


	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen :
	STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi :
	SENAM LANSIA	Tanggal Terbit :
		Halaman :
Pelaksanaan: Posyandu Lansia Budiasih		Petugas / Pelaksana: Mahasiswa
Pengertian	Aktivitas fisik senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang dilakukan oleh lansia secara teratur, terarah, dan terencana dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga, memacu jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Senam lansia masuk dalam kategori senam aerobik low impact dimana tidak terdapat Gerakan loncat-loncat, menyentak-nyentak, namun masih dapat memacu denyut jantung dan paru-paru. Senam lansia dilakukan maksimal 3 kali dalam waktu satu minggu.	
Tujuan	Untuk meningkatkan keterampilan kader dalam melaksanakan senam lansia dan meningkatkan kebugaran tubuh lansia.	
Kebijakan	Sebagai pedoman dalam melakukan pelatihan senam lansia kepada Kader Posyandu Budiasih	
	Pelaksanaan pelatihan kader senam lansia harus mengikuti langkah-langkah yang tertuang dalam SOP	
Prosedur	Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1. Tarik napas dengan mengayunkan tangan ke atas, diakhiri dengan tangan salam. 2. Kaki dibuka, kepala menunduk dan tangan menghadap ke bawah dilakukan sebanyak 3 set 3. Tangan dibuka ke bawah dan ke atas, dada Tarik dibuka, dilakukan sebanyak 3 set 	

4. Tangan dua-duanya di atas pusar, Tarik ke atas satu persatu. Kemudian diangkat dua-duanya dan bergoyang. Dilakukan sebanyak 3 set
5. Tangan dipegang, Tarik pinggang ke kanan dan ke kiri. Dorong tangan lurus 45 derajat. Dilakukan 3 set
6. Tangan dilempar ayun, menghadap kiri kaki rapat dan tangan diputar. Dilakukan sebaliknya. Menghadap ke depan tangan diayun ke atas dan kaki jinjit. Dilakukan 3 set
7. Jalan ke samping dan tangan ke samping. Jalan ke samping dan tangan ke atas jalan ke depan dan tangan ke depan. Jalan mundur dan tangan ke atas. Dilakukan 3 set
8. Tarik tangan ke atas untuk stretching, ayun ke depan dan ke belakang. Hitungan ke-5 ditahan.
9. Kaki satu ke belakang, stretch, dada ditarik, tangan diayun ke belakang. Hitungan ke-4 stretch dada di depan dan ditahan. Depan kaki heel, perut ditarik. Setelah itu tangan ke atas dan kaki rapat. Lakukan sebaliknya.

Pendinginan

1. Tangan mengayun ke samping kanan dan kiri kemudian ditelungkupkan ke depan sambil menundukkan kepala. Putar telapak tangan di depan dada. Dilakukan 2 set.
2. Menunduk dengan tangan disilang ke bahu dan berjalan ke samping lalu tangan dibawa ke atas. Tangan membuka di depan dada sambil *double step* ke samping. Dilakukan 2 set
3. Tangan seperti menggendong di depan dada dan diayun ayun sambil berjalan V. Lakukan 2 set
4. Tangan didorong ke depan, ditekuk ke atas, dan kaki rapat sambil lutut ditekuk. Lalu mencondongkan badan ke sisi kanan dan kiri. Dilakukan dua set.
5. Diusap tangan ke ujung dan usap ke badan lalu turunkan Tarik napas sambil mengangkat tangan. Letakkan tangan di belakang kepala dan gerakkan ke samping. Dilakukan 2 set.

	6. Menarik napas dengan mengangkat tangan dan berpose salam.
Sikap	Sopan, Percaya diri, Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti
Evaluasi	Kader melakukan Gerakan dengan baik dan benar Lansia melakukan Gerakan dengan baik dan benar
Referensi	Wahyuni, Ni Putu Dewi Sri. 2015. " <i>Lansia Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia.</i> "

Bagian	Deskripsi Gerakan	Foto
Pemanasan	Tarik napas dengan mengayunkan tangan ke atas, diakhiri dengan tangan salam.	
	Kaki dibuka, kepala menunduk dan tangan menghadap ke bawah dilakukan sebanyak 3 set	
	Tangan dibuka ke bawah dan ke atas, dada Tarik dibuka, dilakukan sebanyak 3 set	

Tangan dua-duanya di atas pusar, Tarik ke atas satu persatu. Kemudian diangkat dua duanya dan bergoyang. Dilakukan sebanyak 3 set



Tangan dipegang, Tarik pinggang ke kanan dan ke kiri. Dorong tangan lurus 45 derajat. Dilakukan 3 set



Tangan dilempar ayun, menghadap kiri kaki rapat dan tangan diputar. Dilakukan sebaliknya. Menghadap ke depan tangan diayun ke atas dan kaki jinjit. Dilakukan 3 set





Jalan ke samping dan tangan ke samping. Jalan ke samping dan tangan ke atas jalan ke depan dan tangan ke depan. Jalan mundur dan tangan ke atas. Dilakukan 3 set



Tarik tangan ke atas untuk stretching, ayun ke depan dan ke belakang. Hitungan ke-5 ditahan.



	<p>Kaki satu ke belakang, stretch, dada ditarik, tangan diayun ke belakang. Hitungan ke-4 stretch dada di depan dan ditahan. Depan kaki heel, perut ditarik. Setelah itu tangan ke atas dan kaki rapat. Lakukan sebaliknya.</p>	
<p>Pendinginan</p>	<p>Tangan mengayun ke samping kanan dan kiri kemudian ditelungkupkan ke depan sambil menundukkan kepala. Putar telapak tangan di depan dada. Dilakukan 2 set.</p>	

Menunduk dengan tangan disilang ke bahu dan berjalan ke samping lalu tangan dibawa ke atas. Tangan membuka di depan dada sambil *double step* ke samping. Dilakukan 2 set



Tangan seperti menggendong di depan dada dan diayun ayun sambil berjalan V. Lakukan 2 set

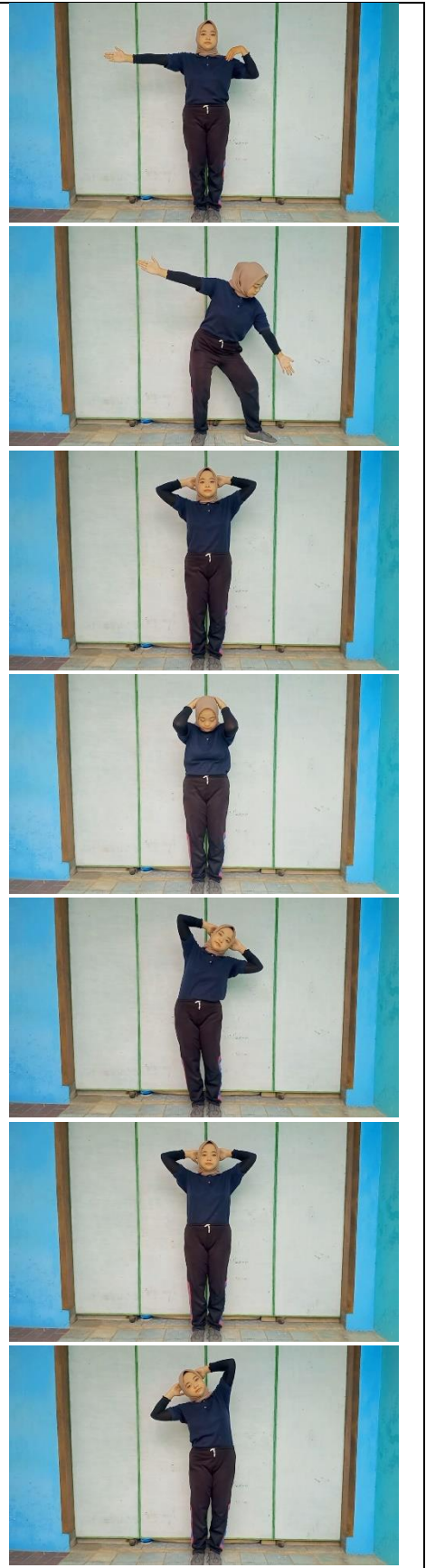
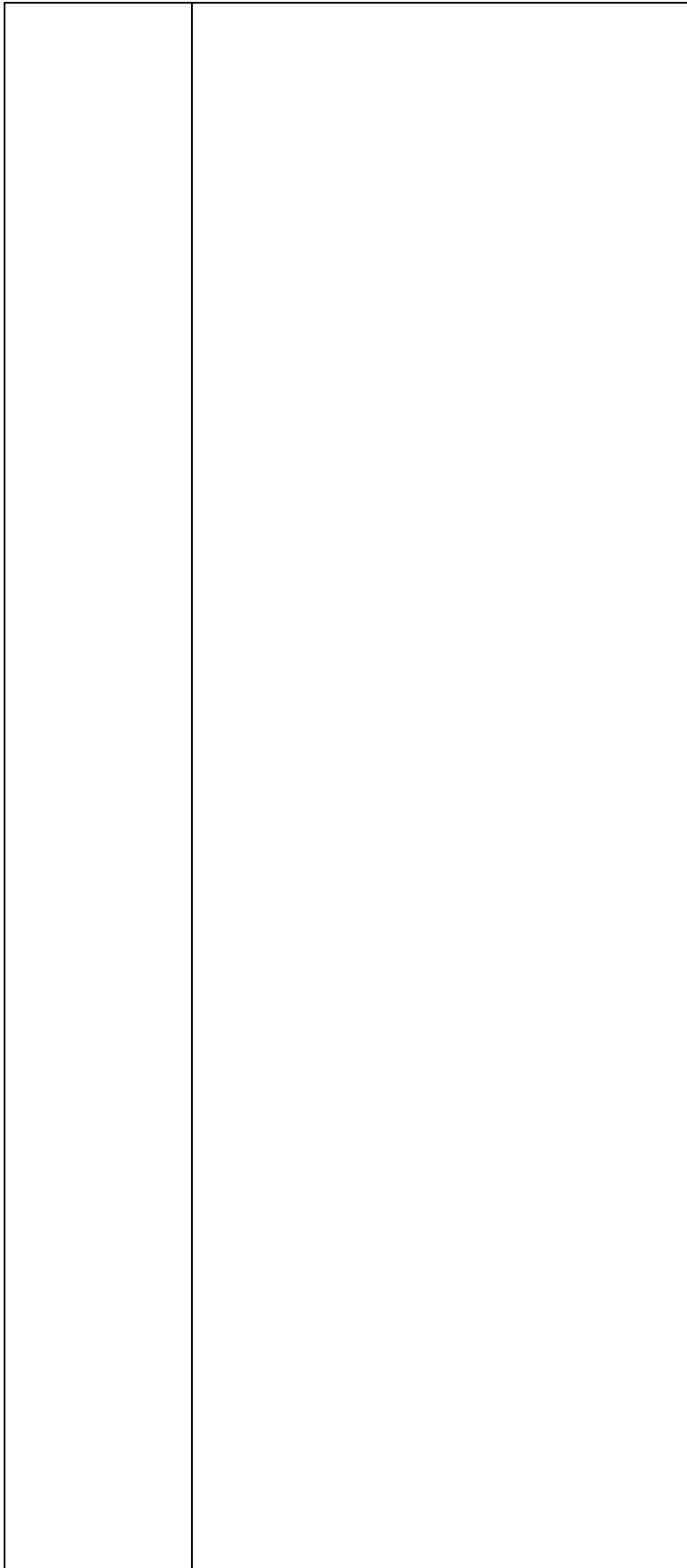


Tangan didorong ke depan, ditekuk ke atas, dan kaki rapat sambil lutut ditekuk. Lalu mencondongkan badan ke sisi kanan dan kiri. Dilakukan dua set.



Diusap tangan ke ujung dan usap ke badan lalu turunkan Tarik napas sambil mengangkat tangan. Letakkan tangan di belakang kepala dan gerakkan ke samping. Dilakukan 2 set.





Menarik napas dengan mengangkat tangan dan berpose salam.

