



PEMBERDAYAAN WANITA USIA PRODUKTIF MELALUI OPTIMALISASI KESEHATAN JIWA DAN FISIK MENGGUNAKAN MASKER DAUN KELOR

Suhermi*, Rahmawati Ramli, Septiyanti, A.Jasmine Haya Aqilah P, Vivi Jumini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Jl. Urip Sumoharjo, Makassar, Sulawesi Selatan
90231, Indonesia

*suhermi.suhermi@umi.ac.id

ABSTRAK

Wanita usia produktif sangat berpotensi mengalami stres kerja dan stres dalam keluarga. Mereka juga terkadang tidak memiliki waktu dan biaya untuk mengurus dan mempercantik diri sendiri. Tanaman daun kelor yang memiliki kandungan antioksidan dan vitamin bermanfaat untuk menjaga kesehatan kulit wajah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan wanita usia produktif dalam manajemen stres dan mengelola daun kelor menjadi masker wajah. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan praktik. Teknik manajemen stres berupa afirmasi positif dan teknik relaksasi progresif dengan meregangkan dan merilekskan tubuh (wajah, leher, bahu, tangan, dan kaki) dalam waktu 10-15 menit dan dilanjutkan pembuatan masker daun kelor yang memiliki kandungan antioksidan dan vitamin yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan kulit wajah.

Kata kunci: fisik; jiwa; kelor; kesehatan; masker; wanita produktif

EMPOWERING PRODUCTIVE AGE WOMEN THROUGH OPTIMIZING MENTAL AND PHYSICAL HEALTH USING MORINGA LEAF MASKS

ABSTRACT

Productive age women are very likely to experience work stress and family stress. They also sometimes do not have the time and money to take care of and beautify themselves. Moringa leaves, which contain antioxidants and vitamins, are useful for maintaining healthy facial skin. The purpose of this community service activity is to improve the ability of productive age women in stress management and managing moringa leaves into facial masks. The methods used are counseling and practice. Stress management techniques in the form of positive affirmations and progressive relaxation techniques by stretching and relaxing the body (face, neck, shoulders, hands, and feet) for 10-15 minutes and continuing with making a moringa leaf mask that contains antioxidants and vitamins that are useful for maintaining healthy facial skin.

Keywords: health; moringa; mask; productive women; physical; soul

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa di negara berkembang belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular (CDC, 2020). Kesehatan jiwa yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tentram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang dikatakan berjiwa sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang

kesehatan jiwanya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (Rahmawati et al., 2021).

Dalam mengupayakan Kesehatan jiwa, diperlukan mekanisme pertahanan diri yaitu strategi koping sehingga mencapai kualitas hidup yang baik tanpa merasakan ketakutan serta tekanan dalam hidup (Mahardhani et al., 2020). Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu, setiap individu harus memiliki kemampuan untuk manajemen stres yang dihadapi agar dapat mengontrol diri dan emosinya. Manajemen stres yaitu: mengenal diri sendiri (mengetahui kekuatan, kelemahan, hal-hal yang disukai dan yang tidak disukai); peduli diri sendiri (menerapkan pola hidup sehat, bersosialisasi dengan lingkungan, melakukan hobi dan membuat rencana kegiatan yang realistis); memperhatikan keseimbangan (aspek mental emosional, aspek intelektual, aspek fisik, aspek spiritual dan aspek rekreasional); bersikap proaktif dan melakukan sinergi (Tuasikal & Retnowati, 2019). Wanita usia produktif berpotensi mengalami stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga. Seorang ibu rumah tangga harus melakukan semua aktivitas rumah tangga dan mendampingi anak belajar di rumah hal ini semakin memperkuat potensi terjadinya stres, ataupun ibu bekerja dengan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah serta pendampingan anak untuk belajar. Potensi stres dalam keluarga diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis (Suhermi et al., 2024)

Hasil pertemuan awal antara tim pengusul dengan Kepala Desa dan Kader kesehatan di Desa Tonasa, didapatkan keluhan warga yang masih merasakan dampak terbesar akibat pandemi Covid-19 kurang lebih 3 tahun yang lalu, selain berdampak pada ekonomi warga, Pandemi juga berdampak pada kesehatan mental ibu-ibu rumah tangga selaku wanita usia produktif. Banyak ibu rumah tangga yang berada di Desa Tonasa yang mengalami stress disebabkan perannya yang bertambah dari ibu yang awalnya hanya mengurus rumah tapi karena suaminya kehilangan pekerjaan sehingga ibu harus membantu mencukupi kebutuhan rumah tangganya. Dari hasil data awal yang dilakukan pada 8 (delapan) orang wanita usia produktif, mereka merasa lelah dengan perannya sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu bekerja. Mereka merasa bebannya bertambah karena selain harus mengurus rumah, mengurus pekerjaan dari rumah, juga harus mengurus pembelajaran anak. Mereka juga terkadang tidak memiliki waktu dan biaya untuk mengurus dan mempercantik diri sendiri. Terkadang hal ini membuat mereka merasa lelah secara fisik dan psikis, serta tidak mampu mengontrol emosi. Hasil dari studi pendahuluan ini kemudian ditindaklanjuti dengan mengadakan penyuluhan kesehatan manajemen stres dan mengajarkan pembuatan masker wajah dari bahan alami dan mudah didapatkan yaitu daun kelor.

METODE

Metode yang digunakan, yaitu penyuluhan dan praktik. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari pada hari Sabtu tanggal 05 Oktober 2025 di Desa Tonasa Kabupaten Takalar. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 25 orang yang terdiri dari kader kesehatan dan ibu rumah tangga. Adapun tahap pelaksanaannya sebagai berikut :

Tahap 1: Persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- 1) Berkoordinasi dengan Kepala Desa tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan
- 2) Persiapan peserta
- 3) Persiapan materi penyuluhan, serta alat dan bahan yang akan dipakai selama proses pelatihan

pembuatan masker daun kelor

Tahap 2: Pelaksanaan

Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:

1) Tahap pertama:

Melakukan wawancara kepada wanita usia produktif. Wawancara yang dilakukan meliputi hal-hal terkait dengan masalah yang dihadapi di lingkungan masing-masing, antara lain karakteristik, sumber-sumber stres yang dimiliki, cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi stres tersebut, dan bentuk intervensi psikologis yang diharapkan dapat diberikan untuk membantu mengatasi stres tersebut.

2) Tahap Kedua :

Melaksanakan Penyuluhan terkait pengelolaan manajemen stres dan pemanfaatan daun kelor.

3) Tahap Ketiga :

Pelaksanaan Teknik manajemen stres berupa afirmasi positif dan teknik relaksasi progresif dengan meregangkan dan merilekskan tubuh (wajah, leher, bahu, tangan, dan kaki). dalam waktu 10-15 menit. Selanjutnya, Praktek pembuatan daun kelor menjadi masker wajah.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan wanita usia produktif merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan peran mereka dalam masyarakat. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui optimalisasi kesehatan jiwa dan fisik, di mana penggunaan masker daun kelor dapat berkontribusi secara signifikan. Dampak Positif Terhadap Kesehatan Mental karena dengan Kegiatan merawat diri, seperti menggunakan masker, dapat menjadi terapi yang baik untuk kesehatan mental. Hal ini termasuk: Relaksasi: Proses perawatan diri dapat memberikan waktu untuk bersantai dan mengurangi stress dan Peningkatan Kepercayaan Diri: Perawatan kulit yang baik dapat meningkatkan penampilan fisik, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri (Primatanti, 2022). Dampak bagi Kesehatan Fisik, Daun kelor (*Moringa oleifera*) yang selama ini hanya diketahui oleh masyarakat sebagai olahan sayur ternyata kaya akan nutrisi, termasuk vitamin A, C, dan mineral seperti kalsium dan zat besi. Penggunaan masker dari daun kelor dapat membantu meningkatkan kesehatan kulit melalui: (1) Pelembapan: Masker ini dapat memberikan kelembapan pada kulit, sehingga mengurangi kekeringan., (2) Anti-Aging: Kandungan antioksidan dalam daun kelor membantu melawan radikal bebas, yang dapat memperlambat proses penuaan, dan (3) Mengatasi Jerawat: Sifat anti-inflamasi dari daun kelor dapat membantu mengurangi peradangan pada jerawat (Luthfiah & Widjajanto, 2011)

Memberikan pelatihan kepada wanita tentang manfaat kesehatan dari daun kelor dapat meningkatkan pengetahuan mereka dan mendorong penggunaan produk alami. Tanaman daun kelor juga sangat mudah didapatkan karena banyak tumbuh disekitar rumah masyarakat (Panma & Nyumirah, 2021)



Gambar 1. Pemberian edukasi tentang pentingnya kesehatan jiwa dan fisik bagi wanita usia produktif



Gambar 2. Pelatihan pembuatan masker daun kelor

Pertanyaan pasien saat sesi tanya jawab di akhir penyuluhan terkait apakah masih ada manfaat lain yang didapatkan dari daun kelor. Narasumber kemudian menjelaskan bahwa daun kelor memiliki banyak manfaat antara lain, baik untuk kulit dan rambut karena kandungan vitamin A dan E dalam daun kelor membantu menjaga kesehatan kulit dan rambut, membuatnya lebih bercahaya dan mengurangi kerusakan akibat radikal bebas. Selain itu, daun kelor dapat membantu menurunkan kadar gula darah, yang bermanfaat bagi penderita diabetes.



Gambar 3. Foto Bersama Peserta Kegiatan

Secara umum, kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar. Peserta dapat mengikuti rangkaian kegiatan hingga akhir. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Peserta terlihat antusias dan aktif bertanya serta merespon ketika diberikan pertanyaan oleh narasumber. Seluruh peserta yang hadir juga mengikuti kegiatan dari awal hinggaakhir kegiatan berlangsung.

SIMPULAN

Optimalisasi kesehatan jiwa dan fisik melalui penggunaan masker daun kelor adalah strategi yang efektif untuk memberdayakan wanita usia produktif. Dengan mengedukasi mereka tentang manfaat kesehatan dan memberikan peluang ekonomi, kita dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka dan memperkuat peran mereka dalam masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- (CDC), C. for D. and P. (2020, December 16). Strees and Coping. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Luthfiah, F., & Widjajanto, E. (2011). Serbuk daun kelor memulihkan kondisi fisik gizi buruk pada tikus model kurang energi protein. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2011.026.03.2>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Panma, Y., & Nyumirah, S. (2021). Penerapan manajemen stres pada Wanita Usia Produktif di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(5), 2594–2602. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Primatanti, P. A. (2022). Pemberdayaan Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita dalam Manajemen Stres di Lapas Kelas IIB Tabanan. *Warmadewa Minesterium Medical ...*, 1(1). <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wmmj/article/view/4402%0Ahttps://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wmmj/article/download/4402/3174>
- Rahmawati, S., Masni Erika Firmiana, & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–8.
- Suhermi, Ramli, R., Saputri, L. H., & Dea Andriani, L. N. (2024). Penerapan Manajemen Stres dan Peningkatan Keterampilan Pada Wanita Usia Produktif. *Borneo Community Health Service*, 4(1), 1–5.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>

