

Kumawula, Vol.6, No.2, Agustus 2023, Hal 282 – 291

DOI: <https://doi.org/10.24198/kumawula.v6i2.43150>

ISSN 2620-844X (online)

ISSN 2809-8498 (cetak)

Tersedia online di <http://jurnal.unpad.ac.id/kumawula/index>

PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DI KOMUNITAS MAJELIS TAKLIM AL AMANAH DESA CIMENYAN KABUPATEN BANDUNG MELALUI PENINGKATAN PERAN PEREMPUAN DALAM MEMBANGUN KELUARGA SEHAT

Susi Yulawati^{1*}, Susi Machdalena², Dian Ekawati³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Padjadjaran

*Korespondensi : susi.yulawati@unpad.ac.id

ABSTRACT

The implementation of this Community Service activity aims to strengthen women's roles in building physically and mentally healthy families, particularly in the face of the pandemic, and adapting to a new normal life. Female family members play an important role in fulfilling the family's daily nutrition to prevent malnutrition in the field of micro-health. This activity was carried out with partners from the Al-Amanah Taklim Council Community, Cimenyan Village, Bandung Regency, taking into account their role in the family as children's educators, housekeepers, and caregivers of healthy families. As a result, the role of mothers must be expanded through a variety of activities. One of them is bodyweight training, which is still not widely practiced. Activities in the form of socialization and practice of body weight training are guided by a professional trainer. Women in the Al-Amanah Taklim Assembly Community, Cimenyan Village, Bandung Regency are more familiar with cardio-type activities, such as morning workouts, hence body weight training was chosen. In fact, this bodyweight training exercise is ideal for anyone over the age of 40 and may be done at home. Women at the Al-Amanah Taklim Assembly Community in Cimenyan Village, Bandung Regency, are expected to develop new behaviors in order to raise healthy families as a result of this Community Service project. The women who are the object of this practice are then expected to carry on their habits to their children, husbands, and other family members. As a result, this can assist to maximize women's roles in the community as family builders.

Keywords : *body weight training; women empowerment; women's roles; family; health*

ABSTRAK

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat peran perempuan dalam membangun keluarga yang sehat jasmani dan rohani, terutama dalam menghadapi masa pandemi dan beradaptasi dengan kehidupan normal baru. Dalam bidang kesehatan mikro, anggota keluarga perempuan sangat berperan dalam memenuhi gizi harian keluarga untuk mencegah malnutrisi dan gizi buruk. Kegiatan ini dilaksanakan di Komunitas Majelis Taklim Al-Amanah Desa Cimenyan Kabupaten Bandung dengan mitra para anggota perempuan dari komunitas

RIWAYAT ARTIKEL

Diserahkan : 27/11/2022
Diterima : 27/03/2023
Dipublikasikan : 12/08/2023

tersebut, mengingat peran mereka dalam keluarga sebagai pendidik anak-anak, pengurus rumah tangga, dan pemelihara keluarga sehat. Oleh karena itu, peran ibu perlu ditingkatkan melalui berbagai macam kegiatan. Salah satunya adalah kegiatan olahraga *body weight training* yang masih belum populer di kalangan masyarakat umum. Kegiatan berupa sosialisasi dan praktik tentang *body weight training* ini dibimbing oleh seorang *professional trainer*. *Body weight training* dipilih karena selama ini para perempuan di Komunitas Majelis Taklim Al-Amanah Desa Cimenyan Kabupaten Bandung lebih mengenal olah raga berjenis *cardio*, seperti senam pagi. Padahal, olahraga *body weight training* ini sangat cocok untuk mereka yang berusia 40 tahun ke atas dan dapat dipraktikkan di rumah. Dari kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini, para perempuan di Komunitas Majelis Taklim Al-Amanah Desa Cimenyan Kabupaten Bandung diharapkan memiliki kebiasaan baru untuk membangun keluarga sehat. Para perempuan yang menjadi sasaran kegiatan ini selanjutnya diharapkan juga untuk menularkan kebiasaan ini kepada anak, suami, dan anggota keluarga lainnya. Dengan demikian, hal ini dapat membantu mengoptimalkan peran perempuan di komunitas tersebut sebagai pembangun keluarga sehat.

Kata Kunci: *Body weight training*; pemberdayaan perempuan; peran perempuan; keluarga sehat

PENDAHULUAN

Penelitian mengenai dinamika konstruksi dan peran perempuan tidak hanya dalam ranah domestik, tetapi juga dalam ranah yang lebih luas di masyarakat, sudah dilakukan dari beragam perspektif. Dalam ranah domestik, perempuan memiliki andil yang sangat besar dalam pengurusan dan pendidikan keluarga, demikian juga dalam membangun kesehatan keluarganya. Tidak hanya di Indonesia, hal ini juga berlaku secara global. Peran ini tidak bersifat statis, melainkan dinamis seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan masyarakat lokal dan global, baik dalam bidang sosial maupun teknologi (Yuliawati dkk., 2019).

Dalam konteks masyarakat Sunda, identitas dan peran perempuan ini pun berkembang dengan dinamis dalam ranah domestik dan ranah publik. Yuliawati (2018) memaparkan dalam penelitiannya dengan menggunakan korpus majalah berbahasa Sunda *Manglé* bahwa identitas perempuan Sunda masih lekat dikaitkan ruang domestik. Namun demikian, sedikit-demi sedikit ada pergeseran terutama di masa Reformasi. Pada masa itu, identitas perempuan Sunda sudah mengarah pada posisinya di ruang publik. Namun, peran

perempuan Sunda dalam ranah domestik tetap memiliki porsi yang besar.

Berdasarkan peran utamanya di ruang domestik ini, kegiatan PPM ini dilaksanakan dan ditujukan untuk meningkatkan peran perempuan dalam keluarga, khususnya berkenaan dengan pembangunan keluarga sehat, baik secara fisik maupun mental. Hal ini disebabkan pula oleh situasi saat ini yang masih dalam masa pandemi dan proses adaptasi menuju kehidupan normal baru. Selain itu, dalam bidang kesehatan secara mikro, dalam hal ini keluarga, perempuan memiliki peran yang besar dalam pemenuhan gizi harian keluarga, pencegahan malnutrisi dan gizi buruk. Jika gizi harian keluarga terpenuhi dan malnutrisi serta gizi buruk dalam keluarga dapat dicegah, maka diharapkan generasi yang sehat dan berkualitas dapat tercipta. Oleh karena itu, peran perempuan ini menjadi sangat penting. Tingkat pendidikan ibu juga mempengaruhi status gizi anak. Ibu yang berpendidikan rendah biasanya kesulitan mendapatkan bimbingan gizi atau tidak mengetahui apa saja yang termasuk dalam menu makanan sehari-hari. Untuk itu tingkat pendidikan ibu sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak (Gerungan, 2014).

Konsep kesehatan lahir batin melibatkan berbagai faktor mulai faktor fisik sampai faktor jiwa (batin). Untuk faktor batin tidak akan dibahas dalam tulisan ini, yang akan dibahas hanya terkait kesehatan fisik khususnya yang berkenaan dengan olahraga. Tubuh manusia diciptakan dengan sempurna. Oleh karena itu perlu dijaga dan dipelihara agar organ-organ tubuh kita tetap bekerja dengan baik sesuai dengan fungsinya masing-masing. Secara garis besar tubuh manusia perlu dipelihara dengan dua cara yaitu dengan pola makan sehat yaitu dengan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok, membatasi konsumsi makanan manis, mempertahankan berat badan ideal, mengkonsumsi lauk pauk berprotein tinggi dan tinggi serat, membiasakan sarapan pagi, dan membiasakan minum air putih minimal 2 liter, serta mengolah tubuh manusia melalui olahraga agar fisik kita bergerak. Menurut P2PTM Kemenkes RI, pola makan sehat itu di antaranya: membudayakan minum air putih paling sedikit 8 gelas/hari, memperbanyak konsumsi buah dan sayur setiap hari, mengupayakan memilih sumber pangan segar dan diolah dengan cara direbus/dikukus, membatasi konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama pemanis, pewarna, pengawet, perasa yang bukan tambahan pangan alami, serta membudayakan membaca label sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji (<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimanakah-kebiasaan-yang-baik-dalam-pola-makan-sehat-yuk-simak>).

Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat, benar dan teratur dapat memberi manfaat: (1) menunda timbulnya penuaan, (2) menjadi lebih bersemangat, (3) menurunkan kemungkinan penyakit jantung koroner, (4) menjauhkan diri dari stress, (5) meningkatkan kepercayaan diri, (6) tidak cepat lelah atau lamban (Erliana & Hartoto, 2019). Aktivitas fisik yang baik akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Kebugaran jasmani yang mengacu pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tuntutan fisik yang dibebankan dalam

sehari-hari. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjadikan tubuh kita sehat. Salah satunya adalah olahraga *body weight training*.

Body weight training adalah latihan beban yang lebih menekankan cara latihan dengan menggunakan beban dari tubuh sendiri. Olahraga ini sangat efektif untuk menurunkan kadar dalam tubuh dan menambah massa otot dalam tubuh. Latihan *body weight training* adalah jenis olahraga yang dapat menyehatkan jantung dan meningkatkan kebugaran tubuh. Beberapa jenis latihan *body weight training* adalah gerakan-gerakan angkat beban dengan menggunakan berat tubuh sendiri, seperti *push up*, *pull up*, *squat*, dll. Jenis olahraga ini dapat meningkatkan oksidasi lemak sehingga berat badan menurun serta meningkatkan kebugaran tubuh (Harrison, 2010).

Latihan *body weight training* untuk membakar lemak dan meningkatkan kebugaran belum begitu populer di kalangan masyarakat umum dibandingkan dengan olahraga dengan jenis kardio, seperti senam, jogging, bersepeda, dan jalan kaki. Padahal olahraga *body weight training* baik terutama bagi mereka yang berusia 40 tahun ke-atas untuk meningkatkan massa otot dan mengurangi kadar lemak dalam tubuh. Olahraga *body weight training* ini, gerakannya dilakukan secara berulang-ulang (repetisi), misalnya melakukan gerak *squat* sebanyak 3 putaran, yang masing-masing 15 kali (Harrison, 2010; .

Dari beberapa hasil penelitian terdahulu (lihat Lestari & Nasrulloh, 2018; Suryadi dan Purnomo, 2021; Ellyas, Sunardi, Mariyanto, Lelono, Margono, & Kristiyanto, 2022), berikut adalah manfaat olahraga *body weight training*:

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Orang yang melakukan latihan ini secara teratur akan memiliki masa otot yang kuat dan kandungan lemak dalam tubuh yang sedikit. Massa otot sangat diperlukan seiring bertambahnya usia manusia. Semakin bertambah usia manusia maka tulang-tulang akan menurun

masa dan fungsinya. Hal ini diatasi dengan membangun massa otot yang kuat agar massa otot dapat menyangga tulang-tulang yang sudah mulai berkurang fungsi dan masanya.

2. Menyehatkan otak dan persendian.
 - Meningkatkan aliran darah dan menurunkan risiko terkena stroke.
 - Meningkatkan daya ingat dan kemampuan berpikir.
 - Mencegah penurunan fungsi otak seiring bertambahnya usia.
 - Membantu melindungi diri dari penyakit Alzheimer.
 - Melawan osteoporosis dan mengurangi kemungkinan patah tulang pinggul.
 - Membantu mengatasi artritis dan mempertahankan rentang gerak sendi.
3. Menyehatkan paru-paru dan sirkulasi darah, misalnya dapat mengontrol kadar gula darah dalam tubuh, meningkatkan kualitas tidur, dll.

Body weight training dipilih karena olahraga ini ringan dan dapat dilakukan di rumah masing-masing. Latihan ini diberikan sebagai latihan untuk pemula, mengingat mitra-mitra adalah ibu-ibu rumah tangga yang sehari-harinya tidak teratur melakukan olahraga. Dapat dikatakan mereka hanya berolahraga bila masih tersisa waktu setelah mereka sibuk menjalankan peran domestiknya. Latihan diberikan secara bertahap dan dalam gerakan-gerakan yang perlahan namun gerakan tersebut terasa pada tubuh mitra-mitra.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini rutin kami lakukan setiap tahun di tempat yang berbeda-beda. Kegiatan kali ini dilaksanakan di Desa Cimenyan, Kabupaten Bandung. Desa Cimenyan merupakan salah satu desa bagian dari Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung. Kabupaten Bandung merupakan wilayah dataran dengan ketinggian antara 500 m sampai 1.800 m dpl. Adapun kemiringan lereng berkisar antara 0-8%, 8-15% hingga di atas 45%. Letak Kabupaten Bandung berada pada 107° 22' - 108° 50' Bujur Timur dan 6° 41' - 7° 19' Lintang Selatan. Dengan luas 1.762,4 Km², Kabupaten Bandung terdiri dari

31 kecamatan dengan Kecamatan Pasirjambu sebagai kecamatan terluas, (13,59%), disusul oleh Kecamatan Cimenyan sebesar (11,09%). (Kecamatan Cimenyan dalam Angka, 2021). Kecamatan Cimenyan memiliki 9 desa, yaitu Cibeunying, Padasuka, Medalmekar, Cikadut, Sindanglaya, Mekarmanik, Cimenyan, Mekarsaluyu, dan Ciburial. Desa Cimenyan memiliki luas 10,51 Km² dengan jumlah RW 24 dan RT 83, berpenduduk 15.660 orang kira-kira 13.67 % dari seluruh jumlah penduduk di Kecamatan Cimenyan. Iklim desa ini memiliki keadaan suhu udara rata-rata 22-28°C.

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan manusia adalah kemajuan di bidang pendidikan. Pada tahun 2020, jumlah Sekolah di Desa Cimenyan hanya ada 2 sekolah untuk tingkat SD/ sederajat, 1 sekolah dasar negeri dan 1 sekolah dasar swasta. Belum terdapat sekolah untuk jenjang selanjutnya seperti SMP/ Sederajat dan SMA/ Sederajat. Penduduk Desa Cimenyan yang berpendidikan terakhir SD, SMP, dan SMA masing-masing berjumlah 278 orang, 1400 orang, dan 944 orang. Jumlah penduduk yang melanjutkan sampai jenjang perkuliahan jauh lebih sedikit, yaitu 168 orang, Diploma 1 dan 2 (25), Diploma 3 (25), S1 (105), S2 (6), dan S3 (7). Penduduk Desa Cimenyan pada umumnya bekerja sebagai pengurus rumah tangga, pelayan restoran, guru, pensiunan, mahasiswa/pelajar, petani, peternak, dll. Di Desa Cimenyan saat ini memiliki 20 restoran. Hal ini dikarenakan Desa Cimenyan memiliki panorama alam yang indah dengan cuaca yang sejuk karena tempatnya berada di ketinggian 1800 m dpl (<https://cimenyan.desa.id/>).

Mitra pada penelitian ini adalah anggota perempuan dari Komunitas Majelis Taklim Al Amanah. Mitra-mitra yang rata-rata berusia di atas 40 tahun yang umumnya berstatus ibu rumah tangga, yang disibukan dengan urusan keluarga mereka. Namun, mereka rutin mengadakan kegiatan-kegiatan keagamaan di masjid dan sesekali mengadakan olahraga bersama di akhir pekan. Selain itu, dari observasi awal, tim mendapatkan informasi bahwa mereka sangat berminat untuk

menambah pengetahuan melalui kegiatan ini. Oleh karena itu, tim memutuskan untuk menjadikan komunitas ini sebagai mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

METODE

A. Kerangka Pemecahan Masalah

Peningkatan peran perempuan di Desa Cimenyan adalah kegiatan olahraga *body weight training* untuk menunjang kesehatan fisik bagi ibu sendiri dan kemudian si ibu menularkan kegiatan ini kepada keluarganya. Para ibu ini perlu diajak untuk melakukan kegiatan latihan *body weight training* untuk menunjang kesehatan fisik bagi seluruh keluarga. Para ibu perlu diberi motivasi untuk melakukan kegiatan tersebut secara teratur. Selama ini para ibu tersebut melakukan kegiatan olahraga tidak secara rutin. Kegiatan latihan olah raga hanya dilakukan bila mereka memiliki waktu yang luang. Oleh karena itu, kami mengadakan kegiatan latihan *body weight training* bagi ibu-ibu agar mereka dapat memahami cara dan kegunaannya.

B. Realisasi Pemecahan Masalah

Kegiatan PPM ini dilakukan di halaman rumah ketua Majelis Taklim Al Amanah. Halaman rumahnya cukup luas dan dapat menampung peserta 30 orang. Latihan dipimpin oleh seorang *professional trainer* yang berasal dari Rai Fitness Bandung, yang banyak memiliki sertifikat internasional dalam bidang pelatih olahraga dan sangat berpengalaman dan telah menjadi pelatih selama lebih dari 20 tahun baik di dalam maupun di luar negeri. Ini adalah beberapa gerakan yang dicontohkan dan dijelaskan manfaatnya dalam kegiatan PPM.

1. Menggerak-gerakan kepala ke kiri dan ke kanan sebagai kegiatan stretching dalam pemanasan;



Gambar 1. Gerakan 1

(Sumber foto: Tim PPM)

2. Merentangkan kedua tangan lalu memutar tangan ke depan dan ke belakang.



Gambar 2. Gerakan 2

(Sumber foto: Tim PPM)

3. Mengangkat tangan kanan ke atas dan tangan kiri ke belakang.
4. Membungkuk dengan posisi tangan ke bawah lalu tegak.
5. Melipat kedua tangan ke arah dada, kedua kaki diregangkan kemudian lakukan gerakan setengah berjongkok, kemudian berdiri lagi. Gerakan ini dikenal dengan istilah *squat* untuk melatih otot-otot kaki.



Gambar 3. Gerakan 5

(Sumber foto: Tim PPM)

6. Gerakan dengan berdiri tegak, mengepalkan kedua tangan angkat satu kaki, lalu turunkan ganti gerakan kaki yang lain. Gerakan ini dikenal dengan istilah *marching* untuk melatih otot-otot bagian kaki.
7. Gerakan mengangkat dua botol air minum mineral 600 ml yang dipegang di kedua tangan, lalu berdiri tegak angkat kedua tangan ke atas (seperti terlihat pada foto) secara bersamaan,

lalu angkat dengan penuh ke atas kemudian turunkan kedua tangan. Gerakan ini dikenal dengan istilah *shoulder press* yang berfungsi untuk menguatkan otot bahu.



Gambar 4. Foto Gerakan 7
(Sumber foto: Tim PPM)

8. Gerakan dengan memegang botol air minum sambil membungkukkan badan dengan tangan diletakkan di bagian samping badan. Lengan ditarik ke belakang dan depan dengan siku tetap menempel di samping badan (seperti terlihat dalam foto). Gerakan ini dikenal dengan istilah *bent over row* yang berfungsi untuk melatih otot punggung dan bahu.



Gambar 5. Foto gerakan 8
(Sumber foto: Tim PPM)

9. Gerakan membukukan badan, kedua tangan masih memegang dua botol air mineral, kemudian gerakan badan menjadi tegak dan gerakan tangan ke

depan.



Gambar 6. Foto gerakan 9
(Sumber foto: Tim PPM)

C. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah Ibu-ibu dari Komunitas Majelis Taklim Al Amanah. Mereka adalah ibu rumah tangga yang pendidikannya kebanyakan SD, dengan usai rata-rata 40 tahun. Mereka memiliki semangat dan keinginan yang kuat untuk dapat berlatih dalam kegiatan ini.

D. Metode yang Digunakan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini pada intinya adalah melaksanakan kegiatan interaktif dengan masyarakat, terutama dengan para perempuan anggota majelis taklim Al Amanah Desa Cimenyan Kabupaten Bandung. Kegiatan interaktif ini berupa kegiatan berolah raga *body weight training* bersama sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan perempuan sebagai pilar utama untuk pembentukan keluarga sehat. Kegiatan olah raga bersama ini dipimpin oleh James Koudjo, seorang instruktur olahraga dari Togo. Dengan panduan dari instruktur ini, para perempuan yang menjadi peserta olah raga bersama ini mendapatkan pelatihan berolahraga *body weight training* dengan menggunakan alat-alat sederhana yang dapat ditemui di rumah. Dengan demikian diharapkan para perempuan ini dapat melakukan kegiatan olahraga di antara kesibukannya dalam pekerjaan domestik di rumah. Untuk pemetaan pemahaman mereka tentang kesehatan diri, kesehatan keluarga, dan kesehatan lingkungan, para peserta mendapatkan kuesioner terkait dengan

kebiasaan dan pemahaman mereka tentang kondisi tersebut.

Dalam setiap kegiatan diperlukan metode agar kegiatan dapat terlihat tahapan-tahapannya. Dalam kegiatan ini digunakan metode partisipatif. Metode ini langsung melibatkan mitra. Mitra berpartisipasi aktif dalam kegiatan latihan *body weight training* ini, yang setiap tahapan gerakannya dilakukan secara perlahan agar setiap peserta yang berusia lebih dari 60 tahun dapat mengikuti gerakan-gerakan yang dilatihkan. Kegiatan ini dibantu oleh ketua dan anggota PPM serta mahasiswa KKN. Hal ini diperlukan apabila mitra tidak tepat melakukan gerakan seperti yang dicontohkan oleh instruktur maka kami akan cepat memperbaiki gerakan-gerakan tersebut. Setiap gerakan dilakukan sebanyak 10 kali, dan setelah selesai melakukan gerakan tersebut mitra diminta istirahat selama 7- 8 detik, kemudian dilanjutkan dengan gerakan yang sama untuk sesi yang kedua, istirahat, lalu sesi ketiga dan begitu selanjutnya untuk setiap gerakan yang dilatihkan. Dalam kegiatan ini dilatih sepuluh gerakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan olahraga *body weight training* bersama dengan menggunakan peralatan sederhana dan dibimbing oleh seorang instruktur olahraga profesional ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 16 Juli 2022. Kegiatan dilakukan mulai pukul 07.00 sampai pukul 08.00 WIB, diikuti oleh 13 (tiga belas) orang perempuan anggota Majelis Taklim Al Amanah Desa Cimenyan Kabupaten Bandung dan semuanya berasal dari RT 01 RW 21 Desa Cimenyan, serta semuanya adalah ibu rumah tangga. Pemilihan majelis taklim ini karena para anggotanya yang menginginkan diadakannya kegiatan olahraga yang dilakukan dengan gerakan-gerakan yang benar. Hal ini hanya bisa dilakukan dengan seorang profesional (*trainer*). Desa Cimenyan di Kabupaten Bandung dipilih sebagai lokasi PPM karena bertepatan dengan lokasi KKN mahasiswa. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta,

tetapi hanya 13 orang yang mengisi survei untuk mengidentifikasi data terkait perilaku hidup sehat para peserta kegiatan PPM melalui Google form karena kendala teknis. Dalam diagram di bawah, kami menyertakan data demografis peserta kegiatan olah raga bersama ini:

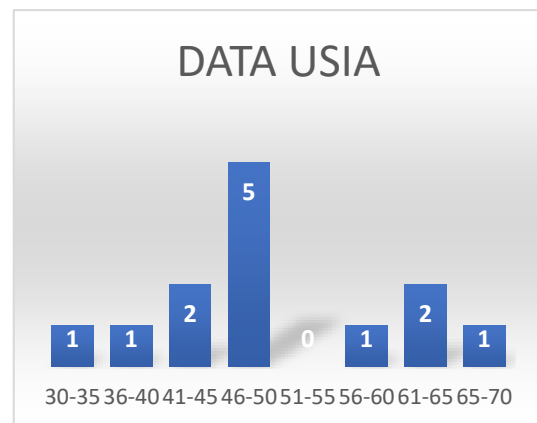


Diagram 1. Data Usia

Tabel 1. Data Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Orang
1	Diploma 3	1
2	Sekolah Menengah Atas	1
3	Sekolah Menengah Pertama	3
4	Sekolah Dasar	8

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga 13 ORANG

Kegiatan olahraga *body weight training* bersama ini dimulai dengan:

Selain kegiatan berolahraga secara langsung sebagai salah satu cara untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, kami pun membuat kuesioner untuk memetakan pemahaman para perempuan tersebut tentang kesehatan diri, kesehatan keluarga, dan kesehatan lingkungannya, serta perilaku berolahraga, perilaku hidup bersih, dan perilaku hidup sehat. Dari jawaban para responden tentang perilaku berolahraga dalam kuesioner yang disebar oleh tim PPM kepada 14 peserta, dapat kita ketahui bahwa sebagian besar responden yang semuanya perempuan ini berolahraga antara 1 – 2 kali dalam seminggu. Karena kebanyakan dari mereka memilih berolahraga dalam kelompok besar, maka olah raga senam pagi bersama dipilih oleh sebagian besar responden. Sebagian besar dari responden belum mengetahui tentang

olahraga *body weight training* dan angkat beban, sehingga mereka pun belum mengetahui manfaat olahraga ini. Walaupun demikian, mereka mengetahui bahwa peralatan rumah tangga dapat dijadikan alat untuk berolahraga. Kebanyakan dari responden menyebutkan bahwa anggota keluarganya, termasuk responden sendiri, tidak rutin berolahraga. Dengan demikian, responden pun jarang memotivasi anggota keluarganya untuk berolahraga. Untuk lebih lengkapnya, hasil dari kuesioner yang disebar dapat dilihat pada diagram berikut:

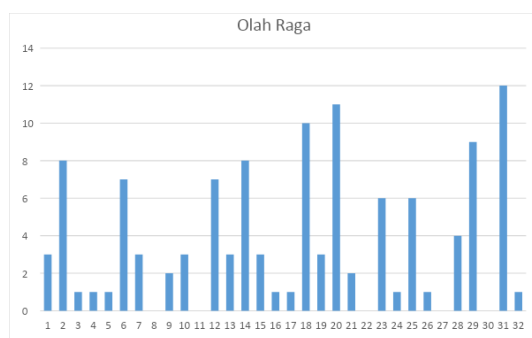


Diagram 2. Perilaku Berolahraga

Sementara itu, dari bagian tentang perilaku hidup bersih, sebagian responden bertanggung jawab terhadap kebersihan rumah, sebagian lagi menyebutkan bahwa kebersihan rumah menjadi tanggung jawab seluruh anggota keluarga. Untuk sumber air bersih, sebagian besar responden mendapatkan air bersih dari sumur dan air ledeng/PAM. Dalam masalah pembuangan air kotor dan limbah, seluruh responden sebenarnya sudah memiliki jamban sendiri, tetapi saluran pembuangan tersebut sebagian besar masih dialirkan ke selokan kecil, hanya sedikit yang sudah memiliki septic tank, bahkan masih ada yang membuangnya ke sungai.

Sebagian besar dari responden sudah memiliki pemahaman tentang mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Kesadaran dan pengetahuan ini mungkin tumbuh semakin besar di masa pandemik ini dan sebagian besar dari mereka telah mengikuti penyuluhan tentang kebersihan dan kesehatan. Lebih lengkap tentang perilaku hidup bersih para

responden, dapat kita lihat pada diagram di bawah:



Diagram 3. Perilaku Hidup Bersih

Tentang perilaku hidup sehat, sebagian besar responden sudah memiliki durasi tidur yang cukup yaitu 6 – 7 jam. Mereka pun selalu memasak untuk keluarga, karena secara biaya dapat lebih murah dan kebersihannya dapat terjaga. Walaupun demikian, mereka pun sesekali membeli makanan dari luar dengan alasan lebih praktis dan agar tidak bosan. Secara detail, jawaban untuk bagian perilaku hidup sehat ini dapat kita lihat di dalam diagram berikut:

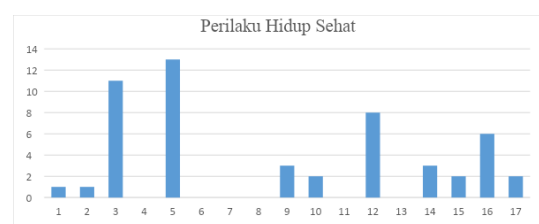


Diagram 4. Perilaku Hidup Sehat

Dari hasil kuesioner di atas, dapat dilihat bahwa sebagian responden sudah memiliki pemahaman yang cukup baik tentang perilaku hidup sehat dan bersih, serta pentingnya olahraga untuk kesehatan, walaupun mereka belum melakukannya secara rutin. Latar belakang pendidikan para responden dan peserta kegiatan juga mempengaruhi pemahaman dan kesadaran tersebut. Demikian juga rentang usia para responden yang ada di kisaran usia 40 tahun ke atas turut mempengaruhi pilihan responden terhadap olahraga yang dilakukan dan pemahaman mereka tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

SIMPULAN

Dari hasil kuesioner sebagai bagian dari pemetaan kegiatan PPM tentang perilaku hidup

bersih, sehat, dan berolahraga para perempuan anggota majelis taklim Al Amanah Desa Cimenyan Kabupaten Bandung, terlihat bahwa mereka telah memiliki kesadaran tentang pentingnya hidup bersih dan sehat, juga pentingnya olahraga untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun, kegiatan olahraga ini masih belum dilakukan secara rutin. Sebagai perempuan dengan peran domestik yang masih dominan, diharapkan mereka memiliki kualitas hidup yang lebih baik, selain untuk meningkatkan kualitas dirinya, juga untuk meningkatkan kualitas hidup keluarganya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak Universitas Padjadjaran yang telah memberikan dukungan dana bagi pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat tahun 2022 ini melalui skema PPM Riset Dikti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiyah, I. (2013). _____ PERAN-PERAN PEREMPUAN DALAM _____ MASYARAKAT, *JURNAL ACADEMICA Fisip Untad VOL.05 No. 02 Oktober 2013*, 1085-1092.
- Abercrombie, N.S.H., Bryan, S.T., (2010). Kamus Sosiologi, Pustaka Pelajar.
- Asmara, Y., Pitriani, P., & Mulyana, M. (2020). Suspension Training dan Weight Training Menurunkan Berat Badan, Visceral Fat dan Subcutaneous. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 184-191.
- Asyari, H.M. Hartoto, S.. (2021). HUBUNGAN ANTARA POLA HIDUP SEHAT DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 10 No. 2.
- Ballor, D. L., Katch, V. L., Becque, M. D., & Marks, C. R. (1988). Resistance weight training during caloric restriction enhances lean body weight maintenance. *The American journal of clinical nutrition*, 47(1), 19-25.
- Ellyas, I. S., Sunardi, S., Mariyanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2022). Melatih Otot Bagi Lansia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Beban secara Mandiri di Rumah. *SEMAR: Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat*, 11(2), 167-172.
- Gerungan, W. (2014). Psikologi Sosial. Jakarta: Refika Aditama Yogyakarta.
- Harrison, J. S. (2010). Bodyweight training: A return to basics. *Strength & Conditioning Journal*, 32(2), 52-55.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas latihan body weight training dengan dan tanpa menggunakan resistance band terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak. *MEDIKORA*, 17(2), 91-101.
- Scott, J. (2011). Sosiologi : The Key Concept. Rajawali Pers, Jakarta
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9-19.
- Taufikkurrachman. (2021). Olahraga Kardio dan Tabata: Rekomendasi Untuk Menurunkan Lemak Tubuh Dan Berat Badan. Dalam Jurnal Jendela Olahraga, Volume 6 No. 1.
- Yuliatwati, S. dkk. (2019). Looking into “Awewe” and “lalaki” in the Sundanese magazine *Manglé*: Local Wisdom and a Corpus Analysis of the Linguistic Construction of Gender. *International Journal of Advanced Science and Technology*. vol. 28 No. 8, hlm. 549-559.
- Yuliatwati, S. (2018). Kajian Linguistik Korpus dan Semiotika. Perempuan Sunda dalam Kata. Bandung: Refika Aditama
- Vitayala, A., S. Hubeis, (2010). Pemberdayaan Perempuan dari Masa ke Masa. IPB Press, Bogor.

Sumber elektronik

<https://stunting.go.id/tahun-2022-angka-prevalensi-stunting-harus-turun-setidaknya-3/>

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimanakah-kebiasaan-yang-baik-dalam-pola-makan-sehat-yuk-simak>

<https://cimenyan.desa.id/>