



PENGUATAN ORGANISASI IBU-IBU DALAM KELUARGA MELALUI KEGIATAN ORGANISASI UNTUK EDUKASI POLA HIDUP SEHAT

Merina Pratiwi^{*}, Amiroel Oemara Syarief²

¹Sekolah Tinggi Teknologi Dumai, Dumai, Indonesia

²Sekolah Tinggi Teknologi Dumai, Dumai, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Desember 23,
2023

Approved Desember 30,
2023

Keywords:

Strengthening
The Organization,
Mothers, Education,
Live Healthy

ABSTRACT

Health is the biggest challenge facing society today, especially in the family. Health experts argue that healthy living depends on individual or community behavior and lifestyle. However, in some organizational communities mothers are potentially susceptible to health disorders with their behavior and patterns of living. Therefore, organizational activities are carried out for healthy lifestyle education. Through these activities, it is hoped that mothers will be able to apply healthy lifestyle behaviour in the family, as well as to raise awareness and information about healthy lifestyle patterns. In order to realize healthy lifestyle, a periodic program for the application of healthy lifestyle is created, in which the program as an attempt to provide learning experience for mothers inining and raising health consciousness, one such as the empowerment of joint gymnastics. This activity uses the method of lectures and discussions. The activity is going well. This can be seen from the participation of mothers in questioning and answering with a source of dedication and can have a positive impact on mothers to create awareness and maintain health.

ABSTRAK

Kesehatan menjadi tantangan terbesar yang dihadapi oleh masyarakat sekarang ini terutama dalam keluarga. Pakar kesehatan berpendapat bahwa hidup sehat tergantung dari pola perilaku dan gaya hidup individu ataupun masyarakat. Namun pada sebagian komunitas organisasi ibu-ibu berpotensi rawan terkena gangguan kesehatan dengan pola perilaku dan hidup yang dijalani. Oleh sebab itu, dilakukan kegiatan organisasi untuk edukasi pola hidup sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu-ibu dapat menerapkan perilaku hidup sehat di keluarga, serta dapat meningkatkan kesadaran dan informasi mengenai pola hidup sehat. Untuk mewujudkan perilaku hidup sehat maka dibuatlah program berkala untuk penerapan hidup sehat, dimana program tersebut sebagai upaya memberikan pengalaman belajar bagi ibu-ibu dalam menjaga dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan, salah satunya seperti pemberdayaan senam bersama. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar. Hal ini terlihat dari keikutsertaan ibu-ibu dalam tanya jawab dengan narasumber pengabdian dan dapat

memberikan dampak kepada ibu-ibu secara positif untuk menciptakan kesadaran dan menjaga kesehatan.

© 2024 EJOIN

Corresponding Author : merina1920@gmail.com

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan bahagian kecil dari suatu kelompok dalam masyarakat yang erat kaitannya dengan fungsi sosial. Fungsi ini memiliki peranan penting dalam menanamkan pola tingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat [1]. Ibu sebagai wanita dalam rumah tangga tidak hanya berperan sebagai pemenuhan kebutuhan tetapi dapat berperan di berbagai sektor masyarakat. Menurut penelitian Badu dalam [1], ibu harus mampu berperan aktif dalam menyelesaikan permasalahan rumah tangga terutama dalam bidang kesehatan. Kesehatan menjadi tantangan terbesar [2] yang dihadapi oleh masyarakat sekarang ini terutama dalam keluarga. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik fisik, mental, maupun sosial dan terbebas dari penyakit menurut WHO kesehatan dalam [3]. Pakar kesehatan berpendapat bahwa hidup sehat tergantung dari pola perilaku dan gaya hidup individu ataupun masyarakat. Pola perilaku dan hidup yang dijalani sekarang oleh individu maupun masyarakat [4] dapat berpotensi mengganggu kesehatan dan rawan terkena penyakit [3].

Pola perilaku dan hidup untuk terhindar dari potensi gangguan kesehatan dapat dilakukan dengan pola makan yang bergizi, tidur yang cukup serta aktifitas fisik yang seimbang [5]. Namun pada sebagian komunitas organisasi ibu-ibu bundo kanduang Dumai berpotensi rawan terkena gangguan kesehatan dengan pola perilaku dan hidup yang dijalani. Apalagi terkait dengan pengetahuan ibu-ibu yang minim tentang hidup kesehatan keluarga. Selain itu, rendahnya kesadaran ibu-ibu terhadap kesehatan diri dan keluarga serta kurangnya informasi mengenai penyakit [6] dan cara pendeteksi dini. Berdasarkan observasi dan penelitian yang dilakukan oleh [7], penerapan perilaku hidup sehat di masyarakat merupakan perwujudan perilaku kesadaran masyarakat yang sehat dilingkungannya. Penerapan hidup sehat dapat dilakukan melalui kebiasaan [8]. Dengan penerapan perilaku hidup sehat [9] di lingkungan masyarakat khususnya ibu-ibu bundo kanduang dumai dapat berdampak terhadap peningkatan kesehatan, gizi, pola hidup dan terhindar dari berbagai penyakit [10].

Oleh sebab itu, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penguatan organisasi ibu-ibu dalam keluarga melalui kegiatan organisasi untuk edukasi pola hidup sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu-ibu dapat menerapkan perilaku hidup sehat di keluarga, serta dapat meningkatkan kesadaran dan informasi mengenai pola hidup sehat. Untuk mewujudkan perilaku hidup sehat maka dibuatlah program berkala untuk penerapan hidup sehat [8], dimana program tersebut sebagai upaya memberikan pengalaman belajar bagi ibu-ibu dalam menjaga dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan, salah satunya seperti pemberdayaan senam bersama.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini meliputi perbaikan dan peningkatan kesehatan ibu-ibu bundo kanduang meliputi preventif. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi yang meliputi pertemuan dengan pengurus ibu-ibu bundo kanduang beserta anggota, selanjutnya berdiskusi mencari solusi dalam penerapan perilaku hidup sehat, penyuluhan kesehatan pada ibu-ibu meliputi pola hidup sehat, senam bersama yang dilaksanakan setiap minggu. Selanjutnya

dilakukan penguatan secara berkala tentang pentingnya gaya hidup sehat. Adapun bentuk penyampaian materi edukasi yaitu olahraga yang teratur dan terukur, mengkonsumsi makanan yang sehat. Ketercapaian pengabdian masyarakat dapat dilihat dari perubahan pola dan gaya hidup ibu-ibu setelah diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat ditinjau dari makanan yang sehat dan olahraga yang teratur dan terukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 2 September 2023, Pukul 13.00-15.30 WIB. Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian materi mengenai pola hidup sehat yaitu mengkonsumsi makan sehat dan olahraga yang teratur dan terukur, dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Setelah dipaparkan materi, ibu-ibu mulai menyadari bagaimana perubahan kecil dalam pola hidup mereka dapat memberikan makna yang besar bagi kesehatan. Beberapa bentuk respon yang diberikan oleh ibu-ibu dalam kegiatan sosialisasi terlihat pada Gambar 2 yaitu mendengarkan dengan seksama dan bertanya dalam diskusi dan tanya jawab.



Gambar 2. Tanya Jawab dan Sesi Diskusi

Kegiatan sosialisasi ini memberikan motivasi dan inspirasi kepada ibu-ibu melalui ceramah yang disampaikan oleh narasumber yang berpengalaman. Ibu-ibu dapat mengambil tindakan positif dalam mengubah pola hidup mereka menjadi hidup sehat. Kegiatan ini sangat direspon baik oleh ibu-ibu, hal ini terlihat dari antusias ibu-ibu bertanya terkait mengenai materi yang telah disampaikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar. Hal ini terlihat dari keikutsertaan ibu-ibu dalam tanya jawab dengan narasumber pengabdian. Kegiatan ini memberikan dampak kepada ibu-ibu secara positif untuk menciptakan kesadaran dan menjaga kesehatan. Dampak keberlanjutan dari kegiatan ini akan dilaksanakan secara berkala evaluasi mengenai upaya yang telah dilakukan dan melaksanakan senam bersama secara berkala yang akan dilaksanakan dalam waktu yang telah ditentukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu bundo kanduang Dumai yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini dan untuk Sekolah Tinggi Teknologi Dumai yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Perwitasari, E. Fachriyah, G. Rosmayanti, and A. Rismawati, "Pemberdayaan Wanita, Penguatan Peran di Bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Keluarga di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru," *DASABHAKTI*, vol. 2, no. 1, pp. 1–6, 2023.
- [2] V. Rahmawati, D. Tulipa, and A. H. Sancoko, "Pembentukan Komunitas Youth Entrepreneurial Acceleration Center (Yeac) Sebagai Usaha Akselerasi Wirausaha Muda Mahasiswa Fakultas Kewirausahaan Unika Widya Mandala Surabaya Dalam Menghasilkan Produk Inovatif," *J. Community Serv. Consort.*, vol. 2, no. 2, 2021, doi: 10.37715/consortium.v2i2.3297.
- [3] S. M. Julianty, N. F. Zebua, E. S. Dasopang, and L. Margata, "Cegah dan Hindari Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat," *PIETAS*, vol. 1, no. 1, pp. 46–51, 2023.
- [4] M. A. Alifiana, M. M. Marka, A. Sokhibi, and V. I. Asri, "Pemberdayaan Keluarga Kader Dawis Dalam Bergaya Hidup Sehat dan Ekonomis," vol. 5, no. 1, pp. 65–70, 2023.
- [5] M. Musanip, K. Pahmi, and H. R. Feptyanto, "Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Jamaah Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram," *J. Pendidik. dan Pengabdi. Masy.*, vol. 6, no. 4, pp. 270–274, 2023.
- [6] S. Surahman, B. Hasanah, and N. Normal, "Pendampingan desa berkelanjutan dan edukasi pola hidup sehat era new normal di serang banten," vol. 8, no. 2, pp. 251–262, 2023.
- [7] B. I. Hijriani, A. D. Pertiwi, and A. Suhada, "Sosialisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Desa Lantan, Nusa Tenggara Barat," *J. Pengabdi. Masy. Sehati*, vol. 1, no. 1, pp. 27–32, 2022.
- [8] T. Y. Fatmawati, "Pkm peningkatan perilaku hidup sehat pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha kota jambi," vol. 4, no. 1, pp. 98–102, 2019.
- [9] N. Efni and T. Y. Fatmawati, "Edukasi Hidup Sehat Tanpa Rokok pada Remaja," vol. 5, no. 2, pp. 383–389, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i2.539.
- [10] Z. D. Mahmudah et al., "Edukasi Pencegahan Hipertensi dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat di Desa Sanding Malangbong Kabupaten Garut," *J. Pengabdi. Masy.*, vol. 02, no. 1, pp. 167–172, 2022.