

Peningkatan Peran Ibu Dalam Menciptakan Lingkungan Keluarga Yang Sehat di Telaga Sakinah RW 13 Kota Batam



Roza Erda*¹, Isna Aglusi Badri², Nurma Zela Gustina³, Yulia Devi Putri⁴, Resi Novia⁵, Nahrul Hayat⁶

^{1,2,3,4,5,6}Keperawatan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

rozaerda21@gmail.com*¹, isnaaglusi@gmail.com², nurmazelagustina@gmail.com³, yulia.devi90@gmail.com⁴, reno_sivia@yahoo.co.id⁵, nahroel_ao@rocketmail.com⁶

Submission	2024-30-11
Review	2024-22-12
Publication	2025-20-01

ABSTRAK

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang berperan penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan setiap anggotanya. Sebagai pilar utama dalam keluarga, ibu memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat melalui pemenuhan gizi, kebersihan, serta dukungan kesehatan mental dan emosional. Artikel ini membahas peran ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga, menjaga kebersihan dan sanitasi, serta mengelola kesehatan mental anggota keluarga. Para ahli sepakat bahwa ibu memiliki peran yang krusial dalam mendukung kesehatan fisik dan mental keluarga melalui berbagai tanggung jawab, mulai dari perencanaan makanan sehat hingga memberikan dukungan emosional yang positif. Dengan optimalisasi peran ibu dalam keluarga, tercipta lingkungan yang sehat, harmonis, dan sejahtera, yang secara tidak langsung berkontribusi pada kesehatan masyarakat yang lebih luas.

Kata Kunci: *Peran Ibu, Kesehatan Keluarga, Lingkungan Sehat, Gizi Seimbang, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran fundamental dalam pembentukan kesehatan fisik, mental, dan sosial setiap individu. Menurut Ratnasari et al. (2023), keluarga tidak hanya tempat tinggal bersama, tetapi juga wadah untuk interaksi yang memengaruhi kesejahteraan dan kesehatan anggota keluarga. Dalam keluarga, setiap anggota memiliki peran yang saling memengaruhi satu sama lain, terutama peran ibu dalam menciptakan lingkungan sehat yang meliputi aspek gizi, kebersihan, serta kesehatan mental dan emosional keluarga (Stuart, 2014; Friedman & Bowden, 2010).

Sebagai anggota keluarga yang paling dekat dengan anak-anak dan suami, ibu memiliki peran utama dalam memberikan dukungan, baik fisik maupun emosional, yang secara langsung berdampak pada perkembangan karakter anak. Mahmud (2019) menjelaskan bahwa peran ibu dalam mengelola kebersihan keluarga menjadi kunci dalam mencegah berbagai penyakit infeksi. Lebih lanjut, Aprianti (2019) menekankan bahwa dukungan emosional yang diberikan ibu dapat menciptakan suasana harmonis dalam keluarga dan menjadi faktor penting dalam perkembangan psikologis anak.

Di era modern ini, banyak tantangan baru yang dihadapi oleh ibu dalam menjaga kesehatan keluarga, termasuk tekanan sosial, stres, dan pengaruh lingkungan luar. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), ibu memiliki peran sentral dalam memastikan pemenuhan gizi seimbang dan kebiasaan hidup sehat dalam keluarga. Pemahaman ibu tentang pentingnya kesehatan fisik, mental, dan emosional dalam keluarga akan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan anggota keluarga.

Mahmud (2019) menjelaskan bahwa peran ibu dalam menjaga kebersihan melibatkan edukasi tentang kebersihan pribadi, pengelolaan sanitasi rumah tangga, dan pencegahan risiko infeksi dengan menjaga lingkungan tetap higienis. Hal ini termasuk membiasakan mencuci tangan, membersihkan peralatan rumah tangga, dan memastikan rumah bebas dari vektor penyakit seperti nyamuk. Sebagai fasilitator utama kebersihan, ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan hidup bersih di antara anggota keluarga.

Menurut panduan dari Friedman dan Bowden (2010), ibu sebagai fasilitator kebersihan di rumah memiliki tanggung jawab untuk mengajarkan dan menerapkan kebiasaan hidup bersih kepada seluruh anggota keluarga. Hal ini mencakup memastikan bahwa alat makan dan alat masak selalu dalam kondisi bersih, memastikan akses air bersih, serta mengatur tempat khusus untuk menghindari kontaminasi makanan. Selain itu, ibu juga perlu memastikan tidak ada genangan air di sekitar rumah untuk mencegah berkembangnya nyamuk yang dapat menyebarkan penyakit seperti demam berdarah.

Aprianti (2019) mengungkapkan bahwa ibu memberikan dukungan emosional yang membantu mengurangi stres dan tekanan yang mungkin dirasakan oleh anggota keluarga. Kehadiran ibu sebagai figur yang mendengarkan, mendukung, dan memberikan rasa aman, berperan penting dalam menciptakan suasana rumah yang harmonis dan nyaman. Peran ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikososial anak dan kualitas hubungan emosional antar anggota keluarga. Ratnasari et al. (2023) menambahkan bahwa ibu yang mampu memberikan dukungan emosional

kepada keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan psikologis anak, yang berpengaruh jangka panjang terhadap pembentukan karakter mereka.

Sarwono (2008) mengemukakan bahwa dukungan emosional ini penting, terutama bagi anak-anak yang sedang berada dalam masa perkembangan. Ketika anak merasa aman dan didukung secara emosional, mereka lebih mampu menghadapi tantangan eksternal dan memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik. Stuart (2014) menambahkan bahwa kesehatan mental dalam keluarga harus menjadi prioritas utama karena lingkungan emosional yang positif dapat meningkatkan ketahanan keluarga terhadap stres dan konflik. Dengan demikian, ibu memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional keluarga.

Salah satu upaya penyuluhan yang menggunakan ceramah, diskusi, dan simulasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta. Metode ini memungkinkan peserta untuk tidak hanya memahami teori, tetapi juga berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mempraktikkan keterampilan yang relevan (Effendy 2021). Penyuluhan ini membantu membekali ibu-ibu dengan pengetahuan dan keterampilan praktis tentang gizi, kebersihan, dan kesehatan emosional dalam keluarga, sehingga ibu dapat berperan sebagai agen perubahan yang efektif dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat.

Menurut Notoatmodjo (2020), penyuluhan bertujuan memengaruhi perilaku masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui komunikasi dan edukasi yang sistematis. Dalam peran ibu, penyuluhan membantu membekali mereka dengan pengetahuan tentang gizi seimbang, kebersihan lingkungan, dan dukungan emosional, sehingga ibu dapat menerapkan langkah-langkah tepat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental keluarga.

METODE

Kegiatan Penyuluhan kepada masyarakat, terutama Ibu-Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga dilaksanakan di Telaga Sakinah, Tanjung Piayu Rw 13. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada Hari/ tanggal Sabtu, 2 November 2024. Kegiatan dilakukan dengan melakukan kerja sama oleh ketua RW. 13 dan ibu-ibu kader posyandu yang telah membantu dalam kegiatan, dan peserta penyuluhan yaitu ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga RW. 13. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan yaitu mengidentifikasi masalah, menganalisis kebutuhan, memilih metode penyuluhan (ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi), perencanaan kegiatan, kemudian pelaksanaan kegiatan monitoring dan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan di lakukan dengan mendatangi ketua Rw 13 untuk mengurus perizinan, yang kemudian ketua Rw menghubungi kader posyandu dan setelah mendapatkan perizinan, dilanjutkan dengan melakukan koordinasi ketua kader posyandu dan ketua Rw 13 serta ibu-ibu PKK Telaga Sakinah Tanjung Piayu. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai "Peran Ibu dalam Menciptakan Lingkungan Keluarga yang Sehat" ini dilakukan di Pasum Telaga sakinah Rw 13 Tanjung Piayu. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan penyampaian materi dan pembagian

media promosi kesehatan berupa leaflet sebagai sumber baca bagi yang menghadiri acara penyuluhan.

Disamping itu penyaji materi juga menampilkan video mengenai pengelolaan makanan sebelum dimasak serta pemberian simulasi mencuci tangan dan teknik nafas dalam. Setelah materi disampaikan oleh penyaji materi, kemudian dilanjutkan dengan berdiskusi kepada yang hadir dan peserta yang hadir juga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan oleh penyaji materi. Hasil yang di dapatkan dari diskusi, pembagian leaflet, penampilan video, simulasi cuci tangan dan teknik nafas dalam serta penyampaian materi peran ibu menunjukkan peningkatan, karena saat kami sebagai para mahasiswa membagikan sebuah pertanyaan mengenai "Apa saja peran ibu dalam keluarga?" para peserta penyuluhan, terutama ibu-ibu yang hadir dapat menjawab pertanyaan tersebut sesuai dengan materi yang sudah di sampaikan. Di akhir kegiatan penyuluhan ini dilakukan pembagian sovenir tambahan untuk ibu-ibu yang ikut hadir dalam kegiatan penyuluhan, serta pembagian hadiah untuk ibu-ibu yang bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah disediakan dari mahasiswa penyuluhan mengenai Peran ibu.



Gambar 1: Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN

Ibu memiliki peran yang sangat penting dan tak tergantikan dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat. Sebagai pengelola utama dalam keluarga, ibu berperan aktif dalam memastikan makanan yang dikonsumsi keluarga bergizi dan seimbang. Ibu juga menjadi pelopor dalam menciptakan lingkungan rumah yang bersih dan sehat, dengan menjaga kebersihan, ibu mencegah penyebaran penyakit yang berpotensi membahayakan keluarga. Selain itu ibu juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dan emosional keluarga, dengan memberikan dukungan emosional, menjadi pendengar yang baik, serta menciptakan suasana rumah yang harmonis, sehingga setiap anggota keluarga merasa nyaman dan dihargai. Sebagai agen perubahan, ibu dapat menularkan pola hidup sehat ini ke komunitas sekitarnya, menciptakan lingkungan masyarakat yang lebih sehat, harmonis, dan sejahtera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada program studi Diploma III Keperawatan kampus Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah memberikan kami izin dalam melakukan kegiatan penyuluhan yang berjudul "Peran Ibu dalam Meniptakan Lingkungan Keluarga yang Sehat". Tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Ketua Kader beserta perwakilan kader Posyandu Telaga Sakiah dan ketua RW 13 Tanjung Piayu yang telah memberikan tempat dan juga izin kepada kami dalam melakukan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat. Dan yang terkakhir Terima Kasih kepada seluruh ibu-ibu pemberdayaan kesejahteraan keluarga yang telah berpartisipasi aktif saat kegiatan penyuluhan mengenai stunting ini berlangsung.

REFERENSI

- Aprianti, D. (2019). Peran Ibu dalam Dukungan Emosional Keluarga. Jakarta: Pustaka Edukasi.
- Fajarianto, O., Rahmadhani, S., & Afriani, L. (2023). IMPELEMENTASI PROGRAM MERDEKA BELAJAR KAMPUS MERDEKA KAMPUS MENGAJAR DI UPT SD NEGERI GAPRANG 01. *SEPAKAT Sesi Pengabdian pada Masyarakat*, 3(2), 66-76.
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2010). *Family Nursing: Research, Theory, & Practice*. London: Pearson.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-gizi-seimbang.pdf>.
- Mahmud, M. (2019). Peran Ibu dalam Kebersihan Keluarga. Yogyakarta: Media Kesehatan.
- Muhith, A. (2015). Kontribusi Ibu dalam Kesehatan Keluarga. Surabaya: Airlangga University Press.
- Ratnasari, A., dkk. (2023). Peran Keluarga dalam Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Pustaka Kesehatan Indonesia.
- Sarwono, S. (2008). Psikologi Sosial: Peran Ibu dalam Pengembangan Emosi Anak. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Elsevier.
- Zahrok, N., & Suarmini, N. W. (2018). Psikologi Ibu dalam Peran Pengasuhan Keluarga. Yogyakarta: Penerbit Andi.