



SENAM LANSIA

Senam lansia adalah 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. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar, Senam lansia merupakan olahraga yang cocok bagi lansia karena gerakan di dalamnya menghindari gerakan loncat-loncat (low impact), melompat, kaki menyilang, maju mundur, menyentak-sentak namun masih dapat memacu kerja jantung-paru dengan intensitas ringan-sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri tubuh secara seimbang dan berimbang. Gerakan dalam SBL mengandung gerakan-gerakan yang diharapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan yang seimbang (Suhardo, 2001).

1. Jenis-Jenis Senam Lansia

Senam kebugaran lansia, Senam otak, Senam osteoporosis, Senam hipertensi, Senam diabetes mellitus, Olahraga rekreatif/jalan santai.

Prinsip Senam lansia

Gerakannya bersifat dinamis (berubah-ubah)

- Bersifat progresif (bertahap meningkat)
- Adanya pemanasan dan pendinginan pada setiap latihan
- Lama latihan berlangsung 15-60 menit



BLUD RSUD PALABUHANRATU

Jln. Ahmad Yani No. 2

Phone 0266 432082 fax 0266 432081

www.rsudplarasukabumikab.go.id

BULLETIN BLUD RSUD PALABUHANRATU

EDISI 4 : BULAN APRIL 2019

DISUSUN OLEH :
PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS)
BLUD RSUD PALABUHANRATU



Senam Lansia Diadakan Setiap Hari Kamis,
Pukul 10.00 WIB Di Gedung PKRS BLUD RSUD
Palabuhanratu



**RSUD PALABUHANRATU
KABUPATEN SUKABUMI**

Penanggungjawab edisi : Yanti Susanti, SKM,. M.M.Kes

Penasehat : dr. Islami Rusdianti, Mars

Editor : Tim PKRS

Fotografer : Tim PKRS

GRATIS SILAHKAN
AMBIL UNTUK
DIBACA



Gerakan Senam Lansia

Sebelum mengawali senam sebaiknya tarik nafas selama 3 sampai 5 kali, setelah itu letakkan kedua tangan di pinggang, lalu buka kedua kaki sekitar 30cm kemudian senam dapat di mulai.

Gerakan Muka(fungsinya untuk mengencangkan kulit muka agar tidak kaku), yang terdiri dari dua gerakan : Pertama ucapkan a,i,u,e,o sebanyak 5 kali, Kedua ucapkan ha-ha, hi-hi sebanyak 5 kali Gerakan kepala(fungsinya untuk meregangkan otot-otot kepala agar peredaran darah yang melewati kepala dapat beredar secara lancar), Anggukkan kepala keatas-bawah dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu anggukkan kekiri-kanan dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali.

Gerakan Tangan

Pertama gerakan jari tangan membuka dan menutup hitungan dari 1 sampai 8 mulai dari dilakukan sebanyak 5 kali,(gerakan ini fungsinya untuk mengurangi kekakuan pada telapak tangan dan jari-jari tangan Kedua gerakan tepuk tangan dengan salah satu jari menekuk mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk mengurangi resiko Diabetes Melitus(DM) atau sering di sebut penyakit gula.

Ketiga gerakan menyatukan kedua telapak tangan dengan cara tepuk tangan dan posisi tangan sejajar dengan dadamulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk memperlancar kerja jantung dan mengurangi penyakit jantung.



Keempat dengan merentang kedua tangan ke samping kanan dan kiri lalu memutar pergelangan tangan mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali,gerakan ini dilakukan untuk mengurangi beban kerja jantung dan juga mengurangi kekakuan pada otot-otot dari pundak sampai jari tangan.



Kelima masih merentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri, dengan tangan mengepal(menggenggam) lalu menggerakkan kepala(n genggaman) naik turun mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk mengoptimalkan kerja jantung dan juga mengurangi kekakuan otot pada tangan dan pergelangan tangan.



Gerakan Kaki, dilakukan untuk mengurangi kejadian asam urat dan memperlancar peredaran darah dari jantung keseluruhan tubuh. Dalam posisi berdiri dilakukan gerakan jinjit-jinjit secara bergantian kaki kanan dan kiri mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali.Dalam posisi duduk dengan lurus kaki dengan mengayunkan telapak kaki mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali

