PKK Kudus Dapat Edukasi Kesehatan dari RS Mardi Rahayu

KUDUS - Kesehatan adalah hal yang paling berharga di dalam keluarga. Dibutuhkan edukasi secara terus-menerus dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan budaya hidup sehat. Upaya tersebut dilakukan RS Mardi Rahayu bersama TP PKK Kabupaten Kudus dengan menggelar edukasi sekaligus pengecekan kesehatan di Gedung Maranatha, Jumat (13/5). Kehadiran Ketua TP PKK Kabupaten Kudus, Mawar Hartopo beserta pengurus disambut oleh Direktur Medik dan Keperawatan, Dr. E. Lia Friskasari.

Bicara tentang kesehatan keluarga, Mawar Hartopo menyebut bahwa ibu rumah tangga mempunyai peran penting menjaga kesehatan suami dan anak. Karakter seorang ibu dapat mengontrol pola makan dan mengarahkan kepada kebiasaan pola hidup sehat. Oleh sebab itu, edukasi tentang kesehatan harus dimulai dari ibu-ibu yang berperan mengingatkan keluarga untuk hidup sehat.

"Menjaga kesehatan keluarga itu dimulai dari ibu-ibu, karena yang bisa mengontrol pola makan suami dan anak-anak adalah ibu-ibu. Jadi kita harus tau edukasi terkait kesehatan," ujarnya.

Selain memperhatikan pola makan, keluarga juga harus dibiasakan olahraga secara teratur. Mawar Hartopo menyebut kebiasaan ini bisa dimulai dengan olahraga ringan namun konsisten yang dilakukan beberapa kali setiap minggu. Sebagai istri Bupati Kudus, dirinya mengungkapkan bahwa ditengah kesibukan kegiatan ia beserta suami selalu menyempatkan diri untuk berolahraga.

"Pola makan juga harus disertai dengan kebiasaan baik berolahraga, contohnya walaupun sibuk dengan pekerjaan, suami saya selalu olahraga ringan pingpong. Kalau saya sendiri olahraga sepeda statis," ungkapnya.

Mawar Hartopo sangat mengapresiasi kegiatan yang diselenggarakan dalam meningkatkan kapasitas Penggerak PKK. Diharapkan kerja sama ini tidak berhenti sampai disini saja, namun dapat berlanjut dengan kolaborasi kegiatan bersama kader-kader PKK. Materi dan edukasi yang didapat nantinya akan diteruskan melalui sosialisasi kepada masyarakat.

"Luar bisa acara hari ini, mulai cek kesehatan kadar gula dan kolesterol, tour maranatha sampai edukasi kesehatan untuk PKK Kudus. Semoga sinergi ini terus berlanjut untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat," ujarnya.

Dr. E. Lia Friskasari mengatakan, kegiatan yang sudah direncanakan sejak lama tersebut bertujuan untuk menggandeng penggerak PKK yang mempunyai kesamaan misi dalam hal kesehatan keluarga. Kegiatan medical checkup juga dilakukan sebagai deteksi dini dalam pencegahan penyakit jantung sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia.

"Kita laksanakan kegiatan edukasi ini diawali dengan medical checkup. Penyakit jantung masih menjadi pembunuh nomor satu, cek kolesterol lemak dan gula darah salah satu upaya deteksi dini," jelasnya.

Dengan topik yang berbeda, Psikolog Klinis RS Mardirahayu, Andry Putra Pratama, berbagi tips penggunaan gadget pada anak agar tidak mengganggu kesehatan fisik dan mental. Pasalnya, jika waktu penggunaan gadget tidak terkontrol, bisa menyebabkan gangguan pada mata, tidur dan kesulitan bicara atau komunikasi. Pada dasarnya, hal ini perlu ketegasan orang tua sebagai teladan dalam mengontrol penggunaan gadget.

"Perlu ada aturan yang konsisten, dalam arti orang tua harus tegas dengan menjadi contoh yang baik. Bisa dengan membatasi waktu penggunaan gadget, dengan jadwal waktu-waktu tertentu bebas gadget," ujarnya.(\*)