

SOSIALISASI FUNROBIK FOR ELDERLY DAN KESEIMBANGAN DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN MENGURANGI RESIKO JATUH PADA POPULASI LANSIA

Oleh: Cerika Rismayanthi, Suharjana, Krisnanda, Satya Pradana

ABSTRAK

Perubahan sosial dikarenakan produktivitas yang mulai menurun, berkurangnya kesibukan dan interaksi sosial. Oleh karena itu berbagai masalah psikologis dapat timbul pada diri lansia seperti sulitnya dalam memecahkan masalah, sering melakukan kesalahan di bawah tekanan, sering berpikiran serta berperasaan negatif, dan apabila gangguan pada satu masalah berlanjut ke masalah lainnya. Kajian yang berkaitan dengan kelompok sosio-psikologis berdasarkan pada beberapa hal yakni situasi kondisi dan struktur, serta fungsi kelompok olahraga yang sarat dengan situasi dan kondisi yang kental akan rasa senang, santai, dan gembira. Berdasarkan kesenjangan masalah tersebut, Berdasarkan kesenjangan masalah tersebut, kami ingin mengadakan kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam bentuk "Sosialisasi Funrobik For Elderly Dan Latihan Keseimbangan dalam Meningkatkan Kebugaran dan Mengurangi Resiko Jatuh Pada Populasi Lansia" yang dapat dilakukan oleh lansia secara mandiri di rumah, tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan derajat Kesehatan dan kebugaran pada populasi lansia. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Dosen Berkegiatan Luar Kampus yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Kegiatan ini mendapatkan apresiasi yang tinggi dari para Lkapan Lansia UNY Sleman. Antusiasme lansia untuk mengikuti kegiatan juga tinggi, hal ini dibuktikan dengan kehadiran lansia sejumlah 46 lansia yang terdiri atas 19 lansia laki-laki dan 27 lansia Perempuan.
2. Para lansia mengikuti serangkaian kegiatan dengan semangat. Para lansia juga antusias mengikuti kegiatan senam lansia, kemudian dilanjutkan dengan ceramah dan diskusi hingga acara selesai.
3. Ada beberapa lansia yang tidak mengikuti tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani bagi lansia.

Kata Kunci: *FUNROBIK FOR ELDERLY, LATIHAN KESEIMBANGAN, KEBUGARAN, RESIKO JATUH, LANJUT USIA*