



Penerapan Perlindungan Kesehatan Keluarga dan Pembelajaran Bermain Saat Pandemi Pada Kader PKK Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan

Nur Susanti ✉, Ristiawati, Rini Utami

Universitas Pekalongan

Jl. Sriwijaya No.3, Bendan, Kota Pekalongan, Jawa Tengah 51119, Indonesia

| susantiimoto@yahoo.co.id ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v6i1.1541> |

Abstrak

Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) adalah organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan wanita untuk turut berpartisipasi dalam pembangunan Indonesia. PKK memiliki sepuluh program pokok dan sebagai suatu wadah kegiatan yang bernuansa pemberdayaan masyarakat. Kegiatan rutin PKK Kecamatan Tirto terbagi dalam kelompok kerja yang meliputi pendidikan, kesehatan, sandang, pangan, dan kelestarian lingkungan hidup. Melalui kegiatan sepuluh program pokok PKK dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga dan masyarakat. Namun, kegiatan PKK belum dapat dilaksanakan secara maksimal dikarenakan keterbatasan tingkat pendidikan keluarga dan pengetahuan tentang kesehatan dan pendidikan guna mencapai kebahagiaan dan berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Tujuan dari PkM adalah meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan pendidikan bagi keluarga dan masyarakat. Metode kegiatan yang di gunakan adalah dengan pendekatan edukasi melalui penyuluhan dan pelatihan dalam bidang kesehatan Fisioterapi, bidang kesehatan masyarakat dan bidang pendidikan kepada individu dan masyarakat. Bidang Fisioterapi akan memberikan edukasi dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh dengan rutin melakukan latihan fisik (*exercises*). Bidang kesehatan masyarakat akan memberikan edukasi perlindungan kesehatan keluarga dengan membentuk duta kesehatan keluarga. Bidang pendidikan akan memberikan edukasi tentang pendampingan pembelajaran di rumah dengan metode bermain. Hasil yang di capai adalah setiap individu dan masyarakat dapat menyadari dan memahami serta melakukan edukasi sehingga derajat kesehatan dan pendidikan mengalami peningkatan baik individu maupun masyarakat.

Kata Kunci: Perlindungan, Kesehatan keluarga, Metode bermain, Kader PKK



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

PKK Kecamatan Tirto pada dasarnya telah dapat melaksanakan program kerja dengan baik serta hasil yang dicapai telah dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga dan di rasakan oleh masyarakat atas binaan dari Tim Penggerak PKK (TP PKK) desa dan kususnya TP PKK kecamatan Tirto. Hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan ketua PKK dan laporan evaluasi pelaksanaan 10 program pokok PKK kecamatan Tirto pada tahun 2019. Namun, dari hasil evaluasi didapatkan kondisi mitra saat ini masih di temukan hambatan yaitu belum dapat melaksanakan 10 (sepuluh) program pokok PKK secara maksimal dikarenakan adanya keterbatasan tingkat pendidikan dan pengetahuan para kader dan pengurus TP PKK desa, terkait bidang kesehatan dan pendidikan keluarga serta masih terbatasnya sarana yang menunjang kegiatan PKK tersebut.

Permasalahan yang di temukan di mitra yaitu dalam bidang kesehatan seperti kurangnya pemahaman tentang upaya menjaga imunitas tubuh melalui latihan fisik (*exercise*), tingkat kesadaran masyarakat untuk bergerak (aktivitas fisik) masih rendah, masih ditemukannya kasus stunting, peningkatan kasus penyakit menular dan tidak menular termasuk degeneratif, angka kematian ibu, rendahnya PHBS, pendidikan seks aman dan sehat untuk pasangan usia subur dan permasalahan kesehatan lainnya. Sedangkan dari aspek pendidikan, meliputi, masih rendahnya pemahaman dan kesadaran peran orang tua dalam pendampingan pembelajaran anak, rendahnya minat dan motivasi belajar anak, serta permasalahan pendidikan lainnya (Ketua PKK Kec.Tirto, 2020).

Program atau kegiatan yang sudah pernah di lakukan oleh Puskesmas Tirto di PKK kecamatan Tirto antara lain penyuluhan PHBS, penyuluhan kasus *stunting*, penyuluhan pendidikan seks, senam lansia untuk kebugaran, senam jantung. Pada masa pandemi kegiatan PKK di hentikan mengingat mencegah percepatan penularan virus Covid-19, maka dari itu sangat di butuhkan program yang bisa di lakukan kader PKK maupun masyarakat dalam hal ini keluarga di rumah masing-masing demi untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan keluarga dan pendampingan pembelajaran anak di rumah. Namun program ini belum dapat dilaksanakan oleh Puskesmas, untuk itu tim PkM UNIKAL berkesempatan berkontribusi untuk mencapai tujuan tersebut.

Tim PkM Universitas Pekalongan menawarkan solusi berupa rencana kegiatan untuk menanggulangi permasalahan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan dalam upaya untuk mengoptimalkan 10 (sepuluh) program pokok kegiatan PKK tersebut yaitu dengan memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan dan pendidikan keluarga melalui keilmuan Fisioterapi, Kesehatan Masyarakat dan Pendidikan. Berdasarkan hasil analisis situasi ditemukan **permasalahan khusus** pada pelaksanaan sepuluh program pokok PKK yaitu masih rendahnya pemahaman masyarakat tentang upaya menjaga imunitas tubuh melalui latihan fisik (*exercise*), masih rendahnya kesadaran tentang perlindungan kesehatan keluarga serta masih rendahnya pemahaman dan kesadaran peran orang tua dalam pendampingan pembelajaran anak. Menurut (Susanti, 2014; Calatayud, J., et al., 2017) *Core stability exercises* lebih meningkatkan aktivitas fungsional pada nyeri punggung bawah miogenik di dapatkan hasil bahwa dengan rutin melakukan latihan *core stability* dapat meningkatkan *balance* otot, stabilitas otot perut dan punggung sehingga meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional sehari-hari sehingga sistem imun tetap terjaga.

Berdasarkan latar belakang masalah pada mitra, maka tim PkM menganalisa dan mengupayakan kegiatan atau program pokok PKK sebagai mitra menjadi optimal dan bermanfaat bagi masyarakat dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat latihan fisik (*exercises*) dalam upaya menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, penyuluhan dan pelatihan tentang perlindungan kesehatan keluarga dengan membentuk duta kesehatan keluarga serta penyuluhan dan pelatihan tentang pendampingan pembelajaran anak di rumah dengan metode bermain.

Tujuan PkM ini adalah meningkatkan imunitas tubuh, sehingga tingkat kesadaran dan pengetahuan serta pemahaman individu maupun masyarakat tentang upaya menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh melalui latihan fisik (*exercise*) akan meningkat, membentuk Duta Kesehatan Keluarga sehingga deteksi dini permasalahan kesehatan keluarga serta informasi tentang upaya perlindungan kesehatan keluarga dapat dikelola dengan baik pada tingkat keluarga, dan meningkatkan pemahaman serta kesadaran peran orang tua dalam pendampingan pembelajaran anak serta motivasi belajar anak sehingga tercipta lingkungan belajar yang nyaman untuk anaknya.

2. Metode

Kegiatan PkM dilaksanakan pada Kader PKK kecamatan Tirto, kabupaten Pekalongan, mulai bulan Mei sampai dengan bulan September 2021. Sasaran dari kegiatan ini adalah kader PKK kecamatan Tirto kabupaten Pekalongan sebanyak 20 orang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan kegiatan sosialisasi. Peran tim PkM dalam hal ini melakukan kegiatan *Forum Group Discussion* (FGD) bersama mitra dan perangkat kecamatan Tirto. Sosialisasi adalah pengenalan awal bahwa nanti akan ada kegiatan yang dilakukan oleh TIM PkM dengan PKK kecamatan Tirto sebagai mitra. Tujuan sosialisasi agar pihak kecamatan dan pengurus PKK kecamatan Tirto mengetahui keseluruhan rencana program/kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan berikutnya yaitu penyuluhan. Metode penyuluhan yang akan di laksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Penjelasan yang di sampaikan meliputi bidang Fisioterapi, Kesehatan Masyarakat dan Pendidikan yang bermanfaat untuk mitra dalam mengoptimalkan program kerja mitra sehingga permasalahan mitra dapat teratasi. Selain penyuluhan, juga diberikan pelatihan berupa simulasi (diberikan contoh) dari tim pengabdian. Metode praktek/ pelatihan meliputi bidang Fisioterapi dan Pendidikan yang bermanfaat untuk mitra dalam mengoptimalkan program kerja mitra sehingga permasalahan mitra dapat teratasi.

3. Hasil dan Pembahasan

PKK kecamatan Tirto sudah melaksanakan program kerja dengan baik, akan tetapi masih ada permasalahan yang belum mendapatkan penyelesaian. Permasalahan tersebut di antaranya masalah dalam bidang kesehatan seperti kurangnya pemahaman tentang upaya menjaga imunitas tubuh melalui latihan fisik (*exercise*), tingkat kesadaran masyarakat untuk bergerak (aktivitas fisik) masih rendah, masih ditemukannya kasus stunting, peningkatan kasus penyakit menular dan tidak menular termasuk degeneratif, angka kematian ibu, rendahnya PHBS, pendidikan seks aman dan sehat untuk pasangan usia subur dan permasalahan kesehatan lainnya. Sedangkan dari aspek pendidikan, meliputi, masih rendahnya pemahaman dan kesadaran peran orang tua dalam pendampingan pembelajaran anak, rendahnya minat dan motivasi belajar anak, serta permasalahan pendidikan lainnya.

Tim PkM Universitas Pekalongan memberikan solusi berupa rencana kegiatan untuk menanggulangi permasalahan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan dalam upaya untuk mengoptimalkan 10 (sepuluh) program pokok kegiatan PKK tersebut yaitu dengan memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan dan pendidikan keluarga melalui keilmuan Fisioterapi, Kesehatan Masyarakat dan Pendidikan. Berdasarkan hasil analisis situasi ditemukan permasalahan khusus pada pelaksanaan sepuluh program pokok PKK yaitu masih rendahnya pemahaman masyarakat tentang upaya menjaga imunitas tubuh melalui latihan fisik (*exercise*), masih rendahnya kesadaran tentang perlindungan kesehatan keluarga serta masih rendahnya pemahaman dan kesadaran peran orang tua dalam pendampingan pembelajaran anak.

Tim PkM menganalisa dan mengupayakan kegiatan atau program pokok PKK sebagai mitra menjadi optimal dan bermanfaat bagi masyarakat dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat latihan fisik (*exercises*)

dalam upaya menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, penyuluhan dan pelatihan tentang perlindungan kesehatan keluarga dengan membentuk duta kesehatan keluarga serta penyuluhan dan pelatihan tentang pendampingan pembelajaran anak di rumah dengan metode bermain.

3.1. Penyuluhan dan pelatihan pertama berupa latihan fisik (*exercise*) dalam upaya menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh.

Tubuh manusia mempunyai kemampuan untuk melawan segala macam organisme atau toksin yang cenderung merusak jaringan dan organ tubuh. Kemampuan itu disebut kekebalan atau imunitas tubuh (Purnomo, M. Z., & Hafidz, A., 2021). Sebagian besar imunitas disebabkan oleh suatu imun khusus yang membentuk antibodi dan limfosit yang di aktifkan yang akan menyerang dan menghancurkan toksin tertentu, kekebalan ini di sebut kekebalan buatan/ sistem imun spesifik (Hall JE. Guyton & Hall., 2016). Latihan fisik yang dilakukan berupa *Core Stability Exercises*. *Core stability* dapat digambarkan sebagai kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerakan pada bagian pusat tubuh (Brandon, 2009). Target utama dari latihan ini adalah otot perut, yang terkoneksi dengan tulang belakang (*spine*), panggul (*pelvis*) dan bahu (*shoulder*) (Kustini, 2011). Dengan memperkuat otot-otot yang mendukung dan meningkatkan postur tulang belakang, efektif memperbaiki aktivitas fungsionalnya. *Core stability exercises* ini menggambarkan sebuah program inti dengan latihan menumpu berat badan yang melibatkan proprioseptif dan keseimbangan (Brandon, 2009). Intervensi *core stability exercise* secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan dinamis lansia (I.A. Astiti S., & Sutha N., 2016). Tim PkM memberikan penyuluhan dan praktek seperti pada Gambar 1.

Kegiatan ini membahas tentang bagaimana metode dan manfaat latihan fisik (*exercise*) dengan metode *core stability exercises* dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh. Serta memperagakan / mempraktekkan dengan mahasiswa Fisioterapi mengenai gerakan - gerakan *core stability exercises* tersebut. Dalam kondisi pandemi Covid-19 ini kegiatan kami tidak dilakukan praktek secara bersama - sama dengan peserta dalam hal ini kader PKK kecamatan Tirto dikarenakan keterbatasan waktu yang di berikan kepada tim PkM. Namun melihat semangat dan antusias dari para ketua kader PKK yang hadir tim menyampaikan supaya pelatihan ini bisa di tularkan ke anggota PKK desa dan bisa dipraktekkan bersama anggota keluarga di rumah masing-masing. Dengan demikian semua anggota keluarga akan tetap sehat jasmani rohani, bugar dan bahagia sehingga tujuan tercapai yaitu dengan rutin latihan dapat meningkatkan sisitem imun tubuh, sehingga tingkat kesadaran dan pengetahuan serta pemahaman individu maupun masyarakat tentang upaya menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh melalui latihan fisik (*exercise*) akan meningkat



Gambar 1. Praktek metode *core stability exercises*

3.2. Kegiatan penyuluhan yang kedua tentang bagaimana upaya perlindungan kesehatan keluarga pada masa pandemi.

Perlindungan kesehatan keluarga merupakan tingkat kesehatan masyarakat yang dipusatkan pada keluarga sebagai unit kesatuan sebagai upaya perlindungan Kesehatan. Sedangkan keluarga adalah sekumpulan orang dengan ikatan perkawinan, kelahiran dan adopsi yang bertujuan untuk menciptakan, mempertahankan budaya dan meningkatkan perkembangan fisik, mental, emosional, serta sosial dari anggota keluarganya. Keluarga adalah unit pelayanan kesehatan dan merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang berperan sebagai keluarga (Abidin *et al.*, 2020; Latipun, 2016).

Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan membentuk “Duta Kesehatan Keluarga” yang memiliki peran internal dan eksternal. Duta kesehatan keluarga diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk perlindungan kesehatan dalam mencapai kesehatan nasional. Kegiatan ini diikuti oleh ketua PKK masing-masing desa di kecamatan Tirto kabupaten Pekalongan dengan jumlah 19 orang. Melalui kegiatan ini, diharapkan ketua PKK di masing-masing desa dapat memberikan edukasi kepada setiap kelompok organisasi di masing-masing desa (RT, RW, dan dawis) sampai pada lingkup keluarga dengan harapan setiap keluarga memiliki perwakilan Duta kesehatan keluarga sebagai upaya perlindungan dan pertahanan kesehatan keluarga. Penyuluhan ini terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyampain materi tentang Perlindungan Kesehatan Keluarga

3.3. Penyuluhan dan pelatihan ketiga yaitu tentang pembelajaran dengan menggunakan metode bermain.

Bermain adalah kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat demi kesenangan sehingga anak dapat memproyeksikan harapan dan dapat mengembangkan kreativitasnya. Menurut (Komariyah, 2013) penambahan permainan memiliki dua aspek positif, yaitu aspek kemenarikan dan aspek mendidik kegiatan bermain bisa meningkatkan kedekatan antara anggota keluarga sehingga dapat digunakan untuk menumbuhkan kreativitas anak. Penyuluhan ini menjelaskan berbagai macam permainan yang dapat dimainkan oleh anak bersama dengan keluarga. Bermain secara kelompok memberikan peluang dan pelajaran kepada anak untuk berinteraksi, bertenggang rasa dengan sesama teman (Dwijayanti *et al.*, 2020). Pengaplikasian inovasi model-model permainan kepada anak sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pembentukan karakter anak melalui aktivitas fisik dan gerak terhadap lingkungan (Dwijayanti *et al.*, 2020). Jenis-jenis permainan tersebut yaitu 1) permainan ketangkasan, seperti kasti, galasin, lompat tali, dan lain-lain, 2). permainan tradisional, seperti permainan ular naga, Cublak Cublak Suweng, permainan pasaran dan lain-lain. 3)

bermain peran (*role play*), seperti *sekolah-sekolahan*, berkemah, *travelling*, bangunan dan lain-lain. 4) permainan asah memori, seperti main kartu, tebak-tebakan dan lain-lain, 5) permainan virtual dan digital, seperti *digital games* dan lain-lain. Mengajarkan anak untuk bermain dan belajar akan memberikan perasaan senang saat belajar, selain itu saat bermain kemampuan sistem motorik pada anak akan berkembang dan dapat mengontrol emosi anak (Setiawan, 2017).

Peserta PkM yang merupakan ibu-ibu PKK di kecamatan Tirto sangat antusias ketika menerima materi tentang metode bermain. Mereka memperhatikan penyampaian materi dan memberikan pertanyaan tentang materi yang disampaikan. Penyampaian materi tentang metode bermain dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyampaian materi tentang metode bermain

Peserta dalam kegiatan PkM antusias dalam menyimak materi penyuluhan dan pelatihan walaupun karena kondisi pandemi Covid-19 ini kegiatan ini tidak dilakukan praktek secara bersama-sama dengan peserta dalam hal ini kader PKK kecamatan Tirto. Peserta juga memberikan pertanyaan-pertanyaan tentang materi dan memberikan pengalaman-pengalaman kegiatan yang dilakukan dirumah selama pandemi Covid-19. Peserta berharap ada kegiatan ini yang dilakukan secara rutin sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam hal ini kader PKK kecamatan Tirto tentang pentingnya Kesehatan dan Pendidikan dimasa pandemi ini.

4. Kesimpulan

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan mendapatkan respon positif dari kader PKK kecamatan Tirto dan peserta kegiatan PkM. Kegiatan yang telah dilaksanakan memberikan manfaat antara lain dengan latihan fisik (*exercises*) metode "*core stability exercises*" dapat menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi, penerapan duta perlindungan kesehatan keluarga di terapkan di lingkungan masyarakat kecamatan Tirto serta penerapan metode pembelajaran bermain anak di masa pandemi tersampaikan ke kader dan masyarakat di kecamatan tirto. Rekomendasi dari tim PkM sebaiknya kader PKK kecamatan Tirto tetap mendampingi warga masyarakat nya selama pandemi dengan metode kunjungan ke rumah rumah warga kecamatan tirto, supaya bisa di evaluasi sebelum dan setelah mendapatkan penyuluhan dan pelatihan dari tim PkM. Adapun sebagai tindak lanjut dari program PkM ini adalah terbentuknya duta kesehatan keluarga yang di kelola dengan baik dalam bidang kesehatan dan pendidikan.

Acknowledgement

Tim PkM mengucapkan terimakasih kepada: tim penggerak PKK kecamatan Tirto, yang telah memberikan kesempatan kami untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang kesehatan dan pendidikan, LPPM Universitas Pekalongan yang telah memberikan izin untuk kegiatan PkM ini.

Daftar Pustaka

- Abidin, A. Z., Julianto, E. K., Insan, S., & Husada, C. (2020). Pencegahan Penularan Covid19 Bagi Lansia di Desa. *STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro*, 1-9.
- Brandon, R. (2009). Core stability training and Core stability program.
- Calatayud, J., Casaña, J., Martín, F., Jakobsen, M. D., Colado, J. C., & Andersen, L. L. (2017). Progression of core stability exercises based on the extent of muscle activity. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 96(10), 694-699.
- Dwijayanti, K., Ferbrianti, R., & Firdaus, M. (2020). Implementasi Inovasi Model-Model Permainan Melalui Aktivitas Fisik Dan Gerak Pada Anak Usia 7-12 Tahun Di Desa Tohudan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 316-326. <https://doi.org/10.31949/jb.v1i4.430>
- I.A. Astiti Suadnyana, Sutha Nurmawan, I. M. M. (2016). Core Stability Exercise Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lanjut Usia di Banjar Bebengan, Desa Tangeb, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung.
- Hall JE. Guyton and Hall. (2016). Textbook of Medical Physiology. 13th ed. *Philadelphia* (PA): Elsevier, Inc.;
- Komariyah. (2013). Penggunaan Media Kartu Bilangan untuk meningkatkan Hasil belajar Penjumlahan dan Pengurangan Bilangan Pecahan Pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas V SD Al-Amin Surabaya. *Jurnal Penelitian PGSD*, 1(1).
- Kustini, S. (2011). Pelatihan Terpadu (Kegel dan Core Stability) Meningkatkan Kekuatan Otot Dasar Panggul Wanita Multipara. 11(1).
- Latipun, S. F. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga dan Keberfungsian Sosial pada Pasien Skizofrenia Rawat Jalan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 140-160. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3609/0>
- Purnomo, M. Z., & Hafidz, A. (2021). Profil aktivitas olahraga selama masa pandemi oleh aparatur sipil negara di pemerintah kabupaten Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 31-37.
- Setiawan, C. B. S. P. (2017). Perancangan Mebel Bermain Anak Guna Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar. 5(2), 367-370.
- Susanti, N. (2014). Core Stability Exercises Lebih Meningkatkan Aktivitas Fungsional Pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik. *Journal of Molecular Biology*, 2.