



Pemberdayaan Keluarga Kader Dawis Dalam Bergaya Hidup Sehat dan Ekonomis

Mia Ajeng Alifiana*¹, Mira Meilia Marka², Akh. Sokhibi³, Vikha Indira Asri⁴

Universitas Muria Kudus^{1,2,3,4}

mia.ajeng@umk.ac.id¹, mira.meilia@umk.ac.id², akh.sokhibi@umk.ac.id³, vikha.indira@umk.ac.id⁴

Informasi Artikel

Diterima : 21-06-2023

Direview : 22-06-2023

Disetujui : 30-06-2023

Kata Kunci

Gaya hidup sehat,
Ekonomis, Kader Dawis

Abstrak

Tujuan kegiatan ini memberdayakan peran keluarga dalam kader Dawis untuk bergaya hidup sehat dan ekonomis di era pasca pandemic covid-19. Mitra nya adalah kader Dawis Melati RT 4 RW 4, Desa Garung Lor, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus, dengan didominasi oleh lansia, yang umumnya bermasalah lebih rentan atas risiko kesehatan, dengan sumber ekonomi yang pas-pasan. Berdasar masalah tersebut, maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat menawarkan alternatif solusi dalam bergaya hidup sehat dan ekonomis, yakni melalui pengelolaan penyimpanan lauk pauk dan sayur mayur dengan baik agar dapat bertahan lama. Selain itu, tim Pengabdian juga bekerjasama dengan salah seorang dokter di Kabupaten Kudus, untuk memberikan sosialisasi kesehatan, dalam hal ini penyakit jantung koroner yang notabennya dihidap oleh para lansia. Metode yang digunakan adalah sosialisasi, praktik dan pendampingan kader Dawis dalam bergaya hidup sehat dan ekonomis. Dari kegiatan pengabdian ini, terjadi peningkatan pemahaman kader Dawis yang notabennya lansia, untuk dapat bergaya hidup sehat dengan ekonomis.

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang telah terjadi sejak tahun 2020 telah memberikan dampak signifikan pada berbagai bidang kehidupan di Indonesia. Kita sebagai makhluk sosial terpaksa mencari cara baru untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan aman, termasuk dalam bersosialisasi, bekerja dan melaksanakan berbagai aktivitas. Hal ini mengharuskan kita untuk menyesuaikan pola hidup kita (Kemkominfo RI, 2020).

Salah satu kecamatan di kabupaten Kudus yang terkenal akan adanya sentra tahu, dengan jumlah penduduk per tahun 2022 adalah 104.819 jiwa, yang terdiri dari perempuan sejumlah 52.159 jiwa dan laki-laki sejumlah 52.660 jiwa, adalah Kecamatan Kaliwungu (BPS, 2022). Masyarakat Kecamatan Kaliwungu terutama warga Desa Garung Lor beruntung memiliki Rumah Sakit Islam Kudus yang bertipe C dengan status akreditasi paripurna, karena seluruh warganya mendapat potongan pembiayaan 50% untuk semua layanan disana. Salah satu desa di Kecamatan Kaliwungu adalah Desa Garung Lor dengan Siti Rofiáh, A.Md. selaku Kepala Desa. Perumahan Kudus Permai merupakan bagian dari Desa Garung

Lor, yang memiliki PKK dengan anggota yang didominasi oleh ibu rumah tangga yang umumnya sudah berusia lanjut (lansia), termasuk kader Dawis Melati RT 4 RW 4.

Salah satu keadaan yang pasti akan terjadi dalam kehidupan manusia adalah menua atau menjadi tua. Sejak awal kehidupan dan kemudian berproses sepanjang hidup, maka akhirnya sampailah manusia pada fase menua. Secara singkat dapat disimpulkan terdapat tiga fase hidup yang merupakan proses alamiah dialami oleh manusia, yakni anak, dewasa, dan tua. Ketiga fase tersebut berbeda satu dengan lainnya, secara biologis maupun psikologis. Disaat manusia menua maka manusia akan mengalami kemunduran fisik yang dengan tanda-tanda mengendurnya kulit, memutihnya rambut, ompongnya gigi, kurang jelasnya pendengaran, memburuknya penglihatan, melambatnya gerakan tubuh, dan mulai tampak tidak proporsionalnya tubuh (Nugroho, 2008 dalam (Argyatiyasa et al., 2015).

Bagi warga lanjut usia, meskipun semakin tua, tetap perlu memperhatikan kesehatan dan keseimbangan mental. Seiring dengan bertambahnya usia, baik fisik maupun mental kita akan mengalami perubahan, sehingga diperlukan adanya gaya hidup dengan beberapa penyesuaian guna terjaganya kesehatan sebagai lansia. Hal ini penting karena setiap individu berkesempatan untuk hidup sehat dalam jangka waktu panjang. Menyesuaikan gaya hidup dengan tepat akan mencegah timbulnya penyakit antara lain diabetes, jantung dan kanker. Beberapa langkah untuk menjaga kesehatan sebagai lansia adalah: (1) menjaga keaktifan tubuh; (2) menstandarkan berat badan agar ideal; (3) selalu konsumsi makanan sehat; (4) menjaga istirahat yang cukup; (5) mengelola silaturahmi dengan baik pada orang lain; (6) mengasah memori ingatan agar selalu kuat; (7) memeriksa kondisi kesehatan tubuh dan rutin konsumsi obat sesuai anjuran dokter; serta (8) bahagia dalam hidup (Elsa Savitrie, SKM, 2022).

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan untuk memberdayakan peran keluarga untuk dapat bergaya hidup sehat dan ekonomis di era pasca pandemic covid-19. Mitraanya merupakan kader Dawis Melati RT 4 RW 4, Desa Garung Lor, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus. Kader Dawis tersebut didominasi oleh lansia, yang umumnya memiliki masalah lebih rentan memiliki risiko kesehatan, dengan sumber ekonomi yang pas-pasan. Berdasar masalah tersebut diatas, maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat menawarkan alternatif solusi dalam bergaya hidup sehat dan ekonomis, yakni melalui pengelolaan penyimpanan lauk pauk dan sayur mayur dengan baik, agar dapat tahan lama. Selain itu, tim Pengabdian juga bekerjasama dengan seorang dokter dengan domisili di Kabupaten Kudus yang bernama dr. Ahmad Roykhan, untuk memberikan sosialisasi kesehatan, dalam hal ini adalah penyakit jantung koroner yang notabennya dihidap oleh para lansia.

2. METODE

Pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode sosialisasi, pelatihan dan pendampingan. Sosialisasi dilakukan dengan presentasi atas solusi yang ditawarkan, baik berupa gaya hidup sehat dan ekonomis dengan penyimpanan bahan makanan agar tahan lama, maupun sosialisasi gaya hidup sehat atas penyakit jantung koroner Pelatihan

dilakukan dengan implementasi praktek penyimpanan bahan makanan agar tahan lama. Dan pendampingan dilakukan melalui diskusi bersama atas solusi yang ditawarkan.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan pada Kamis, 1 Juni 2023 pukul 15.30-17.30 WIB di rumah salah seorang kader Dawis Melati RT 4 RW 4 Desa Garung Lor, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus, yang sebelumnya telah diijinkan oleh Ibu Syaiful Huda selaku Ketua Dawis Melati, yang dihadiri oleh 6 (enam) orang kader Dawis dan 7 (tujuh) orang dari Tim PKM Universitas Muria Kudus termasuk didalamnya seorang dokter yang digandeng sebagai narasumber terkait gaya hidup sehat atas penyakit jantung koroner.

Materi kegiatan ini disusun secara sederhana dengan tujuan agar dapat dengan mudah dipahami oleh sasaran kegiatan. Tahapan kegiatan ini adalah (1) pengisian daftar hadir; (2) pembukaan; (3) paparan gaya hidup sehat dan ekonomis melalui penyimpanan bahan makanan agar tahan lama; (4) paparan gaya hidup sehat dari penyakit jantung koroner; dan (5) penutup.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dilakukan dengan presentasi atas solusi yang ditawarkan, yakni yang pertama berupa gaya hidup sehat dan ekonomis dengan penyimpanan bahan makanan agar tahan lama.



Gambar 1. Sosialisasi Gaya Hidup Sehat dan Ekonomis

Dari gambar 1 tampak bahwa sosialisasi dilakukan dengan presentasi singkat atas solusi yang ditawarkan, yakni gaya hidup sehat dan ekonomis dengan penyimpanan bahan makanan yang baik agar tahan lama.

Sosialisasi kedua dilakukan bekerjasama dengan salah seorang dokter di Kudus, yang biasa disapa dengan sebutan dr. Roy, terkait solusi hidup sehat atas penyakit jantung koroner.



Gambar 2. Sosialisasi Gaya Hidup Sehat atas Penyakit Jantung Koroner

Dari gambar 2 tampak bahwa sosialisasi juga dilakukan dengan presentasi singkat atas solusi yang ditawarkan yakni gaya hidup sehat atas penyakit jantung koroner.

Pelatihan dilakukan dengan implementasi praktek gaya hidup sehat dan ekonomis dengan penyimpanan bahan makanan agar tahan lama.



Gambar 3. Praktek gaya hidup sehat dan ekonomis dengan penyimpanan bahan makanan "sayuran" di kulkas, agar tahan lama



Gambar 4. Praktek gaya hidup sehat dan ekonomis dengan penyimpanan bahan makanan "lauk pauk utama" di kulkas, agar tahan lama

Dari gambar 3 dan 4, dapat dilihat bahwa jika kita melakukan penyimpanan bahan makanan dengan baik dan benar, maka kita dapat menikmati bahan makanan tersebut lebih lama dan masih dalam keadaan sehat secara ekonomis, karena tidak khawatir akan membuang bahan makanan akibat salah simpan.

Pendampingan dilakukan melalui diskusi bersama atas solusi yang ditawarkan kepada mitra dalam bergaya hidup sehat dan ekonomis.



Gambar 5. Diskusi

Dari gambar 5 tampak bahwa dr Roy sedang berdiskusi dengan mitra dhi. Ibu Sucipto terkait cara mempertahankan tekanan darah pada posisi normal. Dan ternyata umumnya tekanan darah normal dapat diperoleh dengan mudah apabila kontrol emosi dan pengelolaan stress kita baik. Selain tentunya dengan dukungan makanan sehat dan penerapan gaya hidup sehat dengan benar.

Disamping itu, pendampingan juga langsung diberikan dengan kegiatan pengecekan tensi kepada mitra kader Dawis Melati.



Gambar 6. Pengecekan tensi mitra

Dari gambar 6 tampak bahwa dr Roy sedang melakukan pengecekan tensi kepada Ibu Syaiful Huda, salah seorang kader Dawis Melati.

Di penutup acara dilakukan foto bersama Tim PKM Universitas Muria Kudus, dr Roy, dan mitra yakni kader Dawis RT 4 RW 4 Desa Garung Lor, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus.



Gambar 7. Dokumentasi Pengabdian

4. KESIMPULAN

Atas sosialisasi, pelatihan dan pendampingan yang telah dilakukan terhadap mitra kader Dawis RT 4 RW 4, Desa Garung Lor, Kabupaten Kudus tersebut tampak adanya peningkatan pemahaman mitra atas gaya hidup sehat dan ekonomis dengan penyimpanan bahan makanan secara benar agar tahan lama, yakni dengan menyimpan bahan makanan utama pada tempat yang berbeda di kulkas, dengan cara yang berbeda berdasar jenis perlakuannya. Pencapaian kegiatan ini sejalan dengan adanya perubahan positif dari anggota GOW (Gabungan Organisasi Wanita) Kabupaten Semarang yang dapat menghemat pengeluaran kebutuhan rumah tangga, seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang kewirausahaan (Gow & Semarang, 2022).

Wawasan mitra juga semakin bertambah untuk bergaya hidup sehat atas penyakit jantung koroner yang umumnya melanda para lansia, yakni dengan SEHAT, yaitu Seimbangkan gizi, Enyahkan rokok, Hadapi dan atasi stress, Awasi tekanan darah, dan Teratur berolah raga.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyatiyasa, N., Suprajitno, S., & Martiningsih, W. (2015). Gaya Hidup Sehat Lansia. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(3), 222–226. <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i3.art.p222-226>
- BPS. (2022). *Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin di Kabupaten Kudus (2020-2022)*. Kependudukan. <https://kuduskab.bps.go.id/indicator/12/43/1/jumlah-penduduk-kudus-menurut-jenis-kelamin.html>
- Elsa Savitrie, SKM, M. K.-R. dr. M. H. P. (2022). *Tetap Bugar Disaat Lansia*. Artikel. https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/501/tetap-bugar-di-saat-lansia
- Gow, B. A., & Semarang, K. A. B. (2022). *KEWIRAUSAHAAN: UNTUK PENGHEMATAN KEUANGAN KELUARGA DAN BISNIS*. 4(2), 212–220.
- Kemkominfo RI. (2020). *Ketika Semua Harus Memulai Fase “New Normal.”* Kominfo.Go.Id. <https://www.kominfo.go.id/content/detail/26442/ketika-semua-harus-memulai-fase-new-normal/0/artikel>