

MODUL

SENAM LANSIA

TAHUN 2019

Penyusun

Aprilia Nurtika Sari, SST., M.Keb

Nining Istighosah, SST., M.Keb



AKADEMI KEBIDANAN DHARMA HUSADA KEDIRI

Alamat : Jl. Penanggungan 41 A Kediri Telp. / Fax. (0354)778786

Email : akbid_dharma_kdr@yahoo.co.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas ridho-Nya Modul Senam Lansia dapat diselesaikan sesuai dengan rencana. Modul ini ditujukan bagi ibu menopause, bidan/ tenaga kesehatan, mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin menambah informasi tentang senam lansia.

Akhir-akhir ini, wanita menopause telah mencari terapi alternatif untuk gejala menopause, termasuk salah satunya adalah meningkatkan atau mempertahankan aktivitas fisik. Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga merupakan suatu upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah, sehingga perlu kiranya diberdayakan dan dilaksanakan secara benar, teratur, dan terukur.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyusunan modul ini. Kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga modul ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Terima kasih.

Kediri, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Petunjuk Penggunaan Modul.....	iv
Daftar Istilah.....	v
Pendahuluan.....	1
Deskripsi.....	1
Tujuan Pembelajaran.....	2
Uraian Materi.....	2
Batasan Usia.....	2
Jenis-Jenis Olahraga.....	3
Manfaat.....	4
Prinsip.....	5
Kontraindikasi.....	5
Tahap Senam Lansia.....	6
Prosedur Senam Lansia.....	8
Evaluasi.....	29
Rangkuman.....	29
Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	29
Daftar Pustaka.....	30

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Untuk memperoleh hasil belajar secara maksimal, dalam menggunakan modul ini maka langkah-langkah yang perlu dilaksanakan antara lain:

1. Bacalah dan pahami dengan seksama uraian-uraian materi yang ada pada masing-masing kegiatan belajar.
2. Kerjakan soal latihan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang telah dimiliki terhadap materi di dalam modul.

DAFTAR ISTILAH

- Diabetes mellitus : penyakit kencing manis, kelainan metabolic yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kurangnya insulin atau ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan insulin (*insulin resistance*), dengan gejala berupa hiperglikemia kronis dan gangguan metabolism karbohidrat, lemak dan protein.
- Fibrinogen : salah satu protein yang disintesis oleh hati yang merupakan reaktan fase akut berbentuk globulin beta. protein ini berguna untuk membantu proses hemostasis dengan menstimulasi pembentukan thrombus.
- HDL (*High Density Lipoprotein*) : salah satu golongan lipoprotein (lemak dan protein) dimana kandungan protein lebih banyak dibanding lemak.
- Hipertensi : tekanan darah tinggi, kadang-kadang juga disebut dengan hipertensi arteri, adalah kondisi medis kronis dengan tekanan darah di arteri meningkat.
- Hot flash : gejala wajar yang dialami saat menopause atau perimenopause berupa rasa panas yang sangat dengan berkeringat dan detak jantung yang cepat, dan biasanya berlangsung sekitar 2 sampai 30 menit setiap terjadi. Sensasi panas biasanya dirasakan di daerah wajah dan dada namun tidak jarang juga terjadi di daerah lain seperti belakang leher, dan dapat menyebar ke seluruh tubuh.
- Kardiovaskuler : berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah.
- LDL (*Low Density Lipoprotein*) : golongan lipoprotein (lemak dan protein) yang bervariasi dalam ukuran (diameter 18-25 nm) dan nisii, serta berfungsi mengangkut kolesterol, trigliserida dan lemak lain (lipid) dalam darah ke berbagai bagian tubuh.

- Menopause : berhentinya secara fisiologis siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan.
- Osteoporosis : penyakit tulang yang mempunyai sifat-sifat khas berupa massa tulang yang rendah, disertai mikro arsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang yang akhirnya dapat menimbulkan kerapuhan tulang.
- Otot : sebuah jaringan dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang.
- Pilates : suatu metode olahraga yang difokuskan untuk kelenturan serta fleksibilitas seluruh bagian tubuh.
- Protein : senyawa organik kompleks berbobot molekul tinggi yang merupakan polimer dari monomer asam amino yang dihubungkan satu sama lain dengan ikatan peptida.
- Radikal bebas : molekul yang kehilangan satu buah elektron dari pasangan elektron bebasnya, atau merupakan hasil pemisahan homolitik suatu ikatan kovalen.
- Sendi : perhubungan antartulang sehingga tulang dapat digerakkan.
- Stres : gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan yang muncul sebagai akibat dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya.
- Strok : suatu kejadian rusaknya sebagian dari otak yang terjadi jika pembuluh darah arteri yang mengalirkan darah ke otak tersumbat, robek, atau bocor.
- Tai-chi : sebuah bentuk seni beladiri dan senam kesehatan aliran halus dari Tiongkok.

- Trigliserida : sebuah gliserida, yaitu ester dari gliserol dan tiga asam lemak. Trigliserida merupakan penyusun utama minyak nabati dan lemak hewani.
- Yoga : salah satu dari enam ajaran dalam filsafat Hindu, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi atau tapa dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indranya dan tubuhnya secara keseluruhan.

MODUL

SENAM LANSIA

PENDAHULUAN

Gejala menopause dialami oleh sebagian besar wanita ketika mereka melalui masa transisi menopause. Gejala-gejala menopause yang dialami menjadi alasan yang sering digunakan oleh wanita menopause saat mencari pengobatan medis. Akhir-akhir ini, wanita menopause telah mencari terapi alternatif untuk gejala menopause, termasuk salah satunya adalah meningkatkan atau mempertahankan aktivitas fisik. Aktivitas fisik telah diusulkan sebagai intervensi untuk mencegah atau meringankan gejala vasomotor terkait menopause serta gejala psikologis lainnya seperti kecemasan dan depresi.

DESKRIPSI

Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (Menpora) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas.

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.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan yang ingin dicapai melalui modul ini adalah membawa pembaca ke arah pemahaman yang lebih baik serta memiliki keterampilan dalam melakukan sejumlah latihan yang terdapat pada senam nifas.

URAIAN MATERI

A. Batasan Usia

1. Batasan Usia menurut WHO dalam Nugroho (2008) meliputi :
 - a. Usia pertengahan (*middle age*), ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun.
 - b. Lanjut usia (*elderly*), antara 60 sampai 74 tahun
 - c. Lanjut usia tua (*old*), antara 75 sampai 90 tahun
 - d. Usia sangat tua (*very old*), diatas 90 tahun
2. Menurut Birren dan Jenner (1997) meliputi :
 - a. Usia biologis, menunjuk kepada jangka waktu seseorang sejak lahirnya berada dalam keadaan hidup atau mati.
 - b. Usia psikologis, menunjuk kepada kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian-penyesuaian kepada situasi yang dihadapinya.
 - c. Usia sosial, menunjukkan kepada peran-peran diharapkan atau diberikan masyarakat kepada seseorang berhubungan dengan usianya.
3. Menurut Dra. Ny. Jos Masdani (psikolog dari Universitas Indonesia) dalam Nugroho (2008). Lanjut usia merupakan kelanjutan usia dewasa. kedewasaan dibagi menjadi empat bagian ,yaitu:
 - a. Fase iuventus, antara usia 25-40 tahun.
 - b. Fase varilitas, antara usia 40-50 tahun.
 - c. Fase praesenium, antara usia 55-65 tahun.
 - d. Fase senium, antara usia 65 tahun hingga tutup usia.
4. Menurut (Hurlock 1979 dalam Nugroho, 2008).

Perbedaan lanjut usia terbagi dalam dua tahap, yaitu:

- a. *Early old age* (usia 60-70 tahun)
- b. *Advance old age* (usia 70 tahun ke atas)

B. Jenis-Jenis Olahraga

Menurut Anwar, *et.al* (2017), jenis aktifitas fisik atau olahraga yang baik bagi menopause:

1. Melakukan pekerjaan rumah
2. Berjalan-jalan
3. Jogging atau olahraga lari dengan kecepatan sedang dan bukan untuk perlombaan (kurang 11 km/jam)
4. Berenang
5. Senam aerobik ringan

Jenis-jenis senam lansia yang biasa diterapkan, meliputi :

1. Senam kebugaran lansia

Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama (Sumosardjuno, 1998).

2. Senam hipertensi

Olahraga atau senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress, dua faktor yang meningkatkan risiko hipertensi.

3. Senam diabetes melitus

Variasi gerakan dalam senam diabetes cukup banyak. Senam tersebut bisa mengelola semua organ tubuh manusia, mulai otak hingga ujung kaki. Sebab, dampak penyakit kencing manis menyerang seluruh tubuh, dampak paling ringan adalah kaki kesemutan. Sedangkan yang terparah adalah menderita stroke. Karena manfaatnya banyak, senam diabetes tidak hanya diperuntukkan bagi kalangan

diabetes. Tapi, senam itu juga bisa dilakukan oleh orang yang belum jadi penderita diabetes. Tujuannya adalah mencegah agar tidak terkena penyakit tersebut.

4. Olahraga rekreatif/ jalan santai

Liburan adalah waktu yang paling banyak ditunggu setiap orang walaupun untuk liburan banyak hal yang bisa dilakukan dari mulai yang sederhana sempai liburan yang memerlukan biaya tinggi, tetapi hal itu bukan masalah sepanjang kita memfokuskan pada aspek positif liburan terutama untuk kesehatan. Peneliti telah menunjukkan liburan ternyata sangat dianjurkan oleh para dokter karena memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesehatan.

C. Manfaat

Menurut Mishra, Devanshi, & Mishra (2011), hal yang paling penting, tidak kontroversial, dan sederhana yang dapat dan harus dilakukan semua orang adalah berolahraga. Manfaatnya adalah:

1. Meningkatkan fungsi kardiorespirasi. Jika dilakukan secara teratur, olahraga dapat mengurangi risiko metabolisme yang terkait dengan penurunan estrogen. Olahraga juga meningkatkan HDL, mengurangi LDL, triglicerida dan fibrinogen, mengurangi risiko tekanan darah tinggi, serangan jantung, dan stroke.
2. Meminimalkan penambahan berat badan di usia paruh baya.
3. Meningkatkan massa tulang. Latihan kekuatan dan aktivitas (seperti berjalan atau berlari) dapat membantu mencegah penurunan kepadatan mineral tulang dan mencegah osteoporosis.
4. Mengurangi nyeri punggung bawah
5. Membantu mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati (mood).
6. Membantu mengurangi hot flash, sehingga meminimalkan "efek Domino."

Menurut Anwar, *et.al* (2017), manfaat olahraga antara lain:

1. Melancarkan aliran darah, sehingga badan menjadi segar
2. Meningkatkan kualitas tidur
3. Meningkatkan daya tahan tubuh
4. Memperkuat dan melenturkan otot dan sendi
5. Menjaga keseimbangan gerak
6. Pengaturan kadar gula darah menjadi lebih baik

7. Memberi rasa santai
8. Menimbulkan rasa senang
9. Meningkatkan hubungan dengan orang lain
10. Memperlambat proses penuaan

Menurut Nugroho (2008), manfaat senam lansia adalah sebagai berikut:

1. Memperlambat proses degenerasi karena pertambahan usia
2. Memudahkan penyesuaian kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi)
3. Melindungi dan memperbaiki tenaga cadangan untuk keadaan bertambahnya kebutuhan, misalnya sakit
4. Olahraga 2-3 kali seminggu membuat tubuh tetap sehat dan segar

D. Prinsip

Prinsip latihan atau olahraga pada menopause antara lain:

1. Intensitas sedang, dilakukan 3 kali seminggu secara teratur
2. Dipilih olahraga yang tidak mudah menimbulkan cedera
3. Menghindari olahraga yang kompetitif (bertanding)
4. Memilih olahraga yang disenangi (bervariasi)
5. Olahraga sebaiknya dilakukan 2 jam setelah selesai makan
6. Sebelum olahraga, dianjurkan minum 2 gelas air untuk menghindari dehidrasi

Prinsip senam lansia antara lain:

1. Gerakanya bersifat dinamis (berubah-ubah)
2. Bersifat progresif (bertahap meningkat)
3. Adanya pemanasan dan pendinginan pada setiap latihan
4. Lama latihan berlangsung 15-60 menit
5. Frekuensi latihan perminggu minimal 3 kali dan optimal 5 kali

E. Kontraindikasi

Meskipun semua wanita pascamenopause harus didorong untuk melakukan aktifitas fisik yang tepat, yang dapat mengurangi risiko osteoporosis dan patah tulang, latihan

untuk wanita dengan osteoporosis tidak boleh mencakup aerobik yang memiliki tipe *high impact* ataupun kegiatan di mana kemungkinan terjadi jatuh lebih besar, seperti berolahraga di lantai yang licin. Kegiatan yang membutuhkan fleksi berulang atau tahanan, seperti sit-up atau sentuhan jari kaki, juga harus dihindari karena peningkatan beban yang ditempatkan pada tulang belakang selama kegiatan tersebut dapat mengakibatkan patah tulang belakang.

Wanita menopause harus tahu cara membaca tanda-tanda tubuh mereka. Jika ada masalah saat berolahraga, lebih baik berhenti berolahraga dan mengganti latihan. Selain itu, olahraga berlebihan tanpa asupan kalori dan protein yang memadai juga harus dihindari.

Kondisi medis yang tidak boleh berolahraga meliputi:

1. Perubahan elektrokardiogram terbaru atau infark miokard baru-baru ini
2. Aritmia yang tidak terkontrol
3. Angina tidak stabil
4. Blok jantung derajat ketiga
5. Gagal jantung progresif akut

Ada kondisi lain yang akan menjadi kontraindikasi latihan berdasarkan kasus per kasus, dan tidak boleh dilakukan kecuali ada persetujuan medis. Kondisi-kondisi ini meliputi:

1. Tekanan darah tinggi
2. Kardiomiopati
3. Penyakit jantung valvular
4. Ektopi ventrikel kompleks
5. Penyakit metabolismik yang tidak terkontrol.

F. Tahap Senam Lansia

Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga merupakan suatu upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah, sehingga perlu kiranya diberdayakan dan dilaksanakan secara benar, teratur, dan terukur. Adapun bentuk latihan senam lansia (Menpora, 2000) sebagai berikut :

1. Sikap Permulaan dan Pemanasan

Tujuannya menyiapkan diri secara fisik dan psikologi untuk melaksanakan senam lansia. Berupa peregangan otot dan gerakan-gerakan pada semua persendian. Sikap permulaan, berdiri tegak, menghadap ke depan kemudian mengambil nafas dengan mengangkat kedua lengan membentuk huruf V.

2. Gerakan Inti

Berupa gerakan-gerakan yang bertujuan untuk penguatan dan pengencangan otot serta untuk meningkatkan keseimbangan. Dimulai dengan gerakan peralihan jalan, tepuk, dan goyang tangan, 2x8 hitungan.

3. Gerakan Pendinginan

Tujuan pendinginan bekerja secara bertahap untuk menurunkan suhu tubuh, denyut jantung dan tekanan darah. Berupa gerakan peregangan otot atau berjalan pelan (Suroto, 2004). Latihan dengan frekuensi tiga kali seminggu 30-60 menit adalah sesuai untuk lanjut usia dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Mereka yang berusia lebih dari 60 tahun, selain melatih otak, perlu melaksanakan olahraga secara rutin untuk mempertahankan kebugaran jasmani, memelihara serta mempertahankan kesehatan di hari tua. Senam lansia yang dipilih adalah berupa senam kebugaran untuk lansia dengan tipe *low impact exercise*. Faktor-faktor seperti mobilitas terbatas dan nyeri dapat membuat perbedaan dalam jenis latihan pada lansia. Senam dengan tipe *low impact exercise* memungkinkan untuk mengurangi ketegangan pada tubuh sementara masih menyediakan sarana tetap aktif secara fisik. Berolahraga dalam air, baik berenang atau melakukan aerobik air, adalah pilihan yang baik, seperti bentuk- bentuk lembut yoga, pilates, tai-chi, peregangan, dan latihan beban ringan. Banyak latihan dapat dimodifikasi untuk mengakomodasi kebutuhan *low impact*. *Low impact exercise* adalah jenis latihan yang melibatkan setidaknya satu kaki di tanah setiap saat. Berupa latihan aerobik yang dilakukan untuk jangka waktu lebih lama dan bekerja untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular lansia, dapat meminimalkan risiko cedera di bagian bawah tubuh. Ini adalah pilihan yang aman yang dapat meningkatkan kepadatan tulang bagi individu yang mungkin memiliki atau berisiko untuk osteoporosis atau patah tulang.

G. Prosedur Senam Lansia

No	Langkah-Langkah Senam Lansia
Gerakan Pemanasan	
1.	<p>Latihan 1</p> <p>Gerakan : Jalan di tempat</p> <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Untuk memacu denyut jantung agar meningkat secara perlahan untuk persiapan melakukan olahraga. Menaikkan suhu badan. Menghilangkan kekakuan pada otot persendian. <p>Sikap Awal : Sikap sempurna</p> <p>Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan, terdiri dari :</p> <p>Jalan di tempat, dimulai kaki kanan diangkat 20 cm dari lantai, ayunkan lengan ke kanan dan ke kiri secara bergantian ke arah dagu, tangan setengah mengepal. Siku kedua lengan membentuk sudut 90°.</p> 
2.	<p>Latihan 2</p> <p>Gerakan : Kepala</p> <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melatih persendian dan otot leher ke arah depan (untuk otot leher bagian belakang). Melatih persendian dan otot leher ke samping (menoleh dan memiringkan kepala) untuk otot leher bagian samping. <p>Sikap Awal : Jalan di tempat</p> <p>Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan terdiri dari :</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 x 8 hitungan pertama : Hitungan 1, 3, 5, 7 jalan di tempat, tundukkan kepala. Hitungan 2, 4, 6, 8 jalan di tempat, tegakkan kepala. 

2. 2×8 hitungan kedua :
 Hitungan 1 dan 5 : jalan di tempat, palingkan kepala ke kanan.
 Hitungan 3 dan 7 : jalan di tempat, palingkan kepala ke kiri.
 Hitungan 2, 4, 6, 8 : jalan di tempat menghadap ke muka.



3. 2×8 hitungan ketiga :
 Hitungan 1 dan 5 : jalan di tempat, miringkan kepala ke samping kanan.
 Hitungan 3 dan 7 : jalan di tempat, miringkan kepala ke samping kiri.
 Hitungan 2, 4, 6, 8 : jalan di tempat menghadap ke muka



3.	Latihan 3
	Gerakan : Angkat dan turunkan bahu
	Tujuan : 1. Melatih dan melemaskan persendian otot bahu. 2. Meluaskan gerak bahu.
	Sikap Awal : Hitungan 8 ketiga terakhir latihan ke 2
	Pelaksanaan : 6×8 hitungan terdiri dari : <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 hitungan pertama dan ketiga Hitungan 1, 3, 5, 7 jalan di tempat dimulai kaki kanan bersamaan angkat bahu kanan, siku lurus. Jarak siku satu kepala dari badan, jari – jari dibuka rapat di samping badan dan tangan kiri rapat di samping badan. Hitungan 2, 4, 6, 8 : jalan di tempat, turunkan bahu.



2. 1 x 8 hitungan kedua dan keempat

Hitungan 1, 3, 5, 7 jalan di tempat dimulai kaki kiri bersamaan angkat bahu kiri, siku lurus. Jarak siku satu kepala dari badan, jari – jari dibuka rapat di samping badan dan tangan kanan rapat di samping badan.

Hitungan 2, 4, 6, 8 : jalan di tempat, turunkan bahu.



4. Latihan 4

Gerakan : Peregangan otot

Tujuan : Meregangkan otot – otot lengan, bahu dan pinggang

Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir latihan 3

Pelaksanaan : 3 X 8 hitungan, terdiri dari :

1. 1 x 8 hitungan pertama :

Hitungan 1 : buka kaki selebar bahu, bersama – sama luruskan kedua lengan ke muka telapak kiri, ibu jari bersilangan, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 2 s/d 7 : gerakan menahan

Hitungan 8 : tarik kedua tangan di depan dada, telapak tangan menghadap bawah.



2. 1 x 8 hitungan kedua :

Hitungan 1 : angkat kedua tangan lurus di atas kepala. Telapak tangan kiri, ibu jari bersilangan kepala sedikit ditundukkan ke bawah, pandangan ke bawah.

Hitungan 2 s/d 7 : gerakan menahan

	<p style="text-align: center;">Hitungan 8 : tarik kedua tangan di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah.</p> 
	<p>3. 1 x 8 hitungan ketiga :</p> <p>Hitungan 1 : turunkan kedua lengan lurus ke bawah. Telapak tangan kanan di muka telapak tangan kiri, ibu jari bersilangan, kepala sedikit diangkat ke atas, pandangan ke atas.</p> <p>Hitungan 2 s/d 7 : gerakan menahan</p> <p>Hitungan 8 : tarik kedua tangan lurus di samping badan dengan jari – jari tangan rapat.</p> 
5.	<p>Latihan 5</p> <p>Gerakan : Memutar pinggang ke kanan dan kiri</p> <p>Tujuan : Meregangkan otot punggung dan pinggang</p> <p>Sikap Awal : Hitungan 8 ketiga terakhir latihan 4. Posisi kedua tangan lurus di samping badan dan jari-jari rapat.</p> <p>Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan terdiri dari :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 hitungan pertama : <p>Hitungan 1 : Angkat kedua tangan ke atas dengan posisi kedua tangan lurus di samping telinga. Putar pinggang ke arah kanan secara perlahan.</p> <p>Hitungan 2 s/d 7 : Gerakan menahan.</p> <p>Hitungan 8 : Tangan diturunkan lurus ke bawah.</p> 

			<p>2. 1 x 8 Hitungan kedua :</p> <p>Hitungan 1 : Angkat kedua tangan ke atas dengan posisi kedua tangan lurus di samping telinga. Putar pinggang ke arah kiri secara perlahan.</p> <p>Hitungan 2 s/d 7 : Gerakan menahan.</p> <p>Hitungan 8 : Tangan diturunkan lurus ke bawah.</p>
			  
6.	Latihan 6		<p>Gerakan : Menekuk siku lengan kanan dan kiri</p> <p>Tujuan : Meregangkan dan melenturkan otot-otot tangan, lengan bahu, sisi tubuh, pinggang</p> <p>Sikap Awal : Hitungan 8 kedua terakhir latihan 5</p> <p>Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan, terdiri dari :</p> <p>1. 1 x 8 hitungan pertama :</p> <p>Hitungan 1 : Tekuk siku lengan kanan di muka dada dengan telapak tangan memegang bahu kiri. Jari-jari rapat di belakang bahu dan telapak tangan kiri mendorong siku lengan ke belakang.</p> <p>Hitungan 2 s/d 7 : Gerakan menahan</p> <p>Hitungan 8 : Turunkan kedua tangan lurus di samping badan</p>
			  
			<p>2. 1 x 8 Hitungan kedua :</p> <p>Hitungan 1: Tekuk siku lengan kiri di muka dada dengan telapak tangan memegang bahu kanan, jari-jari rapat di belakang bahu dan telapak tangan kanan mendorong siku lengan kiri ke belakang.</p> <p>Hitungan 2 s/d 7 : Gerakan menahan.</p> <p>Hitungan 8 : Turunkan kedua tangan lurus di samping badan</p>
			  

7.	Latihan 7
	<p>Gerakan : Meraba / menarik otot punggung</p>
	<p>Tujuan : Melatih dan melemaskan otot punggung</p>
	<p>Sikap Awal : Hitungan 8 kedua terakhir Latihan 6</p>
	<p>Pelaksanaan : 2 x 8 Hitungan, Terdiri dari :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 Hitungan pertama : <p>Hitungan 1 : Letakkan tangan kanan di punggung sebelah kanan, raih ke atas sedapatnya Hitungan 2 s/d 7 : Gerakan menahan. Hitungan 8 : Turunkan kedua tangan lurus di samping badan</p>
  	
	<p>2. Hitungan 1 x 8 kedua :</p> <p>Hitungan 1 : Letakkan tangan kiri di punggung sebelah kiri, raih ke atas sedapatnya. Hitungan 2 s/d 7 : Gerakan menahan Hitungan 8 : Rapatkan kaki dan turunkan kedua tangan lurus di samping badan (kembali sikap sempurna).</p>
   	
Gerakan Inti	
8.	Latihan Inti 2
	<p>Gerakan : Tekuk kedua lengan tangan ke depan dada kemudian rentangkan setinggi bahu disertai dengan membuka dan menutup kepalan jari-jari tangan</p>
	<p>Tujuan : Meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot lengan, bahu dan dada</p>
	<p>Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir gerakan peralihan, tekuk kedua lengan tangan di depan dada dengan posisi tangan mengepal menghadap ke dalam</p>
	<p>Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan, Terdiri dari :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 hitungan pertama : <p>Hitungan 1,3,5,7 : jalan di tempat sambil rentangkan kedua tangan ke samping badan secara bersamaan dengan posisi jari-jari tangan terbuka lebar.</p>

Hitungan 2,4,6,8 : jalan di tempat sambil menekuk kedua lengan tangan di depan dada dengan posisi tangan mengepal menghadap ke dalam



2. 1 x 8 hitungan kedua :

Hitungan 1,3,5,7 : menggeserkan kaki satu langkah ke kanan (ditutup dengan kaki kiri) dengan merentangkan kedua tangan ke samping badan, posisi jari-jari tangan dibuka lebar.

Hitungan 2,4,6,8 : Menggeserkan kaki satu langkah ke kiri (ditutup kaki kanan) dengan menekuk kedua lengan di depan dada dengan posisi tangan mengepal ke dalam.



Gerakan Peralihan

Gerakan : Jalan di tempat dan bernafas

Tujuan : Untuk memacu denyut jantung agar lebih giat dalam rangka mempersiapkan latihan berikutnya

Sikap Awal : Sikap sempurna

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan terdiri dari :

Hitungan 1 s/d 4 : jalan di tempat

Hitungan 5 s/d 8 : Ambil nafas

Catatan : Gerakan kaki dimulai kaki kanan



9.	Latihan Inti 3
	<p>Gerakan : Bahu dan kedua tangan diayunkan ke atas sampai bertepuk di atas kepala</p>
	<p>Tujuan : Meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot bahu</p>
	<p>Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir gerakan peralihan, kaki rapat posisi tangan dan jari rapat direntangkan di samping badan dengan posisi kedua jari-jari tangan tertutup menghadap ke bawah</p>
	<p>Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan, terdiri dari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 Hitungan pertama : Hitungan 1,3,5,7 : diam di tempat sambil tepukkan kedua tangan ke atas kepala dengan posisi jari tangan menutup rapat. Hitungan 2,4,6 : diam di tempat turunkan kedua tangan posisi direntangkan ke samping badan dengan jari tangan rapat ke bawah Hitungan 8 : turunkan kedua tangan dengan posisi merentang lurus ke samping badan, kedua tangan jari mengepal keluar
	   
	<p>2. 1 x 8 Hitungan kedua :</p> <p>Hitungan 1,3,5,7 : jalan di tempat bersamaan tepukkan kedua tangan dengan posisi jari-jari tangan dibuka lebar di depan badan</p> <p>Hitungan 2,4,6 : Jalan di tempat bersamaan rentangkan kedua tangan dengan posisi jari-jari mengepal menghadap di samping badan</p> <p>Hitungan 8 : Berhenti ditutup kaki kiri, kembali posisi kedua tangan direntangkan ke samping badan dengan jari- jari tangan rapat menghadap ke bawah</p>
	   
	<p>3. 1 x 8 hitungan ketiga dan keempat, mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama dan kedua</p>
	<p>Gerakan Peralihan</p>
	<p>Gerakan : Jalan di tempat dan bernafas</p>

	<p>Tujuan : Untuk memacu denyut jantung agar lebih giat dalam rangka mempersiapkan latihan berikutnya</p> <p>Sikap Awal : Sikap sempurna</p> <p>Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan terdiri dari :</p> <p style="margin-left: 20px;">Hitungan 1 s/d 4 : jalan di tempat</p> <p style="margin-left: 20px;">Hitungan 5 s/d 8 : ambil nafas</p> <p>Catatan : Gerakan kaki dimulai kaki kanan</p>
	
10.	<p>Latihan Inti 4</p> <p>Gerakan : Ayun lengan tangan dari samping badan ke dada depan</p> <p>Tujuan : Menguatkan lengan atas</p> <p>Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir gerakan peralihan, tekuk siku kedua tangan di samping badan dengan posisi kedua jari menggenggam rapat menghadap ke atas</p> <p>Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan, terdiri dari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 Hitungan pertama : <p>Hitungan 1,3,5,7 : Gesarkan kaki kanan satu langkah ke kanan (ditutup kaki kiri) bersama dorongkan kedua lengan tangan ke depan dengan posisi jari-jari rapat ditekuk ke atas</p> <p>Hitungan 2,4,6,8 : Gesarkan kaki kiri satu langkah ke arah kiri (ditutup kaki kanan) bersamaan tarik kedua lengan tangan kembali ke samping badan dengan posisi jari-jari mengepal menghadap atas</p> 



2. 1 x 8 Hitungan kedua :

Hitungan 1,2,5,6 : geserkan kaki dua langkah ke arah kanan (kanan satu langkah bersamaan kedua lengan tangan didorongkan ke depan dengan posisi telapak kedua tangan ditekuk ke atas, jari-jari rapat) ditutup kiri satu langkah bersamaan tarik kedua lengan kembali ke samping badan dengan posisi jari-jari kedua tangan rapat mengepal menghadap atas. Kemudian kanan lagi satu langkah ditutup kiri satu langkah, gerakan tangan tetap seperti biasa.

Hitungan 3,4,7,8 : Geserkan kaki dua langkah ke kiri (kiri satu langkah bersamaan kedua lengan tangan diayun ke depan dengan posisi telapak kedua tangan ditekuk ke atas, jari-jari rapat) ditutup kanan satu langkah bersamaan tarik kedua lengan kembali ke samping badan dengan posisi jari-jari kedua tangan rapat mengepal ke atas. Kemudian kiri lagi satu langkah ditutup kanan satu langkah, gerakan tangan tetap seperti di atas.



3. 1 x 8 hitungan ketiga dan keempat, mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama dan kedua.

Gerakan Peralihan

Gerakan : Jalan di tempat dan bernafas

Tujuan : Untuk memacu denyut jantung agar lebih giat dalam rangka mempersiapkan latihan berikutnya

Sikap Awal : Sikap sempurna

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan terdiri dari :

Hitungan 1 s/d 4 : jalan di tempat

Hitungan 5 s/d 8 : ambil nafas

Catatan : Gerakan kaki dimulai kaki kanan



11.	Latihan Inti 5
	<p>Gerakan : Mengayun kedua lengan ke samping badan serta berjalan di tempat</p>
	<p>Tujuan : Memperluas ruang gerak sendi bahu dan pinggang serta pergelangan kaki</p>
	<p>Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir gerakan peralihan, posisi kedua tangan menyembah di depan dada (sikap kaki sempurna)</p>
	<p>Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan, terdiri dari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 Hitungan pertama : Hitungan 1,3,5,7 : Buka lengan kanan ke samping kanan lurus lebih tinggi sedikit dari lengan kiri posisi jari tangan rapat ditekuk membentuk sudut 90° bersamaan dengan itu kaki kanan dibuka selebar bahu dan kaki ujung kanan disentuhkan ke lantai kemudian tarik kembali ke posisi awal. Hitungan 2,4,6,8 : Buka lengan kiri ke samping kiri lurus lebih tinggi sedikit dari lengan kanan posisi jari kanan rapat ditekuk membentuk sudut 90° bersamaan dengan itu kaki kiri dibuka selebar bahu dan ujung kaki kiri disentuhkan ke lantai kemudian tarik kembali dan pada hitungan ke 8 terakhir sikap kembali sempurna.



	<p>2. 1 x 8 hitungan kedua :</p> <p>Hitungan 1 dan 5 : Jalan di tempat dengan mengangkat kaki kanan ditutup kaki kiri</p> <p>Hitungan 2 dan 6 : Tetap jalan di tempat, namun setelah hitungan 2 dan 6 (ditutup kaki kiri) bersamaan angkat kedua tangan di depan dada (posisi tangan menyembah) sebagai persiapan untuk melakukan gerakan berikutnya.</p> <p>Hitungan 3, 4, 7, 8 : Ulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama</p>
--	--



3. 1 x 8 hitungan ketiga dan keempat, mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama dan kedua

Gerakan Peralihan

Gerakan : Jalan di tempat dan bernafas

Tujuan : Untuk memacu denyut jantung agar lebih giat dalam rangka mempersiapkan latihan berikutnya

Sikap Awal : Sikap sempurna

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan terdiri dari :

Hitungan 1 s/d 4 : jalan di tempat

Hitungan 5 s/d 8 : ambil nafas

Catatan : Gerakan kaki dimulai kaki kanan



12. Latihan Inti 6

Gerakan : Mengayun kedua lengan ke muka paha serta berjalan di tempat dan bertepuk tangan

Tujuan : Memperluas ruang gerak sendi panggul, pergelangan kaki dan menguatkan otot lengan

Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir gerakan peralihan, posisi kedua tangan di depan paha dengan jari-jari tangan di depan paha dengan jari-jari tangan mengepal menghadap ke atas

Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan, terdiri dari:

1. 1 x 8 hitungan pertama :

Hitungan 1,3,5,7 : Ayun kedua lengan di depan badan dengan posisi kedua tangan mengepal menghadap ke atas, bersamaan dengan itu ujung kaki kanan dititikkan lurus sedikit di depan kaki kiri kemudian diturunkan kembali ke posisi awal.

Hitungan 2,4,6,8 : Posisi kedua tangan tetap, ujung kaki kiri dititikkan lurus sedikit di depan kaki kanan kemudian

	<p>diturunkan dan pada hitungan ke 8 terakhir kembali ke sikap sempurna.</p> 
	<p>2. 1 x 8 hitungan kedua :</p> <p>Hitungan 1 dan 5 : jalan di tempat sambil bertepuk tangan di depan badan, hitungan 1 dan 6 (ditutup kaki kiri).</p> <p>Hitungan 2 dan 6 : tetap jalan di tempat dan bertepuk tangan namun setelah hitungan 2 dan 6 (ditutup kaki kiri) bersamaan angkat kedua tangan di depan paha (posisi tangan mengepal dengan kepala menghadap ke atas) sebagai persiapan untuk lakukan gerakan berikutnya.</p> <p>Hitungan 3,4,7,8 : Ulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.</p> 
	<p>3. 1 x 8 hitungan ketiga dan keempat, mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan petama</p> <p>Gerakan Peralihan</p> <p>Gerakan : Jalan di tempat dan bernafas</p> <p>Tujuan : Untuk memacu denyut jantung agar lebih giat dalam rangka mempersiapkan latihan berikutnya</p> <p>Sikap Awal : Sikap sempurna</p> <p>Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan terdiri dari :</p> <p style="margin-left: 20px;">Hitungan 1 s/d 4 : jalan di tempat</p> <p style="margin-left: 20px;">Hitungan 5 s/d 8 : ambil nafas</p> <p>Catatan : Gerakan kaki dimulai kaki kanan</p>



13.	Latihan Inti 7
	<p>Gerakan : Angkat siku tangan, lengan dan kaki.</p>
	<p>Tujuan : Menguatkan otot lengan atas dan kaki</p>
	<p>Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir gerakan peralihan, (sikap kaki sempurna) lengan kanan ditekuk dengan posisi jari-jari tangan mengepal menghadap ke atas.</p>
	<p>Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan, terdiri dari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 hitungan pertama : Hitungan 1,3,5,7 : Angkat kedua lengan setinggi bahu ke samping badan dengan posisi jari tangan mengepal menghadap ke bawah geserkan ujung kaki kanan dititikkan lurus ke samping kanan kermudian tarik kembali ke posisi awal Hitungan 2,4,6,8 : Angkat kedua lengan dan siku setinggi bahu ke samping badan dengan posisi telapak tangan mengepal menghadap ke bawah, bersamaan dengan itu geserkan ujung kaki kiri dititikkan lurus ke samping kiri kemudian tarik kembali ke posisi awal.



	<p>2. 1 x 8 hitungan kedua :</p> <p>Hitungan 8 terakhir 1 x 8 hitungan pertama posisi kedua jari-jari tangan mengepal menghadap ke bawah. Hitungan 1 dan 5 : angkat kaki kanan (ditutup kaki kiri) kemudian dorongkan kaki kanan ke arah depan badan sambil jalan di tempat (ditutup dengan kaki kiri) Hitungan 2 dan 6 : Tangan dan kaki tetap berjalan di tempat, namun setelah 2 dan 6 (ditutup kaki kiri) bersamaan angkat kedua lengan tangan ditekuk membentuk sudut 90° di sisi badan (posisi tangan tetap mengepal menghadap ke atas) sebagai persiapan melakukan gerakan berikutnya. Hitungan 3,4,7,8 : Ulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama</p>
--	--

	
	<p>3. 1 x 8 hitungan ketiga dan keempat, mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama</p>
	<p>Gerakan Peralihan</p>
	<p>Gerakan : Jalan di tempat dan bernafas</p>
	<p>Tujuan : Untuk memacu denyut jantung agar lebih giat dalam rangka mempersiapkan latihan berikutnya</p>
	<p>Sikap Awal : Sikap sempurna</p>
	<p>Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan terdiri dari :</p> <p style="margin-left: 20px;">Hitungan 1 s/d 4 : jalan di tempat</p> <p style="margin-left: 20px;">Hitungan 5 s/d 8 : ambil nafas</p> <p>Catatan : Gerakan kaki dimulai kaki kanan</p>
	
14.	<p>Latihan Inti 8</p>
	<p>Gerakan : Mendorong tangan, mengangkat paha dan memutar pinggang</p>
	<p>Tujuan : Menguatkan otot lengan atas, pinggang dan paha</p>
	<p>Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir gerakan peralihan, (sikap kaki sempurna) lengan kanan ditekuk membentuk sudut 90° di samping badan dengan posisi jari-jari tangan mengepal ke atas.</p>
	<p>Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan, terdiri dari :</p> <p>1. 1 x 8 hitungan pertama :</p> <p style="margin-left: 20px;">Hitungan 1,3,5,7 : Titikkan ujung kaki kanan sedikit di depan kaki kiri bersamaan itu dorongkan tangan ke kiri serong ke kanan di depan badan kemudian turunkan dan kembali ke posisi awal.</p> <p style="margin-left: 20px;">Hitungan 2,4,6,8 : Titikkan ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan bersamaan itu dorongkan tangan ke kanan serong ke kiri di depan badan pada hitungan 8 terakhir kembali ke sikap sempurna.</p>
	<p>Catatan: Tangan berlawanan dengan kaki</p>

	<p>2. 1 x 8 hitungan kedua :</p> <p>Hitungan 8 terakhir 1 x 8 hitungan pertama posisi kedua jari-jari tangan mengepal menghadap ke bawah dengan posisi di atas bahu.</p> <p>Hitungan 1 dan 5 : angkat kaki kanan (ditutup kaki kiri) kemudian dorongkan kaki kanan ke arah depan badan sambil jalan di tempat (ditutup dengan kaki kiri)</p> <p>Hitungan 2 dan 6 : Tangan dan kaki tetap berjalan di tempat, namun setelah 2 dan 6 (ditutup kaki kiri) bersamaan angkat kedua lengan tangan diteukuk membentuk sudut 90° di sisi badan (posisi tangan tetap mengepal menghadap ke atas) sebagai persiapan melakukan gerakan berikutnya.</p> <p>Hitungan 3,4,7,8 : Ulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama</p>
--	---



	<p>3. 1 x 8 hitungan ketiga dan keempat, mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama</p>
	Gerakan Peralihan
	Gerakan : Jalan di tempat dan bernafas
	Tujuan : Untuk memacu denyut jantung agar lebih giat dalam rangka mempersiapkan latihan berikutnya
	Sikap Awal : Sikap sempurna
	Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan terdiri dari :
	Hitungan 1 s/d 4 : jalan di tempat
	Hitungan 5 s/d 8 : ambil nafas
	Catatan : Gerakan kaki dimulai kaki kanan



Gerakan Pendinginan

15. Latihan 1

Gerakan : Peregangan dinamis dan statis

Tujuan : Melenturkan otot-otot pinggang, punggung belakang, kaki kiri dan lengan

Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir gerakan peralihan dengan membuka kaki selebar bahu

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan, terdiri dari :

1. 1 x 8 hitungan pertama :

Hitungan 1 : Membuka kaki kanan ke arah samping kanan sambil meliuk badan ke samping kanan.

Hitungan 2 s/d 4 : Gerakan menahan.

Hitungan 5 s/d 8 : Kembali kepada posisi semula secara perlahan.



2. 1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 : Meliukkan badan ke samping kiri.

Hitungan 2 s/d 4 : Gerakan menahan.

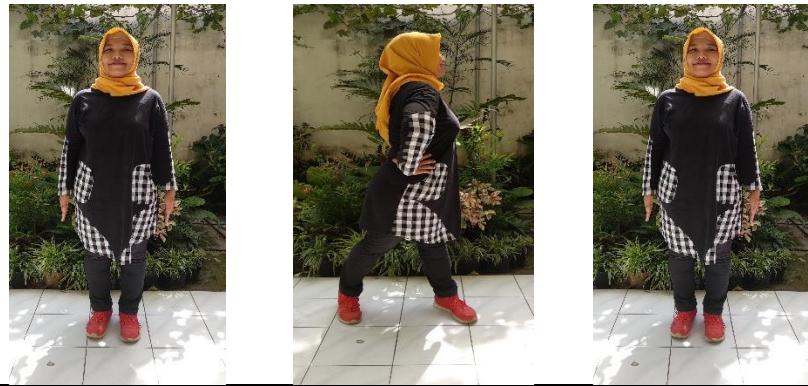
Hitungan 5 s/d 8 : Kembali kepada posisi semula secara perlahan.



16.	Latihan 2
	Gerakan : Memutar pinggang ke kanan dan ke kiri
	Tujuan : Melemaskan otot punggung dan pinggang
	Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir latihan 1
	Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan, terdiri dari : <ol style="list-style-type: none"> 1 x 8 hitungan pertama : <p>Hitungan 1 : Memutar pinggang ke kanan dengan posisi dua tangan di pinggang. Hitungan 2 s/d 4 : Gerakan menahan Hitungan 5 s/d 8 : Kembali kepada posisi semula secara perlahan.</p>



	2. 1 x 8 hitungan kedua Hitungan 1 : Memutar pinggang ke kiri dengan posisi dua tangan di pinggang. Hitungan 2 s/d 4 : Gerakan menahan Hitungan 5 s/d 8 : Kembali kepada posisi semula secara perlahan.
--	--



17.	Latihan 3
	Gerakan : Wajah
	Tujuan : Memperlambat proses penuaan
	Sikap Awal : Hitungan 8 terakhir latihan 2, sikap sempurna
	Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan, terdiri dari : <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 x 8 Hitungan pertama dan kedua : Hitungan 1 : Menutup mata Hitungan 2 s/d 7 : Gerakan menahan Hitungan 5 s/d 8 : Mata dibuka kembali



	2. 1 x 8 hitungan ketiga dan keempat : Hitungan 1 : Mengembungkan pipi Hitungan 2 s/d 4 : Gerakan Menahan Hitungan 5 : Menghisap pipi ke arah dalam Hitungan 6 s/d 8 : Gerakan menahan
--	--



3. 1 x 8 hitungan kelima dan keenam :
 Hitungan 1: Menarik bibir ke arah keluar
 Hitungan 2 s/d 4 : Gerakan menahan
 Hitungan 5 : Menciumkan bibir dan bersiul
 Hitungan 6 s/d 8 : Gerakan menahan



18.	Latihan 4
	Gerakan : Bernafas
	Tujuan : Untuk mengembalikan kondisi fisik kepada keadaan semula dengan menghirup oksigen sebanyak- banyaknya
	Sikap Awal : Sikap sempurna Hitungan 8 terakhir latihan 1.
	Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan, terdiri dari :
	1. 1 x 8 Hitungan pertama : Hitungan 1 s/d 4 : Gesarkan kaki kanan ke arah kanan selebar bahu bersamaan dengan itu angkat kedua tangan secara perlahan dengan posisi jari-jari rapat menghadap ke bawah dari muka ke arah belakang sampai posisi kedua tangan merentang lurus di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap atas. Hitungan 5 s/d 8 : Turunkan kembali kedua tangan secara perlahan sampai kedua tangan kembali di sisi badan.





2. 1 x 8 hitungan kedua :

Hitungan 1 s/d 4 : Angkat kedua tangan secara perlahan dengan posisi jari-jari rapat menghadap ke bawah dari muka ke arah belakang sampai posisi kedua tangan merentang lurus di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap atas.

Hitungan 5 s/d 7 : Turunkan kembali kedua tangan secara perlahan sampai kedua tangan kembali di sisi badan.

Hitungan 8 : Posisi kedua tangan sudah di samping badan kemudian rapatkan kaki kanan ke samping kiri.





EVALUASI

1. Apakah senam lansia itu?
2. Sebutkan manfaat senam lansia bagi kesehatan!
3. Sebutkan prinsip pelaksanaan senam lansia!

RANGKUMAN

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, memendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh.

UMPAN BALIK DAN TINDAK LANJUT

Olahraga adalah sesuatu yang lebih dari sekadar gaya hidup. Olahraga merupakan bentuk terapi bagi wanita menopause yang dapat membuat hidup mereka tetap berkualitas. Senam lansia merupakan salah satu olahraga ringan dan mudah diaplikasikan sebagai olahraga rutin bagi wanita menopause. Setelah mempelajari dan menguasai senam lansia maka akan lebih mudah mencari olahraga alternatif yang sesuai dengan kondisi tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, et al. (2017). Modul Konseling Asuhan Kebidanan pada Ibu Menopause. Jakarta: Sagung Seto

Mishra, N., Devanshi, & Mishra, V. (2011). Exercise beyond menopause: Dos and Don'ts. *Journal of Mid-Life Health*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.4103/0976-7800.92524>

Nugroho, Wahyudi. (2008). Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC

Sub Dinas Bina Kesehatan Keluarga. Senam Usia Lanjut. Dinas Kesehatan Daerah Propinsi Daerah Tingkat 1 Jawa Timur.

Sumosardjuno. (1998). Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Suroto, (2004). Buku Pegangan Kuliah, Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan. Semarang: Unit Pelaksanaan Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Universitas Diponegoro

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSyeNG9f_IbYmOGEMO1W9nwmiKRGPvhA5gs4p2RvxVdpuS4wP0OzQ

<https://hellosehat.com/wp-content/uploads/2018/11/Manfaat-Senam-Lansia-untuk-Tingkatkan-Kebugaran-1024x683.jpg?x26355>

[www.canva .com](http://www.canva.com)

AKADEMI KEBIDANAN DHARMA HUSADA KEDIRI
JL. PENANGGUNGAN 41 A KEDIRI
TELP & FAX (0354) 778786

