

MATERI KEGIATAN

PERAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI *TRAUMA RELEASING EXERCISE* PADA DAERAH TERDAMPAK BENCANA MERAPI

Oleh:

**Cerika Rismayanthi, M.Or
NIP 19830127 200604 2 001
FIK UNY**

Pada setiap kejadian bencana, muncul hiruk pikuk untuk membantu korban mulai dari yang bersifat logistik. Pada setiap kejadian bencana, muncul hiruk pikuk untuk membantu korban mulai dari yang bersifat logistik hingga non logistik. Terkadang, penanganan bantuan pascabencana juga menimbulkan hiruk pikuk lainnya yakni saling lempar tanggungjawab bahkan saling tuding antar lembaga. Hal ini malah kadang membuat bantuan yang seharusnya sudah sampai dan diberikan pada korban terbengkalai. Teronggok di suatu tempat, menumpuk hanya di satu daerah saja, atau bahkan tidak keluar sama sekali. Bencana alam menimbulkan masalah yang berat dan serius yang harus ditanggung tidak hanya oleh individu namun juga masyarakat dan negara. Belajar dari kenyataan bahwa Indonesia sangat rentan terhadap bencana alam dan juga belajar bahwa penanganan situasi pasca bencana adalah suatu hal yang berat dan rumit, maka penanganan bencana perlu dipersiapkan sejak dini.

Bencana alam menimbulkan masalah yang berat dan serius yang harus ditanggung tidak hanya oleh individu namun juga masyarakat dan negara. Belajar dari kenyataan bahwa Indonesia sangat rentan terhadap bencana alam dan juga belajar bahwa penanganan situasi pasca bencana adalah suatu hal yang berat dan rumit, maka penanganan bencana perlu dipersiapkan sejak dini. Secara sederhana, trauma berarti luka atau kekagetan (syok/shock). Penyebab trauma adalah peristiwa yang sangat menekan, terjadi secara tiba-tiba dan di luar kontrol/kendali seseorang, bahkan seringkali membahayakan kehidupan atau mengancam jiwa. Peristiwa ini begitu mengagetkan, menyakitkan dan melebihi situasi stres yang kita alami sehari-hari. Peristiwa ini dinamakan sebagai peristiwa traumatis. Ciri-ciri peristiwa traumatis adalah: Terjadi secara tiba-tiba, Mengerikan, menimbulkan perasaan takut yang amat sangat, Mengancam keutuhan fisik maupun mental. Dapat menimbulkan dampak fisik, pikiran,

perasaan, dan perilaku yang amat membekas bagi mereka yang mengalami ataupun yang menyaksikan.

Bencana alam seperti gempa bumi jelas merupakan peristiwa traumatis, karena tidak pernah ada yang bisa meramalkan kapan akan datang dan menimbulkan perasaan takut dan mengerikan. Sehingga dapat menimbulkan trauma bagi yang mengalaminya. Kondisi seperti stres yang kita rasakan setelah munculnya peristiwa traumatis disebut sebagai stres traumatis. Kondisi inilah yang biasa kita kenal sebagai trauma. Gejala trauma sebenarnya dapat juga dialami oleh orang yang tidak mengalami langsung peristiwa traumatis. Misalnya, seseorang yang menonton berita bencana secara terus menerus. Ia kemudian menjadi sulit tidur, mengalami rasa takut dan waspada berlebihan. Hal semacam ini disebut sebagai trauma sekunder, yaitu stres traumatis yang dialami oleh orang yang tidak mengalami secara langsung. Sesungguhnya setiap manusia, memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dan menyesuaikan diri terhadap masalah, termasuk dalam menghadapi peristiwa traumatis. Akan tetapi, berbeda dengan stres sehari-hari yang umumnya lebih mudah ditangani, trauma bila tidak segera ditangani dengan baik akan mempengaruhi aktivitas kita dan sangat mengganggu.

Seperti telah disebutkan sebelumnya, peristiwa traumatis adalah peristiwa yang sangat mengagetkan, menyakitkan, bahkan mengancam keselamatan jiwa. Oleh karenanya, amatlah wajar jika segera atau beberapa lama setelah mengalami peristiwa tersebut kita mengalami sulit tidur, selalu terbayang peristiwa tersebut, sangat takut, atau menghindari tempat kejadian. Siapapun orangnya, sekuat dan sehebat apapun dia, biasanya akan menunjukkan respon tertentu. Respon yang muncul mungkin berbeda-beda bagi tiap orang, namun umumnya respon yang muncul adalah: Memiliki ingatan atau bayangan yang sulit dilupakan, seperti mencengkeram, atau ingatan lainnya tentang traumanya Merasakan peristiwa seperti terjadi lagi (*flashback*), Merasa terganggu bila diingatkan, atau teringat peristiwa traumatis karena sesuatu yang dilihat, didengar, dirasakan, atau diciumnya. Ketakutan, merasa kembali berada dalam bahaya, Kesulitan mengendalikan perasaan karena tidak mampu mengendalikan ingatan tentang peristiwa traumatis.

Selain respon-respon tersebut, kita mungkin akan mengalami perubahan perasaan ataupun perilaku. Perubahan perasaan yang mungkin dialami antara lain: Cepat sedih,

Cepat marah, Ingin menangis, Merasa bersalah, Merasa tidak berdaya, Suasana hati tidak menentu atau mudah berubah, Merasa tidak dipahami oleh orang-orang disekitarnya, Sementara perubahan perilaku yang mungkin terjadi antara lain: Lebih banyak menyendiri, Gemetar Tidak mau keluar rumah, Mudah tersinggung, Mengalami gangguan tidur, seperti: sering mimpi buruk, susah tidur atau justru terlalu banyak tidur. Gelisah, Kewaspadaan berlebih, sangat ingin menjaga dan melindungi diri, Mengalami gangguan makan, seperti : mual, muntah, tidak mau makan, atau justru terlalu banyak makan, Mudah merasa was-was, Tiba-tiba dicekam bayangan menakutkan, Sulit berkonsentrasi atau berpikir jernih, Badan sering terasa lemas dan keluar keringat dingin, Sesak napas, Biasanya perubahan perilaku maupun perasaan tersebut akan berkurang seiring dengan berjalannya waktu. Namun, kita perlu mewaspadaai apabila perubahan tersebut dirasakan lebih dari 6-8 minggu dan mengganggu kehidupan kita sehari-hari. Dampak yang kita alami mungkin lebih besar daripada yang kita bayangkan.

Bermain adalah merupakan suatu aktifitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang dan menumbuhkan aktifitas yang dilakukan secara spontan. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010; Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services Web site, 2008).

Program aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja, karena dari anak kecil sampai dewasa suka dengan yang namanya bermain. Permainan yang dapat dilakukan dalam terapi ini tergantung situasi dan kondisi yang ada. Contohnya ketika di suatu tempat bencana disana tidak ada apa-apa, kita sebagai mahasiswa juga tidak mempunyai perlengkapan yang cukup untuk melakukan suatu permainan yang besar, tapi semua itu tidak membatasi kita untuk melakukan terapi bermain ini, kita bisa menggunakan permainan klasik yang adik-adik di tenda penampungan biasa mainkan, kita harus bisa meyakinkan mereka untuk bangkit, untuk melakukan aktifitas seperti biasa, dan mensyukuri apa yang

masih ada. Dengan terapi bermain ini, pelakunya mampu menghilangkan beban dihati, bisa tersenyum dan bahagia walaupun kondisinya saat ini lagi kurang beruntung.

Aktivitas digunakan sebagai terapi, dan kelompok digunakan sebagai target asuhan. Sehingga di dalam kelompok tersebut terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan dan menjadi laboratorium tempat berlatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku lama yang maladaptive. Program Aktifitas Fisik ini dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan seperti menggambar, mendengarkan musik, mendengarkan lagu dan lain-lain. Dalam terapi ini, masyarakat dibentuk dalam sebuah kelompok dan masing-masing kelompok terdapat sekitar sepuluh orang.

Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan

Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu :

- Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain
- Berat badan terkendali
- Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional
- Lebih percaya diri
- Lebih bertenaga dan bugar
- Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI 2006)

Tipe-tipe Aktivitas Fisik

Menurut Parkinson, frank. 2000: 56, Ada 3 tipe/macam/sifat aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu:

1. Ketahanan (endurance)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan. selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Berjalan

kaki, misalnya turunlah dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah. Lari ringan. Berenang, senam. Bermain tenis. Berkebun dan kerja di taman.

2. *Kelenturan (flexibility)*

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki, Senam *taichi*, yoga, Mencuci pakaian, mobil, Mengepel lantai.

3. *Kekuatan (strength)*

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Push-up, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari kecelakaan, Naik turun tangga, Angkat berat/beban, Membawa belanjaan, Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*), Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), misalnya: Berjalan kaki (5,6-7 kkal/menit), Berkebun (5,6 kkal/menit), Menyetrika (4,2 kkal/menit), Menyapu rumah (3,9 kkal/menit), Membersihkan jendela (3,7 kkal/menit), Mencuci baju (3,56 kkal/menit), Mengemudi mobil (2,8 kkal/menit).

Materi peran aktivitas fisik sebagai *k*, pada daerah terdampak bencana merapi dapat tersaji dalam bagan berikut ini:

1)

• **Pengenalan Program Aktivitas Fisik Anak Di Sekolah:**

Sasaran: - Kepala Sekolah
- Guru Penjas
- Guru UKS
- Guru Science
- Siswa Kelas Besar

Materi: Sasaran Promosi Fisik
Sasaran Promosi Kognitif
Sasaran Promosi Sosial emosional

Kegiatan: Ceramah
Diskusi
Demonstrasi
Simulasi
Praktek



2)

Pendampingan Pemrograman Aktivitas Fisik Anak UKS

Sasaran: Guru Penjas/UKS

Materi: Pemrograman Latihan

Kegiatan: - Diskusi
- Pemberian Umpan Balik
- Quality Assurance



3)

Pendampingan Pelaksanaan Program

Sasaran: Guru Penjas / UKS dan Seluruh Siswa Sekolah

Materi: Pelaksanaan Program Latihan

Kegiatan: Pendampingan Pelaksanaan, kepuasan pelatihan
Pemberian Umpan Balik

DAFTAR PUSTAKA

Keliat, Budi Anna. 2005. *Keperawatan Jiwa Terapi Aktivitas Kelompok*. Jakarta: EGC

Parkinson, frank. 2000. *Post trauma Stress : A Personal Guide to Reduce the longterm Effects and Hidden damage caused by Violence and Disarter*. Fisher book

Slegel, Danille J; Solomon, marion. 2003. *Healing Trauma ; Attachment. Mind and Brain*. New York : WWW Norton & Company

Effendi, Tjiptadinata. 2005. *Meditasi Jalan menuju Kesembuhan Lahir dan Batin*. Jakarta : Gramedia