

UPAYA PENINGKATAN KEMANDIRIAN GERAK FISIK PENYANDANG DISABILITAS HAMBATAN VISUAL MELALUI *PELATIHAN INCLUSIVE PHYSICAL LITERACY (INCALCY)*

Kunjung Ashadi^{1,2*}, Oce Wiriawan¹, Mochammad Purnomo², Aghus Sifaq¹, Ima Kurrotun Ainin³, Raden Roro Nanik Setyowati⁴, Dwi Cahyo Kartiko¹

¹Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Prodi Keahlian Olahraga, Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

⁴Jurusan PPKN, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

* Penulis Korespondensi : kunjungashadi@unesa.ac.id

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan di Kota Batu yaitu kurangnya pemahaman terkait pentingnya aktivasi fisik dalam mendukung kualitas hidup yang tinggi secara integral. Hal ini disebabkan belum pernah adanya sentuhan edukasi yang dari Pemerintah setempat, organisasi sosial dan masyarakat, serta keterbatasan pemahaman keluarga yang berdampak pada kurangnya motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik. Pelatihan INCALCY diikuti oleh 36 orang peserta yang terdiri dari 22 orang tuna netra, dan 14 orang lainnya terdiri dari pendamping, orang tua siswa netra dan guru SLB. Metode dalam proses edukasi ini menggunakan pendekatan pelatihan yang didalamnya terdapat penyampaian materi teori INCALCY secara lisan dan pendampingan praktek aktivitas fisik. Bahan yang digunakan dalam abdimas ini meliputi materi powerpoint untuk sesi teori dan audio tutorial latihan olahraga mandiri bagi penyandang disabilitas hambatan visual. Para peserta pelatihan menyatakan bahwa mereka sangat senang dengan adanya pelatihan ini yang dapat membuat mereka mengalami peningkatan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas gerak fisik sebagai bagian hidup yang integral untuk menjaga kesehatan dan peningkatan kualitas hidup yang lebih baik.

Kata kunci: Pelatihan, Olahraga, Tuna Netra, Inclusive, Kesehatan

Abstract

The problem faced by people with disabilities with visual impairments in Batu City is the lack of understanding regarding the importance of physical activity in supporting a high quality of life integrally. This is because there has never been a touch of education from the local government and social and community organizations, as well as the limited understanding of the family, which has an impact on the lack of motivation, self-confidence, physical competence, knowledge and understanding of the physical activity. The INCALCY training was attended by 36 participants consisting of 22 blind people, and 14 other people consisting of assistants, parents of blind students and special school teachers. The method in this educational process uses a training approach in which there is an oral delivery of INCALCY theory material and assistance in practising physical activity. The materials used in this service include PowerPoint material for theory sessions and audio tutorials for independent exercise training for people with visual impairments. The trainees stated that they were pleased with this training which could make them experience an increase in motivation, self-confidence, physical competence, knowledge and understanding of the importance of physical activity as an integral part of life to maintain health and improve a better quality of life.

Keywords: Training, Physical Activity, Visual Impairment, Inclusive, Health

1. PENDAHULUAN

Kesetaraan sosial secara komprehensif belum berjalan optimal di Kota Batu. Hal ini dibuktikan dengan belum terpenuhinya hak-hak penyandang disabilitas di Kota Batu. Hal ini disampaikan dalam *hearing* bersama Pemerintah Kota Batu (Nugraha, 2020). Kebijakan Pemerintah melalui Dinas Sosial juga masih terbatas kepada pembangunan fisik dan bantuan dana untuk penyandang disabilitas (Inspirator, 2020). Padahal aspek pemeliharaan kesehatan bagi penyandang disabilitas yang teramanatkan dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 penting dilakukan agar penyandang disabilitas tetap hidup sehat dan produktif secara sosial, ekonomis, dan bermartabat (Kemenkes, 2014). Salah satu caranya melalui pola hidup sehat dengan kecukupan aktivitas fisik dan olahraga.

Di saat 30 Kabupaten/Kota di Jawa Timur akan terlibat dan bertanding dalam Pekan paralimpik Daerah Jawa Timur Tahun 2022 (Kesra, 2022), maka Kota Batu terancam hanya bisa menjadi penonton jarak jauh karena belum adanya organisasi resmi olahraga disabilitas di Kota Batu yang mengakomodir hak-hak olahraga penyandang disabilitas di Kota Batu. Ini adalah permasalahan jangka panjang yang perlu diselesaikan melalui inisiasi dan embrio melalui program pengabdian ini.

Selanjutnya berdasarkan hasil koordinasi dengan perwakilan DPC PERTUNI Kota Batu maka terdapat 25 orang penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan di Kota Batu. Mayoritas mereka sehari-hari bekerja sebagai pemijat dan banyak juga yang tidak bekerja serta beberapa yang masih sekolah. Mayoritas dari mereka merupakan orang dewasa yang tidak pernah mengenyam pendidikan formal yang cukup oleh karena keterbatasan ekonomi yang dimiliki. Hal ini berdampak pada tingkat pengetahuan dan pemahaman yang mereka miliki tentang pola hidup sehat, khususnya aktivitas fisik.

Penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan penuh cenderung memiliki masalah pada permasalahan mobilitas (Nawawi, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan penuh kurang melakukan aktivitas fisik sehingga berdampak kepada keterbatasan mobilitas (Solihin, 2020). Menurut Nawawi (2010) Kemampuan mobilitas sangat dipengaruhi oleh sikap dan perlakuan keluarga dan lingkungan.

Permasalahan yang dimiliki penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan di Kota Batu yaitu mereka tidak memiliki pemahaman yang baik terkait pentingnya literasi fisik dalam mendukung kualitas hidup yang tinggi secara integral yang disebabkan belum pernah adanya sentuhan edukasi yang dari Pemerintah setempat, organisasi sosial dan

masyarakat, serta keterbatasan pemahaman keluarga yang berdampak pada kurangnya motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas gerak sebagai bagian hidup yang integral dan penting bagi mereka dalam mencapai derajat kesehatan yang tinggi, kehidupan sosial yang baik serta kesempatan yang sama dengan insan non disabilitas.

Oleh sebab itu penting sekali dilakukan edukasi bagi penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan terkait "*Inclusive Physical Literacy*" atau disebut INCALCY dengan mengembangkan konsep elemen *affective, physical, cognitif and behaviour* (Physical Literacy, 2022), sebagai upaya untuk mendorong kesejajaran kesempatan untuk menikmati kualitas hidup yang tinggi dan setara dengan insan non disabilitas sehingga sesuai dengan Perpres 53 Tahun 2021 Tentang Rencana Aksi Nasional Hak Asasi Manusia (JDIH, 2021).

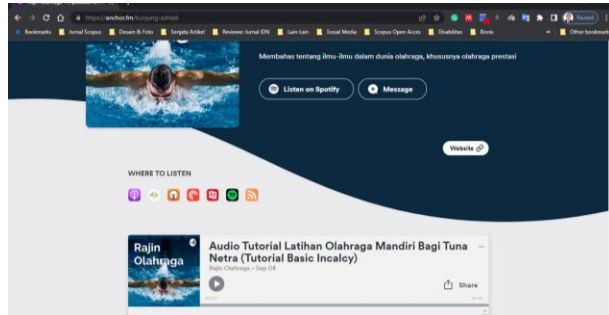
Dengan mayoritas program pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang bertema olahraga dilakukan kepada masyarakat non disabilitas, maka program INCALCY ini dapat menjadi pembeda dan penyeimbang layanan kepada insan disabilitas. Untuk itu Unesa sebagai organisasi Pendidikan Tinggi dengan latar belakang kepedulian tinggi pada isu *gender equality and social inclusion*, dengan keunggulan pada bidang disabilitas dan olahraga di Indonesia mengambil langkah strategis ini sebagai bentuk nyata pelayanan kepada masyarakat yang termarjinalkan.

2. BAHAN DAN METODE

Awal mula kegiatan abdimas ini dimulai dengan tahapan persiapan yang dilakukan sejak bulan Mei-Agustus 2022. Pada tahapan ini tim abdimas melakukan koordinasi tatap muka dengan perwakilan DPC Persatuan Tuna Netra Indonesia (PERTUNI) Kota Batu untuk mengetahui tantangan yang dihadapi para penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan yang berkaitan dengan permasalahan ketiadaan aktivitas olahraga. Berdasarkan hasil koordinasi tersebut diketahui bahwa para penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan cenderung untuk menjalani hidup *sedentary lifestyle* yang diakibatkan tidak adanya edukasi tentang pentingnya dan cara melakukan olahraga yang sesuai dengan kondisi disabilitas yang mereka hadapi. Selain itu, untuk dapat berolahraga mereka sangat jarang sekali karena membutuhkan bantuan keluarga untuk membantu hal ini.

Berdasarkan fakta ini maka selanjutnya tim pengabdian menyusun materi teori dan praktek yang digunakan untuk meningkatkan motivasi, pengetahuan dan kemampuan gerak penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan dengan tujuan untuk membuat

mereka mampu melakukan aktivitas olahraga mandiri di rumah tanpa bantuan orang lain.



Gambar 1. Audio tutorial INCALCY yang dapat didengarkan melalui Podcast

Bahan pelatihan yang dihasilkan tim abdimas antara lain: 1) Audio tutorial latihan olahraga mandiri di rumah “INCALCY”, 2) Materi *powerpoint* teori pentingnya olahraga dan cara mencegah cedera olahraga bagi penyandang disabilitas yang mengalami kebutaan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini maka metode yang digunakan antara lain: 1) sesi ceramah dan tanya jawab, 2) Praktek gerak. Metode ceramah dan tanya jawab digunakan pada materi pertama dan kedua yaitu pentingnya olahraga dan cara mencegah cedera olahraga bagi penyandang disabilitas dengan hambatan visual. Selanjutnya pada materi ketiga yang merupakan materi utama kegiatan pengabdian, para peserta pelatihan diajak melakukan praktek gerak olahraga mandiri di rumah dengan mengikuti arahan suara instruktur yang otomatis keluar dari audio tutorial INCALCY.

Audio Tutorial INCALCY merupakan serangkaian gerakan latihan olahraga mandiri yang dapat dilakukan para penyandang disabilitas di rumah dengan mendengarkan instruksi suara yang muncul dari audio tutorial tersebut. Tahapan gerakan audio tutorial INCALCY terdiri dari tahapan pemanasan, inti dan pendinginan dengan penjelasan materi gerak muncul dalam tabel 1-3.

Tabel 1. Tahapan Pemanasan dalam Audio Tutorial INCALCY

Kepala	Kedua Lengan	Kaki
1. Atas	5. Atas	9. Depan kanan
2. Bawah	6. Kanan	10. Belakang kanan
3. Kanan	7. Kiri	11. Depan kiri
4. Kiri	8. Bawah	12. Belakang kiri

Tabel 2. Tahapan Inti dalam Audio Tutorial INCALCY

Anggota Tubuh Atas (Lower Body)	Togok (Core)	Anggota Tubuh Bawah (Lower Body)
1. Putaran lengan samping	4. Tarik lengan dan angkat paha (Arm up and leg)	7. Tarik kaki ke belakang (Lunge)
2. Ayunan lengan depan dada	5. Putar pinggang ke samping (Standing Twist Torso Stretch)	8. Duduk jongkok (Squat)
3. Arm up ke atas kepala	6. Sentuh ujung kaki silang (Bent Over Twist)	9. Jinjit dan lari kecil

Tabel 3. Tahapan Pendinginan dalam Audio Tutorial INCALCY

Kepala	Kedua Lengan	Pinggul	Kaki
1. Putar patah-patah kanan	3. Goyangkan ke depan	4. Goyang putar pelan-pelan kanan	6. Depan kanan
2. Putar patah-patah kiri		5. Goyang putar pelan-pelan kiri	7. Belakang kanan
			8. Depan kiri
			9. Belakang kiri

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan *Inclusive Physical Literacy* (INCALCY) bagi penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan di Kota Batu telah dilaksanakan di Gedung Mayangsari, Desa Pesanggrahan Kota Batu pada Selasa, 06 September 2022 mulai pukul 08.00-12.30 WIB.



Gambar 2. Seremonial Pembukaan PKM INCALCY

PKM ini diikuti oleh 36 orang peserta yang terdiri dari 22 orang penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan yang merupakan anggota Persatuan Tuna Netra Indonesia (PERTUNI) DPC Kota Batu, masyarakat umum netra dan siswa netra yang berasal dari SLB Negeri dan SLB Eka Mandiri. Sejumlah 14 orang peserta lainnya

merupakan gabungan dari pendamping tuna netra, wali murid dan guru dari siswa tuna netra.



Gambar 3. Foto bersama Pemateri, Pemerintah Kota Batu dan Peserta Pelatihan INCALCY

Tabel 4. Profil Penyandang Disabilitas dengan Hambatan Penglihatan Peserta Pelatihan INCALCY

No	Aspek	Kriteria	Persen (%)
1	Usia	<17 Tahun	36
		>17 Tahun	64
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	50
		Perempuan	50
3	Tingkat Kebutaan	Penuh	73
		Sebagian	27
4	Sejarah Kebutaan	Sejak Lahir	73
		Kecelakaan	27

Berdasarkan tabel 1 maka diketahui bahwa para penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan yang menjadi peserta pelatihan INCALCY mayoritas berasal dari kelompok usia dewasa (>17 Tahun), dengan dominasi penyandang disabilitas dengan kebutaan total yang disebabkan sejak lahir dengan proporsi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan memiliki tingkat ketidakaktifan fisik dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan orang lain pada umumnya (Smith, et al., 2017). Ketidak aktifan secara fisik dalam waktu yang lama meningkatkan resiko penurunan kemampuan berpikir dan pikun (Jacob, et al., 2022). Selain itu kurangnya aktivitas fisik secara kronis meningkatkan resiko penyakit osteo arthritus, low back pain, diabetes melitus tipe 2, darah tinggi, metabolik serta penyakit jantung, stroke dan kanker (Vuori, 2014). Oleh sebab itu kegiatan abdimas untuk meningkatkan kualitas aktivitas fisik para penyandang disabilitas ini penting untuk dilaksanakan.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdapat tiga materi pelatihan yang diberikan kepada para peserta antara lain: 1) Teori Pentingnya Aktivitas Fisik dan Olahraga bagi Penyandang Disabilitas dengan

Hambatan Penglihatan, 2) Teori Pencegahan Cedera Saat Melakukan Aktivitas Fisik/Olahraga bagi Penyandang Disabilitas dengan Hambatan Penglihatan, 3) Praktek gerak *Inclusive physical Literacy* dengan bantuan audio tutorial latihan INCALCY. Setelah para peserta mengikuti sesi teori maka selanjutnya para peserta pelatihan INCALCY mengikuti proses pelatihan audio tutorial INCALCY yang berlangsung selama 36 menit dengan rincian total latihan selama 22 menit dan 14 menit lainnya merupakan instruksi tata cara kerja melakukan gerakan latihan tersebut.



Gambar 4. Tim Abdimas memberikan motivasi dalam sesi latihan INCALCY

Dalam sesi latihan INCALCY para pemandu netra dan orang tua serta guru dari siswa netra bersikap aktif dan suportif dalam membimbing para penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan untuk aktif bergerak mengikuti audio tutorial INCALCY.



Gambar 5. Orang Tua siswa mengkoreksi gerakan siswa netra dalam sesi latihan INCALCY

Kepekaan orang tua, guru dan pemandu dalam membantu koreksi gerak dalam sesi latihan sangat berdampak positif terhadap motivasi dan antusiasme penyandang disabilitas visual dalam sesi latihan INCALCY. Matoso dan Portela (2019) menyatakan bahwa salah satu faktor penghambat penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan untuk

berolahraga yaitu kurangnya dukungan dan motivasi dari keluarga. Oleh sebab itu peran keluarga dan teman merupakan aspek yang vital dalam meningkatkan motivasi bergerak para penyandang disabilitas. Dalam kegiatan abdimas ini para penyandang disabilitas peserta pelatihan tampak sangat antusias dan gembira dalam mengikuti gerakan latihan. Hal ini terlihat dari raut muka yang penuh tawa serta kadang kala berteriak gembira. Hal ini terjadi sebagai respon positif aktivitas olahraga yang berdampak pada mood seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dan kegembiraan. Dengan melakukan minimal 10 menit aktivitas fisik per hari akan meningkatkan level kegembiraan (Zhang & Chen, 2019). Dengan melakukan aktivitas olahraga rutin di rumah maka diharapkan para penyandang disabilitas dapat merasakan manfaat positif dari optimalisasi kemampuan kognitif, penurunan resiko gangguan kesehatan serta peningkatan kegembiraan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan INCALCY berhasil meningkatkan motivasi, pengetahuan dan kompetensi gerakan olahraga penyandang disabilitas dengan hambatan penglihatan di Kota Batu. Seluruh peserta menyatakan bahwa latihan audio tutorial INCALCY sangat mudah dan menyenangkan. Selain itu mereka juga mendapatkan ilmu yang sangat bermanfaat dan akan menerapkan latihan mandiri seterusnya dalam kehidupan nyata di rumah. Dengan adanya kemandirian dalam melakukan olahraga di rumah maka diharapkan akan dapat meningkatkan derajat kesehatan penyandang disabilitas dengan hambatan visual untuk mencapai kesetaraan kualitas hidup yang baik untuk seluruh manusia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya yang telah membiayai program Pengabdian Kepada Masyarakat ini melalui Skema PKM Kompetitif Disabilitas, Dana PNBP Unesa Tahun 2022 kontrak PKM nomor: 35299/UN38.9/LK.04.00/2022. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada DPC PERTUNI Pertuni Kota Batu yang telah membantu pengelolaan pendaftaran peserta yang terlibat dalam kegiatan ini serta Pemerintah Kota Batu yang membantu pelaksanaan kegiatan abdimas ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Inspirator. (2020). "Kota Batu Peduli Penyandang Disabilitas, Insentif 1,05 Miliar Dikucurkan Serta Ada Program Ramah Disabilitas – inspirator.co.id.
- Jacob, D.J., Baxter, F., Timblin, H., Rivas, R., Hill, C.R. (2022). Physical inactivity is associated with Parkinson's disease mild cognitive impairment and dementia. *Mental Health and Physical Activity*. Volume 23. 2022, 100461, ISSN 1755-2966.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100461>.
- JDIH. (2021). Perpres Nomor 53 Tahun 2021 tentang Rencana Aksi Nasional Hak Asasi Manusia Tahun 2021-2025 Available:
<https://jdih.maritim.go.id/en/peraturan-presiden-republik-indonesia-no-53-tahun-2021>
- Kemenkes. (2014). "Program Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas dan Pergeseran Paradigma Penanganan Penyandang Disabilitas," Kemenkes, pp. 19–24.
- Kesra. (2022). "KesRa TV Jatim on Instagram: 'Sejak pertama kali berdiri NPCI Jatim baru kali ini mendapat perhatian penuh dan dukungan dari #gubernurjawaatimur Ibu @khofifah.ip untuk...,'" 2022. [Online]. Available: <https://www.instagram.com/p/CM1LCMDHyHI/?igshid=v12id1ezxk86>. [Accessed: 01-Apr-2022].
- Matoso, G. P., & Portela, B. S. (2020). Level of physical activity and perceived barriers to its practice in adults with visual impairment. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 24, 1–7. <https://doi.org/10.12820/rbafs.24e0094>
- Nawawi, A. (2010). "Analisis Mobilitas Tunanetra," Balai Pelatih. Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidik. Luar Biasa Dinas Pendidik. Provinsi Jawa Barat.
- Nugraha, A. (2020). "Komunitas Difabel Desak Pemkot Batu Bangun Kota Inklusi | Radar Malang Online.
- Physical Illiteracy. (2022). "Physical Literacy Definition - Physical Literacy." [Online]. Available: <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>. [Accessed: 01-Apr-2022].
- Smith, L., Timmis, M.A., Pardhan, S. (2017). Physical inactivity in relation to self-rated eyesight: cross-sectional analysis from the English Longitudinal Study of Ageing. *BMJ Open Ophthalmology* 2017;1:e000046. doi: 10.1136/bmjophth-2016-000046
- Solihin, A.O. (2020). "Studi Kasus Program Aktivitas Fisik Penyandang Tunanetra," pp. 1–120.
- Vuori, I. (2014). Physical Inactivity Is A Cause And Physical Activity Is A Remedy For Major Public Health Problems. *Kinesiology*. 36. 2:123-153.
- Zhang, Z., Chen, W. (2019). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and



Happiness. *J Happiness Stud.* 20, 1305–1322
<https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>