

**LAPORAN**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**  
**PELATIHAN PROGRAM SENAM PERNAPASAN DIABETES**  
**MILITUS BAGI INTRUKTUR SENAM DI KECAMATAN**  
**BANGUNTAPAN, KABUPATEN BANTUL, D.I. YOGYAKARTA**



Oleh:

**Sigit Nugroho, S.Or**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2008**

**LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**  
**PELATIHAN PROGRAM SENAM PERNAPASAN DIABETES**  
**MILITUS BAGI INTRUKTUR SENAM DI KECAMATAN**  
**BANGUNTAPAN, KABUPATEN BANTUL, D.I. YOGYAKARTA**

**Oleh: Sigit Nugroho, S.Or.**

**A. Pendahuluan**

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran yang semakin pesat dan canggih di zaman sekarang, ternyata tidak mampu menggeser atau mengesampingkan begitu saja peranan pengobatan tradisional sebagai alternatif, tetapi justru hidup berdampingan, dan saling melengkapi. Hal ini terbukti dari banyaknya penderita diabetes yang berminat dalam pengobatan tradisional sebagai pilihan untuk mengatasi keluhan-keluhan ataupun penyakitnya.

Diabetes melitus adalah penyakit kronik yang sudah mendunia dan menimbulkan komplikasi jangka pendek dan panjang yang menyebabkan kerugian ekonomi dan sosial yang besar. Pilar pengelolaan Diabetes melitus adalah edukasi, perencanaan makan, olahraga dan intervensi farmakologis. Menurut Theresa C Tjindrawati dan S. Wibisono (2004) salah satu pilar pengelolaan diabetes mellitus, suatu kegiatan yang murah, mudah dan dapat dikerjakan setiap waktu, aman selama olahraga dipersiapkan dan dimonitor dengan baik. Olahraga bermanfaat untuk menurunkan berat badan dan memperbaiki sensitivitas terhadap insulin, sehingga akan memperbaiki kendali glukosa darah.

Untuk itulah senam pernapasan didirikan untuk memberikan pelayanan, pendidikan dan pelatihan senam penyembuhan dengan pola olah napas, olah gerak, dan olah batin serta pemanfaatan energi kehidupan untuk kesembuhan. Sumber energi utama yang dibutuhkan dalam kehidupan manusia adalah udara/oksigen, sebab tanpa oksigen manusia pasti mati. Energi tidak dapat diciptakan dan tidak dapat dimusnahkan. Energi hanya

bisa dirubah dari bentuk satu ke bentuk yang lain. Energi adalah kemampuan untuk melakukan kerja, ( $O_2 + \text{Karbohidrat} + \text{Lemak} - \text{Sistem Metabolisme} - \text{ATP} = \text{Energi} = \text{Kerja}$ ). Dari hukum-hukum tersebut di tambah kajian ilmu olahraga maka dapat disimpulkan bahwa ilmu olah pernapasan adalah suatu tata cara mengatur sistem pernapasan dengan disertai tata konsentrasi, tata gerak, fisik untuk mengubah energi udara menjadi energi tertentu yang bermanfaat.

Senam pernapasan dapat memberikan manfaat yang lebih besar, aman, nyaman dan memperbaiki kualitas hidup seluruh penderita diabetes melitus karena senam pernapasan merupakan suatu bentuk olahraga yang gerakannya tidak begitu berat (relaks), tapi dapat menyebabkan energi atau tenaga banyak berkurang. Senam pernapasan merupakan olahraga yang intensitas dan frekuensinya yang tepat bagi penderita diabetes melitus sehingga dengan latihan olahraga senam pernapasan diharapkan dapat bermanfaat untuk mengendalikan dan mengontrol kadar gula darah dalam keadaan normal.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan suatu usaha untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara meningkatkan kemampuan bagi para instruktur senam diabetes melitus dalam menguasai teori dan teknik gerakan senam pernapasan diabetes melitus. Sehingga diharapkan para instruktur memberikan program senam pernapasan pada penderita diabetes melitus dan dengan olahraga senam pernapasan penderita dapat mengontrol kadar gula dalam keadaan normal.

Oleh karena itu, Tim Pengabdian Program IPTEKS dari FIK UNY bermaksud untuk melaksanakan sebuah model pelatihan untuk meningkatkan para instruktur senam dengan teori dan teknik gerakan senam pernapasan diabetes melitus. Para pelatih inilah, yang nantinya diharapkan dapat menyebar luaskan ilmu dan keterampilan yang diperoleh kepada penderita diabetes melitus. Karena keterbatasan sumber daya, maka sasaran pelatihan dibatasi jumlahnya sebanyak 25 instruktur senam.

## **B. Nama Kegiatan.**

”PELATIHAN PROGRAM SENAM PERNAPASAN DIABETES MILITUS BAGI INSTRUKTUR SENAM DI KECAMATAN BANGUNTAPAN, KABUPATEN BANTUL, D.I. YOGYAKARTA”.

## **C. Tujuan Kegiatan**

1. Mempersiapkan instruktur terampil dan kreatif di bidang olahraga terapi pada penderita diabetes militus di klub-klub senam.
2. Memberikan pembekalan yang baik kepada instruktur-instruktur mengenai teori dan teknik gerakan senam pernapasan diabetes militus.
3. Mempersiapkan instruktur untuk memberikan latihan pada para penderita diabetes militus secara rutin dan terarah agar gula darah dapat terkontrol dengan normal?

## **D. Manfaat Kegiatan**

Pelatihan program penerapan ipteks ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan instruktur sehingga lebih kreatif dalam bidang olahraga terapi pada penderita diabetes militus di klub-klub senam dan dapat mempersiapkan instruktur untuk memberikan latihan pada para penderita diabetes militus secara rutin dan terarah agar gula darah dapat terkontrol dengan normal.

## **E. Bentuk Kegiatan**

Materi pelatihan berisi pemaparan makalah diskusi dan praktek di lapangan. Untuk materi diskusinya yaitu:

1. Identifikasi Penderita Diabetes Millitus oleh Sumarjo, M. Kes
2. Pengaruh Olahraga Bagi Penderita Diabetes Millitus oleh Yudik Prasetyo, M.Kes
3. Gerak Senam Pernapasan Bagi Penderita Diabetes Millitus oleh Sigit Nugroho, S.Or

## **F. Waktu Dan Tempat Pelaksanaan**

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari, yaitu pada hari jumat dan sabtu, tanggal 15-16 Agustus 2008. Pelaksanaan dimulai pada pukul 08.00-14.30 WIB. Kegiatan berupa teori bertempat di ruangan dan untuk praktek di Lapangan Tegalsri, Tamanan, Banguntapan, Bantul.

## **G. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang berstatus sebagai instruktur-instruktur di klub senam di Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kegiatan pelatihan ini terdiri dari beberapa metode yaitu :

### **1. Ceramah**

Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori, dan konsep-konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta.

### **2. Demonstrasi**

Metode ini dipilih untuk menunjukkan suatu proses kerja sehingga peserta dapat melihat secara langsung hasil proses kerjanya. Metode ini dilakukan oleh instruktur. Dengan demikian peserta dapat mengamati secara menyeluruh teknik-teknik yang diberikan.

### **3. Latihan atau Praktik**

Dalam metode ini peserta akan mempraktekkan secara optimal semua teknik-teknik gerakan senam pernapasan diabetes militus yang telah diberikan instruktur.

Tim Pengabdian memilih metode ini, agar para peserta dapat lebih mudah menangkap materi dan segera mempraktekannya. Pemberdayaan instruktur senam ini merupakan proses pendidikan yang hasilnya tidak dapat langsung dilihat. Pelatihan ini bisa dikatakan berhasil, jika setelah ada pelatihan para peserta yaitu terjun melatih langsung dilapangan dengan

konsep dalam menguasai teori dan praktek, sehingga para instruktur senam mempunyai kemampuan yang matang untuk melatih para anggotanya.

Saya sebagai anggota dari tim pengabdian, dalam mempresentasikan “Gerak Senam Pernapasan Bagi Penderita Diabetes Millitus” kepada para peserta senam lebih mengarah dari segi program latihannya dan teorinya. Oleh karena, seorang instruktur senam (peserta) di harapkan apabila sudah terjun dilapangan tidak hanya bisa praktek tetapi juga harus mengetahui dasar teori/ilmunya. Keanekaragaman instruktur-instruktur dari klub yang mengikuti kegiatan ini, membuat mereka senang karena dapat berbagi ilmu. Semua materi pelatihan instruktur senam ini sudah direncanakan dapat disajikan sesuai dengan rencana, secara langsung peserta antusias untuk bertanya ketekaitan antara teori dan praktek yang dilakukan saat latihan.

Adapun pihak yang mendukung program kegiatan ini adalah :

- a. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat program IPTEKS yang mempunyai keahlian di bidang teknik gerak senam pernapasan diabetes militus sebagai instruktur pelatihan.
- b. Pihak Ketua klub, dalam hal ini pejabat klub-klub senam yang berwenang, untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada instruktur sasaran kegiatan ini untuk mengikuti pelatihan dan selanjutnya menyebarkan ilmu yang diperolehnya.
- c. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, dengan berbagai fasilitas dan peralatan pendukung pelaksanaan kegiatan ini.

Walaupun masih terdapat sedikit hambatan karena perbedaan kemampuan menginstrukturi maupun latar belakang pendidikan para peserta pelatihan, namun didukung adanya kerjasama dengan Klub-Klub Senam di Kecamatan Banguntapan dengan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang dibangun secara baik, maka kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar sampai selesai.

## H. Evaluasi

Evaluasi dilakukan 3 (tiga) kali, yaitu *pretest*, *midtest* dan *posttest*. *Pretest* dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta mengenai materi pelatihan. *Pretest* juga bertujuan untuk mengelompokkan peserta sesuai dengan hasil tes, untuk merancang porsi materi pelatihan. Sedangkan *Midtest* bertujuan untuk mengevaluasi pelatihan apakah metode yang digunakan sudah tepat sasaran, apakah hasilnya memuaskan. Berdasarkan hasil *midtest* dilakukan perbaikan-perbaikan untuk pelatihan selanjutnya. Sedangkan yang terakhir, untuk *posttest*, bertujuan untuk mengevaluasi peserta pelatihan, untuk mengetahui tingkat kemampuan atau penguasaan materi pelatihan. Semua tahap evaluasi dilakukan dengan uji kompetensi terhadap keterampilan yang telah dicapai masing-masing peserta pelatihan.