



LAPORAN KEGIATAN PPM DOSEN

**REHABILITASI TRAUMA PSIKOLOGIS KORBAN GEMPA DI
DESA DENGOK, KEBONDALEM LOR PRAMBANAN KLATEN
MELALUI SENAM YOGA RELAKSASI**

Tim Pengabdian:

**Sri Mawarti, M.Pd.
Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes
Tri Ani Hastuti, S.Pd.
Nur Rohmah Muktiani, S.Pd**

**Pengabdian Pada Masyarakat ini Dibiayai dengan Anggaran 01.DIPA
Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2007
SK Dekan Nomor 76 Tahun 2007
Nomor Perjanjian: 810.1/H.34.16/PM/2007**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2007**

REHABILITASI TRAUMA PSIKOLOGIS KORBAN GEMPA DI DESA DENGOK, KEBONDALEM LOR PRAMBANAN KLATEN MELALUI SENAM YOGA RELAKSASI

Oleh:

Sri Mawarti, M.Pd.
Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes
Tri Ani Hastuti, S.Pd.
Nur Rohmah Muktiani, S.Pd

Untuk memulihkan kondisi paska gempa tentunya tidak hanya sebatas rehabilitasi fisik atau infrastruktur namun rehabilitasi terhadap mental psikologis atau kejiwaan khususnya berkaitan dengan trauma juga diperlukan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu diadakan rehabilitasi trauma psikologis korban gempa di desa Dengok, Kebondalem Lor Prambanan Klaten. Salah satu alternatif untuk merehabilitasi trauma korban gempa dapat dilakukan melalui senam yoga relaksasi. Proses rehabilitasi ini relatif efektif karena dapat dilakukan sendiri ataupun berkelompok. Gerakan-gerakan dan kombinasi yang dilakukan relatif tidak rumit sehingga semua orang dapat melakukannya. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat memulihkan kondisi psikologis atau trauma yang masih dirasakan, agar dapat pulih dan dapat melakukan aktivitas seperti sedia kala.

Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan *drilling*. Ceramah dan tanya jawab digunakan untuk menjelaskan mengenai senam yoga relaksasi dan cara-cara melakukan pengajaran senam yoga relaksasi dengan benar. Demonstrasi dan *drilling* bertujuan membantu dan membimbing masyarakat dalam mempraktekkan materi yang telah disampaikan. Pelaksanaan kegiatan selama 2 hari dari tanggal 11-12 Agustus 2007. Waktu pelaksanaan dari pukul 08.00 – 14.30 WIB. Jumlah peserta 50 orang, khususnya ibu-ibu dan remaja putri yang tersebar di kelurahan kebondalem lor Prambanan Klaten.

Kata Kunci: Rehabilitasi, korban gempa, senam yoga relaksasi