

PELATIHAN AKTIVITAS FISIK BERBASIS PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN MANAJEMEN STRESS PADA POPULASI LANSIA

Oleh: Sumaryanti

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam pengelolaan penyakit degeneratif dengan harapan selanjutnya keterampilan yang diperoleh diterapkan sehingga dapat mencegah peningkatan kasus penyakit degeneratif, menemukan kasus degeneratif dalam tahap awal serta mengontrol pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mencegah timbulnya komplikasi. Hal ini dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa banyaknya kasus diabetes, tekanan darah tinggi dan bahaya obesitas yang terlambat ditangani karena kurangnya pemahaman masyarakat terhadap tanda dan gejala awal penyakit degeneratif. Materi pengabdian kepada masyarakat terdiri atas teori dan praktek, dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktek. Materi teori, meliputi seluk beluk diabetes, screening diabetes, obesitas, hipertensi, penyakit ginjal konis dan pola gerak dan pola makan sehat. Sementara materi pelatihan praktik, meliputi pengukuran lingkaran perut dan pola makan sehat. Peserta pelatihan terdiri atas ibu-ibu PKK padusunan Blunyahon Sewon Bantul, yang berjumlah 35 orang. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini peserta menyatakan bahwa pelatihan sangat bermanfaat, khususnya dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pengelolaan penyakit degeneratif secara mandiri

Kata Kunci: *degenerative, lansia, aktivitas fisik, Bantul*