

EDUKASI DAN PENDAMPINGAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT BERBASIS AKTIFITAS FISIK BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA LARAS ATI (SALAMAH) DI KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA

Oleh: Fatkurahman Arjuna, Yudik Prasetyo, Rizki Mulyawan, Rifki Riyandi Prasetyawan

ABSTRAK

Lansia menurut WHO (World Health Organization) seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, dan merupakan kelompok umur yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Tujuan dari pelatihan ini adalah memberikan edukasi dan pendampingan pola hidup sehat berbasis aktifitas fisik bagi anggota sekolah lansia laras ati (salamah) di Kabupaten Bantul. Khalayak sasaran utama kegiatan pengabdian ini adalah anggota sekolah lansia Salamah LARASATI, Bandung, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Peserta pelatihan diikuti oleh sebanyak 55 lansia. Waktu pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus 2023, dengan pelaksanaan pelatihan pada tanggal 17 Juli 2023. Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan yaitu: pendekatan secara teori dan praktik langsung. Hasil pelaksanaan kegiatan PKM dilaksanakan dengan tatap muka langsung dan praktik dilapangan bertempat di Rumah Sekertariat Sekolah Lansia Salamah LARASATI, Bandung, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan diawali dengan peserta mengisi daftar hadir dan kemudian mendengarkan edukasi tentang Kesehatan dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Pelatihan dilanjutkan dengan olahraga bersama, yaitu aktifitas fisik yang dapat dilakukan lansia untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan PKM ini mendapat apresiasi yang tinggi dari peserta hal ini ditandai dengan antusias dan semangat peserta dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan pelatihan edukasi dan pendampingan penerapan pola hidup sehat berbasis aktifitas fisik ini bertujuan untuk memberikan ilmu dan bekal bagi lansia dalam menerapkan pola hidup sehat melalui aktifitas fisik.

Kata Kunci: Edukasi, penerapan pola hidup sehat, aktifitas fisik, lansia