hasil Utama Risesdas 2018. Jakarta; 2019.

BAB 9

DEPRESI SELAMA KEHAMILAN TERHADAP KEJADIAN STUNTING

A. PENGENALAN DEPRESI KEHAMILAN

Meskipun menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022 menunjukkan adanya penurunan jumlah angka kejadian *stunting* di Indonesia yang mengalami penurunan dari 24,4% menjadi 21,6% di tahun 2022. Akan tetapi pada tahun 2021 Angka Kejadian *stunting* di wilayah Provinsi Nusa Tenggara Timur masih tergolong tinggi yaitu 37,8%². Menurut laman resmi pemerintah Kabupaten Manggarai di tahun 2022 balita dengan *stunting* di Kabupaten Manggarai berjumlah 4.313 jiwa atau sekitar 16,2% balita yang tersebar di 12 kecamatan pemerintahan Kabupaten Manggarai.

Di Indonesia sendiri, masih sangat kurangnya pengkajian khusus yang dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun penulis untuk menilai hubungan antara kondisi mental maupun riwayat gangguan mental seperti depresi seorang ibu dari anak yang menderita *stunting*. Padahal depresi selama kehamilan merupakan salah satu dari sekian banyak faktor risiko penyebab *stunting*, di mana pada salah satu hasil penelaahan menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara depresi yang terjadi selama kehamilan dengan kejadian pada balita dengan *stunting*.

Stunting sendiri memiliki dampak jangka panjang yang sangat merugikan baik bagi individu maupun masyarakat, diantaranya adalah kognisi anak yang buruk yang mengarah pada kualitas pendidikan

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. 2023;1–7.
- Bayu D. NTT Miliki Prevalensi Stunting Tertinggi pada 2021. DataIndonesia.id [Internet]. 2022; Available from: <https://dataindonesia.id/ragam/detail/ntt-miliki-prevalensi-stunting-tertinggi-pada-2021>
- Yoga. Stunting di Manggarai Turun 3,9 Persen [Internet]. Pemerintah Kabupaten Manggarai. 2022 [cited 2023 Feb 19]. Available from: <https://www.manggaraikab.go.id/stunting-di-manggarai-turun-39-persen/>
- Apriliana T, Keliat BA, Mustikasari, Primasari Y. A contributing factor of maternal pregnancy depression in the occurrence of stunting on toddlers. *J Public health Res.* 2022;11(2):78–82.
- Dewey KG, Begum K. Long-term consequences of stunting in early life. *Matern Child Nutr.* 2011;7(SUPPL. 3):5–18.
- M. Reza Sulaiman, Dinda Rachmawati. Lebih Dari 50 Persen Ibu Baru Tak Dapat Dukungan Mental Pasca Persalinan. Suara.com [Internet]. 2019; Available from: <https://www.suara.com/health/2019/05/02/191108/lebih-dari-50-persen-ibu-baru-tak-dapat-dukkungan-mental-pasca-persalinan?page=all>
- Handayani FP, Fourianalistyawati E. Depresi dan Kesejahteraan Spiritual pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Depression and Spiritual Well-Being Among High-Risk Pregnant Women. *J Psikol Teor dan Terap.* 2018;8(2):145–53.
- Satriawan E. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024 (National Strategy for Accelerating Stunting Prevention 2018-2024). Tim Nas Percepatan Penanggulangan Kemiskinan Sekr Wakil Pres Republik Indones [Internet]. 2018;(November):1–32.

- Available from: [http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis 2018/Sesi_1_01_RakorStuntingTNP2K_Stranas_22Nov2018.pdf](http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis%202018/Sesi_1_01_RakorStuntingTNP2K_Stranas_22Nov2018.pdf)
- Hanani R dan AS. Perbedaan Perkembangan Motorik Kasar, Motorik Halus, Bahasa, Dan Personal Sosial Pada Anak Stunting Dan Non Stunting. *J Nutr Coll* [Internet]. 2016;5(4):412–8. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16452>
- Services AH. Mental Health During Pregnancy [Internet]. *HealthyParentsHealthyChildren*. 2021. Available from: <https://www.healthyparentshealthychildren.ca/im-pregnant/overview-of-pregnancy/mental-health/>
- Aktar E, Qu J, Lawrence PJ, Tollenaar MS, Elzinga BM, Bögels SM. Fetal and infant outcomes in the offspring of parents with perinatal mental disorders: Earliest influences. *Front Psychiatry*. 2019;10(JUN):1–20.
- Woody CA, Ferrari AJ, Siskind DJ, Whiteford HA, Harris MG. A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *J Affect Disord* [Internet]. 2017;219(May):86–92. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.003>
- Alhusen JL, Alvarez C. Perinatal depression : A clinical update. *Nurse Pract*. 2016;41(5):50–5.
- Slomian J, Honvo G, Emonts P, Reginster JY, Bruyère O. Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. Vol. 15, *Women’s Health*. 2019.
- Adar O. Prenatal Depression’S Impact on Newborns and Long-Term Effects on Child Development. *J Psychiatry Psychol Behav Res*. 2022;3(2):43–8.
- Madlala SS, Kassier SM. Antenatal and postpartum depression: Effects on infant and young child health and feeding practices. *South African J Clin Nutr*. 2018;31(1):1–7.
- De Onis M, Dewey KG, Borghi E, Onyango AW, Blössner M, Daelmans B, et al. The world health organization’s global target for reducing

childhood stunting by 2025: Rationale and proposed actions. *Matern Child Nutr.* 2013;9(S2):6–26.

Mintarsih W. Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa.* 2017;12(April):277–96.



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN

BAB 10: WANITA USIA SUBUR DAN RISIKO KEHAMILAN

Makrina Sedista Manggul¹ & Anjelina Setia²

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 10

WANITA USIA SUBUR DAN RISIKO KEHAMILAN

A. PENGENALAN KESUBURAN DAN RESIKO KEHAMILAN

Kehamilan adalah sesuatu yang di nantikan oleh keluarga dan kodratnya wanita setelah menikah secara sah menurut hukum dan agama adalah hamil dan melahirkan. Oleh karena itu perhatian terhadap kenyamanan ibu perlu benar-benar diawasi. Ilmu ibu yang rendah tentang merencanakan kehamilan dapat mengakibatkan besarnya risiko kematian. *World Health Organization* melaporkan bahwa setiap tahunnya sebanyak 35.000 ibu meninggal selama kehamilan atau persalinan karena komplikasi yang umum terjadi pada wanita yang hamil pada umur kurang dari 20 tahun juga 35 tahun ke atas.

Faktor umur terlalu tua ketika hamil adalah salah satu penyebab yang memicu kematian pada saat proses kelahiran. Mortalitas merupakan salah satu masalah besar dalam keluarga dan perlu di cegah sedini mungkin, sehingga tidak ada lagi kasus kematian karena melahirkan. Data mortalitas selama beberapa tahun di Kabupaten Manggarai yang tersebar di beberapa Puskesmas sebanyak 7 kasus terjadi pada tahun 2016, di tahun 2017 terjadi menurun menjadi 5 kasus dan mengalami peningkatan di tahun 2018 menjadi 6 kasus sedangkan pada tahun 2019 kematian ibu meningkat secara signifikan menjadi 12 kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- A. N. Rangkuti and A. M. Harahap, "Hubungan Pengetahuan Dan Usia Ibu Hamil Dengan Kehamilan Risiko Tinggi Di Puskesmas Labuhan Rasoki.," *Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, vol. VIII, no. 4, pp. 513-517, 2020.
- Sinaga EW. Resiko Tinggi Kehamilan Usia Lebih Dari 35 Tahun Kecamatan Medan Belawan Periode April-Mei 2018. 2019;5(2):59–63.
- Jolly M, Sebire N, Harris J, Robinson S, Regan L. The risks associated with pregnancy in women aged 35 years or older. 2000;15(11):2433–7.
- Susanti S, Tinggi S, Kesehatan I, Tasikmalaya R. Gambaran Komplikasi Persalinan Pada Ibu Hamil. 2020;2(2):91–6.
- Weng, Yulius 2019. Laporan kinerja Dinkes Kab. Manggarai. -. 2019;
- Ilmiah J, Batanghari U, Rahmawati D. Analisis Faktor Resiko Kejadian Hipertensi dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cempaka Kabupaten Oku Timur Tahun 2020. 2022;22(3):1473–9.
- Lampinen R, Vehviläinen-julkunen K, Kankkunen P. A Review of Pregnancy in Women Over 35 Years of Age. 2009;33–8.
- D. M. Sibuea, M. M. H. Tendean and W. F. Wagey, "Persalinan Pada Usia \geq 35 Tahun Di RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.," *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, vol. I, no. 1, pp. 484-489, 2013.



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN

BAB 11: EDUKASI DISMENORE MELALUI PENYULUHAN PADA REMAJA PUTRI

Maria Sriana Banul¹ & Agnesia Nimat Parus²

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 11

EDUKASI DISMENORE MELALUI PENYULUHAN PADA REMAJA PUTRI

A. PENGENALAN DISMENORE REMAJA WANITA

Dismenore atau yang biasa disebut nyeri haid sering terjadi pada wanita yang sedang menstruasi, namun masih banyak orang yang mengabaikan nyeri haid tanpa memeriksakan diri ke dokter dan mengobatinya. Kondisi ini bahkan bisa berbahaya bagi kesehatan jika tidak ditangani. Nyeri haid bisa menandakan ada masalah pada organ reproduksi wanita salah satunya endometriosis. Tanda dan gejala pada kasus dismenore bervariasi, ada yang mengalami nyeri hebat dan ada yang mengalami nyeri ringan. Nyeri yang biasa terjadi berasal dari rahim. Nyeri yang biasa dirasakan oleh wanita seperti kram di perut bagian bawah. Anda mungkin juga mengalami gejala lain, seperti nyeri punggung bawah, mual, diare, dan sakit kepala. Nyeri haid tidak sama dengan sindrom pra menstruasi (PMS). PMS menyebabkan banyak gejala yang berbeda, termasuk penambahan berat badan, kembung, lekas marah, dan kelelahan. Gejala dan nyeri yang dialami oleh setiap wanita dapat mengganggu kesejahteraan fisik maupun psikologisnya karena mengakibatkan pembatasan aktifitas sehari-hari. Untuk itu, wanita dengan kasus dismenore perlu dibekali dengan pengetahuan.

Kasus dismenore dianggap sebagai gejala yang paling umum dari semua keluhan menstruasi dan menimbulkan beban penyakit yang lebih besar daripada keluhan ginekologi lainnya di negara berkembang. Di antara wanita usia reproduksi di seluruh dunia, dismenore lebih

DAFTAR PUSTAKA

- Suprayitno E, Permatasari D, Rasyidah R, Nelia C. Abdominal Stretching Training Improves Knowledge Of Dysmenorrhea Prevention In Adolescents. 2022;3(2):2017–22.
- Bernardi M, Lazzeri L, Perelli F, Reis FM, Petraglia F. Dysmenorrhea and related disorders [version 1; peer review: 3 approved]. F1000Research. 2017;6(1645):1–7.
- Wantini NA, Zakiyah Z, Styaningrum SD. (Vaginal Discharge and Menstrual Pain) of Women. 2021;55–63.
- Ju H, Jones M, Mishra G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. Epidemiol Rev. 2014;36(1):104–13.
- De Sanctis V, Soliman AT, Elsedfy H, Soliman NA, Elalaily R, El Kholy M. Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. Acta Biomed. 2016;87(3):233–46.
- Sari PRV, Muslim C, Kamilah SN. The Correlation Between Nutritional Status and Physical Activity with Dysmenorrhea Degrees Among Females Adolescent in Bengkulu City. Proc 3rd KOBI Congr Int Natl Conf (KOBICINC 2020). 2021;14(Kobicinc 2020):485–92.
- Rizky AW, Saputri N, Andar S, Astuti P. The Relationship Of Knowledge Level And Attitude With The Treatment Of Primary Dysmenorrhea In Adolescents Princess In University Princess Dorms Indonesian Dharmas Year 2022. 2023;5(1):13–8.
- Isnainy UCAS, Sari Y, Keswara UR. Kompres Hangat Untuk Menurunkan Dismenore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. J Kreat Pengabdian Kpd Masy. 2021;4(3):509–14.
- Maddern J, Grundy L, Castro J, Brierley SM. Pain in Endometriosis. Front Cell Neurosci. 2020;14(October):1–16.
- Bloski T, Pierson R. Endometriosis and Chronic Pelvic Pain : CIHR Author Manuscript. 2011;12(5):382–95.

- Tanbo T, Fedorcsak P. Endometriosis-associated infertility: aspects of pathophysiological mechanisms and treatment options. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2017;96(6):659–67.
- Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. 2007. 1–248 p.
- Cooper A. A fractured service: The latest advice on osteoporosis. *Br J Gen Pract*. 2009;59(561):239–41.
- Safarzadeh A, Zare S, Yousefabadi SR, Ghoreishinia G. The relationship between Exercise and premenstrual syndrome. *IndianjournalsCom* [Internet]. 2016;5:183–9. Available from: <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ijmrhs&volume=5&issue=9&article=028>

BAB 12

KESEHATAN REPRODUKSI DALAM MENCEGAH SEKS BEBAS PADA REMAJA

A. PENGENALAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan individu yang sehat secara utuh meliputi kesehatan mental, fisik dan sosial berhubungan dengan reproduksinya bukan semata bebas dari penyakit atau kecacatan. Kesehatan reproduksi bagi remaja merupakan hal yang penting dalam membangun sistem reproduksi yang sehat di kemudian hari.

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan rentangan usia 12 tahun hingga 24 tahun. Oleh sebab itu, proses pengenalan tentang kesehatan reproduksi harus dilakukan secara dini. Pengetahuan yang kurang berkaitan dengan kesehatan reproduksi menyebabkan banyak remaja melakukan tindakan penyimpangan seperti seks bebas atau seks diluar perkawinan dan berganti pasangan yang berdampak pada kehamilan diusia dini, penyakit menular seksual hingga aborsi dan kematian.

Di Indonesia, remaja mulai awal berpacaran ketika berusia 15-17 tahun. Kisaran 33,3% remaja perempuan dan 34,5% remaja laki-laki berusia 15-19 tahun sudah berpacaran saat usia mereka masih kurang dari 15 tahun. Hal ini sangat memprihatinkan karena di usia tersebut remaja masih belum memiliki kemampuan yang memadai dalam hidup sehingga mudah terjerumus ke dalam kehidupan berpacaran yang tidak sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ikatan Dokter Anak Indonesia. Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Aspek Sosial. <https://www.idai.or.id>. 2013.
- Bkkbn. Survei Demografi Dan Kesehatan 2017 : Kesehatan Reproduksi Indonesia. <https://e-koren.bkkbn.go.id>. 2017.
- Kemendes RI. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan. <http://pusdatin.kemendes.go.id>. 2017.
- Ayu Ira Martin, Situngkir Decy, Nitami Mayumi, Nadiyah. Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smk "X" Tangerang Raya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. 2020;3(1):87–95.
- Ashari Ayu, Hidayah Fn, Rahmatika Sd. Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Seksual Remaja Berisiko Di Kota Cirebon. In *Lppm - Universitas Muhammadiyah Purwokerto*; 2019. P. 10–5.



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN BAB 13: PSIKOEDUKASI DAMPAK DAN PENCEGAHAN BULLYING

Nur Dafiq¹ & Merlina Yasmin²

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, NTT

BAB 13

PSIKOEDUKASI DAMPAK DAN PENCEGAHAN BULLYING

A. PENGENALAN PSIKOEDUKASI DAMPAK BULLYING

Bully atau perundungan dalam kamus online oxford berarti seseorang yang terbiasa untuk menyakiti dan mengintimidasi orang lain yang dianggap lemah. *Bullying* adalah perilaku agresif dimana melibatkan individu atau kelompok dengan tingkat pengakuan sosial yang rendah *Bullying* adalah tindakan yang pada dasarnya merupakan tindak kekerasan. Konteks *bullying* lebih menekankan kepada senioritas ataupun dalam konteks “kekuatan/power”. Sedangkan menurut Ambariniet (2018) *bullying* adalah seseorang yang ingin melakukan sesuatu kepada orang lain sampai melukai dan menyakiti perasaannya dan perilaku tersebut tidak dapat dihentikan dan berulang.

Bullying adalah masalah umum di Indonesia yang mempengaruhi remaja. Menurut hasil *Programme for International Student Assessment (PISA) 2018*, Indonesia saat ini berada di peringkat kelima dari 78 negara dan merupakan negara dengan persentase terbesar penduduknya mengalami perundungan dengan korban sebanyak 41.1%.³ Berdasarkan data WHO yang dirilis oleh KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) kasus *bullying* di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Lebih lanjut WHO menjelaskan bahwa satu dari 3 anak melaporkan telah diintimidasi dalam hidup mereka, sebanyak 10-14% telah mengalami *bullying* yang telah berlangsung salam 6 bulan.⁴

DAFTAR PUSTAKA

- ELA ZAIN ZAKIYAH SH, SANTOSO MB. Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan. 2017;4:324–30.
- Ambarini R, Indrariansi EA, Zahraini AD. Antisipasi Pencegahan Bullying Sedingin Mungkin : Program Anti Bullying Terintegrasi untuk Anak Usia Dini. 2018;2(2).
- Hidayat MT. Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa di Sekolah Dasar. 2022;6(3):4566–73.
- Yanwar RP, Soetikno N, Mar S. Bullying in Adolescents. 2020;478(Ticash):598–602.
- UNICEF. BULLYING IN INDONESIA: Key Facts, Solutions, and Recommendations. Jakarta; 2020.
- Sulisrudatin N. KASUS BULLYING DALAM KALANGAN PELAJAR (SUATU TINJAUAN KRIMINOLOGI). 2015;5(2):57–70.
- Herawati N. Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Bullying pada Anak. 2019;15(1):60–6.
- Nasir A. Konseling Behavioral : Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah. Konseling Behav. 2018;2(2):67–82.
- Sukmawati A, Puput A, Kumala B. Dampak cyberbullying pada remaja di media sosial. 2020;1(1):55–65.
- Ida Ayu Surya Dwipayanti KRI. Hubungan Antara Tindakan Bullying dengan Prestasi Belajar Anak Korban Bullying pada Tingkat Sekolah Dasar Ida Ayu Surya Dwipayanti dan Komang Rahayu Indrawati. 2014;1(2):251–60.
- Cipta Apsari N. PERILAKU SELF-HARM ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG DILAKUKAN OLEH REMAJA (SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR BY ADOLESCENTS). Vol. 4, Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e. 2021.
- Hidayati DS, Muthia EN. Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. Psymphathic J Ilm Psikol. 2016;2(2):185–98.

Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini D, Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan P, Teknologi dan. STOP Perundungan/ Bullying Yuk!

PROFIL PENULIS

Elisabet Dalima Banur



Penulis lahir di Paan Putan pada 05 November 2002. Pada tahun 2020 menamatkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 03 Elar. Sejak 2020 melanjutkan studi D3 Kebidanan di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan dan menjadi pengurus Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Kebidanan.

Fransiska Nova Nanur, S.Si.T., M.Kes,



Penulis lahir di Watu Mese-Borong Kabupaten Manggarai Timur (Flores) pada tanggal 10 Oktober 1990. Menamatkan sekolah dasar di SDI Watu Mese pada tahun 2002. Selanjutnya 2002-2008 menempuh pendidikan menengah pada SMP-SMA Santu Klaus Kuwu. Kemudian melanjutkan studi Diploma Tiga Kebidanan di STIKES Bali. Penulis berkesempatan mengikuti pendidikan Diploma IV Kebidanan di STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Tahun 2013, penulis melanjutkan studi di Magister Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Ibu dan Anak di Universitas Udayana. Tahun 2015-sekarang, menjadi dosen tetap pada program studi Diploma Tiga Kebidanan Unika Santu Paulus Ruteng. Penulis juga aktif dalam organisasi Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Cabang Kabupaten Manggarai dan Asosiasi Pendidikan Kebidanan (AIPKIND) wilayah Nusa Tenggara Timur.

Avelina Yasinta Juita



Penulis lahir di Cimpar pada tanggal 26 Juni tahun 2000. Kemudian pada tahun 2016, penulis tamat dari Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Sintang. Selanjutnya pada tahun 2019 penulis berhasil menyelesaikan pendidikan di bangku Sekolah Menengah Atas di SMAN 2 Sintang. Sejak September 2020, penulis melanjutkan studi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi DIII Kebidanan hingga saat ini. Penulis juga aktif dalam kegiatan organisasi dan kegiatan sosial lainnya.

Elenora Sitira



Lahir di Terang pada tanggal 21 Februari tahun 2002. Lalu pada tahun 2017 berhasil menyelesaikan pendidikan menengah pertama di SMPN 1 Boleng. Selanjutnya pada tahun 2020, penulis menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMAN 2 Langke Rembong. Saat ini penulis sedang menyelesaikan studi pada program studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.

Natalia Damaiyanti Putri Raden, S.Tr.Keb., M.Keb



Penulis lahir di Wae Mata, 25 Desember 1993 anak sulung dari bapak Damianus Raden dan ibu Kristina Milos. Lulus dari Sekolah Dasar GMIT Bodae Sabu Timur tahun 2005, lulus SMP Negeri 1 Langke Rembong tahun 2008 dan lulus SMA Negeri 1 Langke Rembong tahun 2011. Tahun 2011 melanjutkan pendidikan DIII Kebidanan DI STIKES Nusantara Kupang, lulus tahun 2014 kemudian melanjutkan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Universitas Kadiri Kediri dan lulus

tahun 2015. Pada tahun 2019 melanjutkan pendidikan Program Studi Magister Kebidanan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Tahun 2016 sampai sekarang penulis bekerja di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi DIII Kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng.

Pascalina Harming Pranofa



Penulis lahir di Nenu, 11 Maret 2001, anak kedua dari empat bersaudara, putri dari bapak Agustinus Abu dan ibu Elisabeth Anggo. Riwayat pendidikan, lulus dari SDK Wano pada tahun 2014, dan melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 8 Kota komba dan lulus pada tahun 2017 dan melanjutkan pendidikan di SMAK Pancasila Borong dan lulus pada tahun 2020. Dari tahun 2020 sampai sekarang penulis sedang melanjutkan pendidikan D III Kebidanan di program studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIKA Santu Pulus Ruteng

Eufrasia Prinata Padeng, SST. Keb., M.Kes,



Penulis menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan di Universitas Kadiri, Jawa Timur pada tahun 2012 kemudian melanjutkan pendidikan Diploma IV di Universitas yang sama, lulus pada tahun 2013. Sejak tahun 2014 sampai 2015 awal, bekerja sebagai Dosen pada Program Studi D III Kebidanan Stikes Santu Paulus Ruteng. Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan Magister di Universitas Nusa Cendana Kupang dengan peminatan Kesehatan Ibu dan Anak, lulus pada tahun 2017. Saat ini bekerja sebagai Dosen pada Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.

David Djerubu, S.Fil., MA.



Dosen Komunikasi pada program studi Kebidanan dan Keperawatan, FIKes, UNIKA Indonesia St. Paulus Ruteng sejak tahun 2005 hingga sekarang. Pendidikan Tinggi dimulai dari S1 Sekolah Tinggi Filsafat dan Teologi Katolik (STFK) Ledalero, Maumere, NTT lulus 1990, dan S2 di Departemen Komunikasi Massa pada Leicester University, UK lulus 2004. Selain sebagai dosen pada STKIP St. Paulus Ruteng juga menjadi Ketua Pelaksana Harian Yayasan St. Paulus Ruteng pada 2005 - 2013; Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Sabtu Paulus Ruteng pada 2013-2019. Ketika STKIP St. Paulus dan STIKes St. Paulus Ruteng merger menjadi Universitas Katolik (UNIKA) Indonesia St. Paulus Ruteng, maka sejak 2019 sampai sekarang menjadi Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKes).

Viviana Hamat, S.Tr.Keb.,M.Keb



Penulis lahir di Dahot (Flores), 29 September 1993 anak kedua dari tiga bersaudara, putri bapak Damasus Hamat dan Ibu Mathildis Melni. Lulus SDI Nampar Macing tahun 2006, lulus SMPN 1 Lembor tahun 2009, lulus SMK Keperawatan Matilda Maumere tahun 2012. Tahun 2012 melanjutkan pendidikan D III Kebidanan di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, lulus tahun 2015. Melanjutkan D IV Bidan Pendidik tahun 2016 di Universitas Kadiri Kediri, lulus tahun 2017. Pada tahun 2020 melanjutkan tugas belajar pendidikan program studi Magister Kebidanan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Tahun 2017 sampai tahun 2023 penulis bekerja di Prodi D III Kebidanan Fakultas Kesehatan UNIKA Santu Paulus Ruteng.

Kresensiana Kartini



Penulis lahir di Iteng, 22 April 2001. Penulis menempuh Pendidikan dasar di SDI 1 Iteng pada tahun 2012, melanjutkan ke jenjang menengah pertama di SMPN 1 Satar Mese Ruteng pada tahun 2016 dan Pendidikan menengah di SMAK ST Maria Iteng tahun 2019. Pada Tahun 2019 sampai sekarang menempuh pendidikan DIII kebidanan.

Putriatri Krimasusini Senudin, S.ST., M.Keb



Penulis lahir di Mukun pada tanggal 27 Agustus 1990, anak pertama dari empat bersaudari dari pasangan Bapak Alfonsus Senudin dan Mama Ediltrudis Krima. Penulis menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan di Universitas Respati Yogyakarta pada tahun 2012 kemudian melanjutkan pendidikan Diploma IV Bidan Pendidik, lulus pada tahun 2013. Sejak tahun 2013 sampai dengan tahun 2017 menjadi dosen pada program studi D III Kebidanan STIKES Santu Paulus Ruteng. Pada tahun 2017 melanjutkan pendidikan Magister Ilmu Kebidanan di Universitas Hasanuddin Makassar dan lulus pada tahun 2019. Saat ini bekerja sebagai dosen pada program studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng. Penulis aktif menulis pada jurnal nasional terakreditasi serta telah menulis beberapa buku sebelumnya antara lain, buku “Bioetika dan Profesionalisme dalam Pelayanan Kebidanan” dan buku “Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan dan Bayi Baru Lahir”.

Yunikartika M. Sudin



Lahir di Watunggong pada tanggal 02 Juni 2001, merupakan mahasiswa Semester V program Studi D III Kebidanan, UNIKA Santu Paulus Ruteng. Beliau saat ini menjabat sebagai Wakil Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Fakultas Ilmu Kesehatan, UNIKA Santu Paulus Ruteng. Beliau pernah menjadi Ketua Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) D III Kebidanan.

Yohana Avelina Jelita



Lahir di Sirimese pada tanggal 10 Maret 2000, merupakan mahasiswa Semester V program Studi D III Kebidanan, UNIKA Santu Paulus Ruteng. Beliau saat ini aktif mengikuti organisasi serta menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) D III Kebidanan.

Reineldis Elsidianastika Trisnawati, S.S.T.Keb.,M.Kes,



Penulis lahir di Namo pada 07 Juli 1990. Lulus D-IV Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang pada tahun 2015 dan lulus S2 Kesehatan Masyarakat di Universitas Nusa Cendana Kupang pada Tahun 2019. Saat ini penulis bekerja sebagai Dosen tetap Program Studi D-III Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Penulis aktif melakukan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi seperti pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat serta aktif penulisan buku kebidanan. Penulis berharap buku ini dapat

menjadi referensi bagi pembaca dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

Liliosa Dewiani Aman



Penulis lahir di Paci Ndosso pada 02 Juni 2001. Pada tahun 2020 penulis masuk menjadi salah satu mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Saat ini penulis adalah mahasiswa semester-VI dan sedang menyelesaikan tugas akhir. Penulis aktif dalam kegiatan kampus dan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat bersama dosen.

Jayanthi Petronela Janggu SKM., M.Kes



Penulis menyelesaikan pendidikan strata 1 pada jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang, pada tahun 2012. Gelar Magister Kesehatan Masyarakat dari Program Studi S-2 Ilmu Kesehatan Masyarakat pada minat Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2018. 2018 mengajar di Program Studi DIII Kebidanan Unikas Santu Paulus Ruteng dengan mengampuh mata kuliah Pemberdayaan Gizi Kesehatan Reproduksi dan Gizi Dalam Keperawatan. Saat ini penulis mendalami penelitian status gizi pada remaja dan ibu hamil terhadap kejadian anemia. Email: yeni.janggu@gmail.com.

Marselina Anita Jurhaman



Penulis adalah seorang mahasiswa aktif di Program Studi DIII Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Sekarang ini penulis aktif mengikuti kegiatan Organisasi Himpunan Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan. Penulis mempunyai bakat dalam bidang akademik maupun non akademik. Dengan bakat yang dimiliki penulis sangat antusias mengikuti lomba-lomba yang diselenggarakan oleh pihak kampus maupun luar kampus. Salah satu lomba yang diikuti di luar kampus adalah lomba menulis opini yang diselenggarakan oleh Wahana Lingkungan Hidup Indonesia Eksekutif (WALHI) Nusa Tenggara Timur. Adapun Lomba-lomba yang pernah diikuti di dalam kampus antara lain lomba debat, lomba menulis karya ilmiah, lomba bulu tangkis dan lomba poster digital. Prestasi yang pernah diraih adalah Juara 1 Lomba PILMAPRES dalam Bahasa Inggris. Email: marselinaajurhaman@gmail.com

Dionesia Octaviani Laput, SST.,M.Kes



Seorang penulis yang lebih dikenal dengan panggilan Dinny, lahir pada tanggal 9 Oktober 1990 di Ruteng, Kabupaten Manggarai, Flores-NTT. Penulis memulai pendidikan D3 Kebidanan di Universitas Respati Yogyakarta dan lulus tahun 2012 lalu melanjutkan ke D4 Kebidanan di Universitas yang sama pada tahun 2013. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan studi S2 Kesehatan Masyarakat di Universitas Nusa Cendana Kupang dan lulus pada tahun 2019. Penulis yang telah Menikah dan dikaruniai dua orang putra adalah Dosen aktif dan dosen tetap program DIII Kebidanan Universitas Katolik Indonesia, Santu Paulus Ruteng dari tahun 2014 hingga sekarang. Sebagai dosen,

penulis juga aktif dalam penelitian dan pengabdian kepada masyarakat seperti konsultasi dan pemberdayaan masyarakat.

Marlina Firana Enes



Penulis lahir di Rehes, 26 Februari 200, anak pertama dari tiga bersaudara, putri dari bapak Hendrikus Rubat dan ibu Maria Evil Reweng. Riwayat pendidikan, lulus dari SDK Rehes pada tahun 2014, dan melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Borong dan lulus pada tahun 2017 dan melanjutkan pendidikan di SMAK Pancasila Borong dan lulus pada tahun 2020. Dari tahun 2020 sampai sekarang penulis sedang melanjutkan pendidikan DIII Kebidanan di program studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIKA Santu Paulus Ruteng.

Olivera Agnes Adar, S.Tr.Keb., M.Keb



Olivera Agnes Adar, lahir di Tilang (Flores), 01 Juli 1993 anak pertama dari empat bersaudara, putri bapak Almarhum Aleks Adar dan ibu. Erostina Wejor. Lulus SDI Tentang II tahun 2005, lulus SMPK Kemasyarakatan Ndosso tahun 2008 lulus SMK Keperawatan St. Elisabeth Lela Maumere tahun 2011. Tahun 2011 melanjutkan pendidikan DIII kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kupang, lulus tahun 2014. Melanjutkan D IV Bidan Pendidik tahun 2015 di Universitas Nasional Jakarta, dan lulus tahun 2016. Pada tahun 2020 melanjutkan pendidikan program studi Magister Kebidanan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Tahun 2016 sampai tahun 2020 penulis bekerja sebagai Dosen di Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan UNIKA Santu Paulus Ruteng.

Wihelmina Ret



Wihelmina Ret, lahir di Desa Golo Ledu, Kabupaten Manggarai pada tanggal 19 Agustus 2001, anak ketiga dari tiga bersaudara, putri Bapak Wilhelmus Mpana dan ibu Aganes Gede. Lulus SD Lengko Tegol pada tahun 2013, lulus SMPN Satap Lengko Tego pada tahun 2017, lulus SMA Negeri III Lamba Leda pada tahun 2020 dan dari tahun 2020 hingga saat ini sedang mengenyam pendidikan di Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng, Program Studi DIII Kebidanan

Makrina Sedista Manggul, S.Tr.Keb.,M.Keb



Penulis adalah nama penulis dalam buku ini, Penulis dilahirkan di Mbuer pada tanggal 7 Juli 1992. Penulis menempuh pendidikan Diploma III Kebidanan di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang (2010-2013), studi Diploma IV Prodi Bidan pendidik di Universitas Tribhuwana Tungadewi (2013-2014) dan pada Agustus 2020 lulus S2 pada Prodi Ilmu Kebidanan Fakultas Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin. Saat ini penulis bekerja sebagai Dosen tetap Program Studi DIII Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.

Anjelina Setia



Lahir di Lagos pada tanggal 20 Juni 2000. Pendidikan Sekolah Dasar di SDK Paleng tamat tahun 2013, melanjutkan ke SMPN 5 Wohang tamat tahun 2016 serta menyelesaikan sekolah di SMK Santa Mathilda Ruteng tamat tahun 2019. Kemudian, pada tahun 2020 penulis melanjutkan

pendidikan di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng di Fakultas Ilmu Kesehatan dan sampai saat ini penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa D-III Kebidanan di Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.

Maria Sriana Banul, S.S.T., M.Kes



Penulis lebih akrab disapa Anny, lahir pada 23 Juni 1990 di Munggis, kabupaten Mangarai, Flores NTT. Penulis memulai pendidikan D3 kebidanan di Universitas Respati Yogyakarta, lulus tahun 2012, kemudian melanjutkan D4 kebidanan di Universitas Respati. Yogyakarta pada tahun 2013. Pada tahun 2014, penulis melanjutkan studi S2 di Universitas Respati Indonesia di Jakarta dan lulus dengan gelar Magister Kesehatan Masyarakat pada tahun 2016. Penulis sudah menikah, aktif bertugas dan menjadi pengajar tetap di Program studi D3 Kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng dari tahun 2014 sampai sekarang. Sebagai dosen, penulis juga aktif dalam penelitian dan pengabdian masyarakat, seperti penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat.

Agnesia Nimat Parus



Penulis akrab disapa Ines, lahir pada 21 Januari 2022 Kuwu, kabupaten Mangarai, Flores NTT. Penulis memulai pendidikan SMP di SMPN Cibal, lulus tahun 2017, dan melanjutkan SMA di SMAN 1 Cibal, lulus 2020. Pada tahun 2020, penulis melanjutkan studi Program studi D3 Kebidanan di Fikes UNIKA Santu Paulus Ruteng sampai sekarang. Sebagai mahasiswa, penulis juga aktif mengikuti kegiatan kemahasiswaan, dan kegiatan lainnya yang diprogramkan oleh kampus.

Silfia Angela Norce Halu, SST., MPH



Penulis lahir di Waingapu, Sumbat Timur, NTT pada tanggal 19 September 1992. Penulis memulai pendidikan D3 dan D4 kebidanan di Stikes Insan Unggul dari tahun 2010 hingga 2014. Pada tahun 2015, penulis melanjutkan studi s2 di Universitas Sebelas Maret Surakarta, Solo dan lulus dengan gelar Magister Kesehatan Masyarakat pada tahun 2017. Penulis aktif bertugas dan menjadi pengajar tetap di Program studi d3 Kebidanan UNIKA St. Paulus Ruteng dari tahun 2015 sampai sekarang. Sebagai dosen, penulis juga aktif dalam penelitian dan pengabdian masyarakat, seperti penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat.

Oda Eka Husen, A.Md.Keb



Penulis bernama lengkap, merupakan alumni kebidanan dari kampus Unika Santu Paulus Ruteng. Penulis lahir di Ri'i kabupaten Manggarai tanggal 27 November 1996 dan menamatkan SMA pada tahun 2015. Penulis semasa kuliah aktif dalam organisasi dan menjadi tim dala penelitian yang dilakukan bersama dosen maupun mahasiswa.

Nur Dafiq, S. Psi., M. A



Lahir di kota Bima 9 Juli 1988. Dari ayah bernama Sarif dan ibu bernama Asni. Penulis suah menikah dan memiliki anak bernama Najwa dan Shaquel. Penulis bertempat tinggal di kota Ruteng, NTT. Telah menyelesaikan studi strata satu di Program Studi Psikologi Universitas Merdeka Malang (2010). Lulus Strata dua di Program Studi Magister

Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (2016). Selain melakukan Tridharma pada PT, penulis juga aktif pemakalah ilmiah diantaranya: 1) Depresi dan Bunuh Diri Pada Remaja di Kota Ruteng (2019 diselenggarakan oleh Rumah Baca Aksar, Ruteng); 2) Mengenal Disabilitas Mental (2019 diselenggarakan oleh Rumah Baca Aksar, Ruteng); 3) Dampak Psikologis Pelecehan Seksual Pada Anak (2020 diselenggarakan oleh Rumah Baca Aksar, Ruteng); 4) Peran Eksistensi Perempuan dalam Keluarga (2020 diselenggarakan oleh Rumah Baca Aksara, Ruteng); 5) Perilaku Tradisi Belis Orang Manggarai (2020 diselenggarakan oleh Indigenous and Cultural Psychology Learners, IAIN Kediri). Karirnya sebagai dosen dimulai di STIKES Santu Paulus dan pada tahun 2018 Merger menjadi UNIKA Santu Paulus Ruteng. Menjadi ketua unit Bimbingan dan Konseling STIKES Santu Paulus Ruteng (2018) dan menjadi tim BK UNIKA Santu Paulus Ruteng (2019-sekarang).

Merlina Yasmin



Lahir di Desa Waning, Kabupaten Manggarai Barat pada tanggal 16 November 2002, anak pertama dari tiga bersaudara, putri bapak Albertus Wadun dan ibu Sustiana Pawul. Lulus SDK Waning pada tahun 2015. Lulus SMPN 1 Ndosso Waning pada tahun 2018 hingga lulus SMA Negeri 3 Ndosso Waning pada tahun 2021 dan dari tahun 2021 hingga saat ini sedang mengenyam pendidikan di Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng, Program Studi DIII Kebidanan.

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

Melalui Upaya Peningkatan

PENGETAHUAN KESEHATAN

Bentuk pelaksanaan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni budaya secara langsung di masyarakat merupakan salah satu tanggung jawab perguruan tinggi yang wajib untuk dilaksanakan secara berkelanjutan, hal ini dimaksudkan sebagai bentuk kontribusi secara langsung dalam rangka mengembangkan kemampuan masyarakat, sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan tercapainya tujuan pembangunan nasional. Usaha untuk meningkatkan kualitas taraf hidup masyarakat dalam program-program pembangunan di berbagai bidang, menuntut perguruan tinggi untuk senantiasa terus menerus meningkatkan kualitas pelaksanaan pengalaman ilmu pengetahuan di masyarakat secara terpadu dan bersistem.

Hal ini dimaksudkan agar ilmu yang diberikan oleh perguruan tinggi bersifat prospektif sehingga dapat dikembangkan dan dimanfaatkan dalam memecahkan berbagai masalah yang dihadapi masyarakat, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Buku ini berisi pengalaman praktis selama menjalankan tugas pengamalan ilmu pengetahuan dan teknologi secara langsung di masyarakat yang dilakukan oleh seluruh civitas akademika yang terdiri dari masyarakat, mahasiswa dan dosen, dimana salah satu kegiatannya adalah program pemberdayaan perempuan dalam gizi kesehatan reproduksi yang dilakukan.

Buku pengalaman praktis pengamalan ilmu pengetahuan di masyarakat ini disusun sedemikian rupa, dengan harapan dapat memberikan motivasi dan mampu menginspirasi untuk lahirnya model pengamalan ilmu pengetahuan sejenis yang jauh lebih strategis dan berdampak secara langsung bagi masyarakat, khususnya gizi kesehatan reproduksi.



Penerbit
widina
www.penerbitwidina.com

ISBN 978-623-459-503-1



9 786234 595031