Jurnal Pengabdian Masyarakat
I-Com: Indonesian Community Journal
Vol. 5 No. 4 Desember 2025, hlmn. 2439-2451
E-ISSN : 2809-2031 (*online*) | P-ISSN : 2809-2651 (*print*)

Pelatihan Rencana Kesiapsiagaan Bencana, Manajemen Stres , Produksi Biskuit dan Teh Kelor Bagi Kelompok Ibu di Lasiana

Istha Leanni Muskananfola[1*], Maryati Agustina Barimbing[2], Arman Rifat Lette[3]

[1, 2, 3] Universitas Citra Bangsa, Kota Kupang, Indonesia
*Corresponding author: leanni.istha@gmail.com

Received 04-11-2025	*Revised* 24-11-2025	*Published* 24-12-2025

ABSTRAK

Ancaman bencana selalu terjadi sepanjang tahun 2025 ini. Namun, sayangnya kelompok ibu yang tinggal di daerah rawan bencana belum pernah menerima sosialisasi dan pelatihan mengenai rencana kesiapsiagaan. Salah satu dampak bencana adalah masalah psikologis, namun bagian inipun belum menjadi sesuatu yang dipahami oleh para ibu. Oleh karena itu, kelompok ibu di Lasiana perlu menerima pelatihan rencana kesiapsiagaan dan manajemen stres. Para ibu juga perlu dilatih melakukan produksi biskuit dan teh kelor dengan memanfaatkan potensi kelor di daerah Lasiana sehingga dapat menjadi komponen Tas Siaga Bencana. Kegiatan PKM ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi, pelatihan dan penerapan teknologi. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah 30 orang ibu. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki pengetahuan dan kemampuan pada kategori baik tentang rencana kesiapsiagaan dan manajemen stres setelah mengikuti kegiatan pengabdian.

Kata kunci: Kesiapsiagaan; Bencana; Manajemen Stres; Kelor; Kelompok Ibu

ABSTRACT

The threat of disasters is a constant throughout 2025. However, unfortunately, groups of mothers living in disaster-prone areas have never received socialization and training on preparedness plans. One of the impacts of disasters is psychological problems, but this aspect is not yet something that is understood by the mothers. Therefore, the group of mothers in Lasiana needs to receive training on preparedness plans and stress management. The mothers also need to be trained to produce biscuits and moringa tea by utilizing the potential of moringa in the Lasiana area so that it can be a component of the Disaster Preparedness Bag. This Community Service Program (PKM) activity was carried out to increase the knowledge and skills of mothers in disaster preparedness. The methods used in this activity were socialization, training, and technology application. This community service activity involved 30 mothers. The results showed that the majority of mothers had good knowledge and skills in preparedness plans and stress management after participating in the community service activity.

Keywords: *Preparedness; Disaster; Stress Management; Moringa; Women*

PENDAHULUAN

Ancaman bencana selalu terjadi di wilayah Indonesia saat ini (BMKG, 2025). Salah satu daerah di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) yang selalu terpapar cuaca ekstrem karena peralihan musim adalah Kelurahan Lasiana di Kota Kupang yang lokasinya meliputi wilayah Teluk Kupang yang berbatasan dengan Laut Sawu. Kondisi

THIS WORK IS LICENSED UNDER A CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION 4.0 INTERNATIONAL LICENSE

ini meningkatkan risiko bencana hidrometeorologi (Badan Pusat Statistik Kota Kupang, 2024; BMKG, 2025). Pada tahun 2021 terjadi bencana siklon seroja di Provinsi NTT dan berdampak pada Kelurahan Lasiana Kota Kupang. Bencana tersebut mengakibatkan cuaca ekstrem disertai hujan sangat lebat, angin kencang, banjir dan tanah longsor (Arif, 2021; Muskananfola & Feoh, 2023). Bencana ini juga berdampak parah pada 743 keluarga dan 2.190 jiwa di Kota Kupang. Terdapat 743 unit rumah rusak parah terutama pada daerah pesisir pantai Lasiana (Aida & Kurniawan, 2021). Bencana ini diprediksi bukanlah yang terakhir mengingat kondisi geografis wilayah Kelurahan Lasiana yang rawan terhadap ancaman bencana hidrometeorologi (BMKG, 2025).

Cuaca ekstrem selalu terjadi sejak 2021 hingga 2025. BMKG mencatat bahwa seluruh daerah Kota Kupang selalu terpapar cuaca ekstrem sebagai dampak dari adanya paparan angin siklon sepanjang Samudera Hindia dan Laut Sawu. Pada awal April 2023 terpantau bibit siklon tropis 98S di sepanjang Samudera Hindia dan Laut Sawu (BMKG, 2025). Kondisi ini menyebabkan 30 rumah warga terendam banjir rob (Jahang, 2023). Pada bulan Maret tahun 2024, terpantau adanya bibit siklon tropis 91S di Samudera Hindia yang menyebabkan cuaca ekstrem dan gelombang tinggi di sekitaran wilayah NTT. Pada Maret 2025 terjadi beberapa cuaca ekstrem di Kota Kupang. BMKG mencatat terpantau adanya bibit siklon tropis 92S, siklon courtney dan bibit siklon tropis 93S di Samudera Hindia dan Laut Sawu yang meningkatkan curah hujan di Kota Kupang (BMKG, 2025). Dampak dari cuaca ekstrem membuat sejumlah rumah di Kelurahan Lasiana terendam banjir (Badan Pusat Statistik Kota Kupang, 2024; BMKG, 2025; Muskananfola & Feoh, 2023).

Pada lokasi mitra kegiatan terdapat ancaman bencana cuaca ekstrem terutama pada puncak musim penghujan. Sedangkan, pada puncak musim kemarau, menyebabkan adanya kekeringan, kurangnya air bersih dan munculnya penyakit infeksius pada masyarakat (Bendi & Kaesmetan, 2024; Pratama dkk., 2022). Namun, fakta unik yang ditemukan berdasarkan data BPS 2024 bahwa belum tersedia fasilitas mitigasi bencana pada daerah Kelurahan Lasiana (Badan Pusat Statistik Kota Kupang, 2024). Kondisi ini tentunya sangat memprihatinkan bagi masyarakat pada lokasi ini.

Berdasarkan paparan data tersebut di atas, menyatakan bahwa daerah Lasiana selalu terpapar dengan cuaca ekstrem dan rentan akan ancaman bencana hidrometeorologi. Oleh karena itu dibutuhkan peran seorang ibu rumah tangga untuk mendukung kesehatan fisik, psikis dan kesejahteraan keluarga dan komunitasnya terutama dalam kondisi bencana (Hedriyanti & Ab, 2021; Hidayah dkk., 2024; Telaumbanua & Nugraheni, 2018). Mitra sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah kelompok ibu rumah tangga Beumopu di daerah Kelurahan Lasiana Kota Kupang yang berjumlah sekitar 60 orang. Kelompok mitra tidak produktif secara ekonomi, namun tergabung dalam kelompok kerohanian yang melaksanakan aksi sosial. Adapun kegiatan yang dilaksanakan adalah dukungan dan penguatan rohani bagi orang sakit, korban bencana, aksi kebersihan lingkungan untuk mencegah bencana banjir yang sering terjadi pada lokasi tempat tinggal mereka terutama pada puncak musim penghujan.

Studi pendahuluan pada mitra sasaran, 5 orang ibu menyatakan bahwa selalu merasakan cemas pada puncak musim penghujan dan cuaca ekstrem. Hal ini terjadi karena pengalaman dahsyatnya bencana siklon seroja yang pernah melanda. Pada saat itu, para korban terdampak harus mengungsi ke rumah ibadah atau sekolah tanpa membawa persediaan apapun. Para korban bencana meninggalkan rumah tanpa membawa makanan, pakaian atau barang (Ama, 2021; Muskananfola & Feoh, 2023). Oleh karena itu, ketakutan selalu menghantui ketika hujan lebat disertai angin kencang telah melanda. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa salah satu dampak bencana adalah masalah psikologis penyintas bencana (Rahmat, 2024). Namun, sayangnya 100% ibu menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan pelatihan terkait kesiapsiagaan menghadapi bencana dan manajemen stress dalam bencana.

Kelompok mitra juga menyatakan bahwa pada saat terjadi bencana siklon seroja yang lalu, mereka tidak memiliki bahan makanan yang cukup. Ketersediaan makanan bergizi untuk anak-anak pun belum dapat dicukupi pada masa tanggap darurat bencana (Muskananfola & Feoh, 2023). Dampak lain dari bencana siklon tropis seroja adalah rusaknya rumah dan tempat usaha mereka. Hal ini tentunya menyebabkan trauma secara psikologis dan dampak ekonomi, sehingga butuh waktu lama untuk pulih dari dampak bencana. Namun, hal menarik dari kelompok mitra adalah tetap melaksanakan kegiatan kebersihan lingkungan untuk mencegah dampak yang lebih parah apabila bencana terjadi. Selain itu, pada saat terjadi bencana ataupun cuaca ekstrem, mereka mengunjungi rumah-rumah terdampak untuk memberikan dukungan rohani dan saling menguatkan.

Masalah yang ditemui pada mitra sasaran adalah adanya ancaman bencana yang terjadi setiap tahun terutama pada puncak musim penghujan. Namun, kelompok ibu-ibu rumah tangga belum pernah mendapatkan pelatihan kesiapsiagaan menghadapi bencana yang dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah. Padahal cara mudah yang dapat dilakukan di rumah adalah adanya rencana kesiapsiagaan mandiri, menyiapkan Tas Siaga Bencana (TSB) dan menyimak informasi resmi. Salah satu isi dari TSB adalah bahan makanan kering dan dapat disimpan dalam waktu lama (Mela dkk., 2024; Muskananfola dkk., 2025). Selain itu, mitra sasaran juga perlu dibekali dengan manajemen stress dan peran sebagai konselor dalam menghadapi trauma dan mendampingi korban akibat bencana.

Potensi pada lokasi mitra sasaran adalah adanya pohon kelor pada hampir setiap rumah baik yang tumbuh sendiri ataupun ditanam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daun dan biji kelor memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan (Saputra dkk., 2021; Susanti & Nurman, 2022). Kelor dapat diolah menjadi makanan dan minuman yang dapat disimpan dalam waktu lama khususnya pada keadaan bencana (Nalley dkk., 2021). Namun, sayangnya mitra sasaran belum memanfaatkan potensi ini. Kelompok mitra hanya mengolah kelor dengan cara dimasak sebagai sayuran saja sehingga tidak dapat disimpan dalam waktu lama.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan utama pada mitra sasaran terdapat pada aspek sosial kemasyarakatan dan aspek produksi. Masalah pada aspek sosial

kemasyarakatan, yaitu rendahnya pengetahuan dan kemampuan ibu tentang rencana kesiapsiagaan bencana serta rendahnya pengetahuan dan kemampuan ibu dalam melaksanakan manajemen stres akibat bencana. Selain itu, belum adanya kelompok siaga bencana di daerah Lasiana. Sedangkan, masalah pada aspek produksi, yaitu rendahnya pengetahuan dan kemampuan ibu tentang pengolahan kelor menjadi makanan yang dapat disimpan dalam waktu lama sehingga dapat disimpan untuk keadaan bencana.

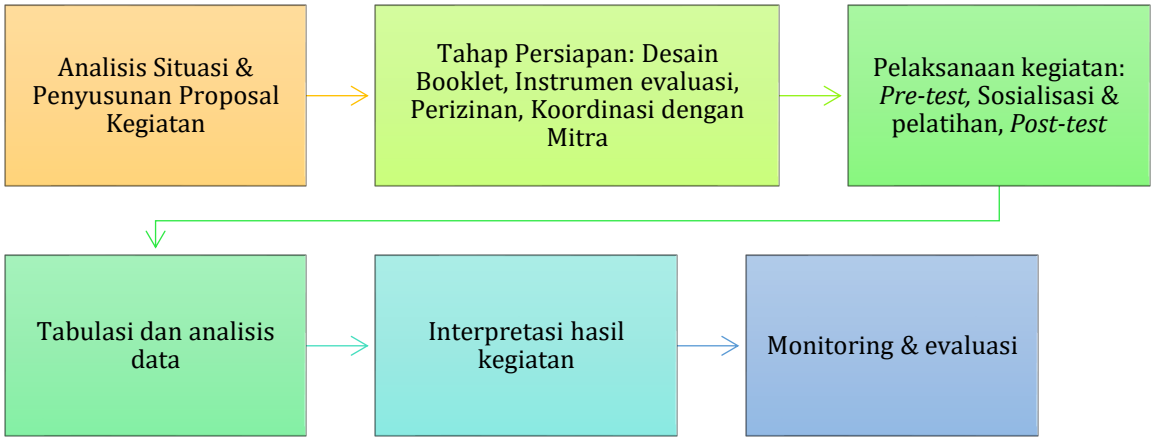
Tujuan kegiatan ini adalah terbentuknya kelompok ibu siaga bencana melalui: (1) Sosialisasi dan Pelatihan rencana kesiapsiagaan bencana mandiri; (2) Sosialisasi dan Pelatihan manajemen stress dan konselor; (3) Penerapan teknologi dalam pelatihan produksi biskuit dan teh kelor sebagai salah satu komponen TSB dan unit usaha.

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalah pada mitra adalah (1) penggunaan media booklet dan Tas Siaga Bencana untuk sosialisasi dan pelatihan rencana kesiapsiagaan bencana; (2) penggunaan media booklet untuk sosialisasi dan pelatihan manajemen stress; (3) penerapan teknologi dalam pelatihan produksi biskuit dan teh kelor. Partisipasi mitra di dalam kegiatan ini adalah mempersiapkan lokasi kegiatan, bahan baku kelor serta terlibat aktif dalam setiap kegiatan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan untuk menyelesaikan permasalahan mitra adalah sosialisasi, penerapan teknologi melalui metode pelatihan. Adapun teknologi yang diterapkan di dalam kegiatan pengabdian ini adalah Booklet Rencana Kesiapsiagaan Bencana dan Booklet Manajemen Stres yang dikembangkan oleh tim pengabdian, serta Tas Siaga Bencana, Alat *Food Dehydrator*, Oven Listrik, Alat Pemotong Makanan, *Vacuum Sealer* dan Plastik *Wrap*.

Mitra di dalam kegiatan ini adalah kelompok ibu rumah tangga di daerah Beumopu Kelurahan Lasiana Kota Kupang. Peserta yang terlibat di dalam kegiatan ini berjumlah 30 orang. Kegiatan dilaksanakan selama 4 hari, yaitu sejak tanggal 14-17 Oktober 2025. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan memanfaatkan kuesioner pengetahuan tentang rencana kesiapsiagaan dan manajemen stres serta lembar observasi yang dikembangkan oleh tim pengabdian. Alur kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini



Gambar 1. Bagan alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat Pelatihan Rencana Kesiapsiagaan, Manajemen Stres serta Produksi Biskuit dan Teh Kelor bersama kelompok ibu di Lasiana

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan serta evaluasi program, tabulasi dan analisis data.

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan kegiatan, tim pengabdian melaksanakan persiapan alat dan bahan kegiatan, pengurusan izin serta koordinasi. Alat dan bahan kegiatan yang disiapkan adalah Booklet Rencana Kesiapsiagaan dan Manajemen Stress, Tas Siaga Bencana, serta alat dan bahan untuk pembuatan biskuit dan teh kelor.

Gambar 2. Booklet dan Tas Siaga Bencana

Booklet Rencana Kesiapsiagaan Bencana tersusun atas materi tentang pengantar tentang bencana, rencana kesiapsiagaan, keluarga perlu memiliki rencana darurat, keluarga perlu memiliki dan menyiapkan TSB, daftar pustaka dan profil penulis. Sedangkan, isi Booklet Manajemen Stres adalah pengantar kesehatan mental, dampak bencana terhadap kesehatan mental, deteksi dini dan kategori kesehatan mental, konseling sebaya, daftar pustaka dan profil penulis. Tas Siaga Bencana yang disiapkan sejumlah 30 tas dan dibagikan kepada peserta kegiatan pengabdian sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengisi berbagai keperluan penting yang dapat digunakan saat terjadi bencana. Selain Booklet dan TSB ada juga beberapa alat yang digunakan untuk pembuatan biskuit dan teh kelor, yaitu oven listrik, alat pemotong makanan, *food dehydrator*, *vacuum sealer* dan plastik *wrap* pembungkus makanan.

Sedangkan bahan yang digunakan adalah kelor dan sejumlah bahan makanan pembuatan biskuit, yang dapat dilihat pada Gambar 3.

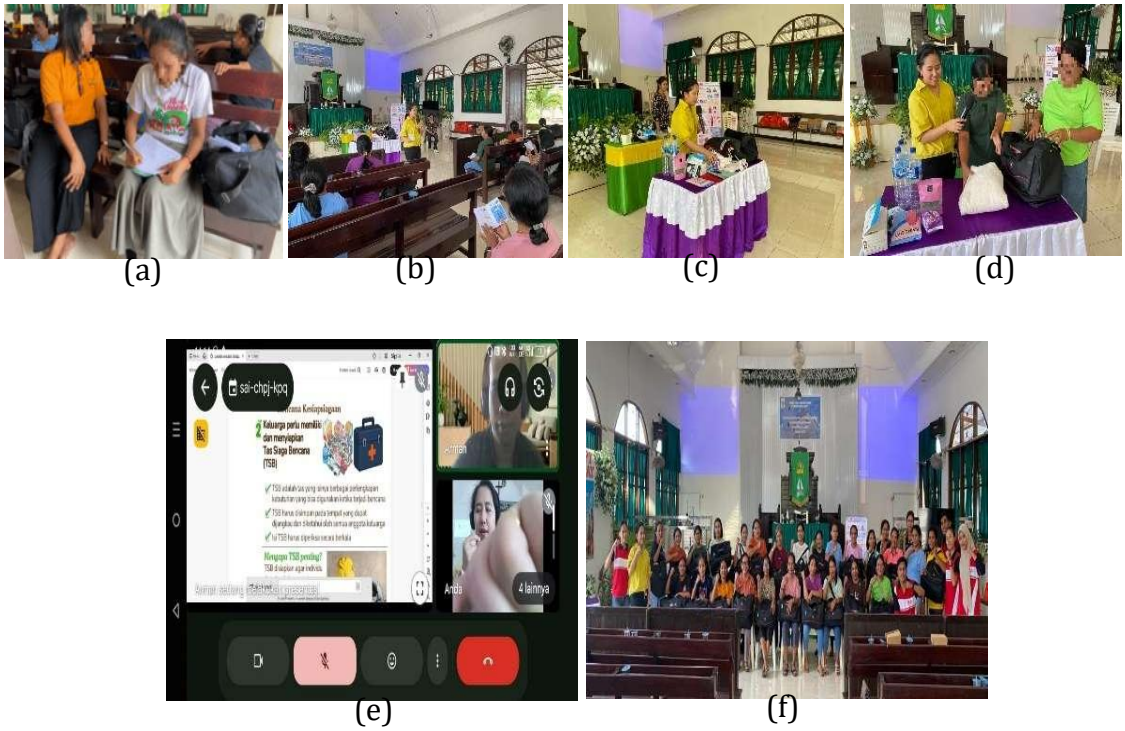
Tahap persiapan kegiatan ini dilanjutkan dengan proses perizinan dan koordinasi dengan mitra sasaran kegiatan, yakni kelompok ibu rumah tangga di Kelurahan Lasiana, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Tim pengabdian juga melakukan koordinasi dengan Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) yang memberikan sosialisasi tentang pengurusan izin usaha.

Gambar 3. Alat dan bahan pembuatan biskuit dan teh kelor

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanaan selama 4 hari. Pada hari pertama dilaksanakan sosialisasi dan pelatihan rencana kesiapsiagaan bencana mandiri sekaligus pembentukan kelompok ibu siaga bencana. Kegiatan hari pertama diawali dengan pembukaan, perkenalan dan *pre-test*. Peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner pengetahuan rencana kesiapsiagaan bencana, kemudian menerima sosialisasi cara menyusun rencana darurat keluarga, menyusun dan menyimpan Tas Siaga Bencana serta cara mengakses informasi kebencanaan melalui media resmi yang dilaksanakan.

Kegiatan ini dilanjutkan dengan praktik menyusun Tas Siaga Bencana (TSB) dan simulasi menyelamatkan diri apabila terjadi bencana. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner *post-test* dan menerima booklet Rencana Kesiapsiagaan Bencana.



Gambar 4. Kegiatan pengabdian hari pertama: (a) Peserta mengisi kuesioner pre-test; (b) Sosialisasi materi menyusun rencana darurat keluarga; (c) Sosialisasi dan praktik menyusun TSB; (d) Peserta mempraktikan cara menyusun TSB; (e) Sosialisasi cara mengakses informasi kebencanaan; (f) Pembentukan kelompok ibu siaga bencana

Kegiatan pengabdian hari kedua diawali dengan *pre-test* dan dilanjutkan dengan sosialisasi materi manajemen stress, pelatihan menjadi konselor dan praktik manajemen stres. Kegiatan ini diakhiri dengan pemberian booklet dan pengisian kuesioner post-test.

Gambar 5. Kegiatan pengabdian hari kedua berupa sosialisasi manajemen stress serta pelatihan manajemen stres dan menjadi konselor

Pada hari ketiga program pengabdian, kegiatan yang dilaksanakan adalah pelatihan pembuatan biskuit dan teh kelor. Pada kegiatan ini tim pengabdian melakukan demonstrasi proses pengeringan daun kelor dengan memanfaatkan alat

food dehydrator kemudian mengolah kelor kering menjadi bubuk sehingga dapat digunakan menjadi bahan baku biskuit dan teh kelor. Panduan pembuatan biskuit dan teh kelor dapat dilihat pada gambar di bawah ini

Gambar 6. Kegiatan pengabdian hari ketiga, Resep Biskuit dan Teh Kelor

Pada hari keempat program pengabdian, kegiatan yang dilaksanakan adalah *sosialisasi* perizinan usaha oleh Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) secara daring.

Gambar 8. Kegiatan pengabdian hari keempat, sosialisasi perizinan usaha

c. Tahap Evaluasi Program, Tabulasi dan Analisis Data

Evaluasi dilaksanakan dengan menggunakan alat ukur kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang mengukur pengetahuan peserta tentang rencana kesiapsiagaan bencana dan manajemen stress serta lembar observasi untuk mengukur kemampuan peserta untuk menyusun TSB, melakukan manajemen stres serta membuat biskuit dan teh kelor. Hasil evaluasi kegiatan dianalisis dan memberikan gambaran karakteristik peserta pengabdian, perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan serta

keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Karakteristik peserta pengabdian dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik peserta yang terlibat di dalam kegiatan pengabdian Pelatihan Rencana Kesiapsiagaan, Manajemen Stress serta Produksi Biskuit dan Teh Kelor di Lasiana

Karakteristik Peserta	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
- 26-35 tahun	6	20%
- 36-45 tahun	12	40%
- 46-55 tahun	9	30%
- 56-65 tahun	3	10%
Total	30	100%
Pendidikan terakhir		
- S1	5	16,66%
- SMA	25	83,34%
Total	30	100%
Informasi tentang rencana kesiapsiagaan		
- Pernah menerima	28	93,3%
- Belum pernah menerima	2	6,7%
Total	30	100%
Informasi tentang manajemen stres		
- Pernah menerima	18	60%
- Belum pernah menerima	12	40%
Total	30	100%
Sumber Informasi		
- Media Sosial	15	50%
- Media Massa Cetak	8	26,7%
- Youtube	7	23,3%
Total	30	100%

Tabel 2. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian tentang Rencana Kesiapsiagaan Bencana dan Manajemen Stres Sebelum dan Sesudah Sosialisasi dan Pelatihan di Lasiana

Kategori Pengetahuan	Pengetahuan tentang Rencana Kesiapsiagaan Bencana				Pengetahuan tentang Manajemen Stres			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	14	46,7%	0	0%	14	46,7%	0	0%
Cukup	12	40%	2	6,7%	14	46,7%	0	0%
Baik	4	13,3%	28	93,3%	2	6,6%	30	100%
Total	30	100%	30	100%	30	100%	30	100%

Tabel 3. Kepemilikan Tas Siaga Bencana, Keterampilan Menyusun Rencana Kesiapsiagaan dan Manajemen Stres peserta kegiatan pengabdian Pelatihan Rencana Kesiapsiagaan, Manajemen Stress serta Produksi Biskuit dan Teh Kelor di Lasiana

Kepemilikan Tas Siaga Bencana, Keterampilan Menyusun Rencana Kesiapsiagaan dan Manajemen Stres	Sebelum sosialisasi dan pelatihan		Sesudah sosialisasi dan pelatihan	
	n	%	n	%
Kurang	30	100%	0	0%
Cukup	0	0	0	0%
Baik	0	0	30	100%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa 40% peserta yang terlibat di dalam kegiatan ini berusia 36-45 tahun, 83,34% dengan jenjang pendidikan terakhir adalah tingkat SMA, 93,3% peserta pernah menerima informasi tentang rencana kesiapsiagaan bencana, 60% peserta pernah menerima informasi tentang manajemen stres dan sumber informasi terbanyak melalui media sosial (50%).

Hasil analisis data kegiatan menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang rencana kesiapsiagaan bencana dan manajemen stres sebelum dan sesudah kegiatan. Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan pengabdian, terdapat 46,7% peserta yang memiliki pengetahuan kurang dan 40% peserta memiliki pengetahuan cukup tentang rencana kesiapsiagaan bencana. Pengetahuan para peserta meningkat setelah mengikuti kegiatan, yang dapat dibuktikan dengan data yang menunjukkan bahwa sebanyak 93,3 % memiliki pengetahuan baik dan sisanya memiliki pengetahuan cukup. Pada Tabel 2 juga menunjukkan perbedaan pengetahuan peserta tentang manajemen stres. Ada sebanyak 46,7% peserta yang memiliki pengetahuan kurang dan cukup sebelum mengikuti kegiatan pengabdian, namun pengetahuan peserta meningkat setelah mengikuti kegiatan pengabdian karena sebanyak 100% peserta memiliki pengetahuan baik tentang manajemen stres. Kemampuan para peserta kegiatan dalam menyusun rencana kesiapsiagaan, mempraktikkan manajemen stres serta kepemilikan TSB juga telah diukur menggunakan lembar observasi yang dapat dilihat pada Tabel 3. Hasil analisis menunjukkan bahwa 100% peserta memiliki kemampuan kurang sebelum kegiatan pengabdian dan meningkat menjadi kemampuan baik setelah mengikuti kegiatan pengabdian.

Pengetahuan tentang rencana kesiapsiagaan bencana seharusnya dimiliki oleh setiap individu dan keluarga yang tinggal berdampingan dengan berbagai ancaman bencana. Pengetahuan yang kurang mengenai hal ini dapat berdampak pada ketidakmampuan individu dan keluarga dalam menyusun rencana darurat, menyusun TSB dan mengakses informasi kebencanaan. Dampak dari pengetahuan yang kurang tentang rencana kesiapsiagaan bencana tentunya membuat individu dan keluarga

tidak mampu resilien ketika bencana terjadi karena belum menyiapkan diri ketika bencana terjadi (Handayani & Hartutik, 2021).

Peran ibu di dalam keluarga sangatlah besar terutama terkait dengan rencana kesiapsiagaan bencana. Ibu dapat menjadi orang pertama yang memberikan informasi kepada keluarganya sekaligus melatih anggota keluarganya untuk siaga bencana. Hasil analisis data kegiatan ini juga menunjukkan bahwa, pengetahuan para ibu meningkat setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Mayoritas ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang rencana kesiapsiagaan bencana. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kewaspadaan ibu dalam menyusun rencana darurat bersama keluarganya, menyusun TSB dan mengakses informasi bencana melalui berbagai media resmi. Pengetahuan ibu tentang rencana kesiapsiagaan bencana yang meningkat tentunya juga bermanfaat bagi keluarganya sehingga sejumlah keluarga di kelurahan Lasiana menjadi keluarga yang siap siaga ketika bencana terjadi (Basoka, 2025).

Hasil analisis data pun menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang manajemen stres mengalami peningkatan. Seluruh ibu memiliki pengetahuan baik tentang manajemen stres. Pengetahuan yang baik tentang manajemen stres berdampak pada kemampuan ibu untuk bertahan atas keadaan mengancam atau tidak menyenangkan baik yang disebabkan oleh bencana ataupun bukan. Pengetahuan yang baik membuka wawasan ibu bahwa stres dapat diatasi dengan berbagai cara, baik dengan mengontrol pikiran, mulai bercerita tentang masalah yang dialami serta latihan fisik manajemen stres (Latifah, 2024; Nuraida dkk., 2024).

Peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu terkait dengan rencana kesiapsigaan bencana dan manajemen stres merupakan suatu hal positif bagi ibu maupun keluarganya. Oleh karena itu, tim pengabdian memberikan booklet kepada para ibu sehingga dapat dibawa pulang dan informasi yang sama dapat diberikan kepada anggota keluarganya. Hal ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan masyarakat terutama terkait rencana kesiapsiagaan bencana dan manajemen stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembentukan kelompok ibu siaga bencana di Lasiana telah dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan pelatihan rencana kesiapsiagaan dan manajemen stres serta penerapan teknologi dalam pembuatan biskuit dan teh kelor. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki pengetahuan dan kemampuan baik setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Rencana tindak lanjut dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah pembentukkan unit usaha para ibu untuk produksi biskuit dan teh kelor sehingga dapat menjadi sumber pendapatan bagi para ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi yang telah memberi hibah

pengabdian masyarakat dalam skema Pengabdian Berbasis Masyarakat tahun 2025. Selanjutnya, ucapan terima kasih disampaikan kepada Kelompok Ibu Rumah Tangga di daerah Beumopu Kelurahan Lasiana yang telah terlibat di dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aida, N. R., & Kurniawan, R. F. (2021, April 5). 12 Wilayah Terdampak Siklon Seroja di NTT. *Kompas*. https://www.kompas.com/tren/read/2021/04/05/173000565/12-wilayah-terdampak-siklon-seroja-di-ntt-data-korban-dan-kerusakan?page=2

Ama, K. K. (2021, April). Ratusan Pengungsi akibat Badai Seroja di Kota Kupang Masih Bertahan. *Kompas*. https://www.kompas.id/baca/nusantara/2021/04/08/ratusan-pengungsi-badai-seroja-di-kota-kupang-masih-bertahan/

Arif, A. (2021, April 5). Siklon Seroja Menguat, tetapi Menjauhi Indonesia - Kompas.id. *Kompas*. https://www.kompas.id/baca/ilmu-pengetahuan-teknologi/2021/04/05/siklon-seroja-menguat-namun-menjauhi-indonesia/

Badan Pusat Statistik Kota Kupang. (2024). *Kecamatan Kelapa Lima Dalam Angka*. https://kupangkota.bps.go.id/id/publication/2024/09/26/b8d60a55b503c5308511554a/kecamatan-kelapa-lima-dalam-angka-2024.html

Basoka, A. (2025). Edukasi Mitigasi Bencana Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Masyarakat di Desa Jimbaran. *Jurnal Abdi Daya*, *5*(1), 9–18. https://doi.org/10.22225/JAD.5.1.2025.9-18

Bendi, M. I., & Kaesmetan, Y. R. (2024). Informasi Peringatan Dini Potensi Kekeringan Meteorologis Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Ilmu Komputer dan Sistem Informasi (JIKOMSI)*, *7*(1), 46–54. https://doi.org/10.55338/JIKOMSI.V7I1.2346

BMKG. (2025). *Data Online - Direktorat Data dan Komputasi BMKG*. https://dataonline.bmkg.go.id/dataonline-home

Handayani, N., & Hartutik, S. (2021). Gambaran Kesiapsiagaan Masyarakat di Daerah Rawan Longsor. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, *2*(2), 61–69. https://doi.org/10.30787/ASJN.V2I2.836

Hedriyanti, G., & Ab, S. (2021). Peran Perempuan TERHADAP PENANGGULANGAN BENCANA DI DINAS SOSIAL PROVINSI SULAWESI SELATAN. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, *4*(2), 21–37. https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/view/28386

Hidayah, T. N., Hasanuddin, Y. H., & Purbaningrum, D. G. (2024). Analisis Dampak dan Peran Perempuan dalam Bencana Perubahan Iklim di Indonesia. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, *4*(2), 791–801. https://doi.org/10.57250/AJSH.V4I2.553

Jahang, B. S. S. (2023, April 10). Puluhan rumah warga di Kota Kupang terendam banjir rob. *Antara News*. https://www.antaranews.com/berita/3480675/puluhan-rumah-warga-di-kota-kupang-terendam-banjir-rob

Latifah, R. A. (2024). Edukasi Manajemen Stres dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga di Desa Mandirancan Kuningan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *6*(3), 590–595. https://doi.org/10.36565/JAK.V6I3.844

Mela, A. F., Ariani, I., Willa, C., Waworuntu, R. V., Mustakim, R. V., Wewo, S. N., Eunike, L., Mari, T., Alzuhri, Z. Z., & Pello, S. C. (2024). Psikoedukasi Trauma dan Pelatihan Tas Siaga Bencana Pada Anak dan Remaja di Desa Pukdale. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(6), 490–498. https://doi.org/10.56359/KOLABORASI.V4I6.416

Muskananfola, I. L., & Feoh, F. T. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Tas Siaga Bencana Terhadap Pengetahuan Penyintas Siklon Seroja Di Kabupaten Kupang. *JURNAL KEPERAWATAN SUAKA INSAN (JKSI)*, *8*(1), 30–35. https://doi.org/10.51143/JKSI.V8I1.422

Muskananfola, I. L., Feoh, F. T., Selly, J. B., & Baun, P. J. M. (2025). EDUKASI MEMANFAATKAN BUKU SAKU UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG TAS SIAGA BENCANA PADA KORBAN BENCANA SEROJA DI KABUPATEN KUPANG. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, *9*(1), 139–148. https://doi.org/10.20956/PA.V9I1.25065

Nalley, W. M., SS, N. M., & Lole, U. R. (2021). PELATIHAN PENGOLAHAN PROTEIN BAR BERBAHAN BAKU DAUN KELOR UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN GIZI MASYARAKAT DI DAERAH TERDAMPAK BENCANA SIKLON SEROJA. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 145–150.

Nuraida, T., Salim, E., Rikasiwi, F., Saputra, F. N., Syamsiyah, N., Tiarannisa, D., Ramadhan, Y., & Merdiaty, N. (2024). Sosialisasi Parenting dan Manajemen Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Atribusi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 1–7. https://doi.org/10.31599/RVKSPS74

Pratama, R. G. W., Januriyadi, N. F., & Pamungkas, R. C. (2022). Analisis Indeks Kekeringan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). *Journal of Sustainable Infrastructure*, *1*(1), 24.

Rahmat, H. K. (2024). Psikologi Bencana: Sebuah Kajian Dalam Memitigasi Dampak Psikologis Pasca Bencana Bagi Masyarakat Urban. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, *7*(2), 599–610. https://doi.org/10.59027/alisyraq.v7i2.843

Saputra, R. A., Santoso, U., Heiriyani, T., Jumar, J., Wahdah, R., Syarifuddin, N. A., Putri, K. A., Navira, A., & Aisyah Noor. (2021). The Miracle Tree: Manfaat Kelor Terhadap Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, *1*(2), 54–62. https://doi.org/10.20527/ILUNG.V1I2.3959

Susanti, A., & Nurman, M. (2022). MANFAAT KELOR (MORINGA OLEIFERA) BAGI KESEHATAN. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *3*(3), 509–513. https://doi.org/10.31004/JKT.V3I3.7287

Telaumbanua, M. M., & Nugraheni, M. (2018). PERAN IBU RUMAH TANGGA DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA. *Sosio Informa*, *4*(2). https://doi.org/10.33007/INF.V4I2.1474