

RINGKASAN

Tujuan kegiatan PPM IbM ini adalah mengembangkan peran komunitas dalam memberdayakan masyarakat dalam bidang kesehatan. Mitra dalam kegiatan ini adalah Kelompok Perempuan Peduli Kesehatan dan Lingkungan (KPPKL) yang diberi nama “Club Sehat Salimah” yang disingkat CSS. Klub ini merupakan kumpulan kader dan kelompok perempuan binaan yang memiliki aktivitas dalam kegiatan sosial terutama majelis taklim, PKK dan aktivitas khas kelompok perempuan di masyarakat.

Salah satu hal yang menjadi kerawanan bagi kelompok perempuan adalah masalah kesehatan, khususnya pada saat mencapai usia 40. Selain masalah yang berhubungan dengan organ reproduksi, penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi maupun gangguan ginjal mulai sering ditemui bersamaan dengan menurunnya fungsi tubuh karena faktor usia. Permasalahan yang dihadapi ada pada masyarakat yang menjadi kelompok binaan. Salah satunya adalah risiko tinggi munculnya penyakit degeneratif, seperti kelompok ibu lanjut usia yang kurang dapat diantisipasi secara dini. Di dalam kelompok binaan ada beberapa masalah yang perlu dipahami oleh para kader antara lain : kurangnya informasi tentang penyakit-penyakit degeneratif beserta potensi yang ada, perlunya ketrampilan berfikir dan mengelola potensi penyakit degeneratif yang mungkin timbul di serta kurangnya gerakan aktif dalam pencegahan dan deteksi dini penyakit degeneratif terutama secara berkelompok/ komunitas. Hal yang tak kalah penting adalah menjaga kesehatan secara rutin dengan olahraga. Olahraga bagi kaum perempuan usia paruh baya biasanya hanya dilakukan oleh kalangan berada.

Oleh karena itu ada beberapa hal yang perlu dipelajari dan dibangun di lingkungan kader antara lain : bagaimana membina kelompok, mengisi agenda kelompok dengan materi pola hidup sehat dan membangun kebiasaan hidup sehat itu dalam komunitas. Kegiatan yang diagenda untuk para kader adalah pembinaan komunitas, training for trainer (TFT) bidang kesehatan serta TFT olahraga. TFT Kesehatan mengoptimalkan peran kader sebagai pembina masyarakat untuk dapat mendampingi kelompok perempuan yang membutuhkan konseling mendasar tentang pola hidup sehat, terutama untuk mencegah dan deteksi dini penyakit degeneratif. TFT olahraga sangat diperlukan karena kelompok masyarakat perempuan di kalangan “pinggiran”, seperti di desa atau yang berusia lanjut, memerlukan kader pembina olahraga, disebabkan karena keterbatasan akses untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Kegiatan yang telah dilakukan untuk kader dan warga binaan, antara lain kuliah umum atau penyuluhan umum yang berisi materi tentang pola hidup sehat, deteksi dini penyakit degeneratif melalui pengukuran kadar gula dan asam urat serta olahraga (senam) bersama. TFT kader telah dapat membentuk kelompok kader dari 5 pos Club Sehat Salimah (CSS) di seluruh DIY (Kota Yogyakarta dan 4 kabupaten : Sleman, Bantul, Kulonprogo dan Gunung Kidul). Para kader ini yang akan melanjutkan pembinaan pola hidup sehat bagi kelompok perempuan yang menjadi binaannya. Para kader juga dibekali dasar-dasar kepelatihan senam, untuk dapat menyelenggarakan kegiatan senam sehat bagi kelompok perempuan di lokasi masing-masing.

Kata kunci : **kelompok perempuan, penyakit degeneratif, deteksi dini, pola hidup, komunitas.**