

*Community Empowerment Program (CEP) 2021
JICA Special Project*



BUKU PANDUAN HAPI-IE

MEMPROMOSIKAN AKTIVITAS FISIK BAGI PENYANDANG
AUTISME, DISABILITAS INTELEKTUAL, DAN DISABILITAS
PSIKOSOSIAL DI NEGARA-NEGARA ASEAN DIMASA
PANDEMI COVID-19



University of Tsukuba



Buku Panduan HAPI-IE Bertujuan Mempromosikan Aktivitas Fisik bagi Penyandang Autisme, Disabilitas Intelektual, dan Disabilitas Psikososial di Negara-Negara *ASEAN* untuk Beradaptasi Dimasa Pandemi *COVID-19*".

Pusat pengembangan Penyandang disabilitas di Asia-Pasifik
(*Asia-Pacific Development Center on Disability – APCD*)
Bangkok, THAILAND
Phone +66 (0)23547506 • +66 (0)23547507
www.apcdfoundation.org

Daftar Isi

Kata Pengantar	4
Bab I : Pendahuluan	7
Bab II : Bagaimana Cara Menggunakan Buku Panduan	9
• Prinsip-prinsip Buku Panduan	9
• Bagaimana cara menerapkan aktivitas fisik di platform <i>Zoom</i>	10
• Persiapan bahan ajar	14
• Bagaimana cara menerapkan kegiatan secara daring	14
Bab III : Rekomendasi Aktivitas Fisik	17
Bab IV : Pertanyaan yang sering diajukan, Manfaat yang didapatkan dan Peluang Kolaborasi	29
Bab V : Pendapat para Mitra Negara-Negara <i>ASEAN</i>	33
Lampiran 1:	35
• Contoh: Bagaimana melaksanakan kegiatan saat workshop secara daring	
Lampiran 2:	38
• Makalah Konsep Proyek “Memberdayakan Orang Tua Kelompok Anak Berkebutuhan Khusus untuk Mengatasi <i>COVID-19</i> ”	

Kata pengantar

Dengan senang hati saya mengucapkan selamat atas keberhasilan pelaksanaan tiga workshop dan penyusunan buku panduan ini.

Proyek ini dilaksanakan di bawah *JICA's Community Empowerment Program (CEP)* yang bertujuan untuk mendukung kegiatan masyarakat dapat tetap berjalan selama masa pandemi *COVID-19*. Saya sangat terkesan melihat senyuman anak-anak berkebutuhan khusus saat melakukan latihan dan berbagai macam permainan di workshop dan rekaman *video*. Saya yakin buku panduan ini akan bermanfaat bagi seluruh anak berkebutuhan khusus dan orang tua mereka di negara-negara *ASEAN* berkat kompilasi pengetahuan, pengalaman, dan khususnya kasih sayang para peserta proyek.

Hasil yang paling menonjol dari proyek ini adalah penguatan jaringan dan koneksi antar negara-negara *ASEAN*. Kami menyadari bahwa kita dapat berkomunikasi bersama, berolahraga bersama, dan tertawa bersama bahkan di tengah pandemi *COVID-19* ini.

Saya ingin berterima kasih kepada *APCD*, Dr. Sawae dan tim narasumber dari Universitas Tsukuba-Jepang, serta semua organisasi lain yang terlibat, atas usaha dan kontribusinya pada proyek ini.

Saya harap Anda akan menikmati latihan dengan buku panduan ini di rumah!



Mr. Morita Takahiro
Chief Representative of JICA Thailand Office

Saya mempelajari dan mempraktekkan dukungan perkembangan motorik anak dengan disabilitas di Universitas Tsukuba di Jepang.

Di akhir *April 2020*, banyak sekolah dan berbagai institusi lainnya di Jepang menjalani pembatasan aktivitas, dan kegiatan yang secara khusus diadakan untuk anak dengan disabilitas perkembangan juga harus dihentikan.

Setelah diberlakukannya pembatasan tersebut, orang tua anak-anak dengan disabilitas perkembangan, yang menjadi peserta aktivitas kami, mengeluh bahwa anak-anak makan secara berlebihan saat di rumah, mereka tidak mau bergerak, dan merasa cemas karena tidak lagi dapat menjalankan aktivitas yang biasanya dilakukan, dan mereka menjadi lebih membutuhkan perhatian khusus. Orang tua turut merasa stres dan cemas menghadapi situasi ini yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Jadi, saya bersama para kolega menyusun rencana untuk membantu anak-anak dengan disabilitas perkembangan untuk dapat tetap menikmati aktivitas fisik dan menjalani gaya hidup sehat selama situasi pandemi *Covid-19* ini. Rencana tersebut berupa aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara daring. Walaupun saya bukanlah ahli dalam menggunakan teknologi, sehingga saya melalui proses uji coba untuk belajar memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi dengan memikirkan kebutuhan anak-anak dan orang tua. Adanya kebutuhan adalah awal pembelajaran.

Konten buku panduan ini disusun berdasarkan dari pengalaman saya dan para rekan. Tentunya tidak perlu diikuti secara persis dan dapat dimodifikasi agar anak-anak lebih senang dalam melakukannya. Saya dan para rekan telah melakukan banyak sekali uji coba dan mengalami kegagalan, jadi kami harap anda juga mau terus uji coba hingga menemukan cara yang lebih baik untuk dapat diterapkan pada anak anda. Uji coba dan pengembangan konten dari anda akan menjadi masukan yang sangat berharga bagi kami.



Sawae Yukinori Ph.D.

Lektor Kepala Psikologi Perkembangan Klinis,
Fakultas Kesehatan dan Ilmu Olahraga
Universitas Tsukuba

APCD mengapresiasi *Japan International Cooperation Agency (JICA)* dan Universitas Tsukuba atas kerja sama dan kontribusi yang luar biasa terhadap proyek “Mempromosikan Aktivitas Fisik untuk Penyandang Autisme, Disabilitas Intelektual, dan Disabilitas Psikososial di Negara-negara *ASEAN* untuk dapat beradaptasi selama masa pandemi *COVID-19*.”

Hasil yang penting dari proyek ini adalah sebuah buku panduan untuk memberdayakan orang tua dari anak-anak dengan disabilitas yang tak terlihat untuk mempromosikan kegiatan fisik mereka. Buku panduan ini tersedia dalam Bahasa Inggris dan juga dalam bahasa negara-negara anggota *ASEAN*. Kami percaya bahwa buku panduan ini akan bermanfaat untuk membantu kelompok sasaran di kawasan *ASEAN* agar memiliki kehidupan yang sehat saat dan setelah masa pandemi *COVID-19*.

Kami berterima kasih kepada semua mitra *ASEAN*, termasuk anggota *ASEAN Autism Network*, Jaringan Disabilitas Intelektual Bersatu di Sub-wilayah Mekong, Asosiasi Penyakit *Mental Thailand*, Asosiasi Thailand untuk Penyandang Disabilitas Intelektual, dan Asosiasi Persatuan Autistik *Thailand*. Mereka secara aktif berpartisipasi dalam setiap lokakarya dan menyarankan perbaikan pada Buku Panduan. Sayangnya, rekan-rekan dari *Brunei* dan Singapura tidak dapat berpartisipasi dalam proyek ini. Kami percaya bahwa proyek ini akan lebih sempurna jika kedua negara dapat bergabung. Kami yakin bahwa proyek ini akan menjadi model kerja sama antara mitra dan jaringan di Jepang dan negara-negara *ASEAN* untuk dapat membuat perubahan positif bagi penyandang disabilitas dan orang tuanya saat krisis pandemi *COVID-19*.



Mr. Piroon Laismit
Direktur Eksekutif APCD

BAB 1

PENDAHULUAN

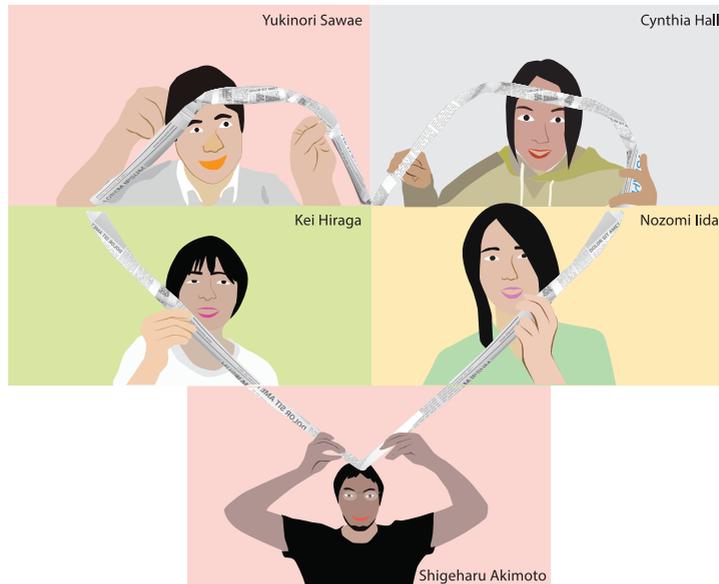
Apa itu CEP?

Community Empowerment Program (CEP) meluncurkan program kerjasama untuk mendukung dan memberdayakan kelompok rentan termasuk Penyandang Disabilitas (*Persons With Disabilities -PWDs*) yang terkena dampak pandemi *COVID-19* di tingkat akar rumput

Bagaimana memobilisasi sumber daya?

Pendanaan untuk *CEP* diberikan oleh Badan Kerja Sama Internasional Jepang (*JICA Thailand*). *APCD* memfasilitasi dan mengimplementasikan proyek, dan Universitas Tsukuba memberikan dukungan teknis untuk transfer pengetahuan. Ketiga pihak bekerja sama secara erat dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pemantauan.

Kenapa kami melakukan CEP ini untuk anak-anak penyandang disabilitas dan keluarganya di Negara-negara ASEAN untuk mengatasi selama masa pandemi COVID-19?



Japanese resource person team

Pada pandemi COVID-19, banyak anak berada dalam situasi yang tidak sehat baik secara fisik maupun mental, yang menjadi perhatian bagi keluarganya.

Mereka mengonsumsi makanan yang tidak sehat, menghabiskan waktu dengan duduk atau berbaring, bermain di perangkat seluler, dan tidur. Berat badan cenderung bertambah dan rentan frustrasi. Selain itu, mereka tidak memiliki interaksi dengan keluarga dan mungkin meluapkan rasa frustrasi tersebut pada anggota keluarganya.

“Konvensi mengenai Hak-Hak Penyandang Disabilitas” Artikel 30: Partisipasi dalam kehidupan budaya, rekreasi, waktu luang dan olahraga

Penyandang disabilitas memiliki hak yang sama dengan orang lain untuk berpartisipasi dan menikmati seni, olahraga, permainan, film dan kegiatan rekreasi lainnya. Oleh karena itu, aktivitas fisik harus dapat diakses oleh semua orang, termasuk anak-anak penyandang disabilitas tanpa batasan waktu atau tempat.



Buku panduan ini merupakan alat untuk mendorong partisipasi penyandang autisme, disabilitas intelektual, dan disabilitas psikososial dengan anggota keluarganya melalui pemanfaatan platform virtual saat situasi COVID-19. Silakan nikmati latihannya dan buat anak-anak kita tersenyum. Ayo !

BAB 2

Bagaimana Cara Menggunakan Buku Panduan

Prinsip-Prinsip Buku Panduan

- 1) Selama lockdown pandemi *COVID-19*, buku panduan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mempromosikan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik.
- 2) Buku panduan ini bertujuan untuk mendorong orang tua, anggota keluarga, guru/wali untuk mendukung dan bermain bersama anaknya di rumah.
- 3) Buku panduan memanfaatkan interaksi daring untuk menyampaikan pengetahuan dan latihan praktis selama masa lockdown akibat *COVID-19*, ketika pelatihan tatap muka dan perjalanan ke luar negeri tidak tersedia.
- 4) Meskipun judul proyek adalah “Mempromosikan Aktivitas Fisik untuk Penyandang Autisme, Disabilitas Intelektual, dan Disabilitas Psikososial”, ketika kami merujuknya dalam buku panduan ini, kami menggunakan kata “Anak-Anak kamu”/”Anakmu”.

Ayo lakukan aktivitas fisik daring dengan menggunakan bahan yang tersedia yang dimiliki semua orang di rumah!

Cara melakukan aktivitas fisik di platform Zoom

Zoom adalah program telekomunikasi yang :

- Gratis dalam waktu 40 menit
- Mudah dan menyenangkan untuk digunakan
- Populer
- *Universal*

Cara daftar akun *Zoom*?

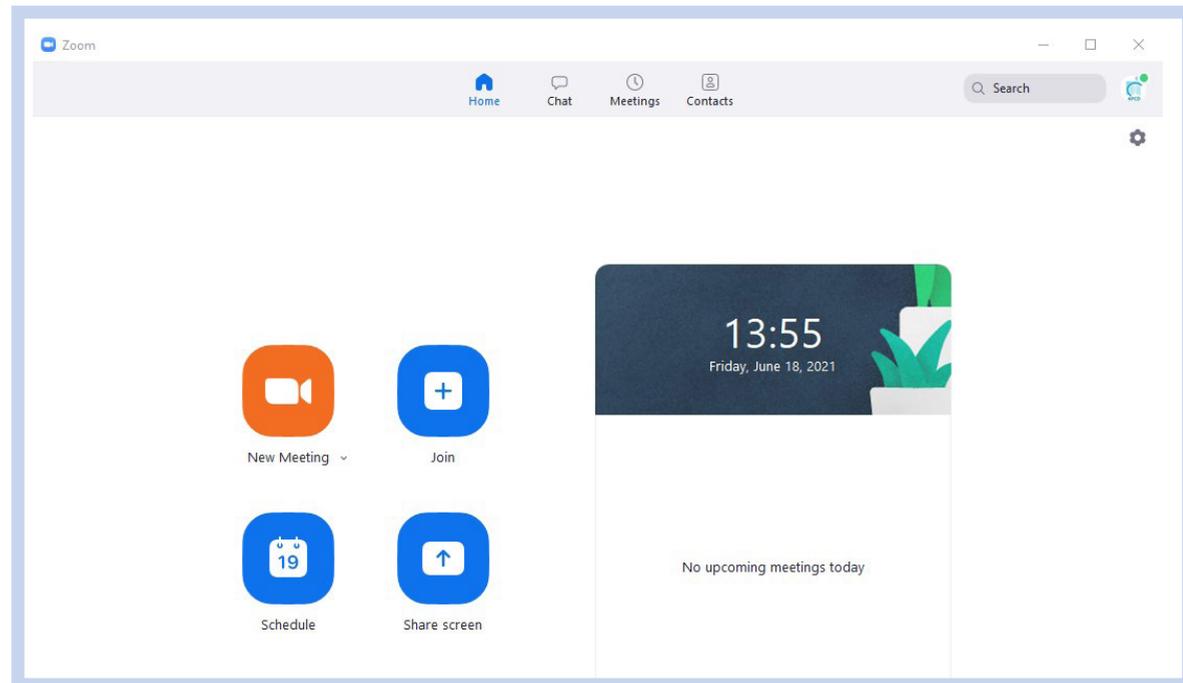
1. *Download* aplikasi di Laptop/komputer atau HP kamu bisa mendaftar dengan:
 - Membuat akun dengan email aktifmu dan password
 - Masuk dengan fungsi SSO (Single Sign-On) atau akun Google atau *Facebook* kamu
2. *Log in*

Cara bergabung pada pertemuan daring dengan *Zoom*?

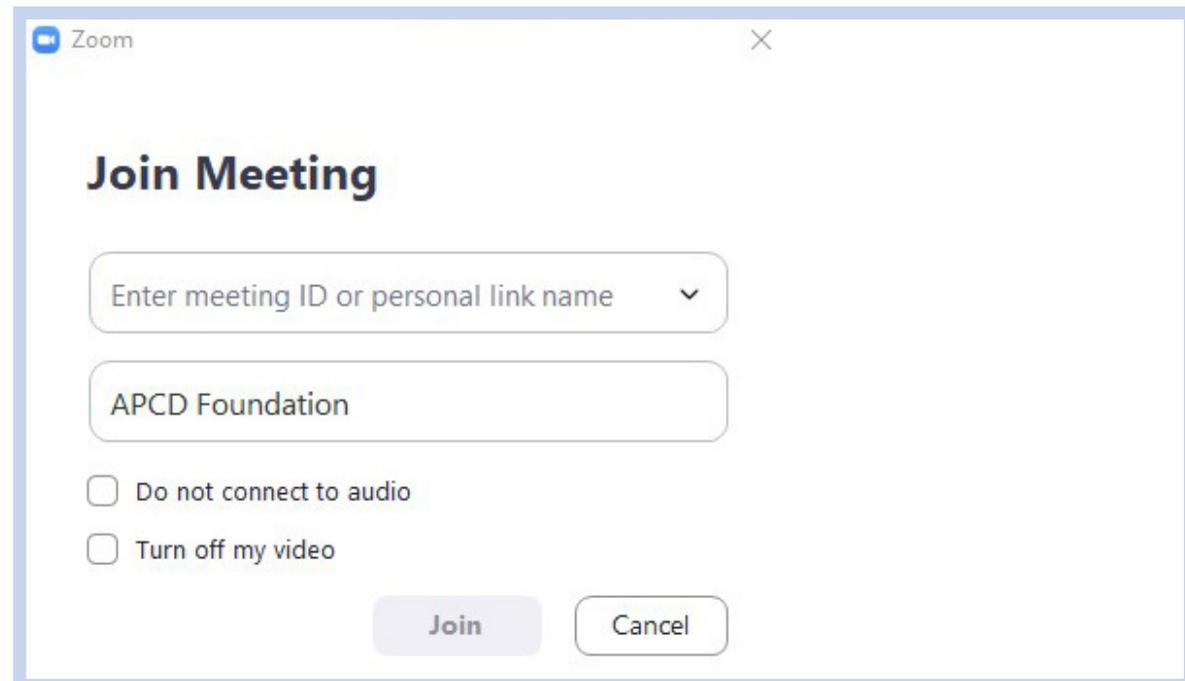
Masukkan dengan *URL* yang dibagikan oleh penyelenggara

Tekan *Link* atau *Meeting ID* yang dibagikan oleh penyelenggara

Tingkat 1: Buka aplikasi Zoom dan pilih ikon 'Join'

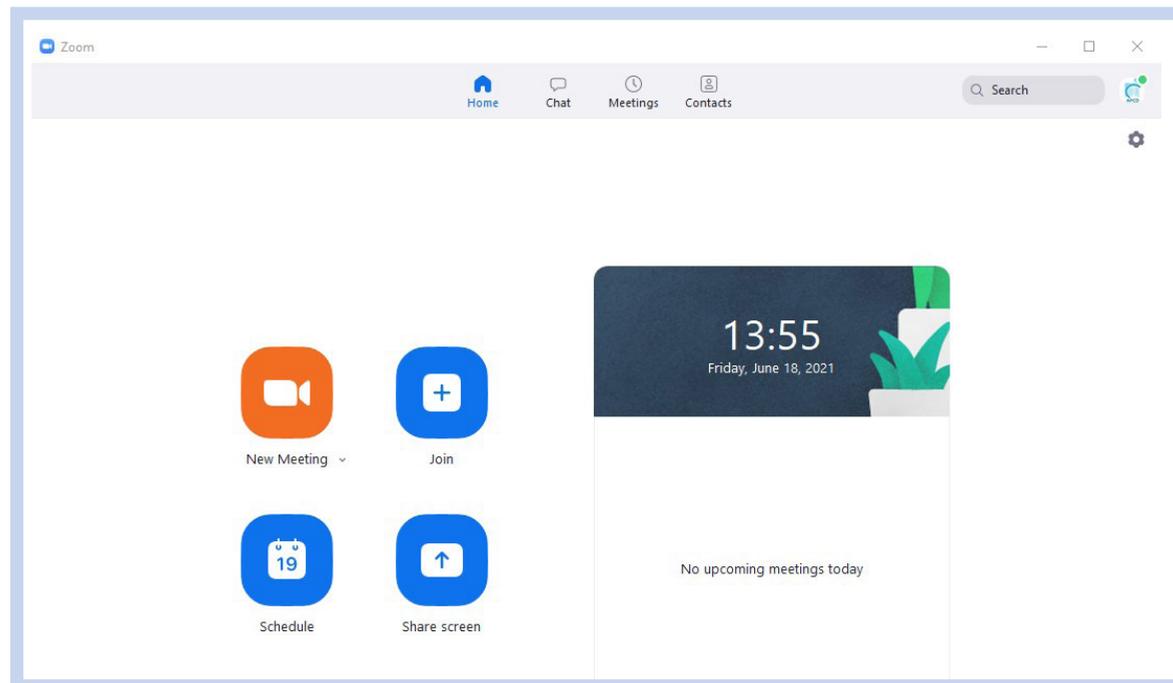


Tingkat 2: Salin Meeting ID di dalam kotak, isi nama peserta dan tekan tombol "Join"

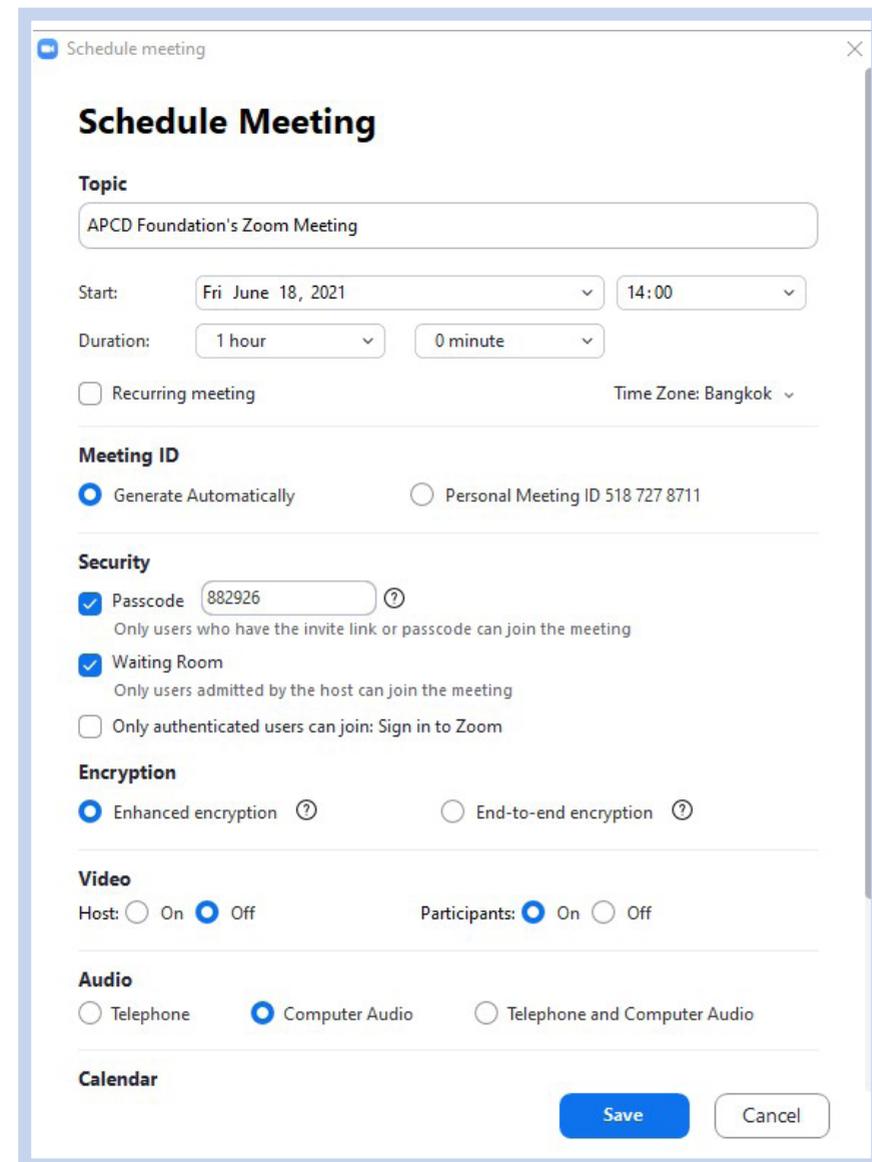


Cara Mengatur Jadwal *Program* dengan Zoom

Tingkat 1: Untuk menjadwalkan Meeting, klik ikon kalender (ditandai sebagai “*Schedule*” dalam *program*)



Tingkat 2: Lengkapi informasi pada “Schedule Meeting” yang ditampilkan pada layar seperti ini



The screenshot shows the 'Schedule Meeting' dialog box in Zoom. The title bar reads 'Schedule meeting'. The main heading is 'Schedule Meeting'. The form is organized into several sections:

- Topic:** A text input field containing 'APCD Foundation's Zoom Meeting'.
- Start:** A date and time selector showing 'Fri June 18, 2021' and '14:00'.
- Duration:** Two dropdown menus set to '1 hour' and '0 minute'.
- Recurring meeting:** An unchecked checkbox.
- Time Zone:** A dropdown menu set to 'Bangkok'.
- Meeting ID:** Two radio buttons: 'Generate Automatically' (selected) and 'Personal Meeting ID 518 727 8711'.
- Security:** Three options with checkboxes: 'Passcode' (checked, value '882926'), 'Waiting Room' (checked), and 'Only authenticated users can join: Sign in to Zoom' (unchecked).
- Encryption:** Two radio buttons: 'Enhanced encryption' (selected) and 'End-to-end encryption'.
- Video:** Two sets of radio buttons: 'Host' (On, Off) with 'Off' selected, and 'Participants' (On, Off) with 'On' selected.
- Audio:** Three radio buttons: 'Telephone', 'Computer Audio' (selected), and 'Telephone and Computer Audio'.
- Calendar:** A section at the bottom with a 'Save' button and a 'Cancel' button.

Tingkat 3: Setelah selesai, klik tombol “save” di kanan bawah layar.

Persiapan Bahan Ajar

Barang-barang yang mudah ditemukan di rumah dapat digunakan untuk kegiatan di buku panduan. Disarankan untuk menyiapkan bahan-bahan sebagai berikut: koran, topeng, selotip, kantong plastik, matras yoga, dll. Aktivitas fisik harus menyenangkan, sebaiknya tanpa biaya, dan merupakan aktivitas yang disenangi oleh anak-anak. Sedangkan materi elektronik untuk komunikasi daring, komputer/laptop, alamat email, koneksi *internet* dan platform *Zoom* sangat dibutuhkan di sini.

Cara Membuat *Event* Daring

- Rencanakan kegiatan
- Kirimkan link undangan kepada peserta dan/atau orang yang tertarik untuk bergabung.
- Melakukan perencanaan kegiatan workshop.
- Perkenalkan acara; dengan cara jelaskan kepada peserta apa yang akan mereka lakukan.
- Berikan penjelasan secara spesifik jika memang diperlukan.
- Menyajikan kontennya
- Akhiri dengan memberikan informasi tentang kegiatan yang akan datang.

Informasi lebih lanjut tentang metode, proses, dan contoh *program* tersedia di bagian “Lampiran” dari Buku Panduan.

BAB 3



REKOMENDASI AKTIVITAS FISIK

Kami mengapresiasi kerjasama antara narasumber Jepang dan mitra *ASEAN*. Kami untuk memberikan masukan dan berbagi pendapat mereka untuk mengembangkan aktivitas yang sederhana, mudah, dan menarik untuk buku panduan ini.

1) Pemanasan/Pendinginan

Peregangan ke -1

Konsep: Ayo regangkan anggota tubuhmu untuk mencegah cedera!



Kalau gerakannya terlalu sulit diikuti :

Bagi menjadi di langkah-langkah yang lebih sederhana.

1. Luruskan lengan kiri kamu di depan dada.
2. Luruskan lengan kanan kamu di bawah lengan kiri dengan punggung tangan menghadap ke arah kamera.
3. Tekuk lengan kanan kamu dan jaga agar lengan kiri Kamu tetap di tempatnya.
4. Ulangi gerakan yang sama tetapi beralih antara lengan kiri dan kanan.



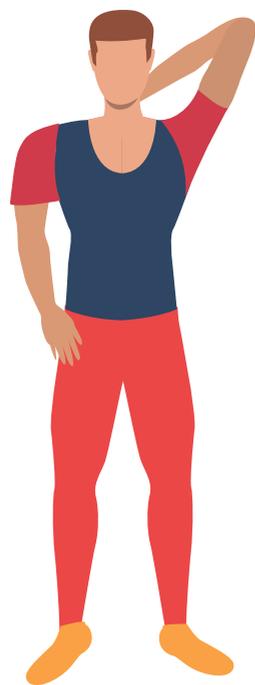
CLICK! <https://www.youtube.com/watch?v=zCs25aAWuNY>

Menempelkan *URL* video di sini.

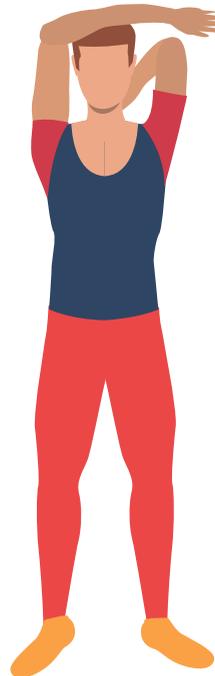
2) Pemanasan/Pendinginan

Peregangan ke -2

Konsep: Ayo regangkan tubuhmu untuk mencegah cedera!



Menekuk
sikumu



Dan Ambil!



Melengkung
ke samping!

POINT!

Puji anak kamu dengan memberi tahu mereka “Bagus” kalau mereka melakukan gerakan yang sama atau mirip dengan gambar.

Kalau gerakannya terlalu sulit diikuti :

Membagi menjadi beberapa langkah, mirip dengan yang ditunjukkan di atas.



CLICK!

Menempelkan *URL video* di sini.
<https://www.youtube.com/watch?v=BAeT6TGpSVA>

3) Pemanasan/Pendinginan

Yoga Pose

Konsep: Ayo coba melakukan banyak pose yoga yang berbeda untuk mencegah cedera dan untuk beristirahat!



Pose Pohon



Pose Ksatria



Pose Push-up

Atur Waktu sesuai dengan kondisi fisik anak untuk anak anda bisa berolahraga dengan nyaman.

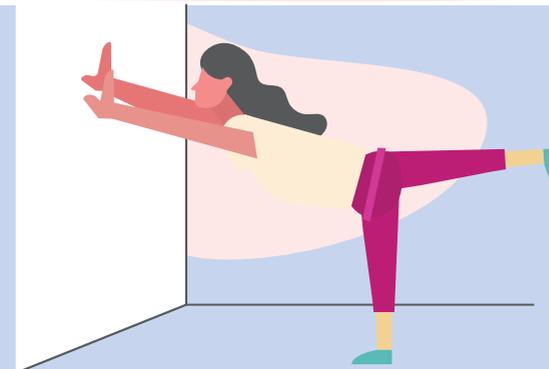
POINT

Saat melakukan peregangan, disarankan supaya seluruh tubuh terlihat. Tergantung pada posenya, Kamu juga bisa menyesuaikan sudut kamera untuk membuatnya paling terlihat.

Kalau gerakannya terlalu sulit diikuti :



Coba menggunakan dinding atau orang lain untuk bersandar.



4) Permainan juggling

Konsep: Tiup kantong (sebaiknya kantong plastik) yang kamu bisa cari di rumah untuk membuat balon, lalu tutup dengan cepat, dan lemparkan ke udara dan jaga agar tetap dalam jangkauan kamu.



tiup kantong dengan udara



Lempar kantong dengan tanganmu



Lempar kantongnya dengan sikumu

Ayo lakukan tantangan dan lihat berapa kali kamu bisa melemparnya dalam 20 detik!

POINT

Puji anak dengan mengatakan “bagus” meskipun mereka hanya bisa melakukannya hanya satu kali.

Kalau gerakannya terlalu sulit diikuti :

- Gunakan sesuatu yang lain, seperti balon yang sebenarnya.



Kalau gerakannya terlalu mudah :

- Selain melempar dengan telapak tangan, coba lempar kantong dengan bagian tubuh lain, seperti siku, bahu, kaki, dan kepala.

CLICK!

Menempelkan URL video di sini.
<https://www.youtube.com/watch?v=zh4ndJu19Yg&t=3s>

5) Permainan Keseimbangan

Konsep: Ini adalah permainan keseimbangan yang menggunakan barang-barang yang kamu punya di rumah (misalnya Koran). Ayo tantang diri kita sendiri untuk melihat berapa lama bisa menyeimbangkan berbagai benda!



Tongkat yang terbuat dari gulungan koran



Botol plastik



buku-buku

Kalau gerakannya terlalu sulit :

- Cari sesuatu yang lebih mudah untuk dijaga keseimbangannya (seperti gelas plastik)

Kalau gerakannya terlalu mudah :

- Coba untuk menyeimbangkan pada bagian tubuh lainnya (seperti kepala, punggung, kaki, dll.)



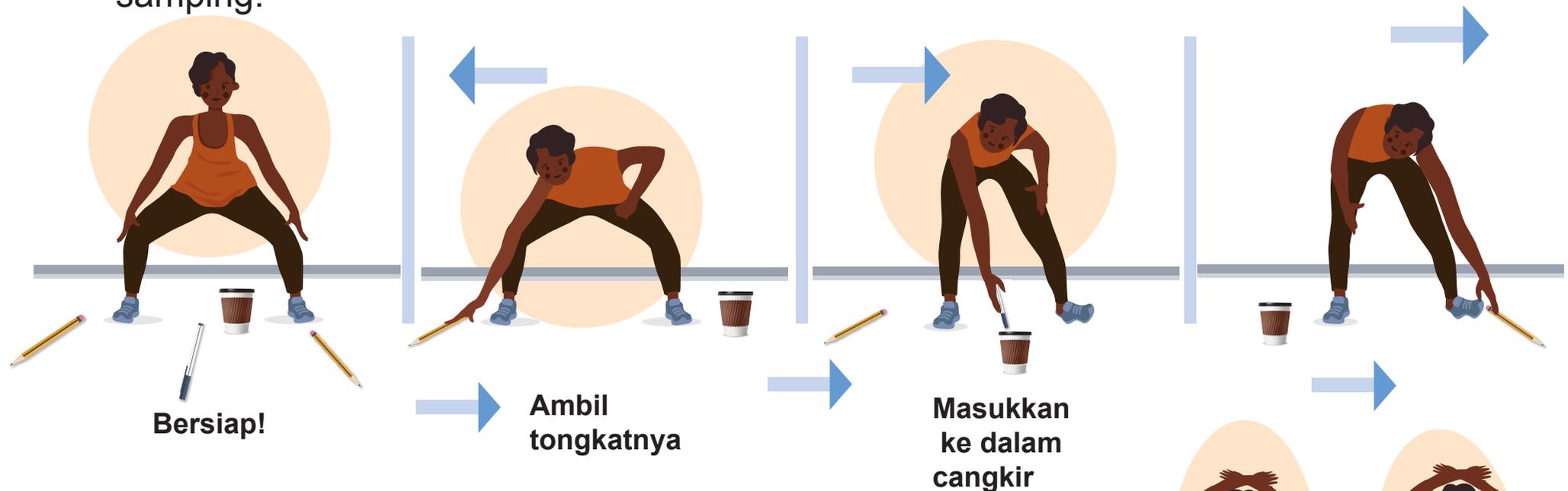
CLICK!

<https://www.youtube.com/watch?v=uWvkMkaJ7-g&t=3s>

Menempelkan URL video di sini.

6) Langkah Samping

Konsep: Ini adalah permainan dengan menggunakan enam tongkat (pensil dan/atau pena) ditempatkan beberapa meter terpisah dari cangkir di tengah. Setelah sinyal, masukkan tongkat ke dalam cangkir satu per satu sambil juga melakukan langkah samping.



Kalau gerakannya terlalu sulit :

- Buat jarak antara cangkir dan tongkat lebih pendek.

Kalau gerakannya terlalu mudah :

- Lakukan dengan berbagai jenis langkah, seperti langkah satu kaki, atau berputar alih-alih melangkah ke samping, lalu amati gerakan anak kamu.



CLICK! https://www.youtube.com/watch?v=ggSWLe_M1ks&t=4s

Menempelkan URL video di sini.



7) Quoit Game

Konsep: ini adalah permainan dengan sebuah cincin dibuat dari kertas koran yang dilemparkan ke tangan, kaki, atau di kepala seseorang yang berdiri sejauh beberapa *meter*.



Lemparkan cincin ke empat anggota tubuh (dua tangan, satu kepala, dan satu kaki), lalu lihat berapa banyak area (kedua tangan, kepala, dan kaki) yang bisa dipasangi cincin. Satu cincin untuk satu anggota tubuh. Jika anak kamu melempar dua atau lebih cincin di area yang sama, mereka hanya akan mendapatkan satu poin.

Kalau gerakannya terlalu sulit :

- Memperpendek jarak antara pelempar dan penangkap.
- Buat cincin yang lebih besar.

kalau gerakannya terlalu mudah :

- Tingkatkan jarak antara pelempar dan penangkap
- Minta penangkap untuk bergerak.

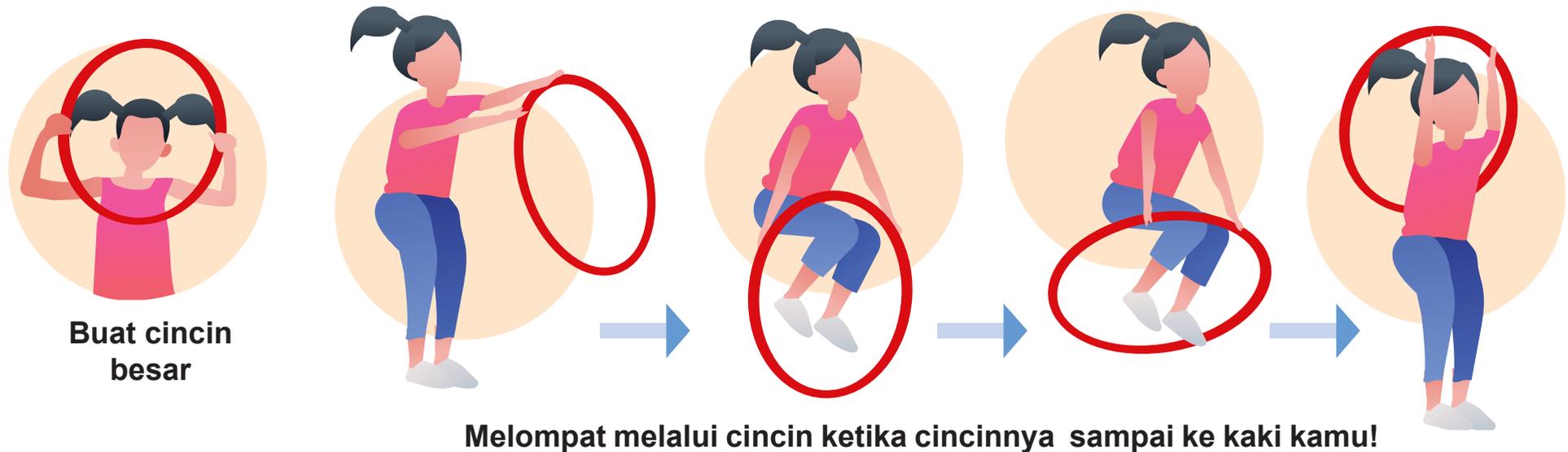


CLICK!

Menempelkan URL video di sini.
<https://www.youtube.com/watch?v=j2dEs29Vy0U&t=11s>

8) Permainan Lompat Tali

Konsep: ayo lompat cincin besar yang dibuat dari kertas koran, seperti *Quoit Game*



Ayo tantang diri kita sendiri, berapa kali mampu melompat melalui cincin dalam 20 detik.

Kalau gerakannya terlalu sulit :

- Angkahkan satu kaki ke dalam cincin pada suatu waktu.
- Gunakan cincin yang lebih besar.

Kalau gerakannya terlalu mudah :

- Coba melompat mundur melalui ring.
- Atur durasi yang lebih lama.



CLICK! https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvkEH_Q&t=5s Menempelkan URL video di sini.

9) Mengalahkan *Monster!*

Konsep: Ini adalah permainan yang anak-anak mengalahkan “monster” dengan meninju dan menendang. Objek akan muncul di berbagai sudut layar, dan anak-anak harus meninju dan menendang monster sampai hilang.



Buat topeng atau foto



Anak-anak harus meninju dan menendang monster di layar.

Anak-anak perlu mengetahui cara memukul dan menendang sebelum bermain.

Lebih baik melakukan permainan dengan cara berikut:

- peserta harus menendang *monster* merah, dan meninju monster biru.

Kalau gerakannya terlalu mudah • Buat monster tertawa dengan melakukan wajah lucu atau mencoba membuat tanda “Cinta”: untuk monster menjadi ramah dengan mereka.



CLICK! <https://www.youtube.com/watch?v=GAHkxGWGm-I&t=2s>

Menempelkan URL video di sini.

10) Tarian Tradisional *Thailand* (Ramwong)

Konsep: “Ngam Sang Duan” (Bulan yang Indah) adalah lagu rakyat tarian *Thailand* yang terkenal. Penari melangkah mengikuti irama lagu dan menari melingkar. Dibuat berpasangan dan saling melingkari satu dengan lainnya



Kegiatan ini membantu anak-anak untuk rileks dan mempelajari tubuh mereka sendiri.

Tarian ini membantu

- mengembangkan tubuh, merangsang otak dan mendorong fungsi motorik halus,
- berlatih mengidentifikasi sisi kiri dan kanan,
- dan membuat anak-anak menjadi santai, dan memiliki interaksi yang baik dengan para orang tua.

Kalau gerakannya terlalu sulit,

- Membuat gerakan tangan dengan gaya bebas
- Hanya gerakkan tanganmu ke atas & ke bawah sambil berjalan dalam lingkaran.



CLICK!

Menempelkan URL video di sini.
<https://www.youtube.com/watch?v=WtPrzQTt1KI&t=1s>

BAB 4

PERTANYAAN YANG SERING DIAJUKAN, MANFAAT YANG DIDAPATKAN DAN PELUANG KOLABORASI

PERTANYAAN YANG SERING DIAJUKAN

Siapa penerima manfaat utama dari buku panduan ini?

Pada waktu pandemi *COVID-19*, kami menerbitkan Buku Panduan untuk mempromosikan latihan fisik kepada penyandang disabilitas intelektual, disabilitas psikososial, dan lainnya yang ingin berolahraga tetapi tidak bisa keluar. Buku panduan ini juga akan menolong orang tua untuk mendorong anak-anak mereka melakukan latihan di rumah.

Apa hubungan antara zoom dan buku panduan?

Zoom adalah platform online yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan dari narasumber kepada peserta selama workshop yang diselenggarakan oleh proyek.

Buku panduan adalah dokumen referensi yang mengkompilasi konten tentang mempromosikan latihan fisik. Kami akan mengembangkan buku panduan ini dalam bentuk hard copy dan file digital. Lalu menyebarkan informasi dan menyarankan orang tua tentang cara melakukan aktivitas fisik di rumah.

Seberapa sering kita harus menyediakan aktivitas fisik untuk penyandang disabilitas?

Umumnya, anak-anak membutuhkan 60 menit aktivitas fisik setiap hari.

Namun, aktivitas ini harus dilakukan dengan penuh semangat setidaknya tiga kali per minggu. Atau, setidaknya selama 30 menit, mengikuti seluruh aktivitas fisik yang direkomendasikan dalam buku panduan adalah optimal. Orang tua harus memperhatikan batas seberapa lama mereka dapat fokus pada aktivitasnya.

Apa tujuan utama aktivitas fisik dan promosi kesehatan penyandang disabilitas dalam respons COVID-19?

Tujuan utamanya adalah untuk mendorong mereka bergerak, mencari tahu apa yang menyenangkan bagi mereka, meningkatkan kesehatan mereka, dan partisipasi sosial. Dan untuk membuat mereka tersenyum kapan saja dalam kehidupan sehari-hari mereka!

MANFAAT YANG DIDAPATKAN

1. Analisis situasi yang akurat diperlukan untuk menerapkan arah yang benar, sehingga dapat melakukan memecahkan masalah, atau membuat perubahan positif. Ini memerlukan pengumpulan informasi yang akurat tentang masalah sehingga dapat direspon secara efektif.
2. Penggunaan platform pertemuan daring (seperti *Zoom*) telah menjadi metode komunikasi dan *transfer* pengetahuan normal yang baru. Sebagai lembaga pelaksana pembangunan sosial dan/atau mendukung kelompok masyarakat rentan, kita harus mempelajari dan menggunakan *platform* daring secara *profesional*.

3. Dalam Proyek CEP, APCD berperan sebagai fasilitator dan koordinator di antara berbagai mitra (*JICA*, Universitas Tsukuba, AAN, jaringan *ID Mekong*). *APCD* mensinergikan kekuatan dan potensi masing-masing organisasi mitra dalam mensukseskan proyek tersebut.
4. Buku panduan ini akan menjadi acuan bagi orang tua dan anggota keluarga yang bekerja dengan anak-anak mereka saat waktu pandemi *COVID-19*. Pendekatan ini juga mempromosikan hubungan keluarga dan penggunaan bahan-bahan lokal.
5. Proyek ini bisa menjadi model bagaimana bekerja sama dengan berbagai mitra dan jaringan di Jepang dan negara-negara ASEAN. Ini bisa menunjukkan praktik yang baik dalam membuat perubahan positif bagi penyandang disabilitas dan kelompok rentan lainnya saat waktu krisis *COVID-19* di wilayah kita.

PELUANG KOLABORASI

1. Mengembangkan dan menyebarluaskan konsep dan buku panduan proyek ini ke wilayah yang lebih besar (wilayah lain dan negara *Asia* Pasifik lainnya) dan skala yang lebih kecil (Komunitas).
2. Dengan menggunakan pendekatan dan kerangka kerja yang sama untuk proyek ini, kami bisa memperluas lebih jauh pada isu-isu lain (seperti ketahanan pangan/waktu luang online, rekreasi, dan olahraga/kesehatan mental) serta untuk penerima manfaat sasaran lainnya (kelompok rentan terkait).

BAB 5

PENDAPAT MITRA DARI NEGARA ASEAN

Berikut beberapa cerita dan kesan dari beberapa penerima manfaat langsung di negara-negara ASEAN.

*Saya senang ketika saya melakukan latihan!
(Laki-laki, 6 tahun)*

Kita bisa mengenal orang tua lain yang memiliki kekhawatiran yang sama. Saya berharap workshop semacam ini akan diadakan bahkan setelah pandemi COVID. (Seorang ayah)

Kamboja

“Inisiatif ini merupakan sebuah terobosan. Bermanfaat bagi orang tua penyandang autisme di Indonesia dan di seluruh ASEAN. Bahkan selama epidemi COVID-19 ini, aktivitas fisik diperlukan untuk perkembangan anak. Ketiga workshop ini luar biasa!” (Anggota keluarga dari anak autis di Indonesia)

Indonesia

Latihan ini tertata dengan baik dan mudah diikuti. Saya bermain olahraga bersama dengan anak saya penyandang autisme. Saya suka Peregangan, Yoga, dan Juggling. Saya berencana untuk mengirim Buku Panduan ini ke organisasi autisme lainnya dan orang tua penyandang autisme. (Seorang ayah, Presiden Asosiasi Autisme)

Laos

Saya sangat menikmati ketiga workshop tersebut. Yang terpenting adalah “berbagi antar negara ASEAN”. Putriku menyukai Yoga. Saya akan menyederhanakan pose Yoga agar putri saya bisa melakukan peregangan dengan mudah. Dan juga, dia menikmati permainan dengan kantong plastik, yang mudah baginya. (Seorang ibu)

Malaysia

Saya merasa sangat senang ketika pertama kali mendapat undangan dari APCD karena kami kesulitan untuk tinggal di rumah dan menjaga jarak. Ini adalah reuni anggota keluarga kami dari pelatihan negara ketiga sebelumnya. Dalam aktivitas tadi, saya menyukai Yoga. saya dapat bersantai dan melepaskan stres. Saya ingin berbagi pengalaman dan pengetahuan saya tentang Yoga dengan semua masyarakat penyandang disabilitas. (Anggota sukarelawan)

Myanmar

Sebagai seorang ibu, Kalau anakku bahagia, saya bahagia. Saya melihat putra saya sangat termotivasi untuk melakukan latihan dan dia tersenyum sepanjang waktu, yang cukup baik bagi saya. (Ibu)

Saya belajar bahwa kita dapat melakukan latihan dengan menggunakan barang-barang di rumah. Saya berpikir untuk membagikan latihan ini kepada orang lain seperti saya. (Seorang ibu)

Filipina

“Penyandang disabilitas psikososial dan keluarganya bisa berolahraga bersama di rumah melalui platform virtual. Materi untuk pelatihan tidak sulit ditemukan. Setiap orang bisa menerapkan rutinitas latihan mereka sendiri, sehingga saya bisa melihat senyum di wajah mereka. Mereka terlihat bahagia, nyaman, dan tidak dalam ketakutan terhadap COVID-19.

Proyek ini sangat menarik.” (Presiden Asosiasi Thailand untuk Penyakit Mental Thailand)

Thailand

Putri saya dan saya menyukai mengalahkan monster, juggling bola, permainan keseimbangan, dan langkah samping. Dia senang, jadi saya juga merasa sangat senang (Seorang Ibu)

Saya suka mengalahkan monster dan juggling bola kertas. Saya bermain dengan ibu dan ayah saya. Itu menarik. (Individu dengan autisme, 32 tahun)

Latihannya sangat sederhana dan mudah. Kami berencana untuk melakukan latihan ini setidaknya seminggu sekali. (Guru untuk anak autisme)

Workshopnya seru. Saya akan mengajarkan anak-anak saya. (Seorang ibu)

Vietnam

Lampiran 1:

Contoh: Bagaimana melaksanakan kegiatan saat *workshop* secara daring

Pada kegiatan 60 menit.
Berikut adalah alurnya.



- | | |
|-------------------------|----------|
| 1. Berkumpul | |
| 2. Salam | |
| Menginformasikan jadwal | 5 menit |
| 3. Pemanasan | 10 menit |
| 4. Aktivitas 1 | 15 menit |
| <Istirahat> | 5 menit |
| 5. Aktivitas 2 | 15 menit |
| 6. Pendinginan | 5 menit |
| 7. Refleksi | 5 menit |
| 8. Salam perpisahan | |

Berkumpul

- Pastikan bahwa peserta diinformasikan untuk bergabung dengan platform online sebelum kegiatan dimulai.
- Peserta bergabung dengan platform online.
- Penyelenggara menampilkan jadwal di layar.

Salam, Menginformasikan jadwal

- Akan menjadi awal yang baik dengan suasana yang positif, Kalau workshop selalu dimulai dengan sambutan aktif.
- Para peserta akan merasa nyaman, siap, dan dapat menyesuaikan diri dengan kegiatan ketika jadwal hari itu ketika dibagikan kepada semua orang di awal sesi.

Pemanasan

- Kegiatan pemanasan harus dilakukan untuk menghindari cedera.
- Sangat disarankan untuk fokus pada bagian tubuh tertentu yang akan digunakan dalam aktivitas utama. Silakan merujuk ke buku panduan untuk contoh.

Aktivitas

- Tentukan jumlah kegiatan utama berdasarkan jumlah waktu yang dimiliki dan jumlah peserta yang akan berpartisipasi. Penting untuk berlatih sebelumnya sehingga kamu bisa mengalokasikan waktu yang diperlukan untuk setiap tugas.
- Sesuaikan hambatan dan keterbatasan anakmu, aktivitas harus dipilih sesuai dengan buku panduan.
- Jika anak-anak perlu istirahat, ada baiknya untuk melakukannya.

Pendinginan

- Ini bisa membantu anak-anak rileks dan menghindari kram otot.
- ide yang bagus untuk memilih aktivitas pendinginan yang berfokus pada bagian tubuh yang sama yang digunakan dalam aktivitas. Beberapa contoh bisa ditemukan di buku panduan di atas.

Refleksi

- Menanyakan kepada peserta kegiatan mana yang paling mereka sukai, mana yang menurut mereka sulit. Pendapat ini sangat penting untuk perbaikan program.
- Kalau kamu mampu meningkatkan program untuk kegiatan selanjutnya, para peserta akan lebih terpacu.

Salam Perpisahan

- menyampaikan ide untuk memiliki rutinitas harian di rumah pada akhir workshop. Menyanyikan lagu favorit mereka bersama dan/atau mengambil foto selfie grup di layar bisa jadi menyenangkan. Peserta akan mengetahui bahwa kegiatan telah selesai.

Lampiran 2:

Makalah Konsep Proyek “Memberdayakan Orang Tua Kelompok Anak Berkebutuhan Khusus untuk Mengatasi COVID-19”

di bawah Program Pemberdayaan Masyarakat JICA

per 21 Januari 2021

Justifikasi Masalah

Konvensi PBB tentang Hak-Hak Penyandang Disabilitas (*CRPD*), Artikel 30 menyatakan bahwa penyandang disabilitas memiliki hak untuk berpartisipasi atas dasar kesetaraan dengan orang lain dalam kegiatan rekreasi, waktu luang dan olahraga dan Tujuan 3 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan yang baik untuk semua orang di segala usia. Salah satu kelompok rentan yang terkena dampak wabah COVID-19 adalah anak berkebutuhan khusus (termasuk autisme, disabilitas intelektual, disabilitas belajar, dan disabilitas psikososial). Selama masa penguncian, kebijakan jarak sosial, mereka berada di rumah sendiri tanpa aktivitas fisik dan komunikasi sosial. Untuk mempromosikan dan mendorong kesehatan dan kesejahteraan anak berkebutuhan khusus yang baik, *APCD* ingin berkolaborasi dengan nara sumber Jepang di waktu luang, rekreasi, dan olahraga inklusif dengan mengembangkan manual/dokumen lain untuk orang tua dari anak berkebutuhan khusus dan mendemonstrasikan cara mendaftar ke Negara-negara ASEAN, khususnya; Negara Sub-kawasan Mekong.

Judul Proyek

“Memberdayakan Orang Tua Kelompok Anak Berkebutuhan Khusus untuk Mengatasi COVID-19”

Pelaksana

Asia – Pacific Development Center on Disability (APCD)

Tujuan

1. Meningkatkan partisipasi sosial dalam gerakan fisik dan promosi kesehatan penyandang kebutuhan khusus selama wabah *COVID-19*;
2. Untuk bertukar dan berbagi praktik baik dari mitra dari Jepang, *Thailand*, negara-negara sub-kawasan Mekong dan negara-negara *ASEAN* lainnya dalam mempromosikan gerakan fisik selama *COVID-19*;
3. Memperkuat kolaborasi dan jejaring antar pemangku kepentingan untuk kolaborasi dan implementasi lebih lanjut dalam pengembangan anak berkebutuhan khusus melalui inovasi online pada program pemberdayaan selama wabah *COVID-19*;
4. Menghasilkan publikasi dan demonstrasi penerapan gerakan fisik adaptif dengan pendekatan inovatif untuk meningkatkan kualitas hidup penyandang kebutuhan khusus selama wabah *COVID-19*.

Hasil yang diharapkan

1. Partisipasi sosial dalam gerakan fisik dan promosi kesehatan penyandang kebutuhan khusus telah dikembangkan dan dibagikan selama wabah *COVID-19*.
2. Praktik baik mitra dari Jepang ke negara-negara ASEAN, khususnya; negara-negara sub-kawasan *Mekong* dalam mempromosikan gerakan fisik, telah dipertukarkan dan dibagikan selama wabah *COVID-19*.

3. Kolaborasi dan jejaring antar pemangku kepentingan untuk kolaborasi dan implementasi lebih lanjut pengembangan anak berkebutuhan khusus melalui inovasi online pada program pemberdayaan telah diperkuat selama wabah *COVID-19*.
4. Publikasi dan demonstrasi penerapan gerakan fisik adaptif dengan pendekatan inovatif untuk meningkatkan kualitas hidup penyandang kebutuhan khusus telah diterjemahkan dan diproduksi selama wabah *COVID-19*.

Target

Lebih dari 2.000 orang termasuk penyandang kebutuhan khusus, orang tua/anggota keluarga dan pendu-kungnya. akan menjadi penerima manfaat melalui lokakarya demonstrasi online dan diseminasi publikasi. Para pemangku kepentingan proyek adalah:

JEPANG

- Komunitas Autisme Jepang (*ASJ*);
- Universitas Tsukuba;
- Organisasi Jepang lainnya yang bekerja dengan/untuk aktivitas fisik yang disesuaikan untuk penyandang autisme dan disabilitas intelektual

Negara-negara ASEAN

- Jaringan Autisme ASEAN (*AAN*)
 - o *SMARTER Brunei*
 - o Jaringan Autisme Kamboja (*CAN*), Kamboja
 - o Yayasan Autisma Indonesia (*YAI*), *Indonesia*
 - o Asosiasi untuk Autisme di *Laos PDR* (*AfA di Laos*)
 - o Masyarakat Autisme Nasional *Malaysia* (*NASOM*), *Malaysia*

- o Asosiasi Autisme *Myanmar (MAA), Myanmar*
- o Masyarakat Autisme Filipina (*ASP), Filipina*
- o Jaringan Autisme Singapura (*ANS), Singapura*
- o Asosiasi Orang Tua Penyandang Autisme *Thailand (AU Thai)*
- o Jaringan Autisme *Vietnam (VAN), Vietnam*

Negara Sub-wilayah Mekong

- *United ID* (Cacat Intelektual) – Jaringan di Sub-wilayah *Mekong* Raya
- Jaringan kelompok individu dengan disabilitas intelektual.
 - o Kamboja (Grup *Rose*);
 - o *Laos* (Grup *Talent*);
 - o *Myanmar* (Grup *Future Star Group & Morning Star*)
 - o *Vietnam* (Grup *my future*)

Metodologi

1. Terjemahan kuesioner ke dalam bahasa *Indonesia*
2. Melakukan kuesioner *online*
3. Terjemahan manual kegiatan mobilitas fisik rumah untuk anak-anak berkebutuhan khusus.
(Versi Jepang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris)
4. Melakukan wawancara *online* (jika perlu)
5. Bertukar studi kasus dan praktik yang baik
6. Mengadakan lokakarya *online*
7. Menganalisa data dan informasi
8. Terjemahan buku pegangan akhir ke dalam bahasa nasional dari negara-negara *ASEAN*.
9. Penyusunan laporan aktivitas
10. Penyaluran buku panduan ke negara-negara *ASEAN*



University of Tsukuba

PENYELENGGARA

BADAN KERJA SAMA INTERNASIONAL JEPANG (*JICA*)

UNIVERSITAS TSUKUBA

PUSAT PENGEMBANGAN BAGI PENYANDANG DISABILITAS DI ASIA-PASIFIK (*APCD*)



BERKOLABORASI DENGAN

ASEAN AUTISM NETWORK (AAN)

UNITED INTELLECTUAL DISABILITY NETWORK IN MEKONG SUB-REGION

(UNITED ID MEKONG NETWORK)

ASSOCIATION OF MENTAL ILLNESS OF THAILAND (AMIT)

ASSOCIATION FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY OF THAILAND (APID)

AUTISTIC UNITED ASSOCIATION THAILAND (AU)

AUTISM SOCIETY OF JAPAN (ASJ)