


Peningkatan Pengetahuan Kesehatan dan Peran Manajemen Diri Sebagai Orangtua berbasis Digital Dalam Upaya Pencegahan Stres

¹⁾Siti Nurjanah*, ²⁾Rahmadaniar Aditya Putri

^{1,2)}S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
Email Corresponding: nungj@unusa.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Digital Manajemen Diri Orangtua Pencegahan Stres Pengetahuan Kesehatan	Pendahuluan: Stres pada orangtua dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik mereka, serta memengaruhi pola asuh dan interaksi dengan anak. Orang tua merasa kesepian dalam menghadapi stres pengasuhan karena kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Tujuan: Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan dan kemampuan manajemen diri para orangtua melalui program berbasis digital, dalam rangka mencegah stres. Metode: Pendekatan yang digunakan adalah edukasi interaktif dan pelatihan daring menggunakan media digital terhadap 50 responden orangtua. Hasil: peningkatan signifikan pada pengetahuan kesehatan dan keterampilan manajemen diri, dengan 86% responden memahami pentingnya pengelolaan stres dan mampu menerapkan strategi digital dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan: kegiatan ini membuktikan efektivitas intervensi digital dalam mendukung peran orangtua serta pencegahan stres pada keluarga.
Keywords: Digital Self Management Parent Stress Prevention Health Knowledge	ABSTRACT Introduction: Stress in parents can have a significant impact on their mental and physical health, as well as influence parenting and interactions with children. Objective: The purpose of this community service activity is to improve health knowledge and self-management skills of parents through a digital-based program, in order to prevent stress. Method: The approach used was interactive education and online training using digital media for 50 parent respondents. Results: A significant increase in health knowledge and self-management skills, with 86% of respondents understanding the importance of stress management and being able to apply digital strategies in their daily lives. Conclusion: This activity proves the effectiveness of digital interventions in supporting the role of parents and preventing stress in families.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital secara pesat membawa perubahan besar dalam pola pengasuhan keluarga. Di satu sisi, teknologi membuka peluang luas untuk edukasi kesehatan dan manajemen diri bagi orangtua. Namun, di sisi lain, ketidaksiapan dan rendahnya literasi digital dapat meningkatkan risiko stres akibat ketidakmampuan mengelola peran sebagai orangtua di tengah tuntutan zaman (pentingnya peran). Stres orangtua menjadi masalah utama yang mempengaruhi kesejahteraan keluarga dan kualitas pengasuhan anak (coping). Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya pengetahuan kesehatan dan manajemen diri yang efektif. Berangkat dari hal tersebut, pemanfaatan media digital diharapkan menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan kapasitas orangtua dalam mengelola stres sekaligus mengoptimalkan perannya secara sehat dan adaptif.

Banyak program sebelumnya yang belum mengintegrasikan teknologi digital secara efektif sebagai media edukasi dan pelatihan manajemen diri bagi orangtua, padahal digitalisasi saat ini menjadi salah satu cara strategis untuk memperluas akses dan efektivitas penyampaian materi. Intervensi yang ada lebih fokus

pada peningkatan pengetahuan kesehatan secara umum, belum secara spesifik menguatkan peran orangtua dalam mengelola stres melalui manajemen diri yang terstruktur dan dapat dipraktikkan secara mandiri.

Dengan latar belakang tersebut, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan dan kemampuan manajemen diri para orangtua dengan menggunakan metode pelatihan berbasis digital. Harapannya, program ini akan memperkuat peran orangtua sebagai agen kesehatan keluarga dan membuka akses lebih luas terhadap sumber informasi serta dukungan dalam pencegahan stres.

II. MASALAH

1. Masih rendahnya pengetahuan kesehatan dan manajemen diri terkait pencegahan stres pada orangtua.
2. Keterbatasan literasi digital yang menghambat pemanfaatan teknologi dalam pengasuhan.
3. Kurangnya intervensi edukasi berbasis digital yang terstruktur dan mudah diakses masyarakat luas.



Gambar 1. Observasi awal dengan Ibu RW



Gambar 2. Pertemuan dengan kader



Gambar 3. Pertemuan dengan warga

III. METODE

Pelaksanaan program pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif meliputi sosialisasi program, workshop dan pelatihan, dan sesi forum diskusi. Lokasi pengabdian berada di RT 01, RW 03 Kelurahan Kandangan Kecamatan Benowo, Surabaya, dengan melibatkan 50 peserta.

1. Sosialisasi Program

Mengadakan pertemuan dengan orang tua di Banyu Urip untuk menjelaskan tujuan program dan manfaatnya. Ini juga akan melibatkan perangkat desa untuk meningkatkan partisipasi masyarakat.

2. Workshop dan Pelatihan

- a. **Sesi Edukasi:** Mengadakan workshop mengenai pentingnya manajemen diri sebagai orang tua, teknik pengelolaan stres, dan cara menggunakan teknologi digital untuk mendukung kesehatan mental.
- b. **Pelatihan Digital:** Memberikan pelatihan tentang penggunaan aplikasi kesehatan mental dan manajemen waktu yang dapat membantu orang tua dalam mengatur aktivitas sehari-hari.

3. **Kegiatan Interaktif**

Mengadakan sesi interaktif seperti yoga atau meditasi yang dapat diakses secara digital untuk membantu orang tua belajar cara mengelola stres dalam suasana yang menyenangkan.

4. **Forum Diskusi Online**

Membuat forum online bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam mengelola stres setelah pelatihan selesai.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Kesehatan dan Peran Manajemen Diri sebagai Orangtua berbasis Digital Dalam Upaya Pencegahan Stress” telah dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2025 di wilayah RT 01 RW 03 Kelurahan Kandangan Surabaya dan menunjukkan hasil pengukuran nilai pengetahuan dan keterampilan peserta.

Tabel 1. Karakteristik Peserta pengabdian masyarakat

Variabel	Responden n (50)	
	f	%
Usia:		
Dewasa Muda (20-39 Tahun)	18	36
Dewasa Madya (40-59 Tahun)	22	44
Dewasa Tua (>60 Tahun)	10	20
Pendidikan Terakhir:		
SD/ sederajat	5	10
SMP/ sederajat	7	35
SMA/ sederajat	20	40
Diploma/ sederajat	5	10
S1 dan lebih	12	24
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	31	62
Pegawai swasta	10	20
PNS/ASN	5	10
Wirausaha	4	8

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa 44% berada dalam kategori usia dewasa madya (40-59 tahun), 40% berpendidikan terakhir SMA/ sederajat, dan 62% sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan dan Manajemen Diri Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kategori	Pengetahuan dan Keterampilan			
	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Pengetahuan Kesehatan	23	46	44	88
Manajemen Diri	19	38	43	86

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan menjadi baik dari hasil post test (88%) dan manajemen diri menjadi 86%.



Gambar 4. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pembahasan

Peningkatan pengetahuan kesehatan pada orangtua melalui pendekatan digital terbukti efektif dalam memperkuat kesadaran dan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan keluarga. Hal ini sejalan dengan temuan (Remaja et al., 2023) yang menyatakan edukasi digital mampu membantu orangtua beradaptasi dengan pola pengasuhan baru di era teknologi sehingga meningkatkan pengetahuan pola hidup sehat secara signifikan. Pengetahuan yang meningkat ini merupakan fondasi utama dalam mencegah stres yang kerap dipicu oleh ketidaktahuan dan kecemasan terhadap kesehatan anak (Rusu et al., 2025).

Selanjutnya, peran manajemen diri berbasis digital menjadi sangat penting dalam konteks pencegahan stres. Orangtua yang mampu mengelola emosi, waktu, dan tekanan melalui media digital seperti aplikasi reminder kesehatan atau meditasi online, menunjukkan kapasitas lebih baik dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era (Anam & Malang, 2017) menegaskan bahwa penggunaan teknologi digital dalam manajemen diri secara langsung berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis keluarga.

Pelatihan interaktif dan diskusi daring yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini memberikan efek positif tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada dukungan sosial. Hal ini penting karena menurut (Farid, 2023) (Adrian et al., 2021), pembentukan jejaring sosial daring dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan emosional antar orangtua, sehingga strategi pencegahan stres lebih efektif diterapkan dan berkelanjutan (Novianti, 2023).

Namun, tantangan utama yang muncul adalah perbedaan kemampuan literasi digital antar peserta. Oleh karena itu, program pelatihan ini menyesuaikan materi dan metode dengan kebutuhan peserta, menyediakan pendampingan serta simulasi praktis untuk mengatasi hambatan tersebut (Susanti et al., n.d.) (Yulia et al., 2024). Pendekatan adaptif ini sangat direkomendasikan supaya manfaat program dapat dirasakan merata dan tidak ada yang tertinggal akibat keterbatasan akses atau kemampuan teknologi.

Mengacu pada hasil pengabdian ini, peran berkelanjutan orangtua dan komunitas melalui pemanfaatan teknologi digital harus terus didorong untuk menjaga kesehatan keluarga dan mencegah stres. Inovasi program sejenis perlu terus dikembangkan dengan fokus pada peningkatan literasi digital, peningkatan kualitas edukasi kesehatan, dan penguatan manajemen diri orangtua (Yuniar et al., 2022)(Shobbriti et al., 2023).

V. KESIMPULAN

Pelatihan digital berhasil meningkatkan pengetahuan kesehatan dan kemampuan manajemen diri orangtua dalam pencegahan stres keluarga. Program ini dapat direplikasi dan dikembangkan menjadi model

edukasi kesehatan keluarga berbasis teknologi yang mudah diakses dan efektif. Meskipun pelatihan telah berjalan dengan efektif, terdapat beberapa tantangan seperti variasi Tingkat literasi digital pada orangtua dapat membatasi efektivitas penggunaan media digital sebagai sarana edukasi, terutama bagi kelompok yang kurang familiar dengan teknologi. Adaptasi dan penerimaan terhadap perubahan pola pembelajaran digital masih memerlukan penguatan motivasi dan pendampingan secara berkelanjutan agar materi tidak hanya dipahami, tetapi juga diaplikasikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memastikan dampak jangka Panjang dari program ini, dirancang program keberlanjutan melalui pembentukan komunitas orangtua digital yang aktif dalam berbagi pengalaman dan mendukung praktik manajemen diri secara rutin. Selain itu, modul pembelajaran akan terus dikembangkan dan diperbarui agar tetap relevan dengan perkembangan informasi kesehatan dan teknologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (Unusa) yang telah memberikan dana pengabdian masyarakat (pengmas) sehingga pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Kami juga berterima kasih kepada seluruh peserta pengmas dan pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian, atas partisipasi aktif dan dukungannya selama proses kegiatan berlangsung. Tanpa kontribusi dan kerja sama dari semua pihak, keberhasilan program ini tidak akan tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). *Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa SI Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi*. 10(1), 66–73. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>
- Anam, A. K., & Malang, P. K. (2017). *MENTAL DI SDLB NEGERI BENDO (The description of the attitude of parents in Handling the Mental Retardation Child in SDLB Negeri Bendo Kecamatan Kepanjenkidul , Blitar City)*. 4(3), 181–185. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i3.ART.p181-185>
- Farid, A. (2023). *Literasi Digital Sebagai Jalan Penguatan Pendidikan Karakter*. 6, 580–597.
- Novianti, D. (2023). *Pelatihan Literasi Digital bagi Orang Tua : Langkah Menuju Keluarga Cerdas Digital*. 1(4), 249–259.
- Remaja, D. A. N., Era, D. I., Paaredi, D., Ratnasari, N. Y., & Ambarwati, R. (2023). 1 2 1,2. 06(01), 1–6.
- Rusu, P. P., Sorin, O., Bogdan, I., Ilciuc, C., & Ursu, A. (2025). Parental Stress and Well - Being : A Meta - analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28(2), 255–274. <https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9>
- Shobbriti, A. P., Wibisono, A. Y. G., & Faridah, I. (2023). *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Tingkat Stres Pada Anak Usia Remaja Di SMAN 6 Kota Tangerang*. 1(September), 125–127.
- Susanti, A. I., Sari, A. N., & Ruluwedrata, F. R. (n.d.). *Pemberdayaan Orang Tua dalam Literasi Digital Berbasis Aplikasi Iposyandu untuk Memantau Tumbuh Kembang Balita Media Karya Kesehatan : Volume 4 No 1 Mei 2021 P4(1)*, 118–130.
- Yulia, J., Wardana, R., & Setiawan, R. (2024). *Manajemen Komunikasi Keluarga di Era Digital*. 8, 21034–21043.
- Yuniar, M. C., Safila, M. I., Putra, M., Asyraf, M. H., Amelia, N. D., Kunto, D., & Patria, A. (2022). *Pengembangan Teknologi dalam Bidang Kesehatan*. 18(2), 49–52.