

	PELAYANAN SENAM LANSIA		
	SOP	No. Dokumen : SOP / ul - ulen / 01 / 2019 No. Revisi : 00 Tanggal Terbit : 14 -01 - 2019 Halaman : 1-2	
UPTD PUSKESMAS PURWODADI I			Dr. Endah Yuli Ratnawati

1. Pengertian	Senam Lansia adalah suatu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, gerak olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh
2. Tujuan	Untuk menjaga tubuh lansia dalam keadaan sehat dan aktif serta membina dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dan rohani, serta merupakan terapi agar terhindar dari berbagai jenis penyakit yang berhubungan dengan proses menua, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai dengan kebutuhan serta dengan kondisi luwes, anatomis enak dikerjakan.
3. Kebijakan	
4. Referensi	Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan Th 2015
5. Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buku Catatan 2. Daftar hadir 3. Terminal 4. Waireless 5. Pengeras Suara 6. CD/Flask Disk Senam Lansia
6. Prosedur / Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Petugas menyiapkan alat dan bahan yang digunakan. 2. Petugas mengucapkan salam sapa 3. Petugas memperkenalkan diri terlebih dahulu 4. Petugas mengatur barisan lansia 5. Petugas mengabsensi/mencatat nama-nama lansia yang datang 6. Petugas melakukan pemanasan (warming up) dilakukan secara lambat dan hati – hati (selama 8-10 menit).

	<p>7. Petugas memberikan contoh gerakan senam pada lansia, petugas dan lansia bersama-sama melakukan senam setelah selesai melakukan senam petugas melakukan senam pendinginan bersama-sama.</p>
<p>6. Bagan Alir</p>	<pre> graph TD A([Mempersiapkan Peralatan untuk Senam]) --> B[Melakukan Pemanasan] B --> C[Melakukan Gerakan Senam sesuai Instruktur] C --> D([Melakukan Pendinginan]) </pre>
<p>7. Unit terkait</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemegang program Lansia 2. Perawat Pembina Wilayah 3. Kader Kesehatan
<p>8. Hal-hal yang diperhatikan</p>	<p>Gerakan senam dihentikan bila lansia merasa nyeri, tertekan didaerah dada, jantung, sesak nafas, mual, kepala pusing dan rasa lelah yang berlebihan.</p>
<p>9. Dokumen terkait</p>	