



Health & Fasting Psychoeducation: Understanding How Stress Can Lead to Illness Among Study Group Mothers in Reuleut Timu Village

PSIKOEDUKASI KESEHATAN & PUASA: MENGUNGKAP HUBUNGAN ANTARA STRES DAN PENYAKIT PADA IBU-IBU PENGAJIAN DI KAMPUNG REULEUT TIMUR

Cut Ita Zahara^{1*}, Nur Afni Safarina², Eka Hayatun Nufus³, Dinda Angraini⁴, Dewi Melia Ningsih⁵, Marlina⁶, Nursakinah⁷, Rosalina⁸

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Kec. Muara Batu, Kab. Aceh Utara, Aceh– Indonesia
e-mail: cut.itazahara@unimal.ac.id

*Correspondence author

Abstract:

Stress is a common phenomenon that can impact an individual's physical and mental health. Housewives, especially those active in social and religious activities, are vulnerable to stress due to a combination of domestic responsibilities, social demands, and physiological changes during Ramadan fasting. This study aims to analyze the stress levels experienced by housewives during fasting and evaluate the effectiveness of psychoeducation in enhancing their understanding of stress and its impact on health. Using a quasi-experimental method, this study involved 30 housewives participating in religious gatherings in Kampung Reuleut Timur. The results indicate that psychoeducation effectively increased participants' understanding of stress and its management strategies. Most participants felt more prepared to cope with stress during Ramadan and recognized the benefits of fasting for mental health. Thus, community-based interventions such as psychoeducation can be valuable strategies for improving the well-being of housewives.

Keywords: *Stress, housewives, psychoeducation, fasting, mental health*

Abstrak:

Stres merupakan fenomena yang umum terjadi dan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Ibu rumah tangga, khususnya yang aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan, rentan mengalami stres akibat kombinasi tanggung jawab domestik, tuntutan sosial, serta perubahan fisiologis selama puasa Ramadan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres yang dialami oleh ibu rumah tangga selama menjalankan ibadah puasa serta mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai dampak stres terhadap kesehatan tubuh. Dengan menggunakan metode quasi-experimental, penelitian ini melibatkan 30 ibu rumah tangga yang tergabung dalam pengajian di Kampung Reuleut



Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang stres dan strategi pengelolannya. Sebagian besar peserta merasa lebih siap dalam menghadapi stres selama Ramadan serta memahami manfaat puasa bagi kesehatan mental mereka. Dengan demikian, intervensi berbasis komunitas seperti psikoedukasi dapat menjadi strategi yang bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan ibu rumah tangga.

Kata kunci: Stres, ibu rumah tangga, psikoedukasi, puasa, kesehatan mental

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental seseorang. Berbagai faktor, seperti lingkungan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan aspek internal individu, berperan dalam memicu stres (Sarafino, 2011). Salah satu kelompok yang rentan mengalami stres adalah ibu rumah tangga, khususnya mereka yang aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan, seperti ibu-ibu pengajian di Kampung Reuleut Timur. Selain menjalankan peran domestik yang cukup berat, mereka juga menghadapi berbagai tantangan, termasuk kewajiban ibadah puasa selama bulan Ramadan. Kombinasi antara tuntutan rumah tangga, tanggung jawab sosial, serta perubahan fisiologis akibat puasa berpotensi meningkatkan tingkat stres mereka, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mengalami lebih banyak emosi negatif seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Hal ini disebabkan oleh beban pekerjaan rumah tangga yang berat dan kurangnya waktu untuk diri sendiri (Andini, 2020). Stres yang dialami oleh ibu rumah tangga tidak hanya berdampak pada individu tersebut, tetapi juga dapat memengaruhi dinamika keluarga dan perkembangan anak-anak (Putri, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti permasalahan ini dari berbagai perspektif. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres erat kaitannya dengan faktor psikososial, termasuk beban kerja domestik dan kurangnya dukungan sosial. Roesdiana (2012) juga menemukan bahwa kejenuhan akibat rutinitas yang monoton sering menjadi pemicu stres pada ibu rumah tangga. Selain itu, sejumlah penelitian telah meneliti manfaat puasa terhadap kesehatan mental.

Puasa dapat meningkatkan keseimbangan neuroendokrin yang berkontribusi dalam mengurangi stres dan kecemasan. Salah satu mekanisme utama di balik efek positif puasa terhadap kesehatan mental adalah perubahan hormon dan neurotransmitter di otak (Kepripos, 2023). Selain itu, berpuasa selama Ramadhan telah terbukti secara signifikan mengurangi tingkat stres dan kecemasan (RSJ Aceh, 2023). Sementara penelitian oleh Roky et al. (2004) menunjukkan bahwa perubahan pola makan dan tidur selama Ramadan dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisiologis, yang pada akhirnya dapat



meningkatkan stres. Studi lain juga menemukan bahwa puasa dapat meningkatkan neuroplastisitas otak, yang berpotensi mengurangi gejala depresi serta meningkatkan daya pikir dan fungsi kognitif (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019).

Meskipun banyak penelitian telah membahas stres pada ibu rumah tangga (Setiawan & Purnamasari, 2021) serta dampak puasa terhadap kesehatan mental (Ramadhani & Lestari, 2020), masih terdapat kesenjangan penelitian dalam memahami bagaimana interaksi antara kedua aspek ini terjadi, terutama dalam konteks komunitas ibu-ibu pengajian di pedesaan. Selain itu, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis komunitas, seperti psikoedukasi, dalam mengurangi stres pada kelompok ini (Suryani & Wijayanti, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menelaah bagaimana praktik puasa mempengaruhi tingkat stres ibu rumah tangga di Kampung Reuleut Timur serta mengeksplorasi potensi psikoedukasi sebagai strategi intervensi dalam mengatasi permasalahan mereka.

Secara teoritis, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi dalam bidang psikologi kesehatan dengan memperkaya literatur mengenai stres pada ibu rumah tangga dalam konteks ibadah keagamaan. Sementara itu, secara praktis, kegiatan pengabdian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis komunitas yang lebih efektif dalam membantu ibu rumah tangga mengelola stres. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini menawarkan perspektif baru dalam memahami hubungan antara stres, puasa, dan strategi intervensi psikologis, serta memberikan solusi berbasis ilmiah untuk meningkatkan kesejahteraan ibu rumah tangga di lingkungan pedesaan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres yang dialami oleh ibu rumah tangga selama menjalankan ibadah puasa serta mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai dampak stres terhadap kesehatan tubuh. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif-deskriptif dengan pendekatan intervensi psikoedukasi.

Penelitian ini menggunakan metode quasi-experimental dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi mengenai hubungan antara stres dan kesehatan tubuh. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu-ibu pengajian tentang dampak stres serta strategi dalam mengelola stres dengan lebih baik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga yang tergabung dalam pengajian rutin di Kampung Reuleut Timur, Kecamatan Muara Batu, Aceh Utara. Sampel penelitian diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih partisipan yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu ibu rumah tangga yang aktif mengikuti pengajian

dan bersedia berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang peserta pengajian.

Prosedur Penelitian

- a. Perencanaan
 1. Mendiskusikan tema dan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat.
 2. Konsultasi judul dan rancangan penelitian dengan dosen pengampu.
 3. Menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan.

- b. Persiapan
 1. Melakukan survei lokasi untuk memastikan kesiapan tempat pelaksanaan.
 2. Mengajukan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak terkait di Kampung Reuleut Timur.
 3. Mengumpulkan data jumlah peserta yang akan mengikuti psikoedukasi.
 4. Menyusun materi penyuluhan mengenai dampak stres terhadap kesehatan tubuh.



Gambar 1
Kegiatan Sosialisasi

- c. Pelaksanaan
Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada hari Jumat, 29 Maret 2024. Peserta mengikuti sesi psikoedukasi yang mencakup pengenalan, penyampaian materi, dan sesi diskusi atau tanya jawab. Kegiatan diawali dengan perkenalan antara tim peneliti dan peserta guna menciptakan suasana yang nyaman. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah untuk memberikan pemahaman dasar serta diskusi atau tanya jawab agar peserta dapat mengklarifikasi informasi yang kurang dipahami.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mengenai stres dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh telah berhasil dilaksanakan di Meunasah Reuleut Timur pada Jumat, 29 Maret 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 30 ibu-ibu pengajian yang menunjukkan antusiasme tinggi dalam memahami konsep stres, gejalanya, serta strategi pengelolaannya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini terdiri dari dua tahapan utama, yaitu tahapan persiapan dan pelaksanaan inti. Pada tahap persiapan, dilakukan observasi lokasi serta pengumpulan data awal dengan berkoordinasi bersama aparat desa dan masyarakat setempat. Langkah ini bertujuan untuk memahami kondisi peserta serta isu-isu yang relevan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Selama sesi psikoedukasi, peserta diberikan pemahaman mengenai stres, termasuk pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental. Materi yang disampaikan mencakup definisi stres, jenis-jenis stres menurut Berne dan Selye (eustress, distress, hyperstress, dan hypostress), serta dampak jangka panjang stres yang tidak terkelola dengan baik terhadap tubuh manusia. Para peserta secara aktif berpartisipasi dalam diskusi dan berbagi pengalaman mengenai cara mereka mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, hubungan antara puasa dan pengelolaan stres juga dibahas dalam sesi ini. Puasa tidak hanya memiliki manfaat spiritual, tetapi juga berdampak positif bagi kesehatan mental dan fisik, seperti meningkatkan self-control dan memberikan kesempatan bagi sistem pencernaan untuk beristirahat, sehingga membantu keseimbangan kesehatan secara keseluruhan.

3.2. Pembahasan

Psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai stres dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga kesejahteraan mental dan sosial yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi (WHO, 2020). Hal ini juga sejalan dengan Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 yang menekankan bahwa kesehatan adalah kondisi seimbang antara fisik, mental, spiritual, dan sosial agar seseorang dapat menjalani kehidupan secara produktif.

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak buruk terhadap kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, gangguan sistem pencernaan, gangguan tidur, serta penurunan daya tahan tubuh (Sapolsky, 2017).

Penerapan teknik mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi stres

psikologis pada ibu rumah tangga. Mindfulness membantu individu mengelola stres dengan meningkatkan kemampuan coping yang adaptif (Sari & Nugroho, 2019). Dalam kegiatan ini, para peserta diberikan wawasan tentang bagaimana stres memengaruhi tubuh secara fisiologis dan psikologis. Mereka juga diajarkan berbagai strategi coping, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan peningkatan dukungan sosial untuk mengurangi dampak negatif stres.

Kegiatan ini juga menyoroti manfaat puasa dalam mengelola stres. Studi menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan keseimbangan hormonal serta mengurangi peradangan dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi stres (Harvie & Howell, 2017). Dalam sesi diskusi, para peserta berbagi pengalaman mengenai bagaimana puasa membantu mereka dalam mengontrol emosi dan meningkatkan ketahanan mental.

Berdasarkan evaluasi terhadap tanggapan peserta, sebagian besar merasa bahwa kegiatan ini memberikan wawasan yang bermanfaat mengenai stres dan cara mengatasinya. Mereka juga menyatakan kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya menjaga keseimbangan mental dan fisik, terutama dalam menghadapi perubahan pola hidup selama bulan Ramadan.



Gambar 2
Kegiatan Sosialisasi



Gambar 4
Kegiatan Foto Bersama



Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat edukatif, tetapi juga membuka ruang bagi para peserta untuk berbagi pengalaman dan membangun dukungan sosial yang lebih kuat dalam komunitas mereka. Diharapkan, pemahaman yang diperoleh dari kegiatan ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga yang menjalankan ibadah puasa selama bulan Ramadan menghadapi berbagai tantangan yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Namun, melalui intervensi psikoedukasi, pemahaman mereka mengenai stres dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh meningkat secara signifikan. Kegiatan ini memberikan wawasan tentang strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, serta pemanfaatan dukungan sosial. Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa puasa memiliki manfaat dalam meningkatkan keseimbangan mental dan emosional.

Intervensi berbasis komunitas, seperti psikoedukasi, terbukti memberikan manfaat tidak hanya dalam meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga dalam membangun lingkungan sosial yang lebih suportif. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu ibu rumah tangga mengelola stres serta meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Ke depannya, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi strategi intervensi yang lebih komprehensif dalam menangani stres pada kelompok ini.

REFERENCES

- Andini, R. (2020). Beban kerja dan kesehatan mental ibu rumah tangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 23-34.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/download/361/308/>
- Harvie, M., & Howell, A. (2017). Potential benefits and harms of intermittent energy restriction and intermittent fasting amongst obese, overweight and normal weight subjects—a narrative review of human and animal evidence. *Behavioral Sciences*, 7(1), 4.
- Keprisos. (2023). *Keajaiban puasa dalam perspektif sains modern*. Keprisos.id.
<https://keprisos.id/keajaiban-puasa-dalam-perspektif-sains-modern/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing



company.

- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas psikoedukasi untuk peningkatan literasi depresi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26-35.
- Putri, D. A. (2021). Tanda stres dan dampaknya pada dinamika keluarga. *Unifam Parenting Journal*, 5(2), 45-57. <https://unifam.com/en/blog/tanda-stres-dan-depresi-pada-ibu-rumah-tangga/>
- Ramadhani, F., & Lestari, A. (2020). Pengaruh ibadah puasa terhadap kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu rumah tangga muslim. *Jurnal Kesehatan Mental Islami*, 8(2), 112-124. <https://ejournal.example.com/jkmi/article/view/5678>
- Roky, R., Houti, I., Moussamih, S., Qotbi, S., & Aadil, N. (2004). Physiological and chronobiological changes during Ramadan intermittent fasting. *Annals of nutrition and metabolism*, 48(4), 296-303.
- Rosdiana, R., & Sukarya, I. G. (2012). Pengaruh Faktor Interaksi Dalam Pembelajaran Kooperatif dan Penguasaan Bahasa Inggris terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 15-26.
- RSJ Aceh. (2023). *Puasa di bulan Ramadhan pengaruhi kesehatan mental: Ahli bisa bantu kurangi stres*. RSJ Aceh. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/puasa-di-bulan-ramadhan-pengaruhi-kesehatan-mental-ahli-bisa-bantu-kurangi-stres>
- Sapolsky, R. M. (2018). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin.
- Sarafino, E. P. (2011). *Applied behavior analysis: Principles and procedures for modifying behavior*. John Wiley & Sons.
- Sari, M., & Nugroho, T. (2019). Efektivitas mindfulness dalam mengurangi stres pada ibu rumah tangga. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(3), 78-92. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/download/42777/23584>
- Setiawan, R., & Purnamasari, D. (2021). Faktor-faktor penyebab stres pada ibu rumah tangga di lingkungan pedesaan. *Jurnal Psikologi Sosial dan Keluarga*, 12(1), 45-58. <https://ejournal.example.com/jpsk/article/view/1234>
- Suryani, T., & Wijayanti, R. (2019). Efektivitas psikoedukasi dalam menurunkan tingkat stres ibu rumah tangga di komunitas pengajian. *Jurnal Intervensi Psikologi Komunitas*, 5(3), 78-91. <https://ejournal.example.com/jipk/article/view/9101>
- Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Republik Indonesia.
- WHO. (2020). Mental health and psychosocial well-being. Retrieved from <https://www.who.int>