

Implementasi Pengabdian Masyarakat di RT 04 Kampung Maluang Kabupaten Berau

Nelly Pasorong¹, Wahyu Kristiningrum²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nellypasorong@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email: nellypasorong@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p> <hr/> <p><i>Keywords: Adolescent, Dismenorhoe, Elderly</i></p> <p>Kata Kunci : Remaja, Dismenorrhoe, Lansia</p>	<p><i>Healthy Indonesia 2025, the strategic environment for health development that is expected is an environment that is conducive to the realization of healthy physical, spiritual and social conditions, namely an environment free from socio-cultural insecurities and pollution, availability of drinking water and adequate environmental sanitation facilities, healthy housing and settlements, health-oriented regional planning and the realization of community life that has social solidarity by maintaining the nation's cultural values. The expected community behavior in a healthy Indonesia 2025 is proactive behavior to maintain and improve health, prevent the risk of disease, protect oneself from the threat of disease and other health problems, be aware of the law, and actively participate in the public health movement, including organizing a healthy and safe community (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023) The role of midwives as community mobilizers has the ability to facilitate families and communities to understand, support and implement health messages, especially regarding maternal and child health, adolescent reproductive health and elderly health in collaboration with various cross-sectors using the principle of partnership and community empowerment according to the authority and scope midwife practice. Health services according to standards are not only emphasized at the level of service (in-service) but also at the level of education (pre-service). (Anita Dewi L, Catur Setyorini, 2021). In community midwifery practice activities, student midwives play a role in communicating effectively with women, families and the community, providing community understanding of the knowledge and implementation of prevention around maternal health, adolescent reproductive health, and elderly health. The targets of community midwifery services are individuals, families and community groups (community). Individuals served are part of a family or community. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023). This program was carried out on 02 May 2023 to 23 May 2023 in the form of assessments, priority grouping of problems, implementation of problem solving that had been</i></p>

formulated together in the form of counseling and demonstrations for pregnant women, adolescents and the elderly. And it is hoped that the participation of the presence of the target community. The delivery of counseling and demonstrations was quite good and acceptable to the participants regarding pregnant women's health, adolescent reproductive health, elderly health, Dysmenorrhoea Yoga demonstrations for young women to reduce menstrual pain and relaxation acupressure techniques for the elderly. Counseling participants can apply the knowledge gained after participating in counseling and demonstrations to improve health quality and be more productive in carrying out daily activities.

Abstrak

Indonesia sehat 2025, lingkungan strategis pembagunan kesehatan yang diharapkan adalah lingkungan yang kondusif bagi terwujudnya keadaan sehat jasmani, rohani, maupun sosial, yaitu lingkungan bebas dari kerawanan sosial budaya dan polusi, tersedianya air minum dan sarana sanitasi lingkungan yang memadai, perumahan dan pemukiman yang sehat, perencanaan kawasan yang berwawasan kesehatan serta terwujudnya kehidupan masyarakat yang memiliki solidaritas sosial dengan memelihara nilai-nilai budaya bangsa. Perilaku masyarakat yang diharapkan dalam Indonesia sehat 2025 adalah perilaku yang bersifat proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit dan masalah kesehatan lainnya, sadar hukum, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat, termasuk menyelenggarakan masyarakat sehat dan aman (safe community) (Dewi Parwati,S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023. Peran bidan sebagai penggerak masyarakat memiliki kemampuan memfasilitasi keluarga dan masyarakat agar memahami, mendukung dan melaksanakan pesan-pesan kesehatan khususnya tentang kesehatan ibu dan anak, kesehatan reproduksi remaja dan kesehatan lansia bekerjasama dengan berbagai lintas sektoral dengan menggunakan prinsip partnership dan pemberdayaan masyarakat sesuai kewenangan dan lingkup praktik bidan. Pelayanan kesehatan sesuai standar tidak hanya ditekankan pada tingkat pelayanan (in-service) namun juga pada tingkat pendidikan (pre-service) khususnya institusi pendidikan kebidanan berkewajiban menghasilkan bidan yang kompeten dan dapat memberikan pelayanan sesuai standar pelayanan kebidanan. (Anita Dewi L, Catur Setyorini, 2021). Pada kegiatan praktik kebidanan komunitas mahasiswa bidan berperan dalam berkomunikasi secara efektif dengan perempuan, keluarga dan masyarakat, memberikan pemahaman masyarakat akan pengetahuan dan

implementasi pencegahan seputar kesehatan ibu, kesehatan reproduksi remaja, dan kesehatan lansia. Sasaran pelayanan kebidanan komunitas adalah individu, keluarga, dan kelompok masyarakat (komunitas). Individu yang dilayani adalah bagian dari keluarga atau komunitas. (Dewi Parwati, S.ST., M.Keb, Fatima Pres 2023). Program ini dilaksanakan tgl 02 Mei 2023 sampai dengan tanggal 23 Mei 2023 dalam bentuk pengkajian, pengelompokan prioritas masalah, implementasi penyelesaian masalah yang telah dirumuskan bersama baik berupa penyuluhan, dan demonstrasi kepada ibu hamil, remaja dan lansia. Dan sangat diharapkan partisipasi kehadiran dari sasaran masyarakat tersebut. Penyampaian penyuluhan dan demonstrasi sudah cukup baik dan dapat diterima oleh peserta tentang kesehatan ibu hamil, kesehatan reproduksi remaja, kesehatan lansia, demonstrasi Yoga Dismenorhoe pada remaja putri untuk mengurangi nyeri haid dan teknik akupresure relaksasi pada lansia. Peserta penyuluhan dapat menerapkan ilmu yang didapat setelah mengikuti penyuluhan dan pendemonstrasian untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan lebih produktif dalam menjalankan aktifitas sehari hari.

Pendahuluan

Program SDGs memiliki lima pondasi, yaitu manusia, planet, kesejahteraan, perdamaian, dan kemitraan yang ingin mencapai tiga tujuan mulia di tahun 2030, berupa mengakhiri kemiskinan, mencapai kesetaraan dan mengatasi perubahan iklim. Untuk mencapai tujuan mulia tersebut disusunlah tujuh belas global (goals) yaitu tanpa kemiskinan, tanpa kelaparan, kesehatan yang baik dan kesejahteraan, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, air bersih dan sanitasi, energi bersih dan terjangkau, pertumbuhan ekonomi dan pekerjaan yang layak, industri, inovasi, dan infrastruktur, mengurangi kesenjangan, keberlanjutan kota dan komunitas, konsumsi dan produksi bertanggung jawab, aksi terhadap iklim, kehidupan bawa laut, kehidupan di darat, institusi peradilan yang kuat dan kedamaian, kemitraan untuk mencapai tujuan.

Jika dilihat dari kepentingan masyarakat, pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan kegiatan swadaya masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui perbaikan status kesehatan. Jika dilihat dari kepentingan pemerintah, maka pembangunan kesehatan masyarakat desa merupakan usaha memperluas jangkauan layanan kesehatan baik oleh pemerintah maupun swasta dengan peran aktif dari masyarakat sendiri. Keberhasilan pelaksanaan pembangunan dalam bidang kesehatan sangat tergantung pada peran aktif masyarakat yang bersangkutan (Meilyana, 2020).

Untuk menuju masyarakat yang adil dan makmur maka pembangunan dilakukan di segala bidang. Pembangunan di bidang kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat (Marni, 2020).

Keberhasilan pembangunan kesehatan tidak semata-mata ditentukan oleh hasil kerja keras di sektor kesehatan, tetapi sangat dipengaruhi pula oleh hasil kerja serta kontribusi positif sebagai sektor pembangunan lainnya. Untuk optimalisasi hasil kerja serta

kontribusi positif tersebut, harus dapat diupayakan masuknya wawasan kesehatan sebagai salah satu unsur dari kesejahteraan rakyat juga mengandung arti terlindunginya dan terlepasnya masyarakat dari segala macam gangguan yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Untuk dapat terlaksananya pembangunan nasional yang berkontribusi positif terhadap kesehatan seperti yang dimaksud di atas, maka seluruh unsur atau subsistem dan system kesehatan nasional berperan sebagai penggerak utama pembangunan nasional berwawasan kesehatan. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb 2023). Upaya kesehatan tersebut diselenggarakan dengan kemitraan antara pemerintah dan masyarakat termasuk swasta. Untuk masa mendatang apabila system jaminan sosial telah berkembang, penyelenggaraan upaya kesehatan perorangan primer akan diserahkan kepada masyarakat dan swasta dengan menerapkan konsep dokter keluarga. Di daerah yang sangat terpencil, masih diperlukan upaya kesehatan perorangan oleh puskesmas salah satu pendekatan yang dilakukan adalah lewat institusi yaitu praktek kebidanan komunitas. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb 2023).

Komunitas berasal dari bahasa Latin *communitas* yang berarti “kesamaan”, kemudian dapat diturunkan dari *communis* yang berarti “sama, public, dibagi oleh semua atau banyak” (Wenger, 2002: 4). Menurut Crow dan Allan, komunitas dapat terbagi menjadi 3 komponen yaitu: 1) Berdasarkan lokasi atau tempat/wilayah. Sebuah komunitas dapat dilihat sebagai tempat di mana sekumpulan orang yang mempunyai sesuatu yang sama secara geografis. 2) Berdasarkan minat. 3) Berdasarkan komunitas dapat berarti ide dasar yang dapat mendukung komunitas itu sendiri. Kelompok di masyarakat adalah kelompok lain, balita, remaja, ibu hamil, ibu nifas, dan ibu menyusui. Pelayanan ini mencakup upaya pencegahan penyakit, pemeliharaan dan peningkatan, penyembuhan, serta pemulihan kesehatan, bidan memandang pasiennya sebagai makhluk sosial yang memiliki budaya tertentu dan dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, politik, sosial budaya, dan lingkungan sekitarnya. Kelompok di masyarakat adalah kelompok lain, balita, remaja, ibu hamil, ibu nifas, dan ibu menyusui. Pelayanan ini mencakup upaya pencegahan penyakit, pemeliharaan dan peningkatan, penyembuhan, serta pemulihan kesehatan, bidan memandang pasiennya sebagai makhluk sosial yang memiliki budaya tertentu dan dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, politik, sosial budaya, dan lingkungan sekitarnya. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023).

Pelayanan kebidanan komunitas merupakan bentuk pelayanan kebidanan yang diharapkan dapat mengatasi permasalahan kesehatan perempuan secara komprehensif. Seorang bidan komunitas diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan masyarakat khususnya kesehatan perempuan di wilayah kerjanya sehingga masyarakat mampu mengenali masalah dan kebutuhan serta mampu mengatasi memecahkan masalahnya secara mandiri (Anjar Atuti, SST 2020)

Pada kegiatan praktik kebidanan komunitas mahasiswa bidan berperan dalam berkomunikasi secara efektif dengan perempuan, keluarga dan masyarakat, memberikan pemahaman masyarakat akan pengetahuan dan implementasi pencegahan seputar kesehatan ibu, kesehatan reproduksi remaja, dan kesehatan lansia. Sasaran pelayanan kebidanan komunitas adalah individu, keluarga, dan kelompok masyarakat (komunitas). Individu yang dilayani adalah bagian dari keluarga atau komunitas. (Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb, Fatima Pres 2023).

Metode

Kegiatan praktik kebidanan komunitas mahasiswa dilaksanakan tgl 02 Mei 2023 sampai dengan tanggal 23 Mei 2023. Praktik komunitas kebidanan dilakukan di Desa Maluang Kabupaten Berau Kalimantan Timur. Kampung Maluang merupakan Kampung yang terletak di Kabupaten Berau Provinsi Kalimantan Timur yang berbatasan langsung dengan Provinsi Kalimantan Utara dan penduduknya adalah gabungan dari berbagai suku yang ada di Indonesia. Praktik komunitas dilakukan dalam bentuk pengkajian, pengelompokan prioritas masalah, implementasi penyelesaian masalah yang telah

dirumuskan bersama baik berupa penyuluhan, dan demonstrasi kepada ibu hamil, remaja dan lansia.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan selama 6 hari dari tanggal 02 – 07 Mei, maka dirumuskan bersama dengan masyarakat dan pihak yang berkepentingan beberapa masalah yang muncul diantaranya kurangnya kesehatan reproduksi remaja, catin, kebersihan lingkungan, kunjungan posyandu lansia, dan peserta posyandu lansia yang aktif posyandu tetapi kurang pengetahuan tentang bagaimana teknik relaksasi diri untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas maka mahasiswa berkewajiban untuk menganalisa, merumuskan, menetapkan prioritas masalah, menegakkan diagnosa masalah, melakukan perencanaan kegiatan, mengimplementasikan sehingga dapat dilakukan evaluasi atas semua rangkaian kegiatan dan pada akhirnya masyarakat bisa mengimplementasikannya juga secara mandiri untuk kualitas kesehatannya.

Setelah dilakukan musyawarah bersama dengan menentukan skala prioritas masalah maka diangkat kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi remaja khususnya cara mengurangi nyeri haid pada remaja putri, kurangnya pengetahuan pada lansia tentang teknik relaksasi untuk mengurangi rasa ketidak nyamanan pada tubuh lansia

Menyadari hal tersebut merupakan tanggung jawab dan peran team pengabdian masyarakat prodi profesi bidan Universitas Ngudi Waluyo untuk memfasilitasi remaja dan lansia agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan tentang kesehatan kesehatan reproduksi remaja dan kesehatan lansia. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan langsung dengan menggunakan brosur dan video, dan demonstrasi teknik yoga pada remaja putri untuk mengurangi nyeri haid dan senam lansia dan teknik relaksasi Spa Kaki pada Lansia.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan melalui tahapan pengkajian persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi team pelaksana, ibu kader posyandu dan bidan desa serta ketua RT, Kepala Kampung, Kepala Puskesmas dan pemegang program kegiatan dipuskesmas, Petugas kecamatan. Team pelaksana melakukan persiapan materi dan media yang digunakan untuk memberikan penyuluhan dan kegiatan.

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Remaja

Penyuluhan kesehatan pada remaja dilakukan di Kampung Maluang RT 04 tepatnya di gedung poskesdes Maluang. Jumlah peserta yang mengikuti berjumlah 10 orang remaja putri, kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 17 Mei 2023 media yang digunakan media *Video dan leaflet*. Keseluruhan remaja mampu melaksanakan dan menerapkan materi sesuai yang diberikan tim pelaksana. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2017) adalah 12 sampai 24 tahun. Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi Efendi (2019). Remaja putri biasa mengalami haid pertama (menarche) pada usia sekitar 11-14 tahun. Biasanya remaja akan merasakan ketidak nyamanan seperti mudah tersinggung, sakit kepala/ pusing, payudara bengkak, mudah emosi dan mudah tersinggung, dan nyeri haid yang dikenala dengan dimenorhoe (Nadhila Farisa,2022)

Dysmenorrhoe adalah keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktifitas sehari hari yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, sakit punggung gejala gastrointetinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala menstruasi (Kusmiran, 2016). Pada dismenore terjadi sekresi PGF2 α yang berlebihan sehingga meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi otot polos uterus yang menyebabkan vasospasme pada arteriol uterus yang menimbulkan iskemia dan kram perut bawah (Cunningham et all 2014). Sekarang ini dismenorrhoe sudah masuk kedalam kondisi

medis yang nyata dan perlu perhatian khusus sebab diantara penyebab dari dismenore adalah penyakit yang berhubungan dengan obstetri dan ginekologi yang berbahaya jika di biarkan penanganannya atau pengobatannya, namun masih banyak para wanita yang belum memiliki pengetahuan dasar dan kesadaran yang tinggi mengenai gangguan menstruasi dismenore dan bahayanya. (Yofita,Tursina,Anggi 2016)

Ada beberapa cara untuk mengatasi gejala yang timbul akibat disminore yaitu dengan terapi medis dan non medis. Obat medis yang digunakan berupa, analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan antagonis kalsium, seperti verapamil dan nifedipin yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas uterus, pengobatan yang hormonal berupa obat-obatan KB yang kombinasi untuk menghambat pelepasan telur dari ovarium (Setyowati, 2018). Menurut Asmadi (2018) Pengaruh non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga, Akupresure, relaksasi musik, dan Kompres Hangat. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid tanpa menggunakan obat dapat menggunakan terapi komplementer dengan senam Yoga. Senam Yoga merupakan latihan yang membantu meredakan nyeri dengan caramerelaksasi otot, merangsang pelepasan opiod endogen, seperti endorfin yaitu penghambat nyeri. Menurut Pujiastuti & Shindu (2014) Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangandan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebihmenenangkan. Dengan melalui yoga seseorangakan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya.

Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dan bertanya seputar permasalahan kesehatan reproduksi yang mereka alami serta mampu menjelaskan kembali setiap beberapa pertanyaan yang diberikan. Demikan juga dengan Senam Yoga dilakukan oleh remaja putri dan salah seorang remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid melakukan senam yoga merasakan tubuhnya rileks dan nyeri haid berkurang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sri Sat Titi Hamrani, Chori Elsera, Afifah Cindy Rahmawati (2022) Hasil penelitian adalah rerata usia responden $16,83 \pm 0,781$, rerata usia menarche $12,58 \pm 1,152$, rerata siklus haid $30,03 \pm 3,000$, rerata lama haid $6,20 \pm 1,091$, tingkat nyeri sebelum senam yoga paling banyak adalah nyeri sedang (75%) dan tingkat nyeri paling banyak setelah diberikan senam yoga adalah nyeri ringan (77,5%). Hasil analisa data dengan uji Wilcoxon didapatkan $p= 0,000 \leq 0,05$.



Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pada Lansia

Defenisi Lansia menurut WHO (2013) adalah usia pertengahan (Middle Age) Yaitu kelompok usia 45-54 tahun dan lansia (elderly) kelompok usia 55-65 tahun dan lansia muda (young old) kelompok usia 66-74 tahun)

Spa kaki yang dilakukan pada lansia ialah terapi pijat (massage) dan rendam kaki (hidrotherapy) dapat memperlancar aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan metabolisme jaringan (Sinaga, DindaAgnestia, 2020) Menurut (Park, 2016) menyatakan bahwa Complementary and Alternative Medicine (CAM) diperlukan dalam intervensi keperawatan untuk membantu meningkatkan status kesehatan seseorang. Salah satu bentuk terapi CAM adalah masase kaki dimana perlakuan yang diberikan salah satunya reflexology dimana melakukan masase di titik-titik sentra refleks di kaki (S Jones, 2015). Masase kaki ini sangat diperlukan terutama bagi lansia pendertia hipertensi karena

manfaatnya dapat menurunkan tekanan darah. Masase kaki adalah pemberian energi yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui pemijatan untuk memperlancar peredaran darah, melenturkan otot-otot, meningkatkan daya tahan tubuh, relaksasi, meningkatkan kekuatan pikiran dan tubuh, menstabilkan emosi, meningkatkan kualitas tidur, restrukturisasi tulang, otot, serta organ, menyembuhkan cedera baru serta lama, meningkatkan konsentrasi serta ingatan, meningkatkan rasa percaya diri serta harmoni (Irvine dan Leslie, 2015). Pada dasarnya masase kaki adalah metode untuk memperlancar kembali aliran darah. Adanya pijatan-pijatan terhadap titik sentra refleksi diharapkan terputusnya aliran darah, penyempitan, penyumbatan pada pembuluh darah menjadi normal kembali. Pemijatan/penekanan pada titik-titik sentra refleksi jantung dan hypertension point akan merangsang impuls syaraf bekerja pada sistem syaraf autonomik cabang dari parasimpatik. Pemijatan/penekanan dengan irama yang teratur pada kaki akan merefleksi pada organ-organ yang bersangkutan, menstimulasi syaraf tepi lewat alur alur persyarafan menuju sistem syaraf pusat serta sistem syaraf belakang sehingga terjadi efek relaksasi dan tubuh dalam keadaan homeostasis. Keadaan homeostasis pada tubuh yang mengenai jantung dan pembuluh darah dapat mengembalikan fungsi dan mampu mengembalikan tekanan darah pada ambang normal (LaSalle, 2016). Hasil penelitian (Yumni, 2018) di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya menunjukkan bahwa masase kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Merendam kaki dengan air hangat merupakan suatu metode yang efektif berupa pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi rasa tidak nyaman. Merendam kaki dengan air hangat yang bertemperatur 37°C-39°C selama 10 menit bermanfaat untuk menekan saraf simpatis yang memberikan efek relaksasi sehingga aktivitas saraf parasimpatis lebih berperan dan aktif (rest and digest) (Dionesia, 2017). Peningkatan kualitas tidur terjadi akibat mekanisme saraf pada daerah kaki terutama dikulit yaitu plexus venosus dari rangkaian saraf ini stimulasi diteruskan ke cornu posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, setelah itu diteruskan ke lamina I, II, III, radix dorsalis, kemudian dilanjutkan ke ventrobasal thalamus dan masuk gerbang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah pons dan medula, sehingga timbul efek soporifik (efek ingin tidur) (Prananto, 2016). Relaksasi juga mempengaruhi respon tubuh seperti pembuluh darah kulit membesar, penurunan ketegangan otot rangka, penurunan asam laktat, penurunan kadar epineprin dan meningkatkannya sekresi hormon melantonin (Permady, 2015). Pada penelitian Subandi (2017) menyatakan bahwa relaksasi efektif terhadap peningkatan kualitas tidur. Massage dapat memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi darah, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi (Afianti & Mardhiyah, 2017). Mekanisme massage pada kaki terhadap kualitas tidur terjadi ketika massage memberikan rangsang tekan pada saraf kaki. Rangsangan bioelektrik tersebut dapat melancarkan cairan dalam tubuh yang bertugas untuk menyalurkan nutrisi dan melancarkan sirkulasi darah serta oksigen ke sel-sel pada tubuh sehingga akan menimbulkan efek relaksasi. Rectingular Activating System (RAS) yang berada di batang otak akan mengalami penurunan akibat efek rileks yang ditimbulkan, sehingga sistem kerja akan diambil alih oleh batang otak lain yang disebut Bulbar Synchronizing Region (BSR). BSR memiliki tugas untuk melepaskan serotonin yang dapat menimbulkan efek mengantuk sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Pramesti et al, 2019).

Peserta lansia yang mengikuti penyuluhan dan demonstrasi teknik relaksasi spa kaki sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dan bertanya seputar permasalahan kesehatan lansia yang mereka alami serta mampu menjelaskan kembali setiap beberapa pertanyaan yang diberikan.



Simpulan

Dari kegiatan pengabdian ini Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dan bertanya seputar permasalahan kesehatan reproduksi yang mereka alami serta mampu menjelaskan kembali setiap beberapa pertanyaan yang diberikan. Demikian juga dengan Senam Yoga dilakukan oleh remaja putri dan salah seorang remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid melakukan senam yoga merasakan tubuhnya rileks dan nyeri haid berkurang. Peserta lansia yang mengikuti penyuluhan dan demomSntrasi teknik relaksasi spa kaki sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut dan bertanya seputar permasalahan kesehatan lansia yang mereka alami serta mampu menjelaskan kembali setiap beberapa pertanyaan yang diberikan. Masih ada beberapa teknik relaksasi yang lain yang bisa diterapkan, namun karena keterbatasan waktu peneliti sehingga diharapkan bagi peneliti berikutnya untuk menerapkan teknik yang lain untuk memberirasa nyaman pada remaja dan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik oleh karena dukungan moril dan materi dari berbagai pihak, saya ucapkan terima kasih kepada

1. Kepala Kampung Maluang dan staf, masyarakat dan Bapak/Ibu RT 04 dan kader posyandu Kampung Maluang
2. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
3. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyoyang memfasilitasi
4. dr.I Made Mahendra selaku Pimpinan Puskesmas Gunung Tabur
5. Bidan Listha Limbong Bura, Amd.Keb

Dan pihak terkait yang sangat antusias mendukung kegiatan pengabdian tersebut

Daftar Pustaka

- Meilyana, E., Karo, Marni. B., Indrawati, L., & Peraten, A. M. (2020). *Edukasi Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Pasca Pandemi COVID-19 Memasuki Masa New Normal dalam peningkatan Kesehatan Masyarakat. Logista Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2)
- Kusmiran, E.(2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- Dewi Parwati, S.ST.,M.Keb (2023) *Asuhan Kebidanan Komunitas*, Fatima Press
- Anita Dewi L, Catur Setyorini(2021) *Hubungan Pengetahuan dan Implementasi Pencegahan Covid-19 Pada Praktik Kebidanan Komunitas*
- SriSat Titi Hamrani, Afifah Cindy Rahmawati, (2022) *Pengaruh Senam Yoga Nyeri Haid Terhadap Remaja Putri*
- Liyana Nurul Asmi, Nungli Marlina Yuliadharmawati, Kurnia Putri Utami (2020) *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia di Kelurahan Tunjung Sekar*
- Ade Tedi Irawani,Yuyun Wahyu, Indah Indriani (2020) *Massage kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Lansia*
- Sinaga, Dinda, Agnesia(2020) *Pengaruh Spa Kaki Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia di Puskesmas Pembantu Pondok Batu Sarudik Tapanuli Tengah*