

**PENERAPAN PEKAR (PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN KELUARGA) DI
KELURAHAN KAYURINGIN JAYA BEKASI SELATAN****Meria Woro Listyorini^{1*}, Rika Harini^{2*}, Sunirah³, Ponirah⁴, Salama Thomasita
Batubara⁵**¹⁻⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bani Saleh

Email Korespondensi: Meriaworo112@gmail.com

Disubmit: 07 Maret 2023

Diterima: 27 April 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9484>**ABSTRAK**

Program Indonesia Sehat (PIS) merupakan salah satu program dari Agenda ke-5 Nawa Cita, yaitu meningkatkan Kualitas Hidup Manusia Indonesia, dengan sasaran meningkatnya derajat kesehatan dan status gizi masyarakat. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di lingkungan RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya agar dapat menjaga, meningkatkan dan memelihara Kesehatan keluarganya. Metode yang digunakan berupa penyuluhan Kesehatan yang dilakukan dengan bantuan leaflet serta metode ceramah, tanya jawab serta diskusi. Dari 65 peserta yang hadir pada penyuluhan seperti stakeholder RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya, sebelum dilakukan penyuluhan peserta telah mengetahui tentang Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut. Kegiatan penyuluhan ini berjalan kondusif disebabkan peserta memperhatikan materi yang disampaikan oleh penyaji dengan baik.

Kata Kunci: PIS, Penyuluhan Kesehatan, Senam Otot Progresif, Lansia**ABSTRACT**

The Healthy Indonesia Program (PIS) is one of the programs from the 5th Nawa Cita Agenda, which is to improve the Quality of Life of Indonesian Humans, with the aim of increasing the health status and nutritional status of the community. The purpose of this community service is to increase the knowledge of mothers in the RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya so that they can maintain, improve and maintain the health of their families. The method used is in the form of health counseling which is carried out with the help of leaflets as well as lecture, question and answer and discussion methods. Of the 65 participants who attended the counseling such as the stakeholders of RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya, before the counseling was carried out the participants already knew about reproductive health, changes in entering old age, the need for rest and sleep and sleep management a la Rasulullah, health in old age and tips happy in old age and practicing progressive muscle relaxation gymnastics in old age. This counseling activity was conducive because the participants paid attention to the material presented by the presenter properly.

Keywords: PIS, Health Education, Progressive Muscle Exercise, The Elderly

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang merupakan *entry point* dalam upaya mencapai kesehatan masyarakat secara optimal. Keluarga berperan sebagai pengambil keputusan dalam memelihara kesehatan para anggota keluarganya. Keluarga yang sehat adalah keluarga yang setiap anggotanya berada dalam kondisi yang sejahtera baik dari segi fisik, sosial, mental dan spiritual sehingga dapat menjalankan aktivitas kehidupan secara normal. Menurut Kemenkes RI (2017) ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk mencapai keluarga sehat antara lain kesehatan ibu dan anak, penyakit menular dan tidak menular, lingkungan rumah dan sekitarnya, kesehatan jiwa serta gaya hidup. Untuk meningkatkan kesehatan keluarga perlu dilakukan peningkatan pengetahuan pada keluarga tentang Kesehatan (Fadli, 2021).

Orangtua khususnya ibu berperan penting dalam menentukan kualitas Kesehatan masing-masing anggota keluarganya. Ibu diharapkan memiliki pengetahuan yang luas tentang kesehatan, menjalankan peran asah, asih, dan asuh pada keluarga. Sehingga ibu mempunyai peranan yang sangat penting dalam keluarga. Ibu juga bertanggung jawab dalam pemeliharaan dan perawatan anggota keluarganya. Bila salah satu anggota keluarga sakit, ibu dengan sigap melakukan pertolongan awal untuk mengurangi gejala atau keluhan (Ekasari, R. & H. 2018).

Selain berperan dalam keluarga, ibu juga perlu mengembangkan potensi dari aspek pengetahuan yang bermanfaat bagi keluarga. Perkumpulan ibu-ibu tangguh melalui wadah Rumah Keluarga Indonesia (RKI) menyatu dengan masyarakat untuk meningkatkan ketangguhan para ibu untuk melakukan fungsinya sebagai ibu yang perhatian, membantu ekonomi keluarga, merawat dan memelihara keluarga, dan mencetak generasi tangguh dan sehat dibekali nilai-nilai agama. RKI berharap menjadi pusat pelayanan masyarakat khususnya di bidang perempuan dan ketahanan keluarga (Fatinah, 2021)

STIKES Bani Saleh merupakan salah satu perguruan tinggi yang ada di Kota Bekasi. Sebagai institusi yang islami, STIKES Bani Saleh melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pengabdian masyarakat. Dalam pengabdian masyarakat ini, STIKES Bani Saleh bekerjasama dengan RKI yang memiliki visi misi yang sama. Dalam pelaksanaannya, pengabdian masyarakat melibatkan peran serta aktif dari mahasiswa. Fokus pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan kesehatan ibu di wilayah RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya. Pengabdian masyarakat dilakukan untuk membantu meningkatkan kesehatan, dan pencegahan penyakit keluarga melalui edukasi kesehatan.

Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah melalui penerapan PEKAR (Peningkatan Pengetahuan Keluarga). Keluarga sebagai unit terkecil yang berada di masyarakat dan dasar dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Jika keluarga sehat, maka akan dapat mewujudkan masyarakat yang sehat pula. Keluarga sebagai focus pelaksanaan program Indonesia sehat memiliki fungsi afektif, sosialisasi, reproduksi, ekonomi, dan fungsi perawatan atau pemeliharaan Kesehatan. Untuk mempertahankan Kesehatan keluarga, maka ibu perlu meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam merawat keluarga. Penerapan PEKAR dirancang untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan. Sasaran utama untuk langkah awal penerapan PEKAR adalah ibu. Ibu sebagai pemelihara kesehatan keluarga perlu disehatkan dan

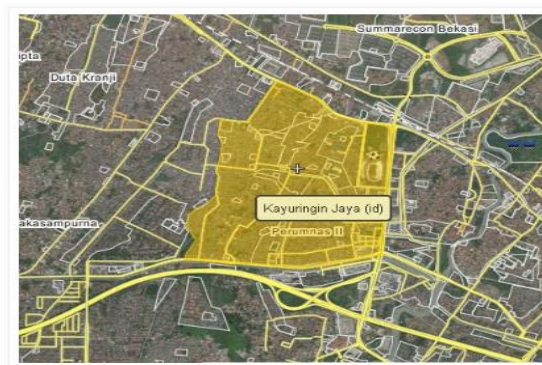
mengenali kesehatan mereka terlebih dahulu, agar mereka dapat berperan sesuai dengan fungsinya dengan tepat. Chanif. (2016).

Sebagai Langkah awal pengabdian masyarakat dilakukan di RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya karena para ibu di wilayah ini memiliki antusias yang tinggi untuk meningkatkan kesehatan keluarganya, dan merupakan tempat kesekretariatan RKI yang berada di TK/TKQ Ar Rayyan. Saat ini jumlah ibu-ibu yang sudah rutin mengikuti kegiatan pembinaan keluarga sehat sejahtera melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari RKI berjumlah sekitar 65 orang, dengan latar belakang sosial ekonomi menengah kebawah dan aktifitas utama sebagai ibu rumah tangga dan berusia 40 tahun keatas. Melihat potensi inilah Prodi Keperawatan S1 tergerak untuk bisa berperan aktif khususnya dalam bidang peningkatan pengetahuan kesehatan melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan bekerjasama dengan RKI sebagai mitra pengabdian pada masyarakat.

2. MASALAH

Berdasarkan hasil studi pengamatan oleh tim pengabdian, di lingkungan RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya merupakan salah satu kelurahan yang berada di kota Bekasi, sebagian besar bekerja. Berdasarkan survei data di Puskesmas Harapan yang merupakan pusat kesehatan di lingkungan RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya, terjadi peningkatan keluhan lansia sehingga perlu dilakukan penyuluhan kesehatan Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut Hal inilah yang menjadikan dasar agar pengabdian ini harus dilakukan untuk membantu Lansia dan keluarga.

Penyuluhan ini dilakukan lingkungan RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Penyuluhan

3. METODE

a. Tahap Persiapan Kegiatan

Pada tahap ini dilakukan studi lapangan pada lokasi yang dijadikan tempat penyuluhan dan dilanjutkan dengan proses perijinan ke kepala RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya Materi dan media yang digunakan berupa leaflet dan modul

b. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu, 11 Agustus 2022 di RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya pada 60 masyarakat Metode penerapan kegiatan ini melalui pemberian informasi leaflet serta adanya pre-test dan post-test saat penyuluhan berlangsung. Kegiatan diakhiri dengan pemberian cinderamata berupa masker.

c. Evaluasi

Penyuluhan dimulai pada pukul 13.00 s/d 15.00 Wib, dengan penyampaian materi secara komunikatif dengan Bahasa yang mudah dipahami peserta serta dibantu dengan menggunakan leaflet. Tingginya antusias masyarakat ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan serta menceritakan pengalaman terkait tentang Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan peserta dapat memahami tentang Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut dan akan berusaha menghindari makanan yang tinggi purin dengan mengatur pola makan yang sehat serta berharap agar dapat dilakukan kegiatan serupa pada kesempatan berikutnya.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan asam urat ini yang dilakukan yaitu pemberian informasi kepada masyarakat tentang pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut dengan media leaflet, melakukan pretest dan posttest. Upaya ini merupakan salah satu pencegahan melalui kegiatan promosi Kesehatan yang tertuang pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 71 Tahun 2015 tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular pada pasal 8 ayat (4) (Menkes RI, 2015). Adapun manfaat dari pemberian penyuluhan ini adalah agar masyarakat dapat mengetahui konsep tentang Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut.

Hal ini juga bertujuan untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat khususnya masyarakat RW 024 Kelurahan Kayuringin Jaya Bekasi Selatan, karena peningkatan derajat Kesehatan masyarakat tidak hanya merupakan tugas dan tanggung jawab pemerintah, namun semua masyarakat serta juga ikut andil dalam hal ini.

b. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang asam urat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 11 Agustus 2022 pukul 14.00 Sampai dengan selesai Wlb. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan memperhatikan protokol kesehatan. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh MC, dilanjutkan dengan pemberian pretest secara lisan tentang pengetahuan Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut secara umum. Dari semua jawaban peserta, peserta cukup mengenal dengan baik tentang Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut (Andi Thahir, 2015).

Pada saat penyaji menjelaskan isi materi, peserta juga dipandu untuk melihat isi leaflet. Kemudian peserta diberikan posttest secara lisan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuannya sesudah diberikan materi. Dari hasil posttest yang diperoleh, peserta mulai memahami dan menjelaskan kembali terkait pertanyaan yang diajukan oleh penyaji yang sama pertanyaannya dengan pretest tadi.

Setelah penyaji selesai menyajikan isi materi, dianjurkan dengan tanya jawab serta diskusi. Para peserta antusias menanyakan 3 pertanyaan seperti: 1) “Bagaiman cara melakukan senam otot proresif pada lansia, untuk menjaga Kesehatan reproduksi bagaimana car akita mengatasinya?

Apa saja perubahan pada usia lanjut?

Peserta juga mengikuti penyuluhan dengan senang hati karena penyuluhan dilaksanakan dengan menyenangkan dan bukan hanya pertanyaan saja yang muncul, namun para peserta menceritakan pengalamannya saat terkena asam urat. Peserta juga antusias pada penyuluhan karena para penyaji menggunakan bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami peserta.

Sebagian besar masyarakat berpendidikan SMA 20 orang (30,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Syarifah, 2018) Pengetahuan seseorang akan berpengaruh dari tingkat pengetahuannya. Selain pengetahuan yang menjadi faktor, komunikasi dari penyaji juga penting guna mencapai pemahaman peserta dalam meningkatkan pengetahuannya tentang perubahan usia lanjut, Terdapat 45 peserta (69,2%) memiliki berusia diatas dari 50 tahun. Hal ini sejalan dengan seseorang yang semakin bertambahnya usia, sangat rentan ia terkena hiperurisemia (Rosdiana et al., 2018)



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

5. KESIMPULAN

Kesehatan reproduksi, perubahan memasuki masa usia lanjut, kebutuhan istirahat dan tidur dan tata laksana tidur ala Rasulullah, kesehatan pada usia lanjut dan tips bahagia diusia lanjut dan Melatih senam relaksasi otot progresif pada usia lanjut ada sehingga dibutuhkanlah penyuluhan kesehatan ini. Pada proses pelaksanaan penyuluhan, peserta

terlihat antusias mengikuti materi dari awal hingga akhir. Rekomendasi Kegiatan penyuluhan berjalan dengan kondusif karena peserta memperhatikan materi yang disampaikan penyaji dengan baik dan memberikan respon berupa pertanyaan serta menceritakan pengalamannya. kegiatan penyuluhan kesehatan sangat perlu dilakukan, dengan bantuan media berupa leaflet yang telah didesain sedemikian rupa agar dapat menarik perhatian peserta.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Andi Thahir. (2015). Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012. *Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 02(1), 1- 14.
- Chanif. (2016). Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/7798>
- Cornelia Paerunan, Joudy Gessal, L. S. (2019). Hubungan antara usia dan derajat kerusakan sendi pada pasien osteoarthritis lutut di instalasi rehabilitasi medik RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado periode Januari - Juni 2018. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1, 3.
- Dida, D. N. (2018). Hubungan Antar Nyeri Reumatoid Arthritis Dengan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari Pada Pra Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesao Kabupaten Kupang. *CHMK HEALTH*, 2(3), 41.
- Ekasari, R. & H. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. Malang: Wineka Media.
- Evans, M. R. (2016). Pathophysiology of Pain and Pain Assessment Module 1 Pain Management: Pathophysiology of Pain and Pain Assessment American Academy of Orthopaedic Surgeons. *American Medical Association*, 7, 1-12.
- Fitriani, Kadek Ayu Erika, S. (2019). Muscle Relaxation dalam Menurunkan Nyeri. *Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus 2019*. Kobayashi, S., & Koitabashi, K. (2016)
- Fadli, Rizal. (2021). Mengenal pentingnya peran ibu bagi Kesehatan keluarga. 21 Desember 2021. <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-pentingnya-peran-ibu-bagi-kesehatan-keluarga>. Diunduh 26 Agustus 2022.
- Fatinah, Iin Nur. (2021). Iin Nur Fatinah Bicara Rumah keluarga Indonesia. 4 Juni 2021. <https://depoknetwork.com/kabar-depok/iin-nur-fatinah-bicara-tentang-rumah-keluarga-indonesia/>. Diunduh 24 Agustus 2022.
- Kemkes RI. (2017). Minggu, 01 Januari 2017. Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. www.kemkes.go.id/article/view/17070700004/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga. Diunduh 24 Agustus 2022