

**PENINGKATAN *PSYCHOLOGICAL WEEL-BEING* (KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS)
PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK *STUNTING*
DI ACEH UTARA**

Cut Ita Zahara*, Rahmia Dewi, Nur Afni Safarina, Safuwan, Hafnidar

Program Studi Psikologi, Universitas Malikussaleh

*Email: cut.itazahara@unimal.ac.id

Abstrak - *Stunting* merupakan masalah besar yang dialami di Aceh Utara saat ini. Dinas kesehatan (Dinkes) Kabupaten Aceh Utara terus berupaya dalam menurunkan jumlah anak yang mengalami *stunting*. Angka *stunting* harus ditekan agar anak-anak yang dilahirkan menjadi generasi unggul pada masa yang akan datang. Salah satu cara untuk menurunkan jumlahnya adalah dengan mencegah hal tersebut. bentuk pencegahan *stunting* juga dapat dilakukan dengan cara program pemberian psikoedukasi untuk mempersiapkan seribu hari pertama kehidupan dari sisi kesehatan mental dan pengasuhan. Dengan adanya program pemberiana psikoedukasi untuk mempersiapkan seribu hari pertama kehidupan dari sisi kesehatan mental dan pengasuhan diharapkan ketika mereka menjadi orang tua, terutama ibu, mereka akan lebih mudah menerima kondisi kelahiran anak. Sehingga ibu lebih dapat mengendalikan dan mempersiapkan dirinya untuk kemungkinan-kemungkinan buruk yang terjadi pada anak ketika lahir nanti. Dengan demikian kesejahteraan psikologis ibu juga akan semakin positif yang nantinya juga akan berdampak baik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak dalam pengasuhan ibu yang positif dan memiliki kesehatan mental yang baik. Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan pemahaman mengenai bagaimana cara meningkatkan kesejahteraan psikologi kepada ibu-ibu yang memiliki anak *stunting*. Kesejahteraan psikologis adalah sebagai pencapaian optimal dari potensi psikologis pada individu dimana ia mampu menerima dirinya, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki tujuan hidup, kemandirian, mampu menguasai lingkungan serta adanya pengembangan diri.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, *stunting*.

LATAR BELAKANG

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia, dimana *stunting* berkaitan dengan status gizi yang didasarkan pada indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dengan ambang batas (Z-score) < -2 Standar Deviasi (SD) (Kemenkes, 2017). Keadaan ini diperparah dengan tidak terimbangnya kejar tumbuh (*catch up growth*) yang memadai). Indikator yang digunakan untuk mengidentifikasi balita *stunting* adalah berdasarkan indeks Tinggi badan menurut umur (TB/U) menurut standar WHO *child growth standart* dengan criteria *stunting* jika nilai z score TB/U < -2 Standard Deviasi (SD). Periode 0-24 bulan merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan sehingga disebut dengan periode emas. Periode ini merupakan periode yang sensitive karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan

tidak dapat dikoreksi. Untuk itu diperlukan pemenuhan gizi yang kuat pada usia ini (Mucha dalam Mitra, 2015).

Masa balita merupakan periode yang sangat peka terhadap lingkungan sehingga diperlukan perhatian lebih terutama kecukupan gizinya (Kurniasih, 2010). Masalah gizi terutama *stunting* pada balita dapat menghambat perkembangan anak, dengan dampak negative yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya seperti penurunan intelektual, rentan terhadap penyakit tidak menular, penurunan produktivitas hingga menyebabkan kemiskinan dan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (UNICEF, 2012). Status gizi ibu hamil sangat memengaruhi keadaan Kesehatan dan perkembangan janin. Gangguan pertumbuhan dalam kandungan dapat menyebabkan berat lahir rendah.

Status sosial ekonomi keluarga seperti pendapatan keluarga, pendidikan orang tua, pengetahuan ibu tentang gizi, dan jumlah anggota keluarga secara tidak langsung dapat berhubungan dengan kejadian *stunting*. Hasil *riskesdas* oleh Kementerian Kesehatan RI (2013) menunjukkan bahwa kejadian *stunting* balita banyak dipengaruhi oleh pendapatan dan Pendidikan orang tua yang rendah. Keluarga dengan pendapatan yang tinggi akan lebih mudah memperoleh akses Pendidikan dan Kesehatan sehingga status gizi anak dapat lebih baik (Bishwakarma dalam Ni'mah & Siti, 2015).

Keluarga adalah kesatuan terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Keluarga dapat menjadi pangkal kehidupan seseorang, sumber perawatan dengan kasih sayang, taman Pendidikan pertama, terpenting dan terdekat yang bisa dinikmati karena pelajaran tentang nilai-nilai kehidupan baik agama maupun sosial budaya merupakan hal-hal fundamental yang bisa di peroleh di dalam sebuah keluarga. Menjadi orang tua merupakan keniscayaan karena hadirnya anak merupakan penyempurna perkawinan yang tentu memunculkan tanggung jawab baru bagi orang tua untuk mengasuh dan mendidiknya. Setiap keluarga tentunya ingin memiliki anak yang sehat dari segi fisik maupun mental. Faradina (2016) menuturkan bahwa memiliki anak disabilitas bukan hal mudah yang harus diterima oleh keluarga, terutama seorang ibu karena sering kali keluarga merasa malu dan belum bisa menerima memiliki anak yang cacat fisik maupun mental sehingga menimbulkan penolakan atas kondisi anak yang sesungguhnya.

Dengan kondisi anak yang berbeda pada umumnya, perlunya ibu yang memiliki ketarampilan dalam menyeimbangkan antara emosi positif dan negatif dalam menghadapi setiap keadaan agar tetap memperoleh

kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis ibu penting untuk dicapai secara optimal karena ia berperan sebagai pendidik dan pengasuh utama anak sehingga dapat meningkatkan perkembangan positif dalam diri anak (A Psaryanthi & Lestari, 2017).

Kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian optimal dari potensi psikologis pada individu dimana ia mampu menerima dirinya, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki tujuan hidup, kemandirian, mampu menguasai lingkungan serta adanya pengembangan diri (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan masalah perilaku, bagaimana individu memainkan peran di dalam hidupnya dan strategi coping seseorang ketika menghadapi suatu situasi yang mana bisa memberikan efek langsung dan positif terhadap kesejahteraan psikologis.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tahap pertama yang dilakukan yaitu tahap perizinan kepada UPPKH Kecamatan di Aceh Utara, Bidan desa, Kader desa dan Aparatur desa setempat. Setelah itu tim dosen mempersiapkan kebutuhan seperti rencana kegiatan, mengkoordinasi jadwal kegiatan. Kemudian, pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal rencana kerja yang telah disepakati bersama. Terakhir diadakan juga evaluasi bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh tim dosen Program Studi Psikologi yang diketua oleh Cut Ita Zahara, S.Psi., M.Psi dan dibantu oleh tim dosen Rahmia Dewi, S.Psi., M.Psi dan Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi serta didampingi oleh mahasiswa. Kegiatan psikoedukasi ini dihadiri oleh kader posyandu, pendamping PKH dan peserta yang terdiri dari ibu-ibu yang memiliki

anak *stunting*. Yang dilaksanakan di Kecamatan Dewantara Pada hari Sabtu 20 November 2021.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan (Walsh, 2010)

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mengenai bagaimana cara meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) kepada ibu-ibu yang memiliki anak *stunting* sehingga mampu menerima diri dengan apa adanya baik itu dari sisi kelemahan maupun kelebihan, memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungannya, memiliki tujuan hidup, kemandirian, mampu menguasai lingkungan serta adanya pengembangan diri yang kesemuanya itu berdampak bagi ibu dalam mengasuh terhadap tumbuh kembang anak secara optimal. Kegiatan ini juga membahas mengenai pentingnya menjadi Master Of Multitasking (MOM) yang merupakan salah satu bentuk kesejahteraan psikologis. Dimana kesejahteraan secara psikologis yaitu mampu melakukan berbagai hal dan menikmati apa yang dilakukan oleh individu, sehingga anak-anak dapat terlindungi dan terhindar dari *stunting*.

Dalam kegiatan ini berbagai rangkaian kegiatan dilaksanakan dan terbagi atas 2 sesi. Sesi pertama dimulai dengan perkenalan antar peserta dan pembagian kelompok, di mana seluruh peserta akan dibagi menjadi beberapa kelompok, selanjutnya kegiatan dilanjutkan

dengan penyampaian materi mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada ibu yang memiliki anak *stunting*. Anak yang mengalami *stunting* akan berpengaruh kepada perkembangan psikologis anak seperti anak berisiko memiliki kemampuan kognitif yang rendah, kecenderungan dalam mengalami kecemasan, serta rentan mengalami depresi (Rafika, 2019). Karena adanya perbedaan antara anak yang mengalami *stunting* dengan anak normal membuat orang tua yang memiliki anak *stunting* mengalami tekanan psikologis salah satunya yaitu perasaan malu dengan kondisi anak yang berbeda dengan anak normal pada umumnya, mengurung diri dari lingkungan sekitar, serta juga mudah tersulut emosi ketika muncul pertanyaan mengenai kondisi anaknya.

Setelah materi disampaikan kemudian diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan kurang lebih 20 menit. Peserta tampak cukup antusias dengan materi yang disampaikan, ini terlihat dari diskusi dan pertanyaan yang diajukan. Acara selanjutnya FGD (*Focus Grup Discussion*) dimana peserta didampingi oleh mahasiswa membahas tentang kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada ibu yang memiliki anak *stunting*, dan *games* menghambur jari dimana peserta akan menuliskan serangkaian tingkat emosi dan pengalaman yang terjadi pada peserta selama mengasuh anak.

Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan sesi ke 2 dengan peragaan Alat Flip Chard yang dipandu oleh mahasiswa dan menonton video cara pencegahan anak tumbuh *stunting* yang bertujuan untuk menambah pengetahuan peserta tentang pentingnya memperhatikan gizi pada anak serta *games* simulasi makanan bergizi guna meningkatkan kesadaran atau pentingnya pemenuhan gizi pada anak agar mencegah terjadinya *stunting*. Selain itu ada kegiatan tambahan yaitu *games* melatih

motorik anak membangun kedekatan bersama anak-anak *stunting* dan pembagian bingkisan yang dibantu oleh mahasiswa psikologi. Kegiatan pengabdian masyarakat ditutup dengan foto bersama dengan seluruh pemerintah desa dan seluruh peserta kegiatan.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah ibu-ibu peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang arti penting 1000 Hari Pertama Kehidupan dan bagaimana langkah agar gizi bagi ibu dan bayi/balita dapat tercukupi. Selain itu ibu-ibu juga lebih memahami kondisi anak mereka dan mencoba untuk dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki oleh anak mereka agar kondisi tekanan psikologis yang dirasakan para ibu sedikit demi sedikit dapat diatasi. Penilaian tersebut didasarkan atas respons dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termaksud respon positif peserta dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberi pertanyaan oleh pemateri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan bentuk psikoedukasi dengan tema Peningkatan *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologis) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Stunting* Di Aceh Utara. Kegiatan ini telah memberikan pemahaman bagi ibu yang memiliki anak *stunting* bahwa pentingnya memperhatikan tumbuh kembang anak baik secara fisiologis maupun secara psikologis karena peran ibu dan ayah sebagai orang tua sangat diperlukan dalam keterlibatan tumbuh kembang anak, dan penerimaan atas keadaan anak adalah motivasi terbesar untuk memperbaiki asupan gizi pada anak.

Bagi Puskesmas dengan meningkatkan sosialisasi terkait pola pengasuhan yang baik, serta perilaku hidup bersih dan sehat kepada ibu dan balita dan Memaksimalkan peran kader sebagai tenaga yang terjun langsung

pada masyarakat sebagai penyambung terlaksananya program dalam menurunkan dan menanggulangi kejadian *stunting*. Selanjutnya bagi masyarakat agar berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan yang diadakan oleh petugas kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat itu sendiri. Selain itu juga untuk rutin memeriksakan dan memantau pertumbuhan anak ke tempat pelayanan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Malikussaleh. UUPKH Dewantara, Bidan dan Kader desa Dewantara, Aparatur Desa dan seluruh ibu-ibu peserta PKH yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Tingkat *Psychological Well-Being* Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udaya*, 4(1), 110-11.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Kementerian Kesehatan RI., (2017). *Data Pusat Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniasih, E. (2010). *Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Gramedia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Balitbangkes.
- Mitra, M. (2015). Permasalahan Anak Pendek (*Stunting*) Dan Intervensi Untuk

Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kejadian Kepustakaan). *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2(6), 254-261.

Ni'mah, K., & Nadhiroh, S. R. (2015). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 13-19.

Rafika, M. (2019). Dampak Stunting Pada Kondisi Psikologis Anak. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1-4.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069..

Unicef. (2012). *Ringkasan Kajian Gizi Oktober 2012*. Jakarta: Unicef Indonesia.

Walsh, J. F. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Lyceum Books.