

Bimtek Kader Model Olahraga Therapeutik Pada lansia di Gunung Kidul

Oleh: Dra. B. Suhartini, M.Kes, Dra. Farida Mulyaningsih, Drs. M Bandi Utama, M.Pd

ABSTRAK

Model olahraga therapeutik salah satu olahraga lansia yang dapat dilakukan dengan rasa senang dan tidak membebani, karena umur lansia sudah mengalami penurunan secara anatomis, fisiologis, fisik, psikis. Dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri, etos kerja dan semangat hidup serta kemandirian maka perlu melakukan aktivitas olahraga secara teratur, terukur dan terus menerus dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan pada kader dan mensosialisasikan model olahraga therapeutik pada lansia sebagai upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas lansia.

Pelaksanaan olahraga therapeutik para lansia di desa Dondong, Jetis, Saptosari, Gunung Kidul Yogyakarta. Sebelum pelaksanaan tim pengabdian mohon izin pada bapak lurah Dondong, setelah dikabulkan maka tim pengabdian mengadakan rapat dan pertemuan dengan petugas dan tim Pengabdian untuk merencanakan pelaksanaan kegiatan olahraga therapeutik. Dari hasil pertemuan untuk pelaksanaan kedua belah pihak menentukan waktu pelaksanaan. Populasi adalah Lansia desa Dondong, Jetis, Saptosari Gunung Kidul, sebagai sampel sasaran adalah lansia yang lolos tes kebugaran yang diadakan sebelum pelaksanaan kompetisi olahraga therapeutik. Metode kegiatan dengan dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. *Kedua*, pendekatan praktik untuk para kader terhadap model olahraga therapeutik untuk lansia dan kompetisi. Masing-masing pendekatan di akhiri dengan evaluasi. Materi yang disampaikan meliputi: penyampaian materi ceramah dan praktik tentang model olahraga therapeutik, sosialisasi model, dan penilaian hasil sosialisasi. Indikator keberhasilan ditandai dengan (1) tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan, (2) dimilikinya pengetahuan dan keterampilan baru bagi kader tentang model olahraga therapeutik pada para lansia dan, (3) banyaknya jumlah lansia yang mampu melakukan membuat model tersebut. Kegiatan Bimtek calon kader berjalan dengan lancar, peserta dalam praktek 12 kader dan dapat memberikan materi pada para lansia. Model olahraga therapeutik untuk lansia diikuti 18 lansia semangat pada waktu kader memberi contoh. Secara nyata mendapatkan apresiasi yang tinggi dari masyarakat khususnya para kader dan lansia. Baik dari segi jumlah peserta dan antusiasme dalam mengikuti tahapan pelaksanaan. Model olahraga therapeutik membawa suasana menggembirakan dan dapat dilaksanakan dengan penuh semangat dari para kader dan lansia.

Kata Kunci: Bimtek, Model Olahraga, Lansia