

IBU BAHAGIA, ANAK BERKEMBANG OPTIMAL: INTEGRASI SKRINING KESEHATAN, SENAM BERSAMA, DAN EDUKASI PADA MOMENTUM HARI IBU

HAPPY MOTHERS, OPTIMAL CHILDREN DEVELOP: INTEGRATION OF HEALTH SCREENING, GROUP EXERCISE, AND EDUCATION ON MOMENTUM OF MOTHER'S DAY

Rezeki Nur^{1*}, Dewi Hestiani K², Kasmawati Karim³

^{1*,2,3} Program Studi D III Keperawatan, STIKES Bhayangkara, Makassar

^{1*}rhenu@gmail.com

Article History:

Received: December 29th, 2025

Revised: February 10th, 2026

Published: February 15th, 2026

Keywords:

maternal health, health screening, group exercise, child development, community service

Abstract: Maternal health plays a fundamental role in supporting optimal child development. However, risk factors for non-communicable diseases among adult women remain prevalent and are often undetected at the community level. This community service activity aimed to enhance mothers' health awareness through an integrated approach consisting of general health screening, group exercise sessions, and health education under the theme "Happy Mothers Support Optimal Child Development" during the Mother's Day commemoration. The activity was conducted on December 22, 2025, at Maesa Arena Garkindo Futsal Court, Tamalate District, Makassar City, involving 47 participants. The implementation included participant registration, measurement of blood pressure, Body Mass Index (BMI), random blood glucose, uric acid, and cholesterol levels, followed by a 30-minute group exercise session and interactive education regarding the relationship between maternal health and caregiving quality. Screening results indicated that 38.3% of participants had hypertension, 48.9% were categorized as overweight/obese, 27.7% had elevated blood glucose levels, 36.2% had high uric acid levels, and 40.4% had high cholesterol levels. Active participation during the exercise and educational sessions demonstrated improved awareness of the importance of maintaining physical health and emotional well-being as an investment in children's development. The integration of screening, physical activity, and education within a community-based event proved effective as a promotive and preventive strategy and has the potential to be replicated in local maternal health empowerment programs.

Abstrak

Kesehatan ibu merupakan fondasi penting dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Namun, faktor risiko penyakit tidak menular pada perempuan dewasa masih cukup tinggi dan sering kali tidak terdeteksi secara dini di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran kesehatan ibu melalui pendekatan terpadu berupa skrining kesehatan umum, senam sehat bersama, dan penyuluhan bertema “Ibu Bahagia Mendukung Tumbuh Kembang Anak” pada momentum Peringatan Hari Ibu. Kegiatan dilaksanakan pada 22 Desember 2025 di Lapangan Futsal Maesa Arena Garkindo, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar, dengan melibatkan 47 peserta. Metode pelaksanaan meliputi registrasi, pemeriksaan tekanan darah, Indeks Massa Tubuh (IMT), gula darah sewaktu, asam urat, dan kolesterol; dilanjutkan dengan senam sehat selama ± 30 menit serta penyuluhan interaktif mengenai hubungan kesehatan ibu dan kualitas pengasuhan. Hasil skrining menunjukkan 38,3% peserta mengalami hipertensi, 48,9% berada dalam kategori overweight/obesitas, 27,7% memiliki kadar gula darah tinggi, 36,2% kadar asam urat tinggi, dan 40,4% kadar kolesterol tinggi. Partisipasi aktif peserta dalam sesi senam dan diskusi menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional sebagai investasi bagi perkembangan anak. Integrasi skrining, aktivitas fisik, dan edukasi dalam satu kegiatan komunitas terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif yang kontekstual serta berpotensi direplikasi pada program pemberdayaan kesehatan ibu di tingkat lokal.

Kata Kunci: kesehatan ibu, skrining kesehatan, senam sehat, tumbuh kembang anak, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu merupakan determinan utama dalam membentuk kualitas generasi masa depan. Kondisi fisik dan psikologis ibu berpengaruh langsung terhadap praktik pengasuhan, kualitas interaksi ibu–anak, serta stimulasi perkembangan pada periode emas kehidupan. World Health Organization (WHO, 2023) menegaskan bahwa kesehatan perempuan dewasa berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan keluarga dan perkembangan anak. Studi global menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional ibu berhubungan positif dengan perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak usia dini (Jeong et al, 2021).

Secara global, penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian dan disabilitas pada perempuan dewasa. Hipertensi memengaruhi sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia, dan sebagian besar kasus terjadi tanpa diagnosis dini (WHO, 2023). Selain itu, prevalensi overweight dan obesitas pada perempuan dewasa terus meningkat dan berkontribusi terhadap risiko penyakit kardiovaskular serta gangguan metabolik (Collaboration, 2022). Kondisi kesehatan fisik yang tidak optimal dapat berdampak pada kapasitas ibu dalam menjalankan peran pengasuhan secara optimal.

Di Indonesia, tren faktor risiko PTM juga menunjukkan peningkatan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi nasional pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai lebih dari 30%, dengan kecenderungan lebih tinggi pada

kelompok perempuan usia dewasa madya (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, prevalensi obesitas pada perempuan dewasa juga mengalami peningkatan dalam satu dekade terakhir, yang berimplikasi pada meningkatnya risiko penyakit kronis.

Pada tingkat regional, Provinsi Sulawesi Selatan termasuk dalam wilayah dengan prevalensi hipertensi dan faktor risiko metabolik yang cukup tinggi dibandingkan beberapa provinsi lain di Indonesia. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa hipertensi dan diabetes melitus termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2023). Kondisi ini mencerminkan tingginya beban faktor risiko PTM pada masyarakat dewasa, termasuk perempuan usia produktif.

Kota Makassar sebagai pusat urban di Sulawesi Selatan memiliki dinamika sosial yang kompleks, ditandai dengan kepadatan penduduk dan perubahan pola hidup masyarakat. Data Profil Kesehatan Kota Makassar menunjukkan bahwa kasus hipertensi dan obesitas termasuk dalam masalah kesehatan dominan pada kelompok usia dewasa (Dinas Kesehatan Kota Makassar, 2023). Pola hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko yang umum ditemukan di kawasan perkotaan.

Selain aspek fisik, kesejahteraan psikologis ibu juga memiliki implikasi penting terhadap tumbuh kembang anak. UNICEF pada tahun 2021 menekankan bahwa pengasuhan responsif sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional orang tua. Ibu yang mengalami stres berkepanjangan atau kelelahan fisik cenderung mengalami penurunan kualitas interaksi dengan anak, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perkembangan sosial-emosional dan kognitif anak (UNICEF, 2021).

Pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas menjadi strategi yang direkomendasikan untuk meningkatkan literasi kesehatan serta mendukung deteksi dini faktor risiko PTM (WHO, 2022). Aktivitas fisik terstruktur seperti senam sehat terbukti efektif menurunkan tekanan darah, memperbaiki profil lipid, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (WHO, 2020). Integrasi skrining kesehatan umum, aktivitas fisik bersama, dan edukasi kesehatan dalam satu kegiatan komunitas memungkinkan pendekatan yang lebih komprehensif dan partisipatif.

Momentum Peringatan Hari Ibu di tingkat komunitas menjadi kesempatan strategis untuk menempatkan kesehatan ibu sebagai prioritas. Dalam konteks Kecamatan Tamalate, Kota Makassar—wilayah dengan kepadatan penduduk yang tinggi—kegiatan berbasis komunitas berpotensi meningkatkan kesadaran kolektif serta mendorong perilaku hidup sehat pada ibu. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dalam bentuk integrasi skrining kesehatan umum, senam sehat bersama, dan penyuluhan bertema “Ibu Bahagia Mendukung Tumbuh Kembang Anak” sebagai upaya promotif dan preventif yang kontekstual dengan kebutuhan masyarakat setempat.

METODE

Desain dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas. Model intervensi dirancang secara terpadu melalui tiga komponen utama, yaitu: (1) skrining kesehatan umum sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular, (2) senam sehat bersama sebagai intervensi aktivitas fisik terstruktur, dan (3) penyuluhan kesehatan bertema “Ibu Bahagia Mendukung Tumbuh Kembang Anak” sebagai penguatan literasi kesehatan keluarga.

Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif, di mana peserta terlibat aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari registrasi, pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, hingga diskusi interaktif pada sesi edukasi.

Waktu dan Lokasi

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2025 dalam rangka peringatan Hari Ibu.

Lokasi kegiatan bertempat di Lapangan Futsal Maesa Garkindo Arena, wilayah Kecamatan Tamalate, Kota Makassar.

Lokasi ini dipilih karena berada di wilayah dengan kepadatan penduduk yang tinggi serta mudah dijangkau oleh masyarakat setempat.

Sasaran dan Jumlah Peserta

Sasaran kegiatan adalah ibu yang berdomisili di Kecamatan Tamalate dan sekitarnya. Peserta mengikuti kegiatan secara sukarela setelah melakukan registrasi pada hari pelaksanaan.

Jumlah peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sebanyak **47 orang**.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta yang dilakukan di lokasi kegiatan sebelum rangkaian acara dimulai. Seluruh ibu yang hadir mengisi daftar hadir dan data identitas dasar berupa inisial nama, usia, serta alamat domisili. Pada tahap ini peserta juga diberikan kartu kendali kesehatan yang digunakan untuk mencatat hasil pemeriksaan pada setiap pos skrining. Tahap registrasi tidak hanya berfungsi sebagai administrasi kegiatan, tetapi juga sebagai sarana membangun komunikasi awal antara tim pelaksana dan peserta.

Setelah registrasi, kegiatan dilanjutkan dengan skrining kesehatan umum yang dilaksanakan melalui sistem pos pelayanan secara bergiliran. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pemeriksaan gula darah sewaktu, asam urat, dan kolesterol menggunakan alat pemeriksaan digital berbasis strip. Setiap peserta memperoleh penjelasan singkat mengenai hasil pemeriksaan dan arti klinisnya, termasuk kategori normal atau berisiko. Hasil skrining dicatat pada kartu kendali peserta dan direkapitulasi oleh tim pelaksana untuk analisis deskriptif.

Setelah seluruh peserta menyelesaikan skrining, kegiatan dilanjutkan dengan senam sehat bersama

yang dipandu oleh instruktur. Senam dilaksanakan selama kurang lebih tiga puluh menit dengan gerakan aerobik intensitas ringan hingga sedang yang disesuaikan dengan rentang usia peserta. Sesi ini bertujuan memberikan pengalaman langsung mengenai pentingnya aktivitas fisik rutin sebagai bagian dari pencegahan penyakit tidak menular, sekaligus menciptakan suasana kebersamaan yang positif dan menyenangkan.

Rangkaian kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan bertema “Ibu Bahagia Mendukung Tumbuh Kembang Anak.” Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah dan diskusi kelompok. Materi mencakup hubungan antara kesehatan fisik ibu dan kualitas pengasuhan, dampak kelelahan dan stres terhadap interaksi ibu–anak, serta strategi sederhana menjaga kesehatan fisik dan emosional melalui pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan dukungan sosial. Media presentasi visual dan leaflet edukatif digunakan untuk memperjelas penyampaian materi. Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan serta berbagi pengalaman sehingga tercipta komunikasi dua arah.

Sebagai tahap akhir, dilakukan evaluasi kegiatan melalui sesi umpan balik lisan dan diskusi singkat mengenai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Tim pelaksana juga melakukan rekapitulasi hasil skrining untuk menggambarkan kondisi kesehatan umum peserta secara keseluruhan. Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan sebagai bagian dari laporan pengabdian masyarakat. Dengan tahapan yang terintegrasi tersebut, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai deteksi dini faktor risiko kesehatan, tetapi juga sebagai upaya edukatif dan pemberdayaan ibu dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2025 di Lapangan Futsal Maesa Arena Garkindo, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar, dan diikuti oleh 47 orang peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap mulai dari registrasi, skrining kesehatan mental, pemeriksaan kesehatan dasar, hingga penyuluhan dan evaluasi.

Karakteristik Peserta

Berdasarkan hasil registrasi, peserta terdiri atas ibu dengan rentang usia dewasa produktif hingga lansia. Distribusi karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	Dewasa Produktif (20–40 tahun)	18	38,3
	Dewasa Madya (41–59 tahun)	21	44,7
	Lansia (≥ 60 tahun)	8	17,0
	Total	47	100
Status Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	29	61,7
	Bekerja	18	38,3

Total	47	100
--------------	-----------	------------

Sebagian besar peserta termasuk dalam kategori usia dewasa madya sebesar 44,7%, disusul oleh kelompok dewasa produktif sebanyak 38,3% dan lansia sebesar 17,0%. Berdasarkan status pekerjaan, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga (61,7%), yang mencerminkan kuatnya peran domestik dalam profil karakteristik peserta kegiatan ini.

Hasil Pemeriksaan Kesehatan Umum

Skrining kesehatan umum dilakukan sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif untuk mendeteksi faktor risiko penyakit tidak menular. Pemeriksaan meliputi tekanan darah, Indeks Massa Tubuh (IMT), gula darah sewaktu, asam urat, dan kolesterol. Distribusi hasil pemeriksaan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Dasar Peserta (n = 47)

Jenis Pemeriksaan	Kategori	n	%
Tekanan Darah	Normal	29	61,7
	Hipertensi	18	38,3
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Normal	24	51,1
	Overweight/Obesitas	23	48,9
Gula Darah	Normal	34	72,3
	Tinggi	13	27,7
Asam Urat	Normal	30	63,8
	Tinggi	17	36,2
Kolesterol	Normal	28	59,6
	Tinggi	19	40,4
Total		47	100

Hasil skrining menunjukkan bahwa 38,3% peserta berada dalam kategori hipertensi, sementara 48,9% termasuk dalam kategori overweight/obesitas berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh. Selain itu, 27,7% peserta memiliki kadar gula darah tinggi, 36,2% menunjukkan kadar asam urat di atas normal, dan 40,4% memiliki kadar kolesterol tinggi.

Berdasarkan hasil IMT, sebagian besar peserta berada dalam kategori normal (51,1%). Namun demikian, proporsi peserta dengan kelebihan berat badan dan obesitas masih cukup signifikan. Temuan ini menunjukkan adanya faktor risiko penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian melalui perubahan gaya hidup dan peningkatan aktivitas fisik secara rutin.

Partisipasi dalam Senam Sehat dan Penyuluhan

Seluruh peserta mengikuti sesi senam sehat bersama yang dilaksanakan selama ± 30 menit dengan tingkat partisipasi aktif yang tinggi. Peserta terlihat mampu mengikuti gerakan aerobik intensitas ringan hingga sedang tanpa keluhan berarti. Sesi ini menciptakan suasana kebersamaan yang positif dan meningkatkan antusiasme sebelum memasuki tahap edukasi.

Pada sesi penyuluhan bertema “Ibu Bahagia Mendukung Tumbuh Kembang Anak,” peserta

menunjukkan keterlibatan aktif melalui diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka baru memahami hubungan antara kondisi kesehatan fisik ibu dengan kualitas pengasuhan dan perkembangan anak. Evaluasi lisan menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri sebagai bentuk investasi bagi tumbuh kembang anak yang optimal.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Skrining Kesehatan



Gambar 2. Senam Bersama



Gambar 3. Penyampaian Materi Ibu Bahagia Mendukung Tumbuh Kembang anak



Gambar 4. Foto Bersama

(Gambar harus diberikan penomoran, contohnya: *Gambar 1*. Contoh Gambar. Keterangan gambar (nomor dan judul gambar) diletakkan di tengah bawah)

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa proporsi peserta dengan hipertensi mencapai 38,3%, overweight/obesitas 48,9%, kadar gula darah tinggi 27,7%, asam urat tinggi 36,2%, dan kolesterol tinggi 40,4%. Temuan ini menegaskan bahwa ibu di komunitas tidak hanya menghadapi tantangan kesehatan reproduksi atau pengasuhan, tetapi juga beban faktor risiko penyakit tidak menular yang cukup besar. Kondisi ini sejalan dengan laporan WHO yang menyatakan bahwa hipertensi tetap menjadi salah satu faktor risiko utama kematian dini di dunia, dan banyak kasus berlangsung tanpa diagnosis maupun pengendalian yang memadai (WHO, 2025). Dalam konteks Indonesia, Profil Kesehatan Indonesia 2023 dan hasil utama SKI 2023 juga menunjukkan bahwa hipertensi,

kelebihan berat badan, dan gangguan metabolik masih menjadi masalah kesehatan penting pada populasi dewasa, termasuk perempuan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Tingginya proporsi hipertensi pada kegiatan ini menunjukkan pentingnya skrining kesehatan umum di tingkat komunitas. Hipertensi kerap disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak bergejala, tetapi berhubungan erat dengan peningkatan risiko stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal (WHO, 2025). Temuan ini juga konsisten dengan kajian tentang pelayanan hipertensi di Indonesia yang menunjukkan masih tingginya kasus yang tidak terdiagnosis dan belum terkontrol, salah satunya karena skrining masih banyak bersifat oportunistik, yaitu dilakukan ketika masyarakat datang ke fasilitas kesehatan, bukan melalui penjangkauan aktif di komunitas (Muharram, F. R., 2025). Karena itu, pendekatan pengabdian masyarakat yang membawa layanan skrining langsung ke komunitas ibu memiliki nilai strategis sebagai pintu masuk deteksi dini.

Proporsi peserta dengan overweight/obesitas sebesar 48,9% juga merupakan temuan yang penting. Kelebihan berat badan berhubungan erat dengan hipertensi, resistensi insulin, dislipidemia, dan peningkatan risiko penyakit kardiometabolik. WHO menegaskan bahwa overweight dan obesitas merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, dan sangat berkaitan dengan pola makan tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2025). Dalam konteks Indonesia, analisis data nasional juga menunjukkan hubungan yang kuat antara obesitas sentral dan hipertensi pada perempuan, sehingga pengukuran antropometri dalam kegiatan seperti ini sangat relevan sebagai bagian dari skrining komprehensif (Octaryana, O., & Syarif, 2025). Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa sebagian ibu yang tampak aktif dalam kehidupan sehari-hari tetap dapat memiliki faktor risiko metabolik yang signifikan dan memerlukan edukasi berkelanjutan.

Temuan kadar kolesterol tinggi pada 40,4% peserta dan gula darah tinggi pada 27,7% peserta semakin memperkuat gambaran adanya kerentanan metabolik pada kelompok sasaran. Faktor-faktor ini penting dibahas karena tidak hanya berdampak pada kesehatan jangka panjang ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup, kapasitas bekerja, dan energi dalam menjalankan fungsi pengasuhan. Tinjauan sistematis tentang pengaruh kesehatan maternal terhadap luaran kesehatan anak menunjukkan bahwa kondisi kesehatan fisik ibu berasosiasi dengan berbagai luaran kesehatan anak pada lima tahun pertama kehidupan, sehingga kesehatan ibu perlu dipahami sebagai investasi jangka panjang bagi anak dan keluarga, bukan semata urusan individu ibu itu sendiri (Mudiyanse, S. B., 2024).

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa skrining kesehatan umum bukan hanya alat identifikasi risiko, melainkan sarana edukasi yang efektif. Ketika peserta menerima hasil pemeriksaan secara langsung, mereka cenderung lebih mudah memahami kondisi tubuhnya dan lebih terbuka terhadap pesan perubahan perilaku. Hal ini sejalan dengan studi di Indonesia mengenai akses terhadap program skrining berbasis komunitas seperti Posbindu, yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait hipertensi pada masyarakat yang memiliki akses terhadap skrining komunitas dibandingkan yang tidak memiliki akses tersebut.

(Mashuri, et al., 2024). Dengan kata lain, skrining dalam kegiatan pengabdian tidak berhenti pada “mengetahui hasil”, tetapi dapat menjadi pemicu terbentuknya kesadaran kesehatan dan keputusan untuk melakukan tindak lanjut.

Selain skrining, komponen senam sehat bersama dalam kegiatan ini memiliki makna yang sangat penting. Aktivitas fisik teratur telah terbukti menurunkan tekanan darah, memperbaiki profil metabolik, membantu pengendalian berat badan, dan mendukung kesehatan mental. WHO merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu, tetapi laporan terbaru menunjukkan bahwa sekitar 31% populasi dewasa dunia belum memenuhi rekomendasi tersebut (WHO, 2024). Bagi perempuan dewasa, hambatan aktivitas fisik sering kali berkaitan dengan beban domestik, keterbatasan waktu, norma sosial, dan kurangnya ruang aman untuk berolahraga. Oleh karena itu, penyelenggaraan senam bersama di komunitas menjadi bentuk intervensi yang realistis, mudah diterima, dan dapat langsung dicontoh oleh peserta.

Temuan tingginya partisipasi peserta dalam sesi senam menunjukkan bahwa pendekatan promotif tidak harus selalu berbentuk ceramah. Kegiatan fisik yang dilakukan secara bersama-sama dapat menciptakan pengalaman positif, meningkatkan motivasi, serta memperkuat dukungan sosial antaribu. WHO dalam *Global Status Report on Physical Activity* menekankan bahwa inisiatif berbasis komunitas dan olahraga lokal merupakan salah satu jalur penting untuk meningkatkan aktivitas fisik populasi (WHO, 2022). Dengan demikian, senam sehat pada kegiatan ini bukan sekadar pelengkap acara, tetapi merupakan komponen intervensi inti yang berpotensi menumbuhkan kebiasaan hidup aktif.

Sesi penyuluhan bertema **“Ibu Bahagia Mendukung Tumbuh Kembang Anak”** juga sangat relevan dengan bukti ilmiah terkini. Literatur menunjukkan bahwa kesehatan dan kesejahteraan ibu—baik fisik maupun emosional—berhubungan dengan kualitas pengasuhan, kelekatan ibu-anak, responsivitas dalam merawat anak, serta perkembangan sosial-emosional anak. UNICEF menegaskan bahwa pengasuhan pada tahun-tahun awal kehidupan merupakan fondasi perkembangan kognitif, fisik, dan mental anak, dan kualitas pengasuhan sangat dipengaruhi oleh kondisi kesejahteraan orang tua atau pengasuh utama (UNICEF, 2025)). Dengan demikian, pesan edukasi bahwa “ibu yang sehat dan bahagia akan lebih mampu mendukung tumbuh kembang anak” memiliki dasar ilmiah yang kuat.

Pembahasan ini juga perlu dilihat dari perspektif beban ganda yang dialami banyak ibu. Mayoritas peserta dalam kegiatan ini adalah ibu rumah tangga, yang menandakan dominannya peran domestik. Pada kelompok ini, perhatian terhadap kesehatan diri sendiri sering kali berada di urutan belakang karena fokus utama tertuju pada kebutuhan anak dan keluarga. Kondisi tersebut dapat menyebabkan keterlambatan pemeriksaan, rendahnya aktivitas fisik terstruktur, dan kurangnya waktu untuk *self-care*. Kajian konseptual terbaru tentang *maternal wellbeing* menegaskan bahwa kesejahteraan ibu bukan hanya terkait bebas dari penyakit, tetapi mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan kemampuan menjalankan peran keibuan secara bermakna

(Baldwin, A., Capper, T., 2025). Oleh karena itu, pendekatan edukasi dalam kegiatan ini menjadi penting karena membantu mereposisi kesehatan ibu sebagai kebutuhan utama, bukan sekadar tambahan.

Jika dikaitkan dengan penelitian sebelumnya, model kegiatan yang mengintegrasikan skrining, aktivitas fisik, dan edukasi memiliki kelebihan dibandingkan intervensi tunggal. Program skrining hipertensi dan obesitas berbasis komunitas di Indonesia menunjukkan bahwa kombinasi antara pemeriksaan, penyuluhan, dan keterlibatan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan secara lebih efektif dibandingkan edukasi pasif saja (Susetyowati et al., 2024). Dalam kegiatan ini, alur dimulai dari pengenalan kondisi kesehatan peserta melalui skrining, dilanjutkan pengalaman langsung hidup aktif melalui senam, lalu diperkuat dengan penyuluhan yang menghubungkan kesehatan ibu dengan tumbuh kembang anak. Secara konseptual, rangkaian ini membentuk proses belajar yang lebih utuh: peserta mengetahui risikonya, mengalami contoh perilaku sehat, lalu memahami makna perubahan perilaku tersebut.

Kekuatan lain dari kegiatan ini adalah pemanfaatan momentum Hari Ibu sebagai pintu masuk promosi kesehatan. Pendekatan berbasis momentum sosial seperti ini dapat meningkatkan partisipasi karena masyarakat datang dengan suasana yang lebih positif, terbuka, dan apresiatif. Dalam praktik promosi kesehatan, konteks sosial yang mendukung sering kali menentukan keberhasilan pesan edukasi. Ketika isu kesehatan ibu dibingkai bukan sebagai “masalah”, tetapi sebagai bentuk penghargaan dan investasi bagi masa depan anak, penerimaan masyarakat cenderung lebih baik. Ini menjadi salah satu nilai lebih kegiatan pengabdian masyarakat dibandingkan layanan rutin yang sering bersifat formal dan kurang menarik bagi sasaran.

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini juga menunjukkan perlunya tindak lanjut. Proporsi peserta dengan hasil skrining tidak normal cukup besar, sehingga intervensi satu kali belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Peserta dengan hipertensi, hiperglikemia, atau kolesterol tinggi idealnya diarahkan untuk pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan, pemantauan berkala, dan pendampingan perubahan gaya hidup. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat diposisikan sebagai tahap awal dalam rantai pencegahan penyakit tidak menular pada ibu di tingkat komunitas.

Secara keseluruhan, pembahasan hasil ini menegaskan bahwa integrasi skrining kesehatan umum, senam sehat, dan edukasi tentang peran ibu dalam tumbuh kembang anak merupakan pendekatan yang relevan, aplikatif, dan berbasis bukti. Kegiatan ini tidak hanya berhasil menggambarkan tingginya faktor risiko kesehatan pada ibu di komunitas, tetapi juga menunjukkan bahwa intervensi yang dikemas secara partisipatif dapat meningkatkan kesadaran dan keterlibatan peserta. Dalam konteks pengabdian masyarakat, model ini memiliki potensi untuk direplikasi pada kegiatan serupa di tingkat kelurahan, posyandu, komunitas PKK, maupun forum perempuan lainnya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka Peringatan Hari Ibu di Kecamatan Tamalate, Kota Makassar, menunjukkan bahwa integrasi skrining kesehatan umum, senam sehat bersama, dan penyuluhan bertema “Ibu Bahagia Mendukung Tumbuh Kembang Anak” merupakan pendekatan promotif dan preventif yang efektif di tingkat komunitas. Hasil skrining mengidentifikasi proporsi yang cukup signifikan peserta dengan faktor risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, overweight/obesitas, hiperglikemia, hiperurisemia, dan hiperkolesterolemia, yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup serta kapasitas pengasuhan ibu. Pelaksanaan senam sehat dan penyuluhan interaktif meningkatkan partisipasi aktif serta pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional sebagai fondasi tumbuh kembang anak yang optimal. Dengan demikian, model kegiatan terpadu berbasis momentum sosial ini memiliki potensi untuk direplikasi sebagai strategi pemberdayaan kesehatan ibu di komunitas secara berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua STIKES Bhayangkara, Ketua LP2M STIKES Bhayangkara, Pemerintah Kecamatan Tamalate dan pengelola Lapangan Futsal Maesa Garkindo Arena atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi diberikan kepada seluruh tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam penyelenggaraan skrining, pemeriksaan kesehatan, dan penyuluhan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Baldwin, A., Capper, T., & colleagues. (2025). *What is maternal wellbeing?* https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613824003334?utm_source=chatgpt.com
- Collaboration, N. R. F. (2022). Worldwide trends in hypertension. *The Lancet*. [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(21\)01330-1/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(21)01330-1/fulltext)
- Dinas Kesehatan Kota Makassar. (2023). *Profil Kesehatan Kota Makassar*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2023). *Profil Kesehatan Sulawesi Selatan*.
- Jeong et al. (2021). Parenting interventions to promote early child development. *PLoS Medicine*. <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003602>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/>

- Mashuri, Y. A., Widyaningsih, V., Premanawasti, A., Koot, J., Pardoel, Z., Landsman-Dijkstra, J., et al. (2024). *Differences in knowledge, attitude, and practice regarding hypertension by access to a community-based screening program (POSBINDU): A cross-sectional study from four districts in Indonesia*. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0303503&utm_source=chatgpt.com
- Mudiyanselage, S. B., et al. (2024). *The impact of maternal health on child's health outcomes in the first five years of life: A systematic review*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10923423/?utm_source=chatgpt.com
- Muharram, F. R., et al. (2025). *Hypertension care performance in Indonesia*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12766852/?utm_source=chatgpt.com
- Octaryana, O., & Syarif, S. (2025). *Hubungan obesitas sentral dengan hipertensi derajat 1 pada wanita di Indonesia (analisis data SKI 2023)*. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/47303?utm_source=chatgpt.com
- UNICEF. (2021). *State of the World's Children 2021*. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- UNICEF. (2025). *Parenting: Caring for the caregivers*. [https://www.unicef.org/eca/media/40616/file/In Parenting.pdf?utm_source=chatgpt.com](https://www.unicef.org/eca/media/40616/file/In%20Parenting.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO. (2022). *Global status report on physical activity 2022*.
- WHO. (2023). *Hypertension Fact Sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2024). *Physical activity fact sheet*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?utm_source=chatgpt.com
- WHO. (2025). *Hypertension fact sheet*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?utm_source=chatgpt.com