

**PEMBERDAYAAN IBU ALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP KELUARGA DI  
WILAYAH PUSKESMAS KELURAHAN RAWA BUNGA JAKARTA TIMUR****Ria Anugrahwati<sup>1</sup>, Junita Silitonga<sup>2</sup>, Sri Laela<sup>3\*</sup>, Musripah<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Institut Kesehatan Hermina

Email Korespondensi: srilaela13@gmail.com

Disubmit: 10 November 2025

Diterima: 05 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.23412>**ABSTRAK**

Pemberdayaan ibu merupakan strategi penting dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga, karena ibu memiliki peran sentral dalam aspek pengasuhan, kesehatan, dan kesejahteraan sosial-ekonomi rumah tangga. Tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini supaya ibu memiliki kemampuan dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga. Metode pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari pre test, pemberian materi tentang gaya hidup sehat, deteksi dini kanker serviks, melatih pengecekan gula darah sewaktu dan terapi suportif guna meningkatkan kesehatan mental ibu, serta post test. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 5 November 2025 di Puskesmas Kelurahan Rawa Bunga, Jakarta Timur. Peserta yang terlibat sebanyak 30 ibu usia subur dan 3 Kader Kesehatan. Hasil menunjukkan setelah dilakukan edukasi Kesehatan pada ibu, terlihat peningkatan yang signifikan pada aspek kognitif dan psikomotor ibu. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa peningkatan kapasitas ibu melalui edukasi kesehatan, pelatihan keterampilan pemeriksaan mandiri, dan penguatan dukungan psikologis dapat menjadi strategi efektif dalam membangun keluarga yang sehat, mandiri, dan berkualitas. Program pemberdayaan berbasis keluarga diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh lembaga kesehatan dan pemerintah daerah untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan Ibu, Gaya Hidup Sehat, Kualitas Hidup Keluarga, Kesehatan Reproduksi, Terapi Suportif.

**ABSTRACT**

*Maternal empowerment is an important strategy in improving the quality of family life, because mothers have a central role in the aspects of caregiving, health, and socio-economic welfare of the household. The purpose of this community service activity is so that mothers have the ability to improve the quality of family life. The method of implementation of this activity starts with a pre-test, providing material on a healthy lifestyle, early detection of cervical cancer, training in checking random blood sugar and supportive therapy to improve maternal mental health, and a post-test. The activity was held on Wednesday, November 5, 2025 at the Rawa Bunga Village Health Center, East Jakarta. Participants involved were 30 women of childbearing age and 3 Health Cadres. The results showed that after the health education for mothers, there was a significant increase in cognitive and psychomotor skills in mothers. The*

*conclusion of this activity is that increasing maternal capacity through health education, self-examination skills training, and strengthening psychological support can be an effective strategy in building healthy, independent, and quality families. Family-based empowerment programs are expected to be implemented sustainably by health institutions and local governments to create a prosperous society.*

**Keywords:** *Maternal Empowerment, Healthy Lifestyle, Family Quality of Life, Reproductive Health, Supportive Therapy.*

## 1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Dalam konteks tersebut, ibu memegang posisi strategis sebagai pengelola utama kehidupan keluarga, baik dalam aspek ekonomi, sosial, maupun emosional. Pemberdayaan ibu menjadi kunci dalam menciptakan keluarga yang sejahtera dan berkualitas, karena ibu berperan langsung dalam pengasuhan anak, pengelolaan keuangan rumah tangga, serta pembentukan nilai-nilai moral dan kesehatan mental keluarga (Couva et al., 2024).

Pemberdayaan ibu tidak hanya berarti memberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekonomi, tetapi juga mencakup peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan dalam pengambilan keputusan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan keluarga. Dengan meningkatnya kapasitas dan kemandirian ibu, keluarga dapat menjadi lebih adaptif terhadap berbagai tantangan sosial dan ekonomi yang terus berkembang (Chen et al., 2024).

Menurut konsep pembangunan berkelanjutan, pemberdayaan perempuan, khususnya ibu, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan rumah tangga dan pembangunan masyarakat (UN Women, 2023). Ketika ibu memiliki akses terhadap pendidikan, sumber daya ekonomi, dan dukungan sosial yang memadai, maka kemampuan ibu dalam mengelola kehidupan keluarga menjadi lebih efektif dan produktif.

Pemberdayaan ibu merupakan proses peningkatan kapasitas perempuan agar mampu mengelola kehidupan keluarga secara mandiri, sehat, dan produktif. Dalam konteks kesehatan keluarga, pemberdayaan tidak hanya terkait dengan kemampuan ekonomi dan sosial, tetapi juga mencakup peningkatan kesadaran, pengetahuan, serta keterampilan ibu dalam menjaga kesehatan dirinya dan anggota keluarganya. Beberapa aspek penting yang saling berkaitan dalam proses ini meliputi gaya hidup sehat, deteksi dini kanker serviks, kemampuan mengecek gula darah sewaktu, dan terapi suportif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu.

Gaya hidup sehat mencakup kebiasaan makan bergizi, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan pola tidur yang cukup. Ibu yang menerapkan gaya hidup sehat menjadi contoh positif bagi seluruh anggota keluarga dan berperan penting dalam mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, maupun kanker. Dengan memiliki perilaku hidup sehat, ibu tidak hanya menjaga kesehatannya sendiri tetapi juga menanamkan nilai-nilai kesehatan kepada anak dan suami, sehingga tercipta keluarga yang produktif dan memiliki kualitas hidup yang baik (Winters et al., 2023).

Deteksi dini kanker serviks, seperti melalui pemeriksaan Pap smear atau IVA (Inspeksi Visual Asam Asetat), merupakan indikator penting pemberdayaan perempuan dalam bidang kesehatan reproduksi. Ibu yang memiliki kesadaran dan keberanian melakukan deteksi dini menunjukkan tingkat pengetahuan dan kontrol diri yang tinggi terhadap kesehatannya. Hal ini tidak hanya berpengaruh terhadap pencegahan penyakit serius, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan pengambilan keputusan terkait kesehatan (Alhsainat & Günçe, 2024). Kemandirian dalam menjaga kesehatan reproduksi mencerminkan tingkat pemberdayaan yang lebih tinggi dan berdampak pada kestabilan emosional serta kesejahteraan keluarga (Camara et al., 2022).

Kemampuan ibu dalam melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu merupakan bentuk keterampilan kesehatan dasar yang menunjukkan peningkatan literasi kesehatan (Sarfika, 2012). Keterampilan ini penting dalam upaya deteksi dini diabetes, yang dapat dicegah atau dikontrol melalui perubahan pola hidup dan pengawasan rutin. Ketika ibu memahami cara memantau kadar gula darah, ia mampu mengambil tindakan preventif, seperti mengatur pola makan keluarga, memilih menu sehat, dan meningkatkan aktivitas fisik bersama anggota keluarga. Dengan demikian, ibu berperan aktif sebagai *agent of change* dalam menjaga kesehatan keluarga secara berkelanjutan (Ferreira et al., 2023).

Terapi suportif berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis melalui dukungan emosional, peningkatan rasa percaya diri, dan penguatan mekanisme koping dalam menghadapi stres. Bagi ibu, terapi suportif membantu dalam mengelola tekanan psikologis akibat peran ganda, beban rumah tangga, dan tuntutan sosial. Ketika ibu memiliki kesehatan mental yang baik, ia mampu berfungsi optimal dalam perannya sebagai pengasuh, pendidik, dan pengelola keluarga. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar juga memperkuat proses pemberdayaan, karena ibu merasa dihargai dan mampu berbagi pengalaman positif dengan sesama (Rumpiati et al., 2023).

Keempat aspek tersebut saling berhubungan dan membentuk satu kesatuan dalam kerangka pemberdayaan ibu. Gaya hidup sehat menjadi fondasi pencegahan, deteksi dini kanker serviks dan pemeriksaan gula darah sewaktu menjadi wujud kesadaran serta keterampilan kesehatan, sedangkan terapi suportif memperkuat ketahanan psikologis ibu. Ketika ibu berdaya dalam bidang fisik, mental, dan sosial, maka kualitas hidup keluarga meningkat secara signifikan, baik dari segi kesehatan, kesejahteraan emosional, maupun stabilitas sosial ekonomi.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diharapkan dapat mengoptimalkan pemberdayaan ibu dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga di Wilayah Puskesmas Kelurahan Rawabunga Jakarta Timur.

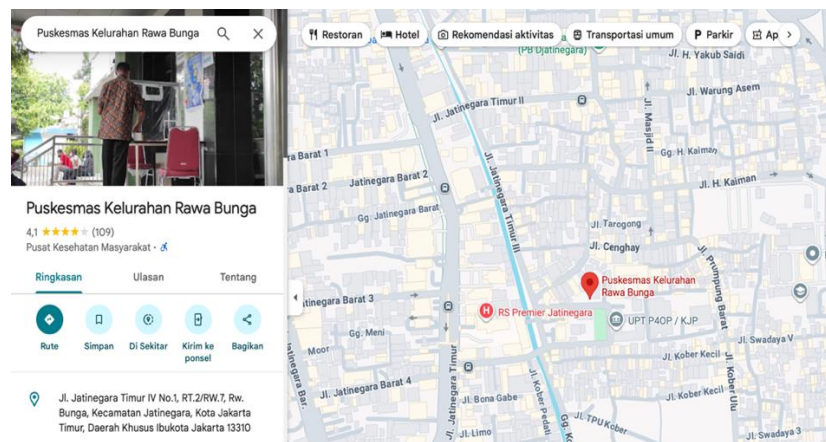
## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kurangnya pemberdayaan ibu dalam hal ini dapat berdampak pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular, stres, serta menurunnya kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya pemberdayaan ibu yang holistik melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dalam menerapkan perilaku sehat dan dukungan psikologis untuk membangun keluarga yang lebih sejahtera.

Rumusan pertanyaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan ibu tentang penerapan gaya hidup sehat dalam keluarga?
- 2) Sejauh mana pengetahuan ibu tentang pentingnya pencegahan dan deteksi dini kanker serviks?
- 3) Bagaimana tingkat kemampuan ibu dalam melakukan pengecekan gula darah sewaktu secara mandiri atau melalui layanan kesehatan?
- 4) Sejauh mana terapi suportif dapat membantu ibu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga?

Berikut lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat :



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### 1) Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat merupakan pola perilaku yang dilakukan secara sadar untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, baik fisik maupun mental. Menurut (Cahyani et al., 2020), gaya hidup sehat mencakup aktivitas fisik teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat cukup, serta menghindari perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol.

Menurut (C. F. Sari & Dewi Agustina, 2023), gaya hidup sehat terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu: Pola makan sehat - mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang, rendah gula, garam, dan lemak, Aktivitas fisik teratur - minimal 30 menit per hari untuk menjaga kebugaran jantung dan metabolisme tubuh, Istirahat yang cukup - tidur 7-8 jam setiap malam untuk pemulihan energi, Kesehatan mental - mengelola stres melalui relaksasi, dukungan sosial, dan kegiatan positif dan Pemeriksaan kesehatan rutin - sebagai bentuk deteksi dini terhadap penyakit tidak menular.

#### 2) Pencegahan Kanker Leher Rahim Melalui Deteksi Dini Kanker Serviks

Kanker leher rahim merupakan salah satu jenis kanker yang paling banyak menyerang perempuan di dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Penyebab utamanya adalah infeksi Human

Papillomavirus (HPV), yang dapat dicegah melalui vaksinasi dan deteksi dini. Menurut (Jayanti et al., 2023) deteksi dini menggunakan metode *Inspeksi Visual dengan Asam Asetat (IVA)* dan *Pap smear* terbukti efektif dalam menurunkan angka kejadian dan kematian akibat kanker serviks hingga 80% bila dilakukan secara rutin. (Gunawan et al., 2024) juga menegaskan pentingnya edukasi kepada wanita usia subur untuk melakukan pemeriksaan IVA/Pap smear minimal tiga tahun sekali, terutama bagi wanita yang sudah menikah, sebagai langkah pencegahan sekunder terhadap kanker serviks.

### 3) Standar Prosedur Operasional Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu

Pengecekan gula darah sewaktu (GDS) adalah pemeriksaan kadar glukosa darah yang dilakukan kapan saja, tanpa memperhatikan waktu makan terakhir, dengan menggunakan alat *glucometer* untuk menilai status kadar gula darah seseorang.

Tujuan : mengetahui kadar gula darah sewaktu sebagai deteksi dini terhadap gangguan metabolisme glukosa atau diabetes melitus, memantau kadar glukosa darah pada pasien yang sudah terdiagnosis diabetes dan memberikan data awal untuk intervensi medis atau edukasi kesehatan.

#### Prosedur Pelaksanaan

##### a) Persiapan

- 1) Jelaskan tujuan pemeriksaan kepada klien/pasien.
- 2) Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, lalu keringkan.
- 3) Siapkan semua alat dan bahan di atas meja kerja yang bersih.
- 4) Gunakan sarung tangan bersih.

##### b) Pelaksanaan

- 1) Nyalakan alat *glucometer* dan masukkan strip tes sesuai petunjuk alat.
- 2) Bersihkan ujung jari pasien (biasanya jari manis atau tengah) dengan kapas alkohol 70%, tunggu hingga kering.
- 3) Tusuk ujung jari dengan lancet steril hingga keluar setetes darah.
- 4) Tempelkan darah pada ujung strip tes sesuai instruksi alat.
- 5) Tunggu hasil keluar di layar alat (biasanya 5-10 detik).
- 6) Catat hasil pemeriksaan dalam lembar pencatatan pasien.

##### c) Setelah Pemeriksaan

- 1) Hentikan perdarahan dengan menekan bekas tusukan menggunakan kapas kering.
- 2) Buang lancet dan strip bekas pakai ke tempat sampah medis.
- 3) Lepas sarung tangan, cuci tangan kembali.
- 4) Sampaikan hasil pemeriksaan dan berikan edukasi sesuai hasil.

### 4) Terapi Suportif Meningkatkan Kesehatan Mental pada ibu

Terapi suportif merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan memberikan dukungan emosional, memperkuat kemampuan adaptasi, serta meningkatkan rasa percaya diri individu dalam menghadapi permasalahan hidup. Menurut (Stuart & Keliat, 2016), terapi suportif membantu individu mengekspresikan perasaan secara aman, membangun pemahaman diri, dan mengembangkan mekanisme koping yang sehat (Dhestiana et al., 2016). Dalam konteks ibu, terutama yang menghadapi tekanan dalam peran ganda, stres pengasuhan, atau

anak dengan kebutuhan khusus, terapi suportif sangat efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi (Lase & Souisa, 2021). (WHO, 2021) menegaskan bahwa dukungan psikososial merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan mental ibu karena berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan fungsi sosial dalam keluarga.

#### 4. METODE

##### a) Tahap persiapan

Tahap persiapan awal dari kegiatan PkM ini adalah melakukan koordinasi dengan Suku Dinas Jakarta Timur, kemudian menghubungi Kepala Puskesmas Kelurahan Rawabunga. Persiapan selanjutnya setelah melakukan koordinasi dan disetujui ialah menyiapkan materi, media yang mendukung, dan setting lokasi tempat pelaksanaan PkM.

##### b) Tahap pelaksanaan

Kegiatan PkM dilaksanakan pada Rabu, 5 November 2025 pukul 09.00-11.30 WIB sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Kegiatan PkM dihadiri oleh 30 ibu usia subur, Kader Kesehatan dan Kepala Puskesmas Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur. Kegiatan dibuka dengan sambutan oleh Kepala Puskesmas dan Ketua PkM. Kegiatan inti dari PkM ini ialah pemberian pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat, Deteksi dini kanker serviks, melatih ibu terapi suportif guna meningkatkan kesehatan mental dan mengajarkan ibu tentang pengecekan gula darah. Sebelum dan sesudah kegiatan ibu dilakukan pre test dan post test, yang terdiri dari 12 pertanyaan tentang materi terkait. Pelaksanaan kegiatan PkM diakhiri dengan kegiatan foto bersama.

##### c) Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan PkM dilaksanakan pada seluruh peserta kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan menilai pre test dan post test, jumlah kehadiran, serta keaktifan peserta.

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM telah dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur. Tahap awal dan persiapan kegiatan yang dilakukan oleh tim PkM ialah berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas untuk menentukan masalah kesehatan yang terdapat di Wilayah Kelurahan Rawabunga dan memastikan bahwa belum pernah ada kegiatan dengan tema tersebut yang dilaksanakan di Puskesmas. Berdasarkan hasil koordinasi, tim PkM menawarkan solusi berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Solusi yang ditawarkan telah disetujui oleh Kepala Puskesmas dan persiapan lanjutan mulai dilakukan oleh tim PkM. Tahap persiapan lanjutan yang dilakukan ialah dengan mempersiapkan materi, peralatan dan media yang mendukung keberlangsungan kegiatan.

Tahap kedua dalam kegiatan PkM ini ialah mempersiapkan media dan materi yang digunakan pada hari pelaksanaan. Kegiatan diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat, deteksi dini kanker serviks, melatih ibu terapi suportif dan mengecek gula darah sewaktu.



Hal ini sejalan dengan Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2023) yang menyatakan bahwa penerapan gaya hidup sehat secara konsisten dapat menurunkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan kanker.

Program pemberdayaan ibu melalui edukasi kesehatan reproduksi terbukti dapat meningkatkan kesadaran dan keikutsertaan perempuan dalam deteksi dini kanker serviks (Lestari et al., 2023). Oleh karena itu, pencegahan kanker leher rahim melalui deteksi dini harus diintegrasikan dalam program kesehatan masyarakat berbasis keluarga agar dapat menurunkan beban penyakit dan meningkatkan kualitas hidup perempuan serta keluarganya.

Studi oleh (D. Sari & Lestari, 2020) menyebutkan bahwa ibu yang mendapatkan pelatihan terapi suportif mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi dan membangun interaksi positif dengan keluarga.

Penelitian oleh (Rahmawati et al., 2022) menyatakan bahwa pemberdayaan ibu melalui pelatihan kesehatan keluarga, termasuk pengecekan gula darah, berkontribusi terhadap penurunan kasus hiperglikemia pada keluarga dengan faktor risiko tinggi.

## 6. KESIMPULAN

Pemberdayaan ibu dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam menjaga kesehatan keluarga. Melalui edukasi kesehatan, pelatihan deteksi dini penyakit, penerapan gaya hidup sehat, serta penguatan kemampuan terapi suportif, para ibu menjadi lebih mandiri dan berperan aktif dalam mewujudkan keluarga yang sehat, harmonis, dan sejahtera.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa ketika ibu diberdayakan secara berkelanjutan, akan terjadi peningkatan dalam aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial seluruh anggota keluarga, sehingga kualitas hidup keluarga secara keseluruhan dapat meningkat.

Rencana tindak lanjut melakukan kolaborasi lintas sektor bekerja sama dengan Puskesmas, kader kesehatan, dan pemerintah setempat dalam pelaksanaan program kesehatan keluarga berbasis masyarakat. Untuk peneliti berikutnya disarankan meneliti lebih lanjut peran komponen psikologis (self-efficacy, stres pengasuhan) dan faktor sosial (dukungan keluarga, jaringan komunitas) yang dapat memediasi atau memoderasi keberhasilan pemberdayaan

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Alhsainat, A., & Günçe, K. (2024). Healing Environment in Pediatric Cancer Centers by Utilizing Positive Distractions. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1010. <https://doi.org/10.3390/bs14111010>
- Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18>
- Camara, H., Nosi, S., Munnall, G., Badman, S. G., Bolgna, J., Kuk, J., Mola, G., Guy, R., Valley, A. J., & Kelly-Hanku, A. (2022). Women's

- acceptability of a self-collect HPV same-day screen-and-treat program in a high burden setting in the Pacific. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1514. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08842-1>
- Chen, Y., Guo, Y., Wu, Y., Medina, A., Zhou, H., & Darmstadt, G. L. (2024). Maternal empowerment, feeding knowledge, and infant nutrition: Evidence from rural China. *Journal of Global Health*, 14, 04094. <https://doi.org/10.7189/jogh.14.04094>
- Couva, M., Talias, M. A., Christou, M., & Soteriades, E. S. (2024). Women's Empowerment and Health: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), 1614. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121614>
- Dhestiana, M., Marchira, C., Siswishanto, R., & Widad, S. (2016). Peran Intervensi Grup Psikoterapi Suportif untuk Memperbaiki Keadaan Depresi pada Wanita Infertil di Klinik Permata Hati RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(3), 163. <https://doi.org/10.22146/jkr.36037>
- Ferreira, P. L., Morais, C., Pimenta, R., Ribeiro, I., Amorim, I., & Alves, S. M. (2023). Empowerment and Knowledge as Determinants for Quality of Life: A Contribution to a Better Type 2 Diabetes Self-Management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4544. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054544>
- Gunawan, M. F. B., David, G., Gantari Sari, P. R. P., Sujaya, I. M. P. Y., Pramana Putri, N. K., Sastradikarna, R. K. K., & Liyis, B. G. de. (2024). Strategies to Increase Participation in Early Detection of Cervical Cancer in Women of Childbearing Age: A Systematic Review. *International Journal of Social Health*, 3(8), 497-506. <https://doi.org/10.58860/ijsh.v3i8.229>
- Jayanti, R. D., Wittiarika, I. D., & Amalia, R. B. (2023). WOMEN'S EMPOWERMENT, CADRE TRAINING, AND MASS EXAMINATION FOR CERVICAL CANCER DETECTION. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 7(3), 311-315. <https://doi.org/10.20473/jlm.v7i3.2023.311-315>
- Kemendes RI. (2023). *Laporan Nasional Riskesdas 2023: Riset Kesehatan Dasar*.
- Lase, N. P., & Souisa, D. L. R. (2021). Peran Keluarga bagi Orang Usia Lanjut. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 14(2), 87-96. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v14i2.76>
- Lestari, D., Handayani, R., & Sari, M. (2023). Pemberdayaan ibu melalui edukasi kesehatan reproduksi untuk meningkatkan kesadaran deteksi dini kanker serviks. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 10(2), 85-94.
- Rahmawati, E., Handayani, T., & Lestari, M. (2022). Pemberdayaan keluarga dalam pencegahan diabetes mellitus melalui edukasi pemeriksaan gula darah sewaktu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat (JPMS)*, 4(1), 12-20.
- Rumpiati, R., Murti, B., Peristiowati, Y., & Katmini, K. (2023). Women Empowerment in Health: Systematic Review. *Indonesian Journal of Medicine*, 8(2), 194-203. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2023.8.2.630>
- Sarfika, R. (2012). *Pengaruh terapi kognitif dan logoterapi terhadap depresi, ansietas, kemampuan mengubah pikiran negatif, dan*

- memaknai hidup klien Diabetes Melitus di RSUP Dr. M Djamil Padang.*  
[https://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak/id\\_abstrak-20314856.pdf](https://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak/id_abstrak-20314856.pdf)
- Sari, C. F., & Dewi Agustina. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Pada Proses Pembelajaran Sejak Dini Usia 9-11 Tahun SD Negeri 101765 Bandar Setia Kec. Percut Sei Tuan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 281-289.  
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4574>
- Sari, D., & Lestari, M. (2020). Pelatihan terapi suportif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada ibu rumah tangga. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(1), 56-64.
- Stuart, G. W., & Keliat, B. A. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan Kesehatan jiwa* (1st ed.). Elsevier.
- WHO. (2021). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents and adults*.
- Winters, S., Pitchik, H. O., Akter, F., Yeasmin, F., Jahir, T., Huda, T. Md. N., Rahman, M., Winch, P. J., Luby, S. P., & Fernald, L. C. H. (2023). How does women's empowerment relate to antenatal care attendance? A cross-sectional analysis among rural women in Bangladesh. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 436.  
<https://doi.org/10.1186/s12884-023-05737-9>