

Volume 5, Nomor 1, Desember 2025 : 1-9

Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat

## **PKM Berbasis Mindfullness-Based Cognitive Program untuk Menurunkan Parental Burnout dan Postpartum Blues Menuju Generasi Emas Pada Ibu dengan Balita di Posyandu Kalurahan Bener Yogyakarta**

***A Mindfulness-Based Cognitive Program to Reduce Parental Burnout and Postpartum Blues, Leading to a Golden Generation for Mothers and Toddlers at the Integrated Health Post (Posyandu) in Bener Village, Yogyakarta***

Ika Fitria Ayuningtyas<sup>(1\*)</sup>, Ida Nursanti<sup>(2)</sup>, Ferianto<sup>(3)</sup> & Muhammad Erwan Syah<sup>(4)</sup>

<sup>1</sup> Prodi Kebidanan (D3), Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Keperawatan (S1), Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Prodi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

<sup>4</sup> Prodi Psikologi , Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Dissubmit: 30 September 2025; Direview: 12 November 2025; Diaccept: 18 Desember 2025; Dipublish: 21 Desember 2025

\*Corresponding author: ikafitriaayuningtyas@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri serta menumbuhkan kualitas hidup yang jauh lebih baik. Selain itu, untuk mengurangi stres, depresi, dan kecemasan pada ibu dengan balita. Oleh karena itu, program ini akan memberi dampak tidak hanya pada ibu dengan balita, tetapi juga pada kualitas pengasuhan, tumbuh kembang anak, komunikasi pada keluarga dan kader posyandu. Kegiatan yang dilakukan diantaranya pelatihan dan pendampingan terhadap ibu dengan balita pada mitra dengan kegiatan untuk mentransfer pengetahuan yaitu Membantu mitra melengkapi sarana dan prasarana kegiatan pelatihan dan pendampingan implementasi MBCP, Mendampingi mitra melaksanakan persiapan ruang pelatihan dan pendampingan, Menyiapkan instrument pendukung MBCP, Menyiapkan alat dan bahan pelatihan MBCP dan pendampingan implementasi kepada ibu dengan balita; Pelatihan MBCP bagi ibu dengan balita; Pendampingan implementasi MBCP bagi ibu dengan balita; dan Psikoedukasi kepada ibu dengan balita. Kegiatan PKM Berbasis Mindfullness-Based Cognitive Program (MBCP) untuk Menurunkan Parental Burnout dan Postpartum Blues Menuju Generasi Emas Pada Ibu dengan Balita di Posyandu Kalurahan Bener Yogyakarta dapat berjalan efektif dan berkesinambungan, menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan Sejahtera. Selain itu bagi masyarakat lebih peduli terhadap kesadaran dan penerimaan diri serta menumbuhkan kualitas hidup yang jauh lebih baik khususnya bagi para Ibu dengan Balita di Posyandu Kalurahan Bener Yogyakarta

**Kata Kunci:** Mindfullness-Based Cognitive Program; Parental Burnout; Postpartum.

### **Abstract**

*The purpose of the activity is to increase awareness and self-acceptance and foster a much better quality of life. In addition, to reduce stress, depression, and anxiety in mothers with toddlers. Therefore, this program will have an impact not only on mothers with toddlers, but also on the quality of parenting, child development, communication in families and posyandu cadres. Activities carried out include training and mentoring for mothers with toddlers to partners with activities to transfer knowledge, namely Helping partners complete facilities and infrastructure for training activities and mentoring for MBCP implementation, Accompanying partners in preparing training and mentoring rooms, Preparing MBCP supporting instruments, Preparing MBCP training tools and materials and mentoring implementation to mothers with toddlers; MBCP training for mothers with toddlers; MBCP implementation mentoring for mothers with toddlers; and Psychoeducation to mothers with toddlers. The Mindfulness-Based Cognitive Program (MBCP)-based Community Service Program (PKM) to Reduce Parental Burnout and Postpartum Blues Towards a Golden Generation in Mothers with Toddlers at the Integrated Health Post (Posyandu) in Bener Village, Yogyakarta, can run effectively and sustainably, creating a healthier and more prosperous society. In addition, the community is more concerned about awareness and self-acceptance and fosters a much better quality of life, especially for mothers with toddlers at the Integrated Health Post (Posyandu) in Bener Village, Yogyakarta.*

**Keywords:** Mindfullness-Based Cognitive Program; Parental Burnout; Postpartum.

### **Rekomendasi mensitasi :**

Ayuningtyas, I. F., Nursanti, I., Ferianto. Syah, M. E. (2025). PKM Berbasis Mindfullness-Based Cognitive Program untuk Menurunkan Parental Burnout dan Postpartum Blues Menuju Generasi Emas Pada Ibu dengan Balita di Posyandu Kalurahan Bener Yogyakarta. Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 5 (1): 1-9.

## PENDAHULUAN

Stunting pada anak di Indonesia merupakan prioritas nasional, yang membutuhkan solusi terarah dengan tingkat prevalensi yang tinggi, yaitu 30,8% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Stunting merupakan indikator utama menurunnya sumber daya manusia, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap potensi pembangunan bangsa dan menghambat pencapaian generasi emas pada tahun 2045 (Pratidina & Marheni, 2019). Jika tidak ditangani, stunting dapat mengakibatkan kerugian ekonomi tahunan hingga 300 triliun rupiah (sekitar 4,8 triliun won). Karena stunting dikaitkan dengan peningkatan risiko keterlambatan perkembangan otak, masalah ini membutuhkan perhatian segera (Azwar, 2020).

Diperlukan strategi yang baik untuk mempercepat penurunan angka stunting di Indonesia (Dinas Kesehatan Provinsi DIY, 2018). Strategi ini dilaksanakan dengan melibatkan berbagai aktor, termasuk pemerintah, sektor swasta, akademisi, komunitas, badan amal, dan media, dan dikoordinasikan oleh Wakil Presiden. Pengembangan strategi ini dilakukan karena pentingnya kolaborasi lintas sektoral, dan pada kenyataannya, stunting tidak dianggap sebagai masalah kesehatan saja (Dewi et al., 2018). Upaya lebih lanjut diperlukan untuk mengurangi angka stunting, mengingat bahwa pencapaian saat ini masih jauh dari target yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2025-2029 (RPJMN), yang menerapkan perubahan untuk mengurangi prevalensi stunting menjadi 14,4%, menurut Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Febrianti & Sari,

2022). Oleh karena itu, stres psikologis pada ibu dengan anak kecil, seperti kelelahan orang tua dan depresi pascapersalinan, dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan gizi dan stimulasi anak, sehingga meningkatkan risiko stunting.

*Kelelahan orang tua*Depresi pascapersalinan merupakan salah satu dari dua tantangan utama yang dihadapi para ibu dengan anak kecil, terutama di Indonesia. Kelelahan orang tua ditandai dengan kelelahan emosional kronis, depersonalisasi, dan menurunnya kepuasan dalam peran pengasuhan. Beban yang terus meningkat ini menyebabkan kelelahan, yang pada gilirannya memicu stres dan pada akhirnya, kelelahan orang tua (Haq, 2016). Faktor-faktor yang memengaruhinya antara lain ketidakstabilan finansial, kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat, serta kurangnya waktu luang ibu.

*depresi pascapersalinan*Depresi pascapersalinan adalah kondisi mental dan emosional yang dimulai pada awal periode pascapersalinan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Depresi pascapersalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk perubahan hormonal pascapersalinan, kurangnya dukungan sosial, dan ekspektasi yang tidak realistik tentang peran ibu. Menurut data tahun 2023 dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi global depresi pascapersalinan adalah sekitar 3-8%, dengan 50% kasus terjadi pada individu usia kerja berusia 20-50 tahun (Paramithasari & Kartika, 2017). Lebih lanjut, prevalensi kelelahan orang tua adalah 5-8% dalam sampel orang tua dari 42 negara (Simamora, 2020). Masalah kelelahan orang tua dan depresi pascapersalinan semakin kompleks di

Indonesia, karena banyak ibu dengan anak kecil menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang secara signifikan memengaruhi dinamika pengasuhan anak, yang diperburuk oleh keterbatasan sumber daya ekonomi atau keuangan. Menurut data tahun 2021 dari Badan Pusat Statistik (BPS), tekanan ekonomi dapat meningkatkan tingkat stres dan secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis (Sewa et al., 2019). Selain itu, tingkat kesadaran kesehatan mental masih relatif rendah, sehingga banyak ibu dengan anak kecil tidak menyadari pentingnya perawatan psikologis pascapersalinan. Akibatnya, kondisi ini dapat memengaruhi kualitas pengasuhan dan perkembangan anak, sehingga meningkatkan risiko keterlambatan perkembangan.

Salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan angka stunting adalah pendirian Posyandu di seluruh kecamatan yang mudah dijangkau. Posyandu merupakan upaya pemerintah untuk mendukung akses warga negara Indonesia terhadap layanan kesehatan ibu dan anak (TNP2K, 2018). Tujuan utama Posyandu adalah mencegah kematian ibu dan bayi selama kehamilan, persalinan, dan pascapersalinan dengan memperkuat kapasitas masyarakat. Selain staf Posyandu, ibu-ibu dengan anak kecil juga dilibatkan secara aktif. Posyandu Balita Aldeways terletak di Desa Bener, Kecamatan Bener, Kabupaten Tegallejo, Yogyakarta. Posyandu Balita Aldeways dekat dengan Desa Bener dan Puskesmas Kecamatan Bener.

Tim Program Penjangkauan Masyarakat (PKM) Fakultas Ilmu Kesehatan (FKES) Universitas Jenderal Akhmad Yani, Yogyakarta, sebelumnya telah berkolaborasi dengan keluarga yang memiliki anak balita dan petugas Posyandu

(pusat pelayanan terpadu) untuk mencegah dan mengurangi stunting, termasuk pelatihan dan lokakarya terkait kesehatan. Keberhasilan kolaborasi ini ditunjukkan dengan peningkatan kapasitas staf Posyandu Balita Aldeways dalam manajemen Posyandu. Peningkatan pengetahuan kesehatan staf Posyandu semakin sejalan dengan tujuan Posyandu Balita Aldeways.

## BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri, yang secara signifikan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mengurangi stres, depresi, dan kecemasan pada ibu dengan anak kecil. Oleh karena itu, program ini tidak hanya akan berdampak pada ibu dengan anak kecil, tetapi juga pada kualitas pengasuhan, perkembangan anak, komunikasi keluarga, dan staf Puskesmas (Poshandu). Enam mahasiswa dari berbagai program studi berpartisipasi dalam kegiatan ini. Ini merupakan program MBKM yang diakui melalui SKPI (Surat Keterangan Pendamping Ijazah). Indikator kinerja utama (KPI) meliputi pengalaman mahasiswa di luar kampus (KPI 2), partisipasi dosen dalam kegiatan di luar kampus (KPI 3), dan dampak kegiatan dosen terhadap masyarakat (KPI 5). Pengabdian masyarakat berfokus pada layanan kesehatan. Mengurangi kelelahan orang tua dan depresi pascapersalinan pada ibu-ibu dengan anak kecil di Posyandu Desa Bener, Yogyakarta. Asta Cita berfokus pada pengembangan sumber daya manusia (SDM), sains, teknologi, dan pendidikan.

Menurut data Kementerian Kesehatan, lima provinsi dengan prevalensi stunting akut tertinggi (angka

stunting di bawah 20% dan angka malnutrisi di atas 5%) pada tahun 2024 adalah Lampung, Kepulauan Bangka Belitung, Kepulauan Riau, Jakarta, dan Daerah Istimewa Yogyakarta (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Di Kota Yogyakarta, 18 desa telah ditetapkan sebagai wilayah prioritas penanggulangan stunting, salah satunya adalah Desa Bener di Kecamatan Tegalallejo, Yogyakarta. Desa Bener merupakan salah satu desa dengan angka stunting tertinggi di antara desa-desa lain di Kota Yogyakarta.

Hasil Wawancara Kepala Desa Bener, Aldeweis Yua Posiandu, Manajer Eksekutif Posiandu, dan perwakilan ibu-ibu dengan anak kecil menerima beberapa informasi pada bulan Februari 2025 mengenai hal-hal berikut: *Kelelahan orang tua*Kami melakukan survei tentang depresi pascapersalinan pada ibu dengan bayi di Posandur Kalurahan Bener, Yogyakarta. Berikut ini adalah isu-isu yang muncul dari wawancara:

1. Ibu-ibu dari anak-anak kecil sering mengalami depresi pascapersalinan dan kelelahan orang tua, termasuk stres, depresi, dan kecemasan, saat mereka mendengar dan mengalami keterlambatan perkembangan anak-anak mereka, yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak-anak seusianya.
2. Ibu-ibu yang memiliki anak kecil sering kali mengalami kesulitan berkomunikasi secara efektif dengan petugas Poshandu dan keluarga mereka ketika mereka mengalami masalah dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka.
3. Ibu dengan anak kecil kurang memiliki pengetahuan tentang kesehatan anak-anak mereka, pola

pengasuhan, dan tahap pertumbuhan serta perkembangan anak-anak mereka.

Karena minimnya sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk mengoperasikan pusat kesehatan terpadu (Poshandu), ibu-ibu dengan anak kecil memiliki keterbatasan dalam memantau tumbuh kembang anak-anaknya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Beberapa solusi yang dikembangkan untuk menjawab prioritas para mitra antara lain Program Kognitif Berbasis Perhatian Penuh (MBCP). MBCP dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup secara signifikan dengan meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri. Program ini juga mengurangi stres, depresi, dan kecemasan pada ibu dengan anak kecil. Oleh karena itu, program ini akan berdampak positif tidak hanya bagi para ibu, tetapi juga pada kualitas pengasuhan, perkembangan anak, komunikasi keluarga, dan staf Puskesmas (Poshandu).

Pendekatan yang digunakan untuk menerapkan solusi mengatasi masalah ini adalah diskusi kelompok terfokus (FGD). Peserta meliputi staf pelaksana program peningkatan kapasitas masyarakat (PKM), tokoh masyarakat desa Bener, kepala Poshandu (pusat kesehatan) balita Aldeweis, manajemen senior Poshandu, dan perwakilan ibu-ibu dengan balita. Temuan FGD dipresentasikan dalam kegiatan berikut.

1. Diperlukan ruang yang lebih luas untuk membangun ruang kuliah atau pusat komunitas bagi kegiatan pelatihan dan pendampingan terkait implementasi MBCP. Ruang kuliah atau pusat komunitas ini juga akan digunakan untuk kegiatan di Pusat Pelayanan Kesehatan Terpadu

(Poshandu) dan sesi psikoedukasi bagi ibu-ibu dengan anak kecil sebagai bagian dari implementasi MBCP.

2. Kami mengembangkan panduan pelatihan dan pendampingan untuk menerapkan MBCP. Buku panduan ini membantu para ibu dengan anak kecil, baik secara mandiri maupun berkelompok, meningkatkan keterampilan komunikasi, kesehatan dasar, pengasuhan anak, dan perkembangan anak. Buku ini juga menawarkan kiat-kiat untuk mengurangi stres, depresi, dan kecemasan pada ibu dengan anak kecil.
3. Siapkan perangkat pendukung pelatihan dan pendampingan untuk implementasi MBCP. Perangkat pendukung pelatihan dan pendampingan untuk implementasi MBCP meliputi buku panduan MBCP, koneksi internet, laptop, speaker, mikrofon, layar LCD, dan proyektor.
4. Kami menyediakan alat dan materi untuk pelatihan dan pendampingan implementasi MBCP. Alat dan materi yang disediakan untuk pelatihan dan pendampingan implementasi MBCP meliputi termometer digital, timbangan digital, sistem suara, dan mikrofon.
5. Pelatihan MBCP bagi ibu-ibu dengan anak kecil bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara signifikan dengan meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri. Pelatihan ini juga bertujuan untuk mengurangi stres, depresi, dan kecemasan pada ibu-ibu dengan anak kecil. Oleh karena itu, program ini tidak hanya akan bermanfaat bagi ibu-ibu dengan anak

kecil, tetapi juga kualitas pengasuhan, perkembangan anak, komunikasi keluarga, dan staf Poshandu (Pos Pelayanan Terpadu).

6. Dukungan bagi ibu-ibu bayi dan balita dalam mengoperasikan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) sangatlah penting. Dukungan ini bertujuan untuk memberikan para ibu pengalaman berkomunikasi secara efektif dengan keluarga dan staf Posyandu. Dukungan operasional Puskesmas juga bertujuan untuk membantu para ibu bayi dan balita melakukan pemeriksaan etis terhadap berat badan, tinggi badan, suhu tubuh, dan status gizi anak-anak mereka.
7. Psikoedukasi ini bertujuan untuk mengomunikasikan hasil skrining selama periode Pelayanan Kesehatan Terpadu (Posyandu), dan staf Posyandu akan memberikan informasi kepada anggota Posyandu dan ibu-ibu yang memiliki anak kecil mengenai tahap perkembangan dan pola pengasuhan. Diharapkan psikoedukasi ini akan memungkinkan para ibu yang memiliki anak kecil untuk menerapkan Program Perilaku Multikultural (MBCP) dalam keluarga mereka.

Tahap implementasi ini melibatkan implementasi solusi pemecahan masalah yang diberikan kepada mitra. Berikut ini menjelaskan langkah-langkah implementasi untuk solusi yang diberikan.

1. Persiapan untuk kegiatan MBCP meliputi langkah-langkah berikut:
  - a. Melengkapi persyaratan hukum seperti akta pengalihan, izin, dan dokumen pendukung lainnya

- untuk mengamankan pendanaan dari mitra yang disepakati.
- b. Sebuah tim inti dibentuk untuk melaksanakan kegiatan MBCP. Tim ini terdiri dari tiga pelaksana MBCP (seorang ketua dan dua anggota komite) dan enam asisten mahasiswa, yang bertanggung jawab untuk melaksanakan MBCP.
  - c. Pelaksana MBCP mengembangkan rencana dan daftar periksa untuk kegiatan pendidikan dan bimbingan bagi ibu-ibu dengan anak kecil, termasuk nama kegiatan, persyaratan peralatan, peserta, durasi kegiatan, orang yang dapat dihubungi, keterlibatan mitra, dan rincian siswa.
2. Koordinasi kegiatan dengan mitra MBCP, termasuk:
- a. Sosialisasi jadwal keikutsertaan dan pelaksanaan bagi seluruh ibu yang memiliki anak usia dini.
  - b. Mitra menyiapkan ruang pelatihan MBCP
  - c. Mitra menyiapkan alat pendukung untuk pelatihan dan pendampingan (dilaksanakan oleh Mitra dengan bantuan dari tim implementasi MBCP).
  - d. Mitra menyediakan ruang di mana ibu dan bayi dapat berpartisipasi dalam kegiatan Poshandu.
  - e. Tim implementasi MBCP menyediakan alat dan materi pelatihan (disimpan di ruang pelatihan).
  - f. Kami bekerja sama dengan mitra untuk merencanakan kegiatan pendidikan dan pendampingan untuk menerapkan MBCP bagi ibu-ibu dengan anak kecil.
- g. Tentukan waktu, jumlah peserta, dan jadwal kegiatan.
3. Mengelola tim instruktur-siswa sebagai mitra pendamping.
- a. Sebagai bagian dari upaya kami untuk meningkatkan partisipasi instruktur dan siswa, kami melakukan kegiatan promosi untuk mendorong instruktur dan siswa berpartisipasi dalam MBCP Partner Mentoring.
  - b. Mengelola partisipasi instruktur dan siswa dalam kegiatan pendidikan dan pendampingan untuk menerapkan MBCP.
  - c. Kami melakukan kegiatan promosi untuk mitra kami dan memperkenalkan instruktur dan siswa pendamping.
4. Kami sedang menyusun buku panduan pelatihan dan bimbingan untuk implementasi MBCP.
- a. Isi buku ini telah disesuaikan dengan kemampuan ibu-ibu anak usia dini dalam memahami materi MBCP, berdasarkan masukan dari Posyandu Balita Aldeways.
  - b. Organisasi topik buku panduan dibagi menurut jumlah instruktur dalam tim pelaksana PKM, berdasarkan latar belakang penelitian yang disampaikan oleh instruktur.
  - c. Kami akan meninjau, membahas, dan menyempurnakan isi buku serta rencana aksi yang telah ditetapkan sejauh ini dengan staf yang berpartisipasi dalam pertemuan FGD.
5. Mengembangkan skala pra- dan pasca-tes untuk pola pengasuhan dan

penekanan pada komunikasi yang efektif.

#### 6. Pelatihan MBCP untuk Ibu dengan Anak Usia Dini

- a. Organisasi mitra akan memilih ibu-ibu dengan anak kecil untuk berpartisipasi dalam pelatihan MBCP dan mendistribusikan buku panduan pelatihan dan implementasi untuk pendampingan MBCP. Partisipasi dibatasi hingga 150 ibu dengan anak kecil di Desa Bener.
- b. Siswa dan instruktur mendukung implementasi teknologi.
- c. Materi pelatihan didasarkan pada Buku Panduan Pelatihan dan Pendampingan Implementasi MBCP.
- d. Memberikan peserta pelatihan tes pengetahuan MBCP awal.
- e. Kami berkolaborasi dengan para ahli untuk menganalisis hasil uji awal. Hasilnya menjadi dasar pelaksanaan pelatihan MBCP.

#### 7. Mendukung implementasi MBCP untuk ibu dengan anak usia dini

- a. Mereka yang berpartisipasi dalam dukungan implementasi MBCP adalah ibu-ibu dengan anak kecil yang berpartisipasi dalam pendidikan MBCP.
- b. Seorang siswa yang ditugaskan untuk membantu implementasi teknis.
- c. Memberikan peserta pelatihan ujian awal mengenai pengetahuan implementasi MBCP mereka.
- d. Kami berkolaborasi dengan para ahli untuk menganalisis hasil uji coba awal. Hasilnya menjadi dasar pendampingan implementasi MBCP.

e. Siswa dan instruktur membantu dalam penerapan MBCP.

f. Kami menyediakan ujian pengetahuan MBCP akhir untuk peserta mentoring.

#### 8. evaluasi

- a. Mengevaluasi kegiatan pelatihan dan pendampingan untuk implementasi MBCP dengan memantau indikator kinerja kegiatan bersama mitra.
- b. Untuk memastikan keberlanjutan program PKMS, kami menyediakan panduan pelatihan bagi mitra dan memberikan dukungan untuk implementasi MBCP.
- c. Peralatan, material, dan alat kesehatan MBCP untuk menurunkan angka stunting pada generasi emas tahun 2045 akan dialihkan kepada para mitra guna menjamin keberlanjutan program MBCP.
- d. Penandatanganan Nota Kesepahaman (MoU) tentang kerja sama di bidang kesehatan untuk mengatasi masalah pertumbuhan terhambat.
- e. Tulis laporan tentang kegiatan implementasi PKM Anda.

Melalui kelima kegiatan tersebut, mitra Posyandu Balita Aldeways Kalurahan Bener meraih enam manfaat ilmiah bagi keberlanjutan program, kemandirian program, dan pelaksanaan program.

1. Pengetahuan tentang komunikasi efektif antara ibu-ibu anak usia dini dengan petugas Poshandu semakin bertambah, dan hal ini dapat dimanfaatkan untuk memperkaya teori maupun praktik dalam pelaksanaan Poshandu.

2. Pengetahuan tentang keterampilan komunikasi yang efektif telah meningkat, dan staf Posyandu telah memanfaatkan pengetahuan ini untuk membantu para ibu dengan anak kecil selama sesi Posyandu dan psikoedukasi.
3. Kami akan segera mentransfer ilmu dan pengalaman kepada staf Posyandu untuk mencetak generasi staf Posyandu yang terampil dalam berkomunikasi dengan ibu dan bayi serta memberikan edukasi psikologis.
4. Para pimpinan Posyandu Bayi Karangwaru mendapatkan pengetahuan kolektif tentang komunikasi efektif, tahapan tumbuh kembang anak, serta pola asuh untuk mengurangi stunting menuju generasi emas 2045.

Para pemimpin Posyandu Infant Karangwaru memperoleh pengetahuan praktis yang diperlukan untuk mengembangkan dan meningkatkan infrastruktur pendukung untuk kegiatan pelatihan dan pendampingan dalam pelaksanaan MBCP.

## SIMPULAN

Program Penjangkauan Masyarakat (PKM) berbasis Mindfulness-Based Cognitive Program (MBCP) dapat mengurangi kelelahan orang tua dan depresi pascapersalinan, serta dapat diimplementasikan secara efektif dan berkelanjutan bagi generasi emas ibu-ibu balita di Posyandu Desa Bener, Yogyakarta. Program ini dapat berkontribusi pada masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera. Lebih lanjut, masyarakat berfokus pada kesadaran diri dan penerimaan diri, yang secara signifikan meningkatkan kualitas

hidup ibu-ibu balita, khususnya di Posyandu Desa Bener, Yogyakarta.

Luaran dari PKM berbasis Mindfulness Based Cognitive Program (MBCP) bagi ibu dengan anak usia dini di Posyandu Desa Bener, Yogyakarta adalah: Meningkatnya pengetahuan tentang komunikasi efektif antara ibu dengan anak usia dini dengan petugas Posyandu yang dapat diimplementasikan untuk memperkaya teori dan praktik saat pelaksanaan Posyandu (Kementerian Kesehatan RI, 2018); Meningkatnya pengetahuan tentang keterampilan komunikasi efektif yang digunakan petugas Posyandu dengan ibu dengan anak usia dini selama Posyandu dan psikoedukasi (Pratidina & Marheni, 2019); Akselerasi transfer pengetahuan dan pengalaman kepada petugas Posyandu untuk mempersiapkan generasi Posyandu yang terampil dalam berkomunikasi dengan ibu dengan anak usia dini selama Posyandu dan psikoedukasi(Azwar, 2020); Petugas Posyandu anak usia dini memperoleh pengetahuan kolektif tentang komunikasi efektif, tahapan tumbuh kembang anak, dan pola asuh untuk mengurangi stunting bagi generasi emas tahun 2045 (Dinas Kesehatan Provinsi DIY, 2018); dan Petugas Posyandu anak usia dini memperoleh pengetahuan praktis untuk mengembangkan dan meningkatkan sarana prasarana pendukung kegiatan pelatihan dan pendampingan pelaksanaan MBCP (Dinas Kesehatan Provinsi DIY, 2018).

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih atas dukungan dan kerjasama Kementerian Pendidikan Tinggi, Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, Biro Penelitian dan Pengabdian kepada

Masyarakat, Biro Penelitian dan Pengembangan, Universitas Akhmad Yani, Yogyakarta, Pemerintah Desa Bener, dan Pelaksana Posyandu, Desa Bener, Yogyakarta, atas terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Dewi, R., Dida, S., & Anisa, R. (2018). Pelatihan Komunikasi Bagi Kader Posyandu di Desa Pegerwangi, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat-Jawa Barat. *Jurnal Abdi Moestopo*, 1(2), 58–65. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/15047>
- Dinas Kesehatan Provinsi DIY. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi DIY*. Dinas Kesehatan DIY.
- Febrianti, E. S., & Sari, D. K. (2022). Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Menggunakan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Balita di Wilayah Cepogo. *Ovum: Journal of Midwifery and Health Science*, 2(2), 65–71. <https://ojs.udb.ac.id/index.php/ovum/article/view/2364/1757>
- Haq, K. (2016). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif Terhadap kemampuan Komunikasi. *Psikoborneo*, 4(1), 32–39. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3928>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2022/>
- Paramithasari, N., & Kartika, R. (2017). Lima Kualitas Sikap Komunikasi Antar Pribadi oleh Unit Customer Complaint Handling PT BNI Life Insurance. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 8(1), 1–11. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/coverage/article/view/1117>
- Pratidina, P. A. O., & Marheni, A. (2019). Peran Komunikasi Efektif Orangtua Remaja dan Kontrol Diri terhadap Tingkat Agresivitas Remaja SMA di Kota Denpasar. *Psikologi Udayana*, 6(1), 58–67. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47149>
- Sewa, R., Tumurung, M., & Boky, H. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Pencegahan Stunting Oleh Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Bailing Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 8(4), 80–88. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/23968>
- Simamora, R. H. (2020). Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Perawat Dalam Pelaksanaan Identifikasi Pasien. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 49–54. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/62>
- TNP2K. (2018). *Panduan Konvergensi Program/Kegiatan Percepatan Pencegahan Stunting*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>