

# PELATIHAN STRENGTH CONDITION AND DIETARY BAGI KOMUNITAS OBESITAS

Oleh: Danang Wicaksono, M.Or., dkk

## ABSTRAK

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) ini bertujuan untuk memberikan bekal tentang materi *strenght condition dan dietary* kepada penderita obesitas dan pengelola kegiatan-kegiatan olahraga yang mengakomodasi penderita obesitas. Kegiatan ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan obesitas.

Khalayak sasaran kegiatan pepengabdian pada masyarakat ini adalah para penderita obesitas, dan instruktur kebugaran di *fitness centre* di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 34 orang. Metode pelatihan kegiatan ini adalah menggunakan pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab. Pemaparan materi tentang pelatihan *strength condition and dietary* bagi komunitas obesitas. Pendekatan praktik dengan cara melakukan praktik langsung di lapangan (lab kondisi fisik dan *out door*). Kegiatan pelatihan dilaksanakan tanggal 24 – 25 Agustus 2018. Tempat pelaksanaan di ruang sidang GOR UNY, Stadion Atletik FIK UNY dan laboratorium kondisi fisik FIK UNY. Dilaksanakan dari pukul 09.00 sampai dengan pukul 16.00.

Dari hasil PPM diketahui bahwa peserta mendapatkan pengetahuan dan merefresh cara mengelola obesitas dengan *strength condition and dietary*. Berdasarkan trial yang dilakukan peserta penderita obesitas juga merasakan efek yang positif dari program *strength condition* yang dilakukan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta PPM memberikan reaksi yang positif terhadap kegiatan PM yang sudah dilaksanakan. Materi PPM yang dilaksanakan sudah sesuai dengan kebutuhan penderita obesitas.

Kata Kunci: *strength condition, dietary, obesitas*