Harian Jogja SABTU PAHING, 11 JUNI 2016

PROGRAM MAHASISWA UMY

Cegah Penyakit Fisik dan Emosi dengan Sego Bawal

BANTUL—Sebagai salah satu langkah pencegahan penyakit fisik dan emosi yang menyerang lanjut usia (lansia), lima mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) yang tergabung dalam Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bidang Pengabdian Masyarakat, menciptakan Senam Ergonomis Berbasis Spiritual (Sego Bawal).

Lima mahasiswa yang terdiri dari Sri Andini Widya Ningrum, Aneta Putri Arlindasari, Gunadiah Annisa Septiningrum , Firdasani Desma Rosmala itu menciptakan Sego Bawal, mengingat Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki tingkat populasi lansia yang tinggi.

Sri Andini Widya Ningrum, selaku ketua tim menuturkan, berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS), angka persentase populasi lansia terus meningkat setiap tahun. Tingginya angka lansia, salah satunya terjadi di khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dapat berpengaruh terhadap tingginya angka penyakit degeneratif.

"Meskipun pemerintah telah membuat kebijakan maupun program yang mendukung untuk terciptanya lansia dengan derajat kesehatan tinggi, seperti program kartu menuju sehat lansia dan Posyandu bagi lansia, namun belum efektif dan belum bisa menangani angka sakit lansia secara keseluruhan hingga ke desa," kata dia, Jumat (10/6).

Mahasiswi jurusan Ilmu Keperawatan angkatan 2013 tersebut menambahkan, Sego Bawal yang diciptakan oleh Andini beserta timnya, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai cara mencegah dan memulihkan penyakit fisik maupun emosi. Sehingga tercapai derajat kesehatan yang baik. Selain itu, dengan terciptanya Sego Bawal yang merupakan hasil penelitian pertama di Indonesia tersebut juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mencegah dan memulihkan penyakit fisik dan emosi melalui senam ergonomis.

Sasaran dari program Sego Bawal adalah lansia muslim dari usia pertengahan hingga usia lanjut, yaitu dari usia 45 tahun hingga 90 tahun keatas. Pada kelompok tersebut telah mengalami gejala-gejala penuaan, seperti munculnya berbagai macam penyakit, hingga mudah mengalami depresi karena ditujukan pada lansia tersebut sedikit berbeda dengan gerakan senam pada umumnya.

Senam ergonomis yang dilakukan oleh para lansia tersebut disertai dengan derivasi gerakan shalat yang merupakan salah satu metode dalam pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan emosi pada lansia. Senam Ergonomis Sego Bawal ini dilengkapi dengan inovasi iringan lantunan Asma'ul Husna dan peserta senam diminta mengikuti lantunan tersebut yang memiliki manfaat menambah kedekatan dengan Allah swt.

"Dengan cara ini dapat meningkatkan ketenangan dan kedamaian batin, serta mampu memaknai kehidupan sebagai hal yang harus dinikmati dan disyukuri," imbuhnya.

Program pengabdian masyarakat tersebut, tim mengambil sasaran yang ditujukan pada lansia di RT 10 Dusun Godegan, Desa Brajan, Tamantirto, Bantul. Berdasarkan hasil survey yang didapat pada 8 Oktober 2015, Andini mengaku lansia di dusun tersebut memiliki peningkatan penyakit fisik dan emosi

Dari hasil survey diketahui lansia di tempat penelitian tersebut, diketahui 54,54 persen lansia merasa sakit dengan keluhan nyeri punggung, 40,90 persen nyeri sendi, 40,90 persen hipertensi, 31,81 persen kolesterol, 31,81 persen asam urat, 18,18 persen diabetes mellitus dan vertigo 9,09 persen, dan keluhan-keluhan lain sebanyak 27,27 persen.

Sedangkan dilihat dari segi psikis, 31,81 persen lansia mengatakan mudah marah, dan 31,80 persen mudah stress jika memiliki masalah. Kemudian 36,36 persen dari mereka juga sudah tidak bekerja. Selain itu dari proses wawancara yang telah kami lakukan, diketahui bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur

Dengan menciptakan Sego Bawal tersebut Andini beserta tim berharap dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan yang berdasarkan pada nilai-nilai keislaman dan dapat mencegah serta dapat memulihkan penyakit fisik maupun emosi yang diderita oleh para lansia.

"Selain itu kami juga berharap dapat membentuk komunitas lansia di Desa Brajan pertama di Indonesia yang mandiri dengan derajat kesehatan yang baik dan usia harapan hidup tinggi," tuturnya.

IST

Suasana saat sejumlah lansia mengikuti kegiatan Sego Bawal yang diinisiasi oleh lima mahasiswa UMY, di Dusun Godegan, Desa Brajan, Tamantirto, Bantul, beberapa waktu lalu.