

## Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga Komunitas "Bunda Sehati" Palangka Raya Melalui Pelatihan Membuat Ayam Suwir Kemasan

**Tiavone Theressa Andiny<sup>\*1</sup>, Yola Pradita<sup>2</sup>, Fernando Dorothius Pongoh<sup>3</sup>, Lianto<sup>4</sup>,  
Lilyantie<sup>5</sup>, Merilyn<sup>6</sup>, Selti<sup>7</sup>, Puji Efriany Zain<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya, Indonesia

**\*e-mail:** [tia.andiny88iaknpy@gmail.com](mailto:tia.andiny88iaknpy@gmail.com)<sup>1</sup>, [yolapradita14@gmail.com](mailto:yolapradita14@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[fdpongoh@iaknpy.ac.id](mailto:fdpongoh@iaknpy.ac.id)<sup>3</sup>, [lilovejc.anto8@gmail.com](mailto:lilovejc.anto8@gmail.com)<sup>4</sup>, [lilyantieturang@gmail.com](mailto:lilyantieturang@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[merilynyiyin46@gmail.com](mailto:merilynyiyin46@gmail.com)<sup>6</sup>, [selti01@gmail.com](mailto:selti01@gmail.com)<sup>7</sup>, [pujizain81@gmail.com](mailto:pujizain81@gmail.com)<sup>8</sup>

### **Abstract**

*Women with the initial task of taking care of the household and educating children, now have an additional role as single parents or often called women heads of families. The "Bunda Sehati" Palangka Raya community consists of women who have the same basis of experiences and feelings as the head of the family who struggle and are responsible for maintaining family life. Through the implementation of this Community Service activity, the expected condition is to empower women heads of families so that they can overcome the economic challenges they face and improve the quality of life by focusing on the development of Human Resources. The result of the activity is a social change in the form of increasing the Human Resources of the "Bunda Sehati" Palangka Raya community, namely through increasing intellectual ability, skill so that innovative initiatives and abilities are formed to usher in independence. Women heads of families have the skills to increase their access to decent and sustainable work and are able to increase family income and economic stability.*

**Keywords:** Human Resources, Women's Empowerment

### **Abstrak**

*Perempuan dengan tugas awal mengurus rumah tangga dan mendidik anak, kini memiliki peran tambahan sebagai orang tua tunggal atau sering disebut perempuan kepala keluarga. Komunitas "Bunda Sehati" Palangka Raya terdiri dari para perempuan yang memiliki dasar kesamaan pengalaman dan perasaan senasib sepenanggungan sebagai perempuan kepala keluarga yang berjuang dan bertanggung jawab mempertahankan kehidupan keluarga. Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan menggunakan metode Participatory Action Research memunculkan kegiatan utama yaitu pelatihan membuat ayam suwir kemasan. Tujuan dari pelatihan diharapkan dapat memberdayakan perempuan kepala keluarga untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia dalam mengatasi tantangan ekonomi yang dihadapi. Hasil dari kegiatan adalah adanya peningkatan Sumber Daya Manusia komunitas "Bunda Sehati" Palangka Raya yaitu melalui peningkatan kemampuan intelektual, keterampilan sehingga terbentuklah inisiatif dan kemampuan inovatif untuk mengantarkan pada kemandirian. Para perempuan kepala keluarga memiliki modal keterampilan untuk meningkatkan akses mereka kepada pekerjaan yang layak dan berkelanjutan serta mampu meningkatkan penghasilan dan stabilitas ekonomi keluarga.*

**Kata kunci:** Pemberdayaan Perempuan, SDM

## 1. PENDAHULUAN

Perempuan dengan tugas awal mengurus rumah tangga dan mendidik anak-anaknya, kini memiliki peran tambahan sebagai kepala keluarga yang menjadikan mereka merasa canggung dan tidak berdaya (Kehler, 2020; Munte & Monica, 2023; Pakasi et al., 2024). Untuk itu proses penyesuaian para perempuan kepala keluarga dalam menjalani peran ganda membutuhkan waktu untuk proses jatuh bangun yang berbeda antara setiap perempuan (Pattiasina, 2021; Pattiasina et al., 2022; Prakosa et al., 2023; Rahmelia et al., 2022). Apalagi jika ada pengalaman traumatis yang mengganggu kondisi jiwanya (Alpida et al., 2023; Avcı, 2025; Christiani & Yappo, 2023). Karena seorang perempuan kepala keluarga harus memiliki kesehatan yang paripurna untuk dapat menjalankan peran domestik dan sosialnya dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Lana et al., 2023; Sitorus, 2019). Sebagaimana definisi kesehatan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dalam Pasal 1 menyatakan, "Kesehatan adalah keadaan sehat, baik jasmani, rohani, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Kemenkes RI, 2020; Tengah, 2023)." Ada banyak alasan perempuan menjadi kepala rumah tangga, antara lain kematian suami, perceraian, suami melakukan poligami, dan suami sakit permanen. Banyak perempuan kepala rumah tangga yang mengalami diskriminasi struktural (Ihromi, 210). Oleh karena itu, perlu untuk mengatasi hambatan, seperti rasa tidak aman, kesedihan, rasa malu, dan isolasi.

Pemberdayaan adalah perubahan relasi kekuasaan di antara laki-laki dan perempuan di empat jenjang yang berbeda, seperti di lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, transaksi, dan bangsa. Ide pemberdayaan juga bisa dimengerti dalam dua sisi. Pertama, kemampuan dalam mekanisme pengambilan keputusan yang menekankan pada vitalnya kedudukan perempuan. Kedua, pemberdayaan dalam bentuk hubungan di antara pemberdayaan perempuan dan dampaknya pada kaum pria di masyarakat yang majemuk (Zakiyah, 2010). Sehingga pemberdayaan dapat dimaknai sebagai usaha memberikan pemahaman mengenai keandalan pada diri seseorang sehingga bisa bermanfaat dan memberikan kemaslahatan bagi diri sendiri maupun kepada orang lain, memberikan dorongan supaya bangkit kekuatan yang mengaktifkan talenta yang dimiliki, dan mengembangkannya melalui berbagai metode pembelajaran dan pelatihan, dan akhirnya mendapat pengetahuan dan keterampilan serta dapat diterapkan dalam kegiatan nyata yang menguntungkan.

Figur perempuan dalam tradisi sampai saat ini khususnya di daerah perkampungan, selalu dipandang sebagai figur yang kerap berhubungan dengan area domestik seperti dapur, kamar, dan sumur. Kegiatan domestik yang tidak berhanya pada anak dan suami, yang menghabiskan waktu bagi perempuan untuk mengembangkan kapasitas dan kemampuan yang ada di dalam dirinya, juga ditambah figur perempuan tidak diberikan kesempatan oleh ayah ibunya sejak belia untuk mendapatkan pendidikan yang layak demi masa depan yang baik bagi anaknya, keadaan seperti ini pada akhirnya memiskinkan perempuan dalam berbagai bidang. Sehingga, ide tentang pemberdayaan sangat signifikan dilakukan bagi kaum perempuan, sehingga mereka dapat mandiri, baik mandiri secara ekonomi maupun secara mental. Terdapat dua ciri dari pemberdayaan perempuan, yaitu pertama, sebagai refleksi kepentingan emansipatoris yang mendorong masyarakat berpartisipasi secara kolektif dalam pembangunan. Kedua sebagai proses pelibatan diri individu atau masyarakat dalam proses pencerahan, penyadaran, dan pengorganisasian kolektif sehingga mereka dapat berpartisipasi (Zakiyah, 2010).

Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati" berdiri pada Bulan Agustus Tahun 2017. Komunitas ini terdiri dari para perempuan yang menjadi orang tua tunggal atau sering disebut perempuan kepala keluarga. Mereka menjadi orang tua tunggal karena pasangannya meninggal dan ada juga yang bercerai. Terbentuknya komunitas ini atas dasar

kesamaan pengalaman dan perasaan senasib sepenanggungan sebagai perempuan orang tua tunggal yang berjuang dan bertanggung jawab mempertahankan kehidupan keluarga. Anggota Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati" berjumlah 32 orang dan hidup dengan ekonomi di bawah rata-rata.

Faktor ekonomi membuat mereka hanya mampu menyekolahkan anak mereka sampai tingkat Sekolah Dasar dan harus ikut bekerja membantu ibunya. Mereka sulit mendapatkan pekerjaan yang layak, penghasilan mereka tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan keluarga karena biaya hidup yang tinggi (pendidikan, kesehatan dan lain-lain). Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh ibu *single parent*, tetapi juga oleh anak-anak mereka yang berisiko mengalami penurunan kesejahteraan secara keseluruhan. Kondisi para perempuan di komunitas ini mendorong tim untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM). Melalui metode *Participatory Action Research* (PAR), kegiatan ini didahului dengan observasi, pelibatan para perempuan komunitas melalui diskusi terarah, dan aksi yang dilakukan bersama. Tim bersama dengan para perempuan komunitas menemukan bahwa persoalan ekonomi menjadi akar permasalahan yang sangat besar. Karena itu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini difokuskan kepada upaya pemberdayaan ekonomi para perempuan komunitas "Bunda Sehati" Palangka Raya.

Melalui pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini, maka kondisi yang diharapkan atau tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberdayakan perempuan kepala keluarga (*single parent*) agar mereka dapat mengatasi tantangan ekonomi yang mereka hadapi dan meningkatkan kualitas hidup mereka serta anak-anak mereka dengan berfokus pada peningkatan kesejahteraan ekonomi dan pengembangan Sumber Daya Manusia anggota komunitas "Bunda Sehati" Palangka Raya.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ialah *Participatory Action Research* atau PAR. Metode PAR merupakan salah satu metode riset yang digunakan secara partisipatif di antara warga masyarakat dalam suatu komunitas yang dapat mendorong mereka sehingga terjadi transformasi menuju suatu situasi yang lebih baik. PAR juga merupakan metode yang sangat mudah diterima dan diterapkan dalam masyarakat karena dilakukan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Metode PAR dipahami sebagai sebuah pendekatan yang digunakan dengan tujuan untuk proses pembelajaran dalam mengatasi masalah dan pemenuhan kebutuhan masyarakat sehingga tercapai perubahan sosial. Oleh sebab itu, metode PAR menjadi sarana yang dapat memberikan kesadaran kritis secara kolektif terhadap berbagai hal yang terjadi di tengah masyarakat.

Tahapan metode PAR, maka ada beberapa hal yang dilakukan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat, yakni

1. *to know*, untuk mengetahui keadaan lokasi tempat pengabdian, yakni Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati"
2. *to understand*, untuk memahami persoalan yang terjadi di komunitas tersebut;
3. *to plan*, tahap membuat rencana aksi untuk menyelesaikan masalah;
4. *to act and reflect*, tahap untuk melaksanakan rencana dan merefleksikan.

Asumsi keberhasilan kegiatan pengabdian berlangsung dengan melewati tiga tahap. Tahap-tahap yang harus dilalui yaitu:

1. Asumsi keberhasilan 70% jika berada pada tahap penyadaran dan tahap pembentukan perilaku menuju perilaku sadar dan peduli sehingga merasa membutuhkan kapasitas diri.
2. Asumsi keberhasilan 80% jika berada pada tahap transformasi kemampuan berupa wawasan pengetahuan, keterampilan agar terbuka wawasan dan memberikan keterampilan dasar sehingga dapat mengambil peran di dalam pembangunan.

3. Asumsi keberhasilan 90% jika berada pada tahap peningkatan kemampuan intelektual, keterampilan sehingga terbentuklah inisiatif dan kemampuan inovatif untuk mengantarkan pada kemandirian.

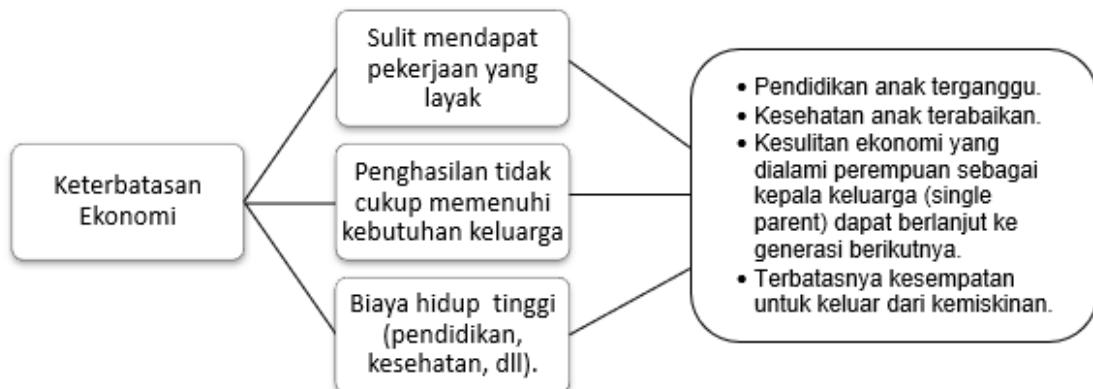
### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim terdiri dari beberapa tahapan. Tahapan-tahapan tersebut dilakukan berdasarkan metode dan tahapan pelaksanaan kegiatan menggunakan metode PAR. Tahap pertama yaitu *to know*, tim melakukan proses membaur dengan masyarakat. Tim melalui menggali data-data agar dapat memahami persoalan utama komunitas (Benjamin-Thomas & Rudman, 2023; Cornish et al., 2023; De Oliveira, 2023). Pada tahap ini, tim mengunjungi lokasi di mana Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” selalu berkumpul. Dalam kunjungan ini ada beberapa hal yang tim lakukan. Pertama, tim berkenalan dan melakukan percakapan dengan beberapa orang Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati”, yakni Ibu Norma Rasidah selaku Ketua Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” dan Ibu Fitri. Dalam perkenalan ini, tim melakukan pendekatan dengan membaur dengan kegiatan yang mereka lakukan. Ini dilakukan sebagai upaya membangun komunikasi kemanusiaan dan membangun kepercayaan dalam berelasi dengan anggota komunitas. Anggota komunitas memiliki kegiatan sehari-hari yaitu sebagai asisten rumah tangga, wirausaha, penjual jasa seperti jasa potong rumput pekarangan rumah, jasa kupas bawang, dan ada juga jasa jemput sampah di perumahan. Mereka hidup dengan ekonomi di bawah rata-rata. Sebagian besar bekerja sebagai pekerja harian dan menjual jasa seperti memotong rumput, menjadi pengupas bawang di pasar yang dibayar harian, sisanya menjadi pedagang makanan. Biasanya para perempuan yang bekerja mengupas bawang mendapat upah Rp 30.000-Rp 40.000 untuk 20-30kg dengan upah Rp 1500/kg. Ada juga yang bekerja sebagai Asisten Rumah Tangga dengan gajih hanya Rp1.500.000,-/bulan. Penghasilan mereka hanya cukup untuk biaya hidup sehari, jika mereka tidak bekerja mereka kesulitan memenuhi kehidupan.

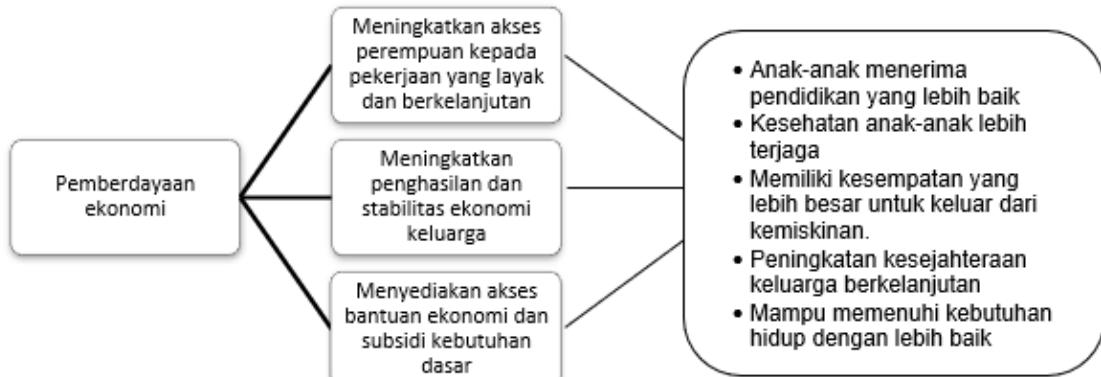


Gambar 1. Mengunjungi warung makan yang dikelola anggota komunitas

Tahap kedua yaitu *to understand* yang dilakukan tim PkM bersama dengan Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” melakukan pemetaan terhadap masalah yang mereka hadapi melalui focus group discussion (FGD). Ada tiga tujuan dilakukan FGD tim bersama dengan anggota Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati”. Pertama, memperdalam temuan problem yang menjadi fokus riset dan program. Kedua, memperdalam tema masalah yang terjadi dari sejarah awalnya dan perkembangannya. Ketiga, memperdalam data dari proses FGD dengan komunitas. Berdasarkan tahap ini maka diperolehlah analisis masalah melalui bagan pohon masalah dan pohon harapan yang kemudian akan menghasilkan gap masalah.



Gambar 2. Bagan pohon masalah



Gambar 3. Bagan pohon harapan

Masalah utama yang dihadapi oleh perempuan sebagai kepala keluarga (*single parent*) adalah berakar pada faktor ekonomi. Mereka sulit mendapatkan pekerjaan yang layak, penghasilan mereka tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan keluarga karena biaya hidup yang tinggi (pendidikan, kesehatan dan lain-lain). Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh ibu *single parent*, tetapi juga oleh anak-anak mereka yang berisiko mengalami penurunan kesejahteraan secara keseluruhan. Upaya pengabdian kepada masyarakat harus difokuskan pada intervensi secara ekonomi untuk mengatasi akar masalah ini, dengan solusi yang berfokus pada pemberdayaan perempuan *single parent* dalam aspek ekonomi kehidupan mereka yaitu melaksanakan pemberdayaan SDM berupa pelatihan keterampilan untuk peningkatan ekonomi .

Tabel 1. Matriks Gap dan Strategi

Aspek	Kondisi Saat Ini	Kondisi Yang Diharapkan	Strategi Program
Ekonomi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penghasilan tidak mencukupi kebutuhan keluarga</li> <li>Sulit mendapatkan pekerjaan layak</li> <li>Biaya hidup tinggi (pendidikan, kesehatan, dll)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meningkatkan akses perempuan kepala keluarga (<i>single parent</i>) ke pekerjaan yang layak dan berkelanjutan.</li> <li>Meningkatkan penghasilan dan stabilitas ekonomi keluarga.</li> <li>Menyediakan akses ke program bantuan ekonomi dan subsidi kebutuhan dasar.</li> </ul>	<p>Pemberdayaan SDM berupa pelatihan keterampilan untuk peningkatan ekonomi</p>



Gambar 2. Foto setelah melaksanakan FGD

Tahap ketiga adalah *to plan*, tim PKM menyusun rencana program kegiatan dengan tetap berkomunikasi bersama pihak Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” Palangka Raya terkait jadwal pelaksanaan, penanggung jawab, sumber daya yang dibutuhkan dalam kegiatan dan rencana biaya pelaksanaan. Langkah yang tim lakukan adalah melakukan rapat untuk mematangkan rencana aksi/tindakan dalam bentuk kegiatan bersama dengan Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” sebagai *follow up* hasil FGD. Hal itu dapat dilihat pada rumusan masalah yang telah tim susun pada proposal, yakni pertama, latar belakang penyebab anggota Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” Palangka Raya mengalami kemiskinan. Kedua, bentuk strategi yang dilakukan untuk membantu anggota Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” Palangka Raya keluar dari kemiskinan. Ketiga, perubahan nampak pada anggota Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” Palangka Raya setelah mengikuti kegiatan yang diberikan tim PKM. Rapat ini menjadi bentuk pengorganisasian gagasan-gagasan yang dihasilkan melalui FGD tim bersama dengan Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati”. Sebagai perwujudan jawaban atas rumusan masalah ini kemudian tim merencanakan melakukan kegiatan pelatihan membuat panganan dan pengemasan sehingga layak dipasarkan. Dalam hal ini program yang akan dilaksanakan adalah pelatihan membuat ayam suwir kemasan. Dalam kesempatan itu juga, tim menyusun kelengkapan yang diperlukan, jadwal pelaksanaan, pembagian tugas anggota tim, sumberdaya yang dibutuhkan sebagai nara sumber pelatihan, dan rencana biaya pelaksanaan kegiatan.



Gambar 3. Rapat tim untuk persiapan aksi PKM



Gambar 4. Pelaksanaan pelatihan membuat ayam suwir kemasan

Tahap keempat adalah *to act and reflect*. Setelah semua persiapan perencanaan diselesaikan, tim bersama dengan anggota Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” melaksanakan pelatihan membuat ayam suwir kemasan sebagai bagian tahapan *to act*. Pelatihan diawali dengan penjelasan alat dan bahan yang diperlukan dalam membuat ayam suwir kemasan. Selanjutnya dijelaskan pula hasil ayam suwir kemasan dapat dijadikan produk siap jual untuk mendukung ekonomi keluarga. Produk ayam suwir kemasan dapat dibuat dalam berbagai jenis kemasan seperti ayam suwir kemasan dengan berat tertentu, rice bowl ayam suwir serta burger nasi ayam suwir. Produk tersebut dapat dijual dimana saja baik secara offline maupun online. Untuk penjualan offline, palaku usaha dapat menjajakan produk tersebut dengan target pembeli siswa-siswi pada waktu pagi hari.



Gambar 5. Produk Suwir Ayam

Pada tahapan *to reflect* dibangun untuk mengkritisi kembali hal-hal yang telah dilakukan dan pelajaran apa yang bisa diambil untuk melakukan perbaikan di masa yang akan datang, tim melakukan *monitoring* dan evaluasi terhadap kegiatan dan anggota Komunitas Perempuan Kepala Keluarga “Bunda Sehati” yang telah menerima pelatihan. Dalam *monitoring* yang dilakukan dihasilkan Peserta kegiatan memiliki respon dan dukungan yang baik terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Bahkan diantaranya memberikan usulan agar kegiatan ini dapat dilakukan kembali guna memberdayakan keterampilan mereka dalam bidang lain. Hal ini

berarti bahwa kegiatan yang dilakukan bermanfaat dan memiliki dampak yang berkelanjutan bagi Komunitas Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati".



Gambar 6. Tim dan peserta mempresentasikan hasil pelatihan

Kegiatan PKM yang dilakukan pada Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati" Palangka Raya melalui pelatihan membuat ayam suwir kemasan memberikan hasil yang baik. Keberhasilan program pelatihan dalam kegiatan PKM ini mencapai 90% berhasil berdasarkan asumsi keberhasilan jika berada pada tahap peningkatan kemampuan intelektual, keterampilan sehingga terbentuklah inisiatif dan kemampuan inovatif untuk mengantarkan pada kemandirian. Hal ini juga merupakan gambaran adanya capaian terhadap indikator perubahan sosial yaitu adanya peningkatan SDM dari Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati" Palangka Raya.

Peningkatan pertama yaitu para peserta memiliki peningkatan kemampuan intelektual dimana mereka mendapatkan suatu kemampuan untuk meningkatkan taraf hidup melalui pendekatan kemampuan menghasilkan sesuatu. Peserta mendapatkan ide-ide baru dalam pengembangan usaha ekonomi kreatif salah satunya melalui pembuatan ayam suwir. Peningkatan kedua yaitu pada keterampilan peserta pelatihan. Para peserta mempunyai keterampilan dalam membuat suatu produk yang bernilai jual tinggi. Mereka dapat membuat produk ayam suwir kemasan, membuat ricebowl, serta peserta dapat membuat burger nasi ayam suwir. Ukuran dari produk-produk tersebut dapat disesuaikan mengikuti tempat kita memasarkannya. Peningkatan ketiga atau yang terakhir yang dapat dilihat yaitu adanya kemampuan inovatif untuk kemandirian dari peserta pelatihan tersebut, peserta memiliki kemampuan untuk berinovasi dalam menghasilkan sesuatu produk yang dapat dijadikan sebagai salah bentuk usaha secara mandiri tanpa lagi tergantung pada pihak lain. Selain produk yang disampaikan dalam pelatihan ini peserta juga mengembangkan kreativitas anggota komunitas untuk menciptakan suatu inovasi-inovasi yang baru.

Keberhasilan juga tidak hanya diukur dari hasil kegiatan yang dilakukan, melainkan juga berdasarkan tingkat keberlanjutan program yang berjalan serta pengorganisiran bersama Komunitas Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati" dalam melanjutkan program sehingga mencapai aksi perubahan (Afandi, 2014). Melalui kegiatan yang dilaksanakan, anggota Komunitas Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati" juga akan diberdayakan untuk dapat belajar dalam memecahkan masalah secara mandiri. Mereka menyatakan bahwa setelah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh IAKN Palangka Raya ini, mereka sudah memiliki gambaran dan perencanaan dalam waktu dekat untuk memasak dan memasarkan ayam suwir kemasan. Hal ini dapat membantu

meningkatkan kesejahteraan ekonomi bagi para anggota komunitas. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa kegiatan yang dilakukan dapat memberikan kontribusi yang baik dan berkelanjutan bagi peningkatan ekonomi anggota Komunitas Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati" Palangka Raya.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Komunitas Perempuan Kepala Keluarga "Bunda Sehati" Palangka Raya dengan menggunakan metode Participatory Action Research atau PAR. Hasil dari kegiatan adalah adanya perubahan sosial berupa peningkatan SDM yaitu peningkatan kemampuan intelektual, keterampilan sehingga terbentuklah inisiatif dan kemampuan inovatif untuk mengantarkan pada kemandirian. Dimana para perempuan kepala keluarga memiliki modal keterampilan untuk meningkatkan akses mereka kepada pekerjaan yang layak dan berkelanjutan serta mampu meningkatkan penghasilan dan stabilitas ekonomi keluarga.

Rekomendasi untuk ditindaklanjuti, tim PKM dapat mengadakan atau melanjutkan kembali pemberdayaan program/kegiatan dalam bidang lain sebagai alternatif untuk meningkatkan ekonomi bagi perempuan kepala keluarga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alpida, A., Puput, P., Octavia, O., Valencia, R., Magdalena, E., & Wirawan, A. (2023). TRAUMA AND SUBJECTIVE PRIMARY EXPERIENCE, ADAPTIVE LEARNING. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEGURUAN*, 1(10), 1071–1088.
- Avci, M. (2025). The repetition principle of traumatic dreams. *Scientific Reports*, 15(1), 1–12.
- Benjamin-Thomas, T. E., & Rudman, D. L. (2023). Participatory Action Research. *Qualitative Research Methodologies for Occupational Science and Occupational Therapy*.
- Bumen, E. J. K. R., Susanto, A., Eksely, S. P., Handriani, Y., Sinaga, M. M., Lidia, L., Sanasintani, S., & Munte, A. (2024). Penguatan Pembelajaran Komunikasi Filosofis Agama Kristen di Sekolah Menengah Kejuruan Palangka Raya. *Dharma Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 137–151.
- Christiani, R. W., & Yappo, Y. (2023). Post-Traumatic Validative Incidentals Amongst Tertiary Students. *EDUIJAVARE: International Journal of Educational Research*, 1(2), 93–107.
- Cornish, F., Breton, N., Moreno-Tabarez, U., Delgado, J., Rua, M., de-Graft Aikins, A., & Hodgetts, D. (2023). Participatory action research. *Nature Reviews Methods Primers*, 3(1), 34.
- de la Casa, J. M. H., & Caballero, S. G. (2021). Communication of Sustainable Development Goals in Social Economy organizations. *CIRIEC-España Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa*, 101. <https://doi.org/10.7203/CIRIEC-E.101.18393>
- De Oliveira, B. (2023). Participatory action research as a research approach: Advantages, limitations and criticisms. *Qualitative Research Journal*, 23(3), 287–297.
- Eksely, S. P., Susanto, A., Handriani, Y., Bumen, E. J. K. R., & Munte, A. (2024). PEMBERDAYAAN DAN PEMBELAJARAN PAK BERBASIS ASSET BASED COMMUNITIES DEVELOPMENT: PENGALAMAN TIM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT. *Amare*, 3(1), 1–11.
- Fransisko, Y., Yappo, Y., Rosen, I., Mariani, E., & Munte, A. (2024). Idealistic Philosophy ('I') as Thing-in-itself as Spaceship and Timelessness. *JURNAL ILMIAH FALSAFAH: Jurnal Kajian Filsafat, Teologi Dan Humaniora*, 10(1), 1–20.
- Kehler, G. (2020). Becoming Divine Women: Miriam Toews' Women Talking as Parable. *Literature and Theology*, 34(4), 408–429.

- Kemenkes RI. (2020). Rencana Aksi Program 2018-2024. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 50.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Rentra Kementerian Kesehatan 2020-2024. In *Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI*.
- Lana, I. A., Reggina, F., & Pradita, Y. (2023). MENTAL HEALTH LITERACY, INTENTION OF PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS AT PUBLIC SCHOOL 11 LANGKAI. *Jurnal Kesehatan*, 1(5), 708-732.
- Lohndorf, R. T., Vermeer, H. J., Harpe, C. de la, & Mesman, J. (2021). Socioeconomic status, parental beliefs, and parenting practices as predictors of preschoolers' school readiness and executive functions in chile. *Early Childhood Research Quarterly*, 57. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.05.001>
- Unite, A., & Monica, M. (2023). BARGAINING POWER, ECONOMIC INDEPENDENCE, DECISION MAKING: CASE STUDY OF WOMEN INFORMAL WORKERS THROUGH PHILOSOPHER JOHN STUART MILL. *Al-Qalam*, 29(2), 231-243.
- Pakasi, D. T., Hidayana, I. M., Van Der Kwaak, A., & Benedicta, G. D. (2024). Young women's agency and the social navigation of divorce from child marriage in west java, central java, and west Lombok, Indonesia. *Asian Women*, 40(2), 95-121. <https://doi.org/10.14431/aw.2024.6.40.2.95>
- Pattiasina, S. M. O. (2021). Pemberdayaan Kaum Miskin Sebagai Panggilan Gereja terhadap Masalah Kemiskinan. *BIA': Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, 4(1), 125-140.
- Pattiasina, S. M. O., Susanto, D., & Pradita, Y. (2022). Pendampingan Potensi Pemuda Desa Hanjak Maju dalam Ruang Pluralitas di Kalimantan Tengah. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 320-329.
- Prakosa, P., Pattiasina, S. M. O., & Winanda, W. (2023). Ekoteologi Gereja Terhadap Penanaman Kelapa Sawit di Lahan Gambut. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(1), 73-82.
- Rahmelia, S., Haloho, O., Pongoh, F. D., & Purwantoro, B. (2022). Building an Environment That Motivates Education Sustainability in Tumbang Habaon Village, Gunung Mas, Central Kalimantan Province, During Pandemic through Participatory Action Research between Parents, Schools and Church. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 204-220.
- Sitorus, H. (2019). Perempuan Sebagai Pendamping Sepadan Bagi Laki-Laki Dalam Konteks Alkitab dan Budaya Batak. *Jurnal Teologi Cultivation*, 3(1), 41-52.
- Tengah, B. P. S. P. K. (2023). *Kesehatan: Konsep*.
- Yang, J., & Yang, L. (2025). Parental psychological control, state self-compassion, and depression in adolescents: direct and indirect associations among developmental trajectories. *Current Psychology*, 1-14.
- Afandi, Agus dkk. 2014. Modul Participatory Action Research. Surabaya: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat: UIN Sunan Ampel.
- Ihromi, Tapi Omas. 2010. Para Ibu yang Berperan Tunggal Dan Yang Berperan Ganda. Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia: Jakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009.
- Zakiyah. 2010. Pemberdayaan Perempuan oleh Lajnah Perempuan. *Jurnal Pengkajian Masalah Sosial Keagamaan*. XVII.