

PELATIHAN AKTIVITAS TERAPI BAGI PENDERITA ASMA DI PANTAI DEPOK BANTUL

Oleh: Sumaryanti, Tomoliyus, Indah Prasetyawati

ABSTRAK

Tujuan yang diharapkan dari PPM ini adalah memberikan fasilitas atau layanan bagi masyarakat untuk memperkaya diri mereka dengan pengetahuan dan keterampilan tentang Asma dalam bentuk penyuluhan/konsultasi dan pelatihan aktivitas jasmani yang diadaptasi sesuai kebutuhan dan karakteristik penderita asma.

Metode yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan PPM ini adalah: (1) metode ceramah, dengan memberikan layanan konsultasi atau penyuluhan tentang penyakit asma, perlunya beraktivitas fisik, hal-hal positif beraktivitas fisik di pagi hari di pantai (2) mendata tentang riwayat kesehatan, yang berkaitan dengan penyakit yang dideritanya, apakah sudah ketergantungan dengan obat, apakah sensitif atau alergi terhadap zat atau makanan atau benda tertentu, atau suhu tertentu. Adakah riwayat penyakit keluarga, sejak kapan menderita asma, frekuensi serangan asma, apakah pemicu serangan asma. Kemudian dilanjutkan pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan mengukur *Peak Ekspiratori Flow Rate* (3) metode latihan siap (*drill*), yaitu peserta diberi latihan aktivitas senam aerobik, juga dilatih senam pernafasan dan latihan relaksasi untuk otot2 pernafasan.

Hasil PPM menunjukkan bawah pengunjung pantai Depok yang menderita asma dan adanya keluhan lain terhadap kesehatan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan PPM ini, hal ini dilihat dari peserta yang semula hanya ditargetkan 50 orang pada hari pertama ternyata menjadi 78 orang yang minta untuk konsultasi dan diukur tekanan darah dan *Peak Ekspiratori Flow Rate*. Namun latihan-latihan berikutnya yang hadir hanya 43 peserta hal ini dikarenakan banyak peserta dari luar daerah yang tidak bisa rutin datang di pantai Depok.

Kata Kunci: *Kata kunci: pelatihan, penderita asma, aktivitas fisik*