



Penguatan Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Manajemen Stres sebagai Upaya Promosi Kesehatan di Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung

Strengthening Health Cadres' Knowledge of Stress Management for Community Health Promotion in Ciwidey District, Bandung Regency, Indonesia

Maria Komariah^{1*}, Ati Surya Mediawati², Theresia Eriyani³

¹⁻³ Departemen Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Penulis Korespondensi: maria.komariah@unpad.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 20 Mei 2026;

Revisi: 19 Juni 2026;

Diterima: 08 Juli 2026;

Terbit: 20 Juli 2026.

Keywords: *Epidemiological Transition; Health Inequality; Health Literacy; Health Policy; Public Policy.*

Abstract. *Unmanaged stress may negatively affect physical and psychological health and reduce quality of life. Community health cadres play a strategic role in community-based health promotion; however, strengthening cadres' capacity in stress management remains limited. This community engagement program aimed to improve health cadres' knowledge regarding stress concepts, risk factors, health impacts, and simple stress management strategies in Ciwidey District, Bandung Regency. The program employed participatory education through interactive lectures, discussions, and pretest–posttest evaluation involving 16 health cadres. Educational materials included stress concepts, coping strategies, mindfulness, grounding techniques, and maintaining life balance. Results showed an increase in mean knowledge scores from 61.9 ± 11.8 to 85.0 ± 8.2 , with an improvement of 23.1 points, an *N-gain* of 0.61 (moderate category), and a significant difference based on the Wilcoxon test ($p=0.001$). Participants also demonstrated active engagement throughout the educational process. These findings suggest that participatory stress management education may strengthen health cadres' capacity and support community-based health promotion through improved health literacy.*

Abstrak

Stres yang tidak dikelola secara tepat dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis serta menurunkan kualitas hidup masyarakat. Kader kesehatan memiliki peran strategis dalam promosi kesehatan berbasis komunitas, namun penguatan kapasitas kader terkait manajemen stres masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader kesehatan mengenai konsep stres, faktor risiko, dampak terhadap kesehatan, dan strategi sederhana pengelolaan stres di Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung. Kegiatan dilakukan melalui edukasi partisipatif menggunakan ceramah interaktif, diskusi, serta evaluasi *pretest–posttest* pada 16 kader kesehatan. Materi meliputi konsep stres, strategi coping, mindfulness sederhana, teknik grounding, dan upaya menjaga keseimbangan hidup. Hasil menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan dari $61,9 \pm 11,8$ menjadi $85,0 \pm 8,2$, dengan peningkatan sebesar 23,1 poin, *N-gain* 0,61 (kategori sedang), serta perbedaan bermakna berdasarkan uji Wilcoxon ($p=0,001$). Selain peningkatan pengetahuan, peserta menunjukkan keterlibatan aktif selama proses edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi partisipatif mengenai manajemen stres berpotensi memperkuat kapasitas kader kesehatan dan mendukung promosi kesehatan berbasis komunitas melalui peningkatan literasi kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Kebijakan Kesehatan; Kebijakan Publik; Ketimpangan Kesehatan; Mortalitas; Transisi Epidemiologi.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan individu menjalani kehidupan secara produktif (Freeman, 2022). Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang memengaruhi kemampuan individu mempertahankan keseimbangan fungsi tubuh dan kesejahteraan

(Ghasemi et al., 2024). Paparan stres berkepanjangan diketahui berhubungan dengan gangguan sistem neuroendokrin, peningkatan risiko penyakit kronis, penurunan fungsi imun, serta gangguan psikologis yang berdampak terhadap kualitas hidup (Ghasemi et al., 2024; Yaribeygi et al., 2017).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan stres kronis berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan fisik dan psikologis, termasuk penyakit kardiovaskular, gangguan sistem imun, depresi, kecemasan, serta penurunan kualitas hidup individu (Santomauro et al., 2021; Shchaslyvyi et al., 2024). Selain itu, stres berkepanjangan dapat memengaruhi fungsi kognitif dan memperburuk kesejahteraan individu apabila tidak dikelola secara tepat (Girotti et al., 2024). Kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis menjadi komponen penting dalam menentukan kualitas hidup masyarakat. Berbagai faktor seperti tekanan sosial ekonomi, perubahan pola hidup, penyakit kronis, serta keterbatasan dukungan sosial diketahui berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan psikologis dan stres pada masyarakat (Barbui, 2023; Jordans, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada peningkatan kapasitas masyarakat dalam mengenali dan mengelola stres sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan (Goldberg et al., 2022; Zulu & Perry, 2021).

Promosi kesehatan merupakan proses yang memungkinkan individu dan komunitas meningkatkan kontrol terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik (Nutbeam & Muscat, 2021). Pendekatan promotif tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit, tetapi juga pada peningkatan literasi kesehatan, penguatan kapasitas individu, serta pemberdayaan masyarakat dalam mengelola faktor risiko kesehatan secara mandiri (Nutbeam & Lloyd, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat melalui proses pembelajaran partisipatif dan pemberdayaan komunitas (Nutbeam & Muscat, 2021; Zulu & Perry, 2021). Dalam konteks tersebut, edukasi terkait manajemen stres dapat menjadi salah satu strategi untuk memperkuat kemampuan masyarakat dalam mengenali, memahami, dan mengelola stres sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan.

Indonesia saat ini menghadapi berbagai tantangan kesehatan masyarakat yang dipengaruhi oleh perubahan struktur demografi, meningkatnya penyakit tidak menular, serta kebutuhan penguatan pelayanan kesehatan berbasis komunitas. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai sekitar 12% dan diproyeksikan meningkat hingga 20% pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2024). Kondisi

tersebut berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga pendekatan promotif dan preventif untuk mempertahankan kualitas hidup masyarakat (Badan Pusat Statistik, 2024; World Health Organization, 2020). Selain itu, penguatan kapasitas masyarakat dalam mengelola faktor risiko kesehatan, termasuk kesejahteraan psikologis dan kemampuan menghadapi stres, menjadi bagian penting dalam upaya promosi kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; Nutbeam & Muscat, 2021)

Kondisi sosial ekonomi dan perubahan pola hidup masyarakat juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola stres. Keterbatasan akses informasi kesehatan, beban pekerjaan, perubahan struktur keluarga, serta peningkatan kebutuhan ekonomi menjadi faktor yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis pada masyarakat (Freeman, 2022; Santomauro et al., 2021). Oleh karena itu, penguatan literasi kesehatan terkait manajemen stres menjadi penting untuk membantu masyarakat membangun perilaku adaptif dan mempertahankan kesejahteraan secara berkelanjutan (Goldberg et al., 2022). Dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas, kader kesehatan memiliki peran strategis sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta mendukung perubahan perilaku kesehatan Masyarakat (Zulu & Perry, 2021). Kader kesehatan berkontribusi dalam meningkatkan efektivitas program promotif dan preventif karena memiliki kedekatan sosial dengan masyarakat serta memahami karakteristik wilayah setempat. Namun demikian, efektivitas peran kader sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan kemampuan kader dalam memahami isu kesehatan yang berkembang di masyarakat, termasuk terkait manajemen stres.

Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung merupakan salah satu wilayah dengan karakteristik masyarakat yang membutuhkan penguatan pelayanan kesehatan berbasis komunitas. Berdasarkan data kependudukan, jumlah penduduk Kecamatan Ciwidey tercatat sebanyak 90.740 jiwa, dengan kelompok usia ≥ 65 tahun sebanyak 6.776 jiwa. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif berkelanjutan untuk mempertahankan kualitas hidup masyarakat di wilayah tersebut. Selain itu, kader kesehatan di wilayah Ciwidey memiliki peranan penting dalam mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat dan menjadi ujung tombak dalam pelaksanaan program kesehatan komunitas.

Hasil identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa kader kesehatan masih memerlukan penguatan pengetahuan terkait pengenalan stres, faktor pencetus, dampak terhadap kesehatan, serta strategi sederhana dalam pengelolaan stres. Padahal, kemampuan mengenali dan mengelola stres menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung upaya promosi

kesehatan masyarakat. Materi manajemen stres yang meliputi konsep stres, faktor risiko, strategi coping, mindfulness, teknik grounding, serta upaya menjaga keseimbangan hidup diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman kader kesehatan dalam mendukung penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat. Pendekatan mindfulness dan strategi pengelolaan stres sederhana dilaporkan efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan individu mengelola tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan

Meskipun berbagai program promosi kesehatan telah dilakukan melalui pemberdayaan kader kesehatan, edukasi terkait manajemen stres sebagai bagian dari promosi kesehatan masyarakat masih belum banyak menjadi fokus intervensi di tingkat komunitas, khususnya pada kader kesehatan di wilayah Kecamatan Ciwidey. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan penguatan pengetahuan kader kesehatan mengenai manajemen stres agar kader mampu berperan lebih optimal dalam mendukung promosi kesehatan masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penguatan pengetahuan kader kesehatan tentang manajemen stres melalui penyampaian materi dan evaluasi pembelajaran. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader kesehatan terkait konsep stres, faktor risiko, dampak terhadap kesehatan, serta strategi manajemen stres sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan masyarakat di Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Bulan April Tahun 2026 di Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung dengan sasaran kader kesehatan masyarakat. Peserta kegiatan terdiri dari 16 kader kesehatan aktif yang berasal dari beberapa wilayah di Kecamatan Ciwidey, yaitu Ciwidey, Panundaan, Lebak Muncang, Panyocokan, Nengkelan, Rawabogo, Rawasari, dan Sukawening. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan keterlibatan aktif kader dalam kegiatan kesehatan masyarakat sehingga diharapkan mampu mendukung penyebarluasan edukasi kesehatan di lingkungan masing-masing.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan melalui penyampaian materi dan evaluasi pengetahuan menggunakan *pretest–posttest*. Kegiatan difokuskan pada penguatan pengetahuan kader kesehatan mengenai konsep stres, faktor risiko, dampak stres terhadap kesehatan, serta strategi sederhana dalam pengelolaan stres sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan identifikasi kebutuhan kader kesehatan terkait pemahaman mengenai manajemen stres serta penyusunan materi edukasi. Materi yang disiapkan mencakup pengenalan konsep stres, faktor penyebab stres, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis, strategi coping, teknik mindfulness sederhana, teknik grounding, serta upaya menjaga keseimbangan hidup sebagai bagian dari manajemen stres. Selain penyusunan materi, dilakukan penyusunan instrumen evaluasi berupa *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Instrumen evaluasi terdiri dari pertanyaan mengenai definisi stres, faktor risiko, tanda dan gejala stres, dampak stres terhadap kesehatan, serta strategi pengelolaan stres. Skor pengetahuan dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar yang kemudian dikonversi menjadi nilai dengan rentang 0–100.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pengisian *pretest* untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta terkait manajemen stres. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab.

Materi edukasi meliputi: a) Konsep dasar stres dan faktor pencetus stres; b) Dampak stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis; c) Strategi coping dalam menghadapi stres; d) Teknik mindfulness sederhana; e) Teknik grounding sebagai upaya pengelolaan stres; f) Upaya menjaga keseimbangan hidup untuk mendukung kesejahteraan psikologis.

Selama proses edukasi, peserta diberikan kesempatan berdiskusi dan menyampaikan pengalaman terkait kondisi stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari sehingga pembelajaran berlangsung secara partisipatif.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengisian *posttest* setelah seluruh materi disampaikan. Evaluasi bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan kader kesehatan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Nilai *pretest* dan *posttest* dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar kemudian dikonversi menjadi skor 0–100. Peningkatan pengetahuan dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan rerata skor *pretest* dan *posttest* serta selisih peningkatan skor setelah intervensi edukasi. Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan observasi terhadap partisipasi peserta selama diskusi dan sesi tanya jawab sebagai bentuk evaluasi proses pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL

Karakteristik peserta kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 16 kader kesehatan aktif yang berasal dari beberapa wilayah di Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung. Peserta berasal dari wilayah Ciwidey, Panundaan, Lebak Muncang, Panyocokan, Nengkelan, Rawabogo, Rawasari, dan Sukawening. Seluruh peserta merupakan perempuan yang berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat di wilayah masing-masing. Keberagaman asal wilayah peserta menunjukkan bahwa kader kesehatan memiliki peran penting sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam pelaksanaan program promotif serta preventif. Kader yang memiliki pemahaman kesehatan lebih baik berpotensi menjadi agen perubahan dalam penyebaran informasi kesehatan kepada Masyarakat (Zulu & Perry, 2021).

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan.

Karakteristik	n	%
Total peserta	16	100
Perempuan	16	100
Desa Ciwidey	3	18,8
Panundaan	2	12,5
Lebak Muncang	2	12,5
Panyocokan	2	12,5
Nengkelan	2	12,5
Rawabogo	2	12,5
Rawasari	2	12,5
Sukawening	1	6,2

Pelaksanaan Edukasi Manajemen Stres

Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar stres, faktor pencetus stres, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis, strategi coping, mindfulness sederhana, teknik grounding, serta upaya menjaga keseimbangan hidup. Selama proses edukasi berlangsung, peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi dan berbagi pengalaman mengenai kondisi stres yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Manajemen Stres Kepada Kader Kesehatan.

Perubahan Pengetahuan Kader Kesehatan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan setelah mengikuti edukasi mengenai manajemen stress

Tabel 2. Perubahan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Variabel	Mean $\pm$ SD
Pretest	61,9 $\pm$ 11,8
Posttest	85,0 $\pm$ 8,2
Selisih peningkatan	23,1
Persentase peningkatan	37,3%
N-gain	0,61
p-value	0,001

Rerata skor pengetahuan meningkat dari 61,9 $\pm$ 11,8 menjadi 85,0 $\pm$ 8,2, dengan peningkatan sebesar 23,1 poin. Nilai N-gain sebesar 0,61 menunjukkan kategori sedang, sedangkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah edukasi ($p = 0,001$).

4. DISKUSI

Edukasi Partisipatif Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai manajemen stres berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan kader kesehatan. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 61,9 $\pm$ 11,8 pada pretest menjadi 85,0 $\pm$ 8,2 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 23,1 poin, nilai N-gain sebesar 0,61 (kategori sedang), serta perbedaan yang bermakna berdasarkan uji Wilcoxon ($p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang diterapkan mampu meningkatkan pemahaman kader mengenai konsep stres, faktor risiko,

dampak terhadap kesehatan, serta strategi sederhana dalam pengelolaan stres.

Peningkatan pengetahuan tersebut kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh penyampaian materi, tetapi juga oleh penggunaan metode pembelajaran partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berbagi pengalaman mengenai kondisi stres yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Proses diskusi tersebut memungkinkan peserta menghubungkan materi dengan pengalaman nyata sehingga memperkuat pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Pendekatan pembelajaran partisipatif telah banyak dilaporkan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan metode ceramah satu arah karena mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar.

Dalam perspektif *health literacy*, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan untuk mengambil keputusan yang tepat (Nutbeam & Lloyd, 2021). Oleh karena itu, peningkatan skor pengetahuan pada kegiatan ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan transfer informasi, tetapi juga menunjukkan adanya peningkatan kapasitas kader dalam memahami isu kesehatan psikologis sebagai bagian dari promosi kesehatan Masyarakat (Chan et al., 2025; Marthoenis et al., 2026a). Materi mengenai mindfulness dan grounding memperoleh respons yang sangat baik dari peserta karena dianggap sederhana, praktis, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kader kesehatan lebih mudah menerima materi edukasi yang memiliki manfaat langsung dan dapat diaplikasikan dalam situasi nyata. Hasil tersebut sejalan dengan tinjauan sistematis yang menyatakan bahwa intervensi berbasis mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola tekanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan mental (Goldberg et al., 2022). Dengan demikian, memasukkan strategi pengelolaan stres yang aplikatif dalam kegiatan edukasi menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk meningkatkan kapasitas kader kesehatan. Selain itu, tinjauan sistematis mengenai kader kesehatan oleh *A Systematic Review of the Types, Workload, and Supervision Mechanism of Community Health Workers: Lessons Learned for Indonesia* menunjukkan bahwa pelatihan yang terstruktur, supervisi yang berkesinambungan, serta penguatan kompetensi merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan kinerja kader dalam menjalankan fungsi promotif dan preventif di masyarakat (Nida et al., 2024).

Penguatan Kapasitas Kader sebagai Strategi Promosi Kesehatan Berbasis Komunitas

Penguatan pengetahuan kader kesehatan memiliki makna yang lebih luas dibandingkan peningkatan kapasitas individu peserta semata. Dalam sistem pelayanan kesehatan berbasis masyarakat, kader kesehatan berperan sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dengan masyarakat sekaligus menjadi sumber informasi kesehatan yang mudah diakses oleh warga. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan kader mengenai manajemen stres berpotensi meningkatkan kualitas edukasi kesehatan yang diberikan kepada masyarakat serta memperkuat upaya promotif di tingkat komunitas.

Pendekatan pemberdayaan melalui kader kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam promosi kesehatan karena kader memiliki kedekatan sosial dengan masyarakat serta memahami karakteristik wilayah tempat mereka bertugas. Penguatan kapasitas kader kesehatan merupakan bagian penting dari pengembangan pelayanan kesehatan berbasis komunitas karena kader mampu meningkatkan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku Kesehatan (Zulu & Perry, 2021). Hasil systematic review menunjukkan bahwa pelatihan yang terstruktur, supervisi yang berkesinambungan, dan dukungan sistem kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi kader dalam menjalankan fungsi promotif dan preventif di masyarakat (Nida et al., 2024). Selain itu, hasil penelitian menemukan bahwa efektivitas kader kesehatan dalam memengaruhi perilaku kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh kualitas pelatihan, dukungan organisasi, dan keterlibatan masyarakat dalam setiap program Kesehatan (Kok et al., 2015). Temuan tersebut diperkuat hasil penelitian yang melaporkan bahwa kader kesehatan yang memperoleh pelatihan berkelanjutan memiliki kemampuan komunikasi kesehatan yang lebih baik dan lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan masyarakat pada program kesehatan berbasis komunitas (Scott et al., 2018).

Dalam konteks kegiatan ini, kader yang memiliki pemahaman lebih baik mengenai manajemen stres diharapkan mampu menyampaikan kembali informasi tersebut kepada keluarga, kelompok masyarakat, maupun kegiatan posyandu sehingga manfaat edukasi dapat menjangkau sasaran yang lebih luas.

Selain meningkatkan kapasitas kader, kegiatan ini juga menunjukkan bahwa isu kesehatan mental semakin relevan dalam kegiatan promosi kesehatan masyarakat. Selama diskusi berlangsung, peserta menyampaikan berbagai pengalaman mengenai tekanan psikologis yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berkaitan dengan beban keluarga, pekerjaan, maupun kondisi sosial ekonomi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai manajemen stres merupakan kebutuhan nyata di masyarakat dan layak

diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan di tingkat komunitas. Sejalan dengan temuan tersebut, Hasil penelitian melaporkan bahwa literasi kesehatan mental kader kesehatan di Indonesia masih memerlukan penguatan sehingga program edukasi berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan kader dalam mengenali masalah kesehatan mental serta memberikan edukasi kepada masyarakat (Marthoenis et al., 2026b). Hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa penguatan kapasitas kader tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendukung peningkatan literasi kesehatan masyarakat melalui mekanisme penyebaran informasi oleh kader. Dengan demikian, edukasi manajemen stres dapat dipandang sebagai salah satu strategi promotif yang mendukung pembangunan masyarakat yang lebih sehat, terutama dalam aspek kesehatan psikologis.

Keterbatasan Program dan Implikasi untuk Keberlanjutan

Walaupun kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Evaluasi yang dilakukan masih terbatas pada perubahan pengetahuan jangka pendek melalui pengukuran pretest dan posttest segera setelah kegiatan edukasi selesai. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh belum dapat menggambarkan keberlanjutan pengetahuan maupun kemampuan kader dalam menerapkan strategi manajemen stres dalam aktivitas sehari-hari.

Selain itu, peningkatan pengetahuan belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku kesehatan. Perubahan perilaku dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi individu, dukungan lingkungan, pengalaman, dan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari. Oleh karena itu, peningkatan skor pengetahuan pada kegiatan ini sebaiknya dipandang sebagai indikator awal keberhasilan program, sedangkan dampak terhadap perubahan perilaku maupun peningkatan kualitas promosi kesehatan di masyarakat masih memerlukan evaluasi lanjutan.

Kegiatan ini juga melibatkan jumlah peserta yang relatif terbatas, yaitu 16 kader kesehatan dari satu kecamatan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada wilayah lain dengan karakteristik masyarakat yang berbeda. Meskipun demikian, kegiatan ini memberikan gambaran bahwa edukasi partisipatif mengenai manajemen stres layak dikembangkan sebagai salah satu model penguatan kapasitas kader kesehatan.

Ke depan, program serupa perlu disertai dengan pendampingan dan pelatihan secara berkala agar kader memperoleh kesempatan untuk memperdalam keterampilan komunikasi dan edukasi kesehatan psikologis. Evaluasi lanjutan juga diperlukan untuk menilai perubahan perilaku kader, penerapan strategi manajemen stres dalam kegiatan masyarakat, serta dampaknya terhadap peningkatan literasi kesehatan komunitas. Pendekatan tersebut

diharapkan mampu memperkuat keberlanjutan program sekaligus meningkatkan kontribusi kader kesehatan dalam mendukung promosi kesehatan berbasis masyarakat.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi manajemen stres pada kader kesehatan di Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung berkontribusi terhadap penguatan pengetahuan kader mengenai konsep stres, faktor risiko, dampak stres terhadap kesehatan, serta strategi sederhana dalam pengelolaan stres. Pendekatan edukasi yang dilakukan secara partisipatif melalui ceramah interaktif dan diskusi memungkinkan peserta menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari sehingga mendukung peningkatan pemahaman terkait manajemen stres.

Peningkatan kapasitas kader kesehatan tidak hanya berpotensi meningkatkan literasi kesehatan pada tingkat individu, tetapi juga mendukung upaya promosi kesehatan berbasis komunitas melalui penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat. Dengan demikian, penguatan pengetahuan kader mengenai manajemen stres dapat dipandang sebagai salah satu strategi dalam mendukung peningkatan kapasitas komunitas untuk mengenali dan mengelola faktor psikososial yang memengaruhi kesehatan. Meskipun demikian, evaluasi kegiatan masih terbatas pada perubahan pengetahuan jangka pendek sehingga diperlukan pendampingan dan evaluasi lanjutan untuk mengetahui implementasi pengetahuan kader dalam kegiatan promotif di masyarakat. Program berkelanjutan terkait edukasi manajemen stres dan kesehatan psikologis pada kader kesehatan berpotensi memperkuat peran kader sebagai agen promosi kesehatan di tingkat komunitas. Program edukasi lanjutan mengenai manajemen stres perlu dilakukan secara berkala disertai pendampingan implementasi pada kegiatan kesehatan masyarakat. Selain evaluasi pengetahuan, pengukuran perubahan perilaku dan penerapan edukasi oleh kader kesehatan dalam komunitas perlu dipertimbangkan untuk menilai dampak jangka panjang intervensi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung, Puskesmas Ciwidey, serta seluruh kader kesehatan di Kecamatan Ciwidey yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Barbui, C. (2023). The WHO World Mental Health Report 2022: A new standard of care is emerging. *Molecular Psychiatry*, 28(1), 4–5. <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01788-0>
- Chan, K. J. C., De Silos, J. R., Gabrieles, M. A., & Valles, M. J. S. (2025). Effectiveness of health literacy interventions for knowledge, skills, and attitudes in community health workers: A systematic review protocol. *JB I Evidence Synthesis*, 23(10), 2074–2082. <https://doi.org/10.11124/JBIES-25-00035>
- Freeman, M. (2022). The World Mental Health Report: Transforming mental health for all. *World Psychiatry*, 21(3), 391–392. <https://doi.org/10.1002/wps.21018>
- Ghasemi, F., Beversdorf, D. Q., & Herman, K. C. (2024). Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 18, 18344909241289222. <https://doi.org/10.1177/18344909241289222>
- Girotti, M., Bulin, S. E., & Carreno, F. R. (2024). Effects of chronic stress on cognitive function – From neurobiology to intervention. *Neurobiology of Stress*, 33, 100670. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2024.100670>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108–130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Jordans, M. J. D. (2025). Applying systems theory to global mental health. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 12, e2. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.147>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
- Kok, M. C., Dieleman, M., Taegtmeier, M., Broerse, J. E., Kane, S. S., Ormel, H., Tijm, M. M., & De Koning, K. A. (2015). Which intervention design factors influence performance of community health workers in low- and middle-income countries? A systematic review. *Health Policy and Planning*, 30(9), 1207–1227. <https://doi.org/10.1093/heapol/czu126>
- Marthoenis, M., Fitryasari, R., & Warsini, S. (2026a). Mental Health Literacy Among Female Community Health Workers: A Multi-setting Cross-sectional Study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 48(1), 65–69. <https://doi.org/10.1177/02537176241306137>
- Marthoenis, M., Fitryasari, R., & Warsini, S. (2026b). Mental Health Literacy Among Female Community Health Workers: A Multi-setting Cross-sectional Study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 48(1), 65–69. <https://doi.org/10.1177/02537176241306137>
- Nida, S., Tyas, A. S. A., Putri, N. E., Larasanti, A., Widoyopi, A. A., Sumayyah, R., Listiana, S., & Espresso, A. (2024). A systematic review of the types, workload, and supervision mechanism of community health workers: Lessons learned for Indonesia. *BMC Primary Care*, 25(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s12875-024-02319-2>

- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and Responding to Health Literacy as a Social Determinant of Health. *Annual Review of Public Health*, 42(1), 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). Health Promotion Glossary 2021. *Health Promotion International*, 36(6), 1811–1811. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab067>
- Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Scott, K., Beckham, S. W., Gross, M., Pariyo, G., Rao, K. D., Cometto, G., & Perry, H. B. (2018). What do we know about community-based health worker programs? A systematic review of existing reviews on community health workers. *Human Resources for Health*, 16(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s12960-018-0304-x>
- Shchaslyvyi, A. Y., Antonenko, S. V., & Telegeev, G. D. (2024). Comprehensive Review of Chronic Stress Pathways and the Efficacy of Behavioral Stress Reduction Programs (BSRPs) in Managing Diseases. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8), 1077. <https://doi.org/10.3390/ijerph21081077>
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*; 16:Doc1057; ISSN 1611-2156. <https://doi.org/10.17179/EXCLI2017-480>
- Zulu, J. M., & Perry, H. B. (2021). Community health workers at the dawn of a new era. *Health Research Policy and Systems*, 19(S3), 130, s12961-021-00761–00767. <https://doi.org/10.1186/s12961-021-00761-7>