



Pemerintah Daerah
Kabupaten Bantul



Puskesmas
Sanden



PEDOMAN SIMBAH BUGAR



Disusun oleh :
Novika Kurniawati, S.ST, FT

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya buku Pedoman Kegiatan Simbah Bugar telah selesai disusun dan menjadi salah satu inovasi di Puskesmas Sanden.

Buku ini merupakan bentuk kontribusi nyata peran fisioterapi dan tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Sanden dalam menjawab kebutuhan masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan di wilayah Kapanewon Sanden. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, didapati bahwa prevalensi penyakit berpindah dari penyakit menular ke penyakit tidak menular, seperti asma, kanker, diabetes, penyakit jantung, hipertensi, stroke, penyakit gagal ginjal kronis dan penyakit sendi. Hal ini disebabkan karena gaya hidup yang tidak baik, salah satunya adalah turunnya aktivitas fisik. Terjadinya penurunan aktivitas fisik yang tidak menguntungkan di masa muda sangat memprihatinkan bagi kesehatan fisik semua generasi mendatang. Maka menjadi penting untuk melakukan upaya preventif dan promotif dalam rangka mengurangi risiko terkena penyakit tidak menular, yang pada gilirannya akan mengurangi pembiayaan kesehatan di waktu mendatang akibat tingginya disabilitas yang dapat ditekan.

Kegiatan Simbah Bugar pada komunitas lansia, merupakan kegiatan strategis karena dilakukan kolaborasi oleh banyak pihak, diantaranya swadaya masyarakat, Panewu Kapanewon Sanden, KUA Kapanewon Sanden, kolaborasi antar tenaga kesehatan di Puskesmas, Organisasi Profesi, Rumah Sakit dan Perguruan Tinggi bahkan swasta.

Semoga buku ini menjadi acuan bagi pelaksanaan kegiatan Simbah Bugar yang dapat dilakukan untuk semua Fasilitas Kesehatan, dengan melibatkan para pemangku kepentingan dalam mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya bagi semua warga negara.

Membaca buku ini membawa pada pemahaman dan kesadaran bahwa hal-hal sederhana (dalam bentuk kebiasaan) jika tidak disadari akan berdampak bagi orang yang mengalaminya. Makin dini kita mengetahui, makin cepat kita melakukan perbaikan. Lebih baik mencegah, daripada mengobati. Salam Sehat.

Penulis

TIM PENYUSUN

Penyusun

Novika Kurniawati, S.ST. Ft

Kontributor

1. Endah Wahyuningsih, S.Ftr., Ftr
2. Maryati, S. ST. Ft., Ftr

BIODATA PENULIS



Data Pribadi

Nama : Novika Kurniawati, S.ST.Ft
Tempat, Tanggal Lahir : Bantul, 23 November 1983
Alamat : Jalan Samas Km 18,5 Carikan, Mulyodadi,
Bambanglipuro, Bantul, DIY
Jabatan : Fisioterapis Muda
Unit Kerja : Puskesmas Sanden, Bantul Yogyakarta
Email : vicha2302@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Diploma Tiga Akademi Fisioterapi “YAB” Yogyakarta (2003-2005)
Diploma Empat Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta (2010-2011)

Riwayat Pekerjaan

Puskesmas Sanden Bantul Yogyakarta (2006 s.d. sekarang)

Riwayat Organisasi

Anggota Ikatan Fisioterapi Indonesia (IFI) Cabang Bantul (2006 s.d. sekarang)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	II
TIM PENYUSUN	III
BIODATA PENULIS	IV
DAFTAR ISI	V
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Tujuan Simbah Bugar	2
C. Manfaat Simbah Bugar	2
BAB II KEGIATAN SIMBAH BUGAR	4
A. Deskripsi Singkat Inovasi	4
B. Sarana	4
C. Target Peserta	4
D. Sumber Daya Manusia	5
E. Tata Laksana mengikuti kegiatan Simbah Bugar	5
F. Kegiatan Simbah Bugar	5
BAB III KESIMPULAN DAN SARAN	25
A. KESIMPULAN	25
B. SARAN	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	27

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pada Renstra Kementerian Kesehatan 2020-2024, Program Indonesia Sehat masih menjadi program utama Pembangunan Kesehatan. Program Indonesia Sehat dilaksanakan dengan 3 pilar utama yaitu: (1) Pilar paradigma sehat, dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan, penguatan promotif, preventif dan pemberdayaan masyarakat; (2) Pilar penguatan pelayanan kesehatan, dilakukan dengan strategi peningkatan akses pelayanan kesehatan, optimalisasi sistem rujukan dan peningkatan mutu pelayanan kesehatan, menggunakan pendekatan *continuum of care* dan intervensi berbasis risiko kesehatan; (3) Pilar jaminan kesehatan nasional, dilakukan dengan strategi perluasan sasaran dan *benefit* serta kendali mutu dan kendali biaya. Karena itu, kebijakan pembangunan kesehatan diarahkan pada upaya meningkatkan akses dan mutu pelayanan kesehatan menuju cakupan kesehatan semesta dengan penekanan pada penguatan pelayanan kesehatan dasar melalui **peningkatan upaya promotif dan preventif** didukung oleh inovasi dan pemanfaatan teknologi. Sehingga bonus demografi mendatang kita memperoleh sumber daya manusia (SDM) yang unggul dan berdaya saing. Upaya promotif merupakan upaya mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan bagi individu dan masyarakat umum. Upaya preventif merupakan upaya pencegahan terhadap gangguan, keterbatasan fungsi, ketidakmampuan individu yang berpotensi untuk mengalami gangguan gerak dan fungsi tubuh akibat faktor-faktor kesehatan/sosial ekonomi dan gaya hidup.

Fisioterapi merupakan salah satu profesi tenaga kesehatan yang mendukung Program Indonesia Sehat. Tahun 2023 ini, semua fisioterapis diajak untuk menunjukkan *concern* dan komitmen serta menunjukkan peran penting profesi dalam mendukung **peningkatan upaya promotif dan preventif** dalam Program Indonesia Sehat, meningkatkan profil profesi dan kampanye atas nama profesi dan klien kepada pemerintah dan para pembuat kebijakan. Ikatan Fisioterapi Indonesia merupakan organisasi profesi fisioterapi yang berfokus dalam peningkatan **mutu dan kualitas** fisioterapi dan fisioterapis di Indonesia. Ikatan Fisioterapi Indonesia, bertujuan mendukung anggota organisasinya untuk mempromosikan profesi dalam mendukung **peningkatan upaya promotif dan preventif** di lingkungan masing-masing.

B. Tujuan Simbah Bugar

Tujuan Umum "SIMBAH BUGAR"

1. Melaksanakan upaya promotif dan preventif terhadap masalah gangguan gerak dan fungsi dalam komunitas / masyarakat yang ditemui.
2. Melaksanakan pelayanan kesehatan dan program kesehatan yang didesain khusus sesuai dengan kebutuhan para lansia.
3. Melaksanakan pemberdayaan masyarakat dengan menggerakkan pengurus untuk mengelola kegiatan serta menggerakkan anggota melakukan pembayaran rutin setiap bulan.
4. Menyejahterakan anggota dengan menggerakkan UMKM Simbah Bugar
5. Melaksanakan pemberdayaan sosial dengan menggerakkan dana sodakoh Simbah Bugar

Tujuan Khusus "SIMBAH BUGAR"

1. Melaksanakan program kesehatan jangka pendek dan atau jangka panjang dengan memperhatikan permasalahan kesehatan pada lansia
2. Melaksanakan tahap pendidikan kesehatan kepada masyarakat berupa menggugah perhatian, memberikan penerangan, mendidik, memotivasi dan melestarikan
3. Memperhitungkan berbagai faktor risiko yang mungkin menimbulkan masalah kesehatan di masa mendatang
4. Merencanakan tindakan penanggulangan terhadap berbagai faktor risiko dan masalah kesehatan yang mungkin timbul melalui kerja sama dengan instansi berwenang / terkait.

C. Manfaat Simbah Bugar

1. Merubah paradigma masyarakat dari paradigma sakit menjadi paradigma sehat
2. Dapat segera mendeteksi penurunan kondisi pada lansia dan melakukan intervensi tindak lanjutnya
3. Dapat segera menindaklanjuti permasalahan pada lansia yang ada di komunitas
4. Menyediakan ruang bagi lansia untuk memudahkan akses masyarakat mendapatkan pelayanan di Puskesmas.
5. Dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia agar lansia tetap bugar
6. Sebagai wadah bagi jamaah haji dalam memelihara kesehatan dan kebugaran mengingat masa tunggu yang lama

7. Memupuk kebersamaan, guyup rukun, gotong royong antar anggota Simbah Bugar yang selaras dengan Visi Misi Pemerintah Kabuptaen Bantul.

BAB II

KEGIATAN SIMBAH BUGAR

A. Deskripsi Singkat Inovasi

Simbah Bugar merupakan kepanjangan dari Usia Bertambah Badan Tetap Sehat Bahagia dan Bugar. Dilakukan pengembangan kegiatan ini dimaksudkan untuk mengajak para lansia selalu aktif bergerak bersama memelihara kesehatan jiwa dan raga yang terhimpun dalam kelompok lansia sehat, peserta prolanis (penderita DM dan hipertensi) dan calon jamaah haji.

B. Sarana

Kegiatan Simbah Bugar didukung dengan adanya sarana dan Prasarana antara lain :

1. Ruang terbuka yang aman dan nyaman untuk melakukan kegiatan Senam Simbah Bugar, Penyuluhan, Pemeriksaan Kesehatan, Tausiyah dll.
2. Panggung Instruktur/Pembina
3. Peralatan senam : Barbel, matras
4. Sound system (media untuk senam, penyuluhan dan tausiah)
5. Peralatan Skrining yang relevan
6. Formulir Pendaftaran
7. Formulir Pembayaran Iuran
8. Formulir Absensi
9. Formulir pencatatan hasil pemeriksaan kesehatan
10. Materi Edukasi Kesehatan
11. Materi Edukasi digital untuk melakukan latihan mandiri dirumah.
12. Materi tausiyah
13. Materi pelatihan, materi bimtek
14. Meja Kursi
15. Pembukuan Kas, Dana Sodakoh

C. Target Peserta

- a. Usia pra lansia 50-60 tahun
- b. Usia Lansia >60 tahun
- c. Peserta Prolanis (pasien hioertensi, pasien Diabetus Mellitus)
- d. Calon Jamaah Haji

D. Sumber Daya Manusia

Koordinator kegiatan ini adalah fisioterapis yang bekerja di Puskesmas. Melalui jejaring yang dipunyai, fisioterapis Puskesmas dapat bekerja sama dengan Organisasi Profesi lokal/pusat untuk dapat mendukung kegiatan Simbah Bugar dalam melakukan skrining dan edukasi dengan para fisioterapis yang tergabung dalam organisasi profesi setempat. Tidak menutup kemungkinan untuk bekerja sama dengan pihak lain sepanjang substansi kegiatan promotif-preventif ini tetap terjaga. Misalnya, jejaring rujukan untuk kasus sedang-berat dengan merujuk ke FKRTL rujukan melalui mekanisme pembiayaan yang disepakati.

E. Tata Laksana mengikuti kegiatan Simbah Bugar

Adapun alur tata laksana mengikuti kegiatan Simbah Bugar sebagai berikut :

a. Pendaftaran

Bagi masyarakat yang ingin mendaftar mengikuti kegiatan Simbah Bugar menghubungi Sekretaris untuk dilakukan pendataan. Sekretaris bertugas memberikan form pendaftaran bagi peserta baru dan mencatat dalam register anggota simbah bugar. Sekaligus memberikan informasi terkait teknis pelaksanaan senam.

b. Klarifikasi ke Bendahara

Setelah peserta baru mendaftar, sekretaris akan melakukan konfirmasi/pendaftaran ulang bersama Bendahara untuk diberikan kartu iuran. Iuran sifatnya tidak wajib bagi anggota yang tidak mampu.

c. Peserta langsung bisa bergabung mengikuti Kegiatan

Peserta baru mengikuti kegiatan Simbah Bugar yang diadakan setiap Selasa, Kamis dan Sabtu dimulai pukul 07.15 WIB.

F. Kegiatan Simbah Bugar

Skrining Simbah Bugar yang dilakukan di Posynadu lansia wilayah Kapanewon Sanden sekaligus memberikan rujukan untuk mengikuti kegiatan Simbah Bugar di Puskesmas Sanden jika menemukan gangguan kesehatan.

Jenis Kondisi pada Lansia yang akan dilakukan Screening Fisioterapi Geriatri:

- 1) Lansia dengan gangguan kebugaran
- 2) Lansia dengan penurunan kekuatan otot
- 3) Lansia dengan gangguan fleksibilitas
- 4) Lansia dengan gangguan keseimbangan & koordinasi
- 5) Lansia dengan penurunan kemandirian aktifitas fungsional sehari-hari

- b. Peralatan yang dibutuhkan:
 - 1) Tensi
 - 2) Metlin dan meter
 - 3) stopwatch atau jam
 - 4) kursi dan meja
 - 5) buku pendokumentasian
 - 6) ikon untuk menentukan jarak dan jalur
- c. Format Kegiatan dan jalur screening Fisioterapi Geriatri:
 - 1) Pendaftaran:
 - a) Nama:
 - b) Umur:
 - c) Agama:
 - d) Pekerjaan:
 - e) Alamat:
 - f) No. Rekam Medik:..... (jika ada)
 - 2) Pemeriksaan Vital Sign:
 - a) TD:mmHg
 - b) HR:....x/menit
 - c) Suhu: (bila perlu)
 - d) RR:.....x/menit
 - e) Skor Nyeri bila ada: (Skala Vas)
- d. Tes Kondisi (Screening Fisioterapi) dengan berdasarkan evidence based :
 - 1) Lansia dengan gangguan kebugaran
 - 2) Lansia dengan penurunan kekuatan otot
 - 3) Lansia dengan gangguan fleksibilitas
 - 4) Lansia dengan gangguan keseimbangan & koordinasi
 - 5) Lansia dengan penurunan kemandirian aktifitas fungsional sehari-hari
- e. Dokumentasi Fisioterapi:
 - 1) Faktor-faktor atau penyebab yang mempengaruhi hasil screening:
 - a) Keluhan pasien
 - b) Masalah atau gangguan yang di temui
 - 2) Data Penunjang atau pendukung (disiplin ilmu lain)

Adapun tata cara skrining yang dapat mempengaruhi penurunan kondisi pada lansia, antara lain:

- a. Kondisi kekuatan otot, ialah penurunan dapat menyebabkan perubahan system muskuloskeletal yang bervariasi. Salah satu diantaranya adalah

perubahan struktur otot, yaitu penurunan jumlah dan ukuran serabut otot (atrofi otot). Dampak perubahan morfologis pada otot ini dapat menurunkan kekuatan otot (Pudjiastuti, 2003). Untuk pengukuran kekuatan otot menggunakan metode *30 seconds Chair Stand* dan *Arm Curl* (C. Jessie Jones and Roberta E. Rikli, 2002).



Klien duduk di kursi dengan kedua tangan menyilang di depan dada. Klien melakukan gerakan berdiri penuh/tegak – duduk, dalam waktu 30 detik. Fisioterapis menghitung jumlah full stand yang bisa dilakukan klien.

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria	14 – 19	12 – 18	12 – 17	11 – 17	10 – 15	8 – 14	7 – 12
Wanita	12 – 17	11 – 16	10 – 15	10 – 15	9 – 14	8 – 13	4 – 11

Gambar 1. *30 seconds Chair Stand* dan *Arm Curl*

b. Kondisi fleksibilitas, ialah kapasitas fungsional dari sendi-sendi yang bergerak melalui full ROM. Untuk pengukuran kondisi fleksibilitas menggunakan *Sit and Reach Test*, *Back Stretch* (C. Jessie Jones and Roberta E. Rikli, 2002).



Untuk menilai kelenturan tubuh. Hal ini penting untuk postur yang baik, untuk normal gait pattern dan untuk berbagai mobilitas, seperti masuk dan keluar dari bak mandi atau mobil. Dari posisi duduk di depan kursi, dengan kaki terentang dan tangan menggapai menuju jari kaki, jumlah inci (cm) (+ atau -) di antara jari dan ujung yang diperpanjang dari jari kaki.

Nilai Acuan

Umur/Inch	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria	-0.5 - +5.0	-0.5 - +4.5	-1.0 - +4.0	-1.5 - +3.5	-2.0 - +3.0	-2.5 - +2.5	-4.5 - +1.0
Wanita	-0.5 - +5.0	-0.5 - +4.5	-1.0 - +4.0	-1.5 - +3.5	-2.0 - +3.0	-2.5 - +2.5	-4.5 - +1.0

Gambar 2. *Sit and Reach Test*



Untuk menilai fleksibilitas tubuh bagian atas (bahu). Tangan berada di punggung dengan posisi saling meraih satu sama lain. Ukur jarak antara kedua jari tangan.

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria-inch	-6.5 - +0.0	-7.5 - -1.0	-8.0 - -1.0	-9.0 - -2.0	-9.5 - -2.0	-10.0 - -3.0	-10.5 - -4.0
Wanita-inch	-3.0 - +1.5	-3.5 - +1.5	-4.0 - +1.0	-5.0 - +0.5	-5.5 - +0.0	-7.0 - -1.0	-8.0 - -1.0

Gambar 3. *Back Stretch*

- a. Kondisi kebugaran, ialah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat melakukan aktifitas lainnya (Situmorang, 2012). Untuk pengukuran kondisi kebugaran menggunakan *2 Minute Step Test* (C. Jessie Jones and Roberta E. Rikli, 2002).



Tes ketahanan aerobik alternatif. Tes ini digunakan ketika keterbatasan ruang atau cuaca atau ada larangan mengikuti six minute walking test. Klien diminta melakukan gerakan jalan di tempat dengan lutut minimal 90 derajat. Lakukan selama 2 menit. (5 yds = 4,57 meter).

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria (yard)	87 - 115	86 - 116	80 - 110	73 - 109	71 - 103	59 - 91	52 - 86
Wanita (yard)	75 - 107	73 - 107	68 - 101	68 - 100	60 - 91	55 - 85	44 - 72

Gambar 4. *2 Minute Step Test*

- c. Kondisi koordinasi dan keseimbangan, Koordinasi meliputi semua aspek dari gerak termasuk keseimbangan, yang memungkinkan gerakan terjadi dengan bebas, bertujuan, akurat, dengan kecepatan, irama dan ketegangan otot yang terarah/terkontrol. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari integrasi/interaksi sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk proprioceptor) dan muskuloskeletal (otot, sendi, dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi/diatur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Tes untuk mengetahui kondisi koordinasi dan keseimbangan lanjut usia *8 ft up and go* (C. Jessie Jones and Roberta E. Rikli, 2002).



Untuk menilai kelincahan/keseimbangan dinamis. Pasang stopwatch. Klien dari duduk di kursi, bangun dan jalan sejauh 8 kaki (2,44m) dan berputar kembali jalan ke kursi untuk duduk. Fisioterapis mencatat jumlah detik yang dibutuhkan untuk bangun dari posisi duduk, berjalan sejauh 8 kaki (2,44m),

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria detik	5.6 - 3.8	5.7 - 4.3	6.0 - 4.2	7.2 - 4.6	7.6 - 5.2	8.9 - 5.3	10.0 - 6.2
Wanita detik	6.0 - 4.4	6.4 - 4.8	7.1 - 4.9	7.4 - 5.2	8.7 - 5.7	9.6 - 6.2	11.5 - 7.3

Gambar 5. 8 ft up and go

- b. Kondisi Hambatan kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL), kemandirian berarti tanpa pengawasan, pengarahan atau bantuan pribadi yang masih aktif. Seseorang lansia yang menolak untuk melakukan fungsi dianggap sebagai tidak melakukan fungsi, meskipun di anggap mampu. Kemandirian adalah kemampuan atau keadaan dimana individu mampu mengurus atau mengatasi kepentingannya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain. Tes untuk kemandirian ADL menggunakan *Indeks Barhtel, Shoulder Pain and Disability Index (SPADI), Neck Disability Index (NDI), Mayo Elbow Performance Score, Wrist and Hand Disability Index, OSWESTRY, WOMAC, Lower Extremity Functional Index, Foot and Ankle Disability Index (FADI)* yang disesuaikan dengan kondisi hambatan pada lansia (Maryam, 2008).

2. Senam Simbah Bugar

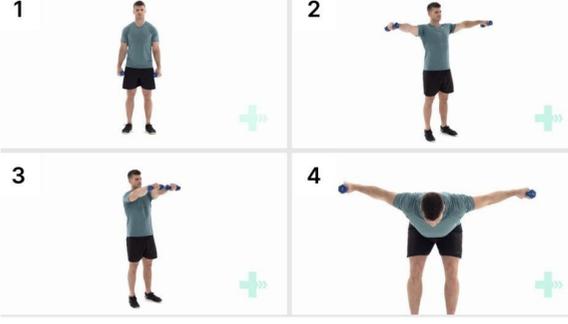
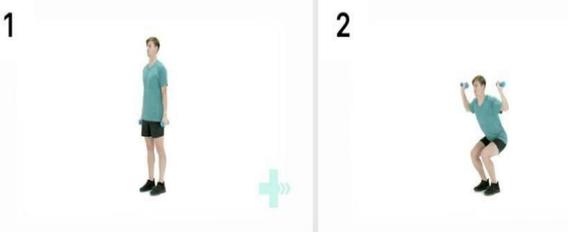
a. Senam Barbel

Senam ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada lansia. Dengan diawali pembebanan ringan dengan menggunakan botol air mineral 500 ml sampai dengan pembebanan menggunakan barbel beral 1 kg.

Gerakan senam barbel mulai dari bahu dan siku fleksi, ekstensi, abduksi, adduksi, internal rotasi, eksternal rotasi kanan dan kiri. Dosis latihan yang diberikan 1 set 10 kali repetisi untuk masing-masing gerakan.

TABEL 4. JENIS LATIHAN/ SENAM BARBEL

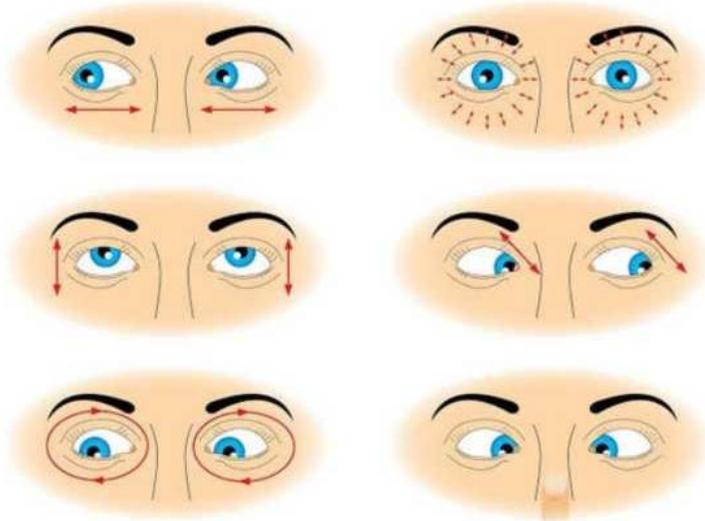
No	Jenis Latihan	Keterangan / Dosis
1	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div>	<p>Berdiri tegak dengan dumbel di tiap tangan. Tekuk satu siku dan gerakkan telapak tangan ke bahu. Turunkan kembali. Kemudian tekuk siku dan gerakkan telapak tangan lainnya ke bahu. Teruskan latihan secara bergantian, satu lengan lalu yang lain. Setiap 1 set Latihan 10 kali per sesi Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali kanan dan kiri istirahat</p>

2		<p>Berdiri tegak dengan memegang dumbel di samping tubuh Anda, jaga bahu tetap di belakang dan ke bawah. Angkat lengan Anda lurus ke samping, setinggi bahu, jaga agar tetap lurus. Selanjutnya, gerakkan dumbel ke depan tubuh hingga setinggi bahu, sekali lagi, pertahankan lengan tetap lurus. Akhirnya bungkukkan pinggang Anda ke depan dan angkat lengan ke samping. Satukan tulang belikat Anda sambil mengangkat lengan keluar.</p> <p>Setiap 1 set Latihan 10 kali per sesi</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali kanan dan kiri istirahat</p>
3		<p>Pegang dumbel, selalu dekatkan ke dada Anda. Buka kaki Anda lebar-lebar dan putar sedikit jari-jari kaki ke arah luar. Turunkan tubuh ke posisi deep squat, turunkan pinggul lurus ke bawah melewati sudut 90 derajat, jaga kaki Anda tetap di lantai. Kontrol gerakan kembali ke posisi awal. Setiap 1 set Latihan 10 kali</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali istirahat</p>
4		<p>Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar pinggul memegang dumbel di masingmasing tangan. Pertahankan tulang belakang dalam posisi netral dan kontraksikan otot perut bagian dalam Anda selama latihan ini. Tekuk lutut secara perlahan dan gerakkan pantat Anda ke belakang seolah-olah Anda akan duduk di kursi. Pastikan lutut Anda tetap sejajar dengan jari-jari kaki Anda. Terus turun ke posisi squat saat Anda mengangkat lengan ke posisi 90/90, pimpin gerakan dengan siku. Istirahat sebentar, lalu kembali ke posisi awal dengan terkontrol. Ulangi. Dilakukan 1 set Latihan 10 kali pengulangan</p>
5		<p>Pegang dumbel di kedua tangan setinggi bahu, melangkah ke satu sisi dengan menempatkan kaki depan pada sudut 45 derajat. Lenturkan di pinggul, lutut, dan pergelangan kaki hingga paha depan Anda sejajar dengan lantai. Biarkan kaki belakang Anda berputar di tumit dan memutar secara eksternal 90 derajat. Punggung Anda harus tetap lurus dan tegak selama melakukan gerakan dengan kepala tegak dan pandangan Anda ke depan. Jaga agar lutut depan Anda sejajar dengan jari kaki Anda dan jangan biarkan tumit Anda terangkat dari lantai. Berdiri dengan mendorong pinggul dan kembali ke posisi berdiri.</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali istirahat</p>

b. Senam Mata

Senam ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi pada lansia.

Gerakan senam mata antara lain dengan meningkatkan ketajaman mata jarak dekat dan jauh, kanan dan kiri, atas bawah, arah memutar, arah kedalam, arah diagonal, arah medial, mengikuti angka dan huruf. Dosis latihan yang diberikan 1 set 10 kali repetisi untuk masing-masing gerakan.

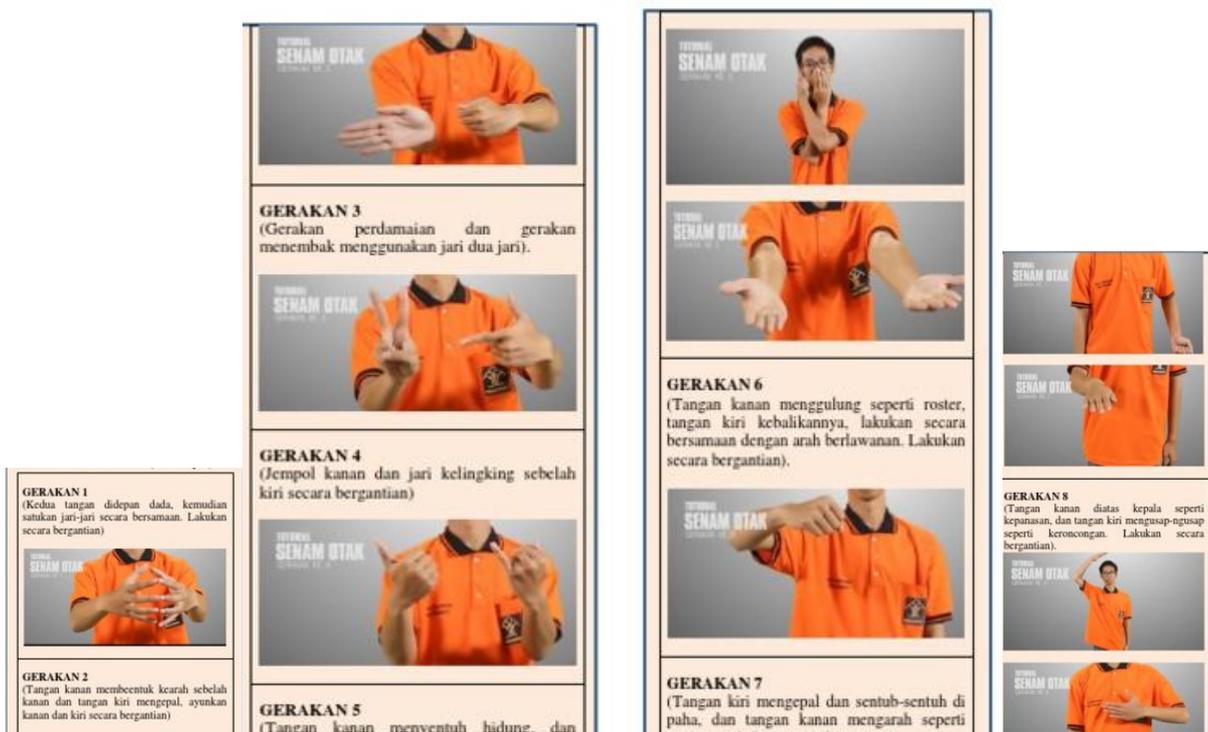


Gambar 6. Arah senam mata

c. Senam Otak

Senam ini bertujuan untuk meningkatkan daya ingat pada lansia.

Gerakan senam otak antara lain dengan meningkatkan ketrampilan tangan, mengingat dan melaksanakan perintah sesuai yang diinstruksikan. Dosis latihan yang diberikan 1 set 10 kali repetisi untuk masing-masing gerakan.



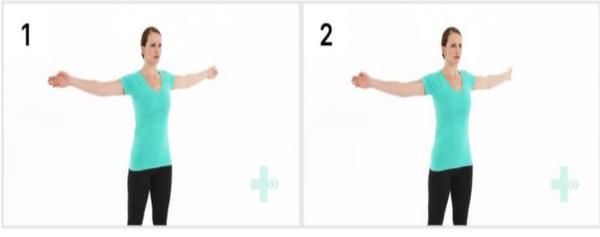
Gambar 7. Contoh gerakan senam Otak

d. Senam Pergangan

Senam ini bertujuan untuk meningkatkan kelenturan otot pada lansia agar peredaran darah lancar. Gerakan ini biasa diberikan untuk pemanasan dan pendinginan senam.

Gerakan senam peregangan dimulai dari leher, bahu, lengan, tulang belakang, tungkai dan kaki sesuai yang diinstruksikan instruktur. Dosis latihan yang diberikan 1 set 10 kali repetisi untuk masing-masing gerakan.

TABEL 5. JENIS LATIHAN/ SENAM PEREGANGAN

No	Jenis Latihan	Keterangan / Dosis
1		<p>Posisi awal duduk. Ambil tangan Anda, letakkan di kepala Anda dan dengan lembut tarik telinga Anda ke arah bahu dan tahan. Kemudian miringkan kepala menghadap ke bawah ke arah lutut dan tarik kepala perlahan dengan ketegangan yang nyaman.</p> <p>Total Latihan 1 set x 10 kali kanan dan kiri</p>
2		<p>Mulailah dengan posisi berdiri. Gerakkan lengan ke belakang dan kunci jari-jari Anda, lalu gerakkan lengan Anda perlahan ke atas. Saat Anda mengangkat lengan ke atas, Anda akan merasakan peregangan di dada dan bahu. Tahan posisi ini, lalu buang napas dan rileks.</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali kanan</p>
3		<p>Duduk atau berdiri tegak. Angkat lengan Anda ke samping setinggi bahu. Pastikan siku Anda lurus. Gerakkan lengan Anda ke belakang sampai Anda merasakan regangan di bagian depan lengan atas Anda. Tahan posisi ini, pastikan Anda tidak membungkukkan bahu. Anda mungkin mendapati bahwa meregangkan pergelangan tangan ke belakang sedikit meningkatkan peregangan ini. Masing-masing Gerakan dilakukan sebanyak 1 set Setiap 1 set Latihan 10 kali</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali istirahat</p>

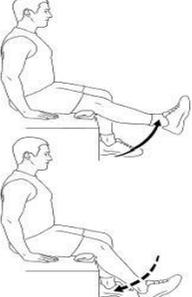
4		<p>Berdirilah dengan kaki terbuka selebar pinggul dan lurus. Letakkan tangan Anda di pinggul. Condongkan tubuh Anda ke belakang, coba lengkungkan punggung bawah sebanyak yang Anda bisa, angkat dada Anda ke arah langit-langit. Cobalah untuk tidak membiarkan pinggul Anda berayun ke depan terlalu jauh. Tahan posisi ini sebelum kembali ke posisi awal.</p> <p>Dilakukan 1 set Latihan 10 kali pengulangan Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali istirahat</p>
5		<p>Berdirilah dengan satu kaki disilangkan di depan kaki lainnya. Kaki depan akan menjadi kaki yang paling meregang. Jaga agar punggung lurus ke depan, dari pinggul dorong pantat ke belakang. Tahan posisi ini dan pertahankan agar punggung tetap lurus saat kembali ke posisi berdiri. (Catatan; ini adalah versi latihan peregangan hamstring yang lebih lembut yang mengurangi beban pada punggung bawah).</p> <p>Masing-masing Gerakan dilakukan sebanyak 1 set Setiap 1 set Latihan 10 kali Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali istirahat</p>

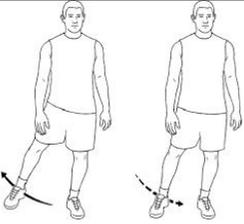
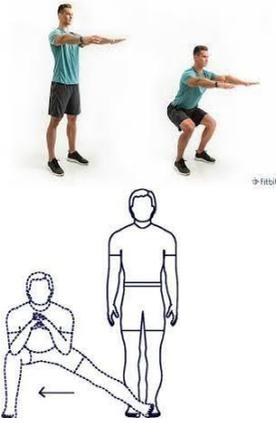
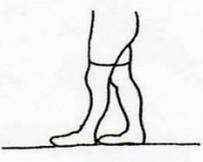
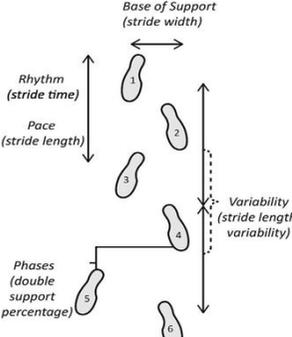
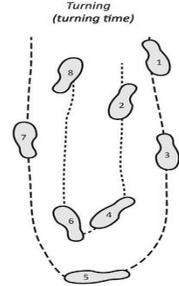
e. Senam Keseimbangan

Senam ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia agar meminimalisir resiko jatuh pada lansia.

Gerakan senam keseimbangan dimulai dari peningkatkan kekuatan otot kaki, squat, jalan tandem, berjalan, jalan berbalik arah dan jalan tendem dengan kombinasi kaki jinjit. Dosis latihan yang diberikan 2 set 10 kali repetisi untuk masing-masing gerakan.

TABEL 6. JENIS LATIHAN KESEIMBANGAN

No	Jenis Latihan	Keterangan / Dosis
1		<p>Ambil Posisi Duduk di kursi Lakukan Gerakan menekuk dan meluruskan lutut sebanyak 2 set pada sisi kanan dan kiri Setiap 1 set Latihan 10 kali per sesi</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali kanan dan kiri istirahat sesi II = 1 x 10 kali kanan dan kiri</p>

2		<p>Ambil Posisi Berdiri Lakukan Gerakan gerakkan kaki ke samping kanan sebanyak 2 set dan ke samping kiri 2 set Setiap 1 set Latihan 10 kali per sesi</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali kanan dan kiri istirahat sesi II = 1 x 10 kali kanan dan kiri</p>
3		<p>Gerakan I Lakukan Gerakan semi jongkok tangan angkat kedepan Gerakan II Gerakan semi jongkok kesamping Masing-masing Gerakan dilakukan sebanyak 2 set Setiap 1 set Latihan 10 kali Total Latihan sesi I = 1 x 10 kali istirahat sesi II = 1 x 10 kali</p>
4		<p>Ambil Posisi Berdiri Lakukan Gerakan berjalan kedepan dengan kaki bersambut rapat sebanyak 10 langkah dilanjutkan berjalan kebelakang sebanyak 10 langkah. Dilakukan 1 set Latihan 5 kali pengulangan</p>
5		<p>Ambil Posisi Berdiri Lakukan Gerakan berjalan kedepan dengan kaki melangkah biasa sebanyak 6 langkah dilanjutkan berjalan kebelakang sebanyak 6 langkah. Dilakukan 2 set. Setiap 1 set Latihan 5 kali</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 5 kali istirahat sesi II = 1 x 5 kali</p>
6		<p>Ambil Posisi Berdiri Lakukan Gerakan berjalan kedepan dengan kaki melangkah kedepan sebanyak 4 langkah dilanjutkan berjalan putar kebelakang sebanyak 4 langkah. Dilakukan 2 set. Setiap 1 set Latihan 5 kali</p> <p>Total Latihan sesi I = 1 x 5 kali istirahat sesi II = 1 x 5 kali</p>
7		<p>Ambil Posisi Berdiri Lakukan Gerakan berjalan kedepan dengan kaki bersambut jinjit sebanyak 10 langkah dilanjutkan berjalan kebelakang jinjit sebanyak 10 langkah. Dilakukan 1 set Latihan 5 kali pengulangan</p>

f. Senam Aerobic Low Impact

Senam jenis ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran para lansia.

Gerakan senam aerobik low impact intensitas rendah ini macam gerakannya sangat bervariasi dimulai dari leher, bahu, lengan, tulang belakang, tungkai dan kaki sesuai yang diinstruksikan instruktur. Dosis latihan yang diberikan 2 set 8 kali repetisi untuk masing-masing gerakan selama 30-45 menit

g. Senam Hipertensi

Senam hipertensi adalah olahraga yang dilakukan untuk menyehatkan aliran darah dan membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Contoh gerakannya bisa dengan memanfaatkan kemampuan tangan.

Gerakan menyatukan kedua telapak tangan dengan cara tepuk tangan dan posisi tangan sejajar dengan dada. Dosis latihan 2 set 8 kali repetisi. Gerakan ini berfungsi untuk meningkatkan kinerja jantung.



Gambar 8. Gerakan senam anti hipertensi

h. Senam Diabetes

Senam diabetes berupaya untuk menjaga kebugaran dan mengendalikan gula darah. Salah satu gerakan yang bisa dilakukan adalah dengan memanfaatkan tangan.

Lakukan gerakan tepuk tangan dengan salah satu jari menekuk, mulai dengan hitungan 1 sampai 8 sebanyak 2 kali. Gerakan ini bermanfaat untuk mengurangi penyakit diabetes melitus.



Gambar 9. Senam Diabetes Mellitus

i. Membentuk Paguyuban dan Kepengurusan Simbah Bugar

Pada bulan Juli 2021 menyepakati dibentuk Paguyuban Senam Lansia Simbah Bugar Puskesmas Sanden.

Membentuk kepengurusan Paguyuban Senam Lansia Simbah Bugar Puskesmas Sanden dengan Tugas & Tanggung Jawab Pengurus PSL Simbah Bugar sebagai berikut :

1. Ketua

Uraian Tugas :

- Memimpin dan mengendalikan kegiatan para anggota pengurus dalam melaksanakan tugasnya.
- Mewakili organisasi ke luar dan kedalam.
- Melaksanakan program dan mengamankan kebijakan organisasi.
- Menandatangani surat-surat penting, termasuk surat atau nota pengeluaran uang/dana/harta kekayaan Organisasi.
- Mengevaluasi semua kegiatan yang dilaksanakan oleh para pengurus.
- Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan seluruh tugas organisasi kepada anggota senam Simbah Bugar

2. Wakil Ketua

Uraian Tugas :

- Mewakili ketua apabila yang bersangkutan berhalangan atau tidak ada ditempat.
- Membantu tugas ketua dalam memimpin dan mengendalikan kegiatan para anggota pengurus dalam melaksanakan tugasnya
- Melaksanakan program dan mengamankan kebijakan organisasi .

3. Sekretaris I

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja PSL Simbah Bugar sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup dan tugasnya.
- Memberikan pelayanan teknis dan administratif (pendataan anggota, absensi dll)
- Membuat tata tertib PSL Simbah Bugar yang akan dikoordinasikan dengan Ketua.
- Mengerjakan pekerjaan sekretariat, di antaranya :
 - a. Membuat surat menyurat dan pengarsipannya.
 - b. Menyiapkan surat
 - c. Membuat laporan organisasi (triwulan dan tahunan) termasuk musyawarah-musyawarah pengurus dan musyawarah warga.
 - d. Membuat dan mendistribusikan undangan.
 - e. Membuat daftar hadir senam/musyawarah/rapat/pertemuan.
 - f. Mencatat dan menyusun notulen musyawarah/rapat/pertemuan.
 - g. Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugasnya kepada ketua.

4. Sekretaris II

Uraian Tugas :

- a. Mewakili sekretaris apabila yang bersangkutan berhalangan atau tidak ada di tempat.
- b. Membantu tugas sekretaris dalam melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup dan tugasnya.
- c. Berkoodinasi dengan sekretaris dalam pelaksanaan tugasnya.
- d. Bersama sekretaris melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugasnya kepada ketua.

5. Bendahara I

Uraian Tugas :

- a. Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja Simbah Bugar sesuai dengan lingkup tugasnya dalam Rencana Anggaran dan Belanja.
- b. Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- c. Memegang dan memelihara harta kekayaan organisasi baik berupa uang, barang-barang inventaris, maupun tagihan.
- d. Merencanakan dan mengusahakan masuknya dana Simbah Bugar serta mengendalikan pelaksanaan Rencana Anggaran Belanja sesuai dengan ketentuan.
- e. Menerima, menyimpan, dan membukukan keuangan, barang, tagihan belanja.
- f. Mengeluarkan uang sesuai dengan keperluan atau kebutuhan berdasarkan persetujuan ketua.
- g. Menyimpan surat bukti penerimaan dan pengeluaran uang.
- h. Membuat pembukuan dan laporan keuangan secara rutin
- i. Melaporkan dan mempertanggungjawabkan tugasnya kepada ketua.

6. Bendahara II

Uraian Tugas :

- a. Mewakili bendahara apabila yang bersangkutan berhalangan atau tidak ada di tempat.
- b. Membantu tugas bendahara dalam melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup dan tugasnya.
- c. Mengelola keuangan Simbah Bugar untuk kegiatan di luar yang rutin dikerjakan oleh bendahara.
- d. Berkoordinasi dengan bendahara dalam pelaksanaan tugasnya.
- e. Bersama bendahara I melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugasnya kepada ketua.

Seksi-Seksi

5. Humas

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.

- Menyiapkan, memperbaiki dan memelihara sarana dan prasarana humas.
- Mengkoordinir anggota dalam wilayah masing-masing
- Mensosialisasikan dan menerapkan peraturan tata tertib Simbah Bugar dengan koordinasi dengan Ketua.
- Berkoordinir dengan seksi lainnya dalam pelaksanaan tugas sesuai dengan kebutuhan
- Melaksanakan koordinasi dan atau melaporkan kepada ketua jika menemui permasalahan anggota /hal-hal yang dianggap penting terkait pelaksanaan senam di Simbah Bugar
- Melaksanakan tugas lainnya yang diamanahkan oleh ketua.
- Melaksanakan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas seksi humas kepada ketua.

6. Perlengkapan :

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja PSL SIMBAH BUGAR sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Menyiapkan dan memelihara sarana dan prasarana kegiatan senam
- Mengkoordinir pelaksanaan kebersihan, penataan dan penghijauan lingkungan.
- Berkoordinasi dengan seksi lainnya dan ketua dilingkungan PSL SIMBAH BUGAR
- Melaksanakan tugas lainnya yang diamanahkan oleh ketua.
- Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas kepada ketua.

7. Dokumentasi :

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja PSL SIMBAH BUGAR sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan proses dokumentasi kegiatan dalam bentuk video/foto

- Menyampaikan hasil dokumentasi video/foto dalam WA grup Simbah Bugar.
- Berkoordinasi dengan seksi lainnya dan ketua dilingkungan PSL SIMBAH BUGAR
- Melaksanakan tugas lainnya yang diamanahkan oleh ketua.
- Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas kepada ketua.

8. Konsumsi :

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja PSL SIMBAH BUGAR sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Menkoordinir penyediaan konsumsi pada setiap kegiatan yang menggunakan konsumsi
- Berkoordinasi dengan seksi lainnya dan ketua dilingkungan PSL SIMBAH BUGAR
- Melaksanakan tugas lainnya yang diamanahkan oleh ketua.
- Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas kepada ketua.

9. Seni

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja PSL SIMBAH BUGAR sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Menkoordinir pelaksanaan kegiatan kesenian PSL Simbah Bugar
- Memimpin mars Simbah Bugar
- Berkoordinasi dengan seksi lainnya dan ketua dilingkungan PSL SIMBAH BUGAR
- Melaksanakan tugas lainnya yang diamanahkan oleh ketua.
- Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas kepada ketua.

9. P3K

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja PSL SIMBAH BUGAR sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Berkoordinasi dengan Puskesmas dalam memberikan pelayanan P3K
- Berkoordinasi dengan seksi lainnya dan ketua dilingkungan PSL SIMBAH BUGAR
- Melaksanakan tugas lainnya yang diamanahkan oleh ketua.

10. Sosial

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja PSL SIMBAH BUGAR sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Mengkoordinir penggalangan dana sodakoh
- Mengkoordinir pelaksanaan menjenguk anggota yang sakit / musibah / anggota yang meninggal.
- Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan sosial seperti santunan fakir miskin, donasi dan kegiatan lainnya.
- Berkoordinir dengan seksi lainnya dan ketua di lingkungan PSL SIMBAH BUGAR dalam pelaksanaan tugas sesuai dengan kebutuhan
- Melaksanakan tugas lainnya yang diamanahkan oleh ketua
- Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas seksi Sosial kepada ketua.

7. Kerohanian

Uraian Tugas :

- Menyusun rencana kerja dalam penyusunan program kerja PSL SIMBAH BUGAR sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Melaksanakan rencana kerja sesuai dengan lingkup tugasnya.
- Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan kerohanian (membuat jadwal taushiah) di lingkungan Simbah Bugar.

- Memberikan siraman rohani pada anggota Simbah Bugar setiap hari Sabtu.
- Berkoordinasi dengan seksi lainnya dan ketua di lingkungan PSL SIMBAH BUGAR dalam melaksanakan tugas sesuai dengan kebutuhan.
- Mengkoordinir kegiatan dalam rangka peringatan hari besar keagamaan.
- Melaksanakan tugas lainnya yang diamanahkan oleh ketua.
- Melaporkan dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan tugas seksi kerohanian kepada ketua.

j. Tausiyah

Dalam kegiatan Simbah Bugar juga diberikan siraman rohani bagi anggota simbah bugar oleh ustad dari anggota Simbah Bugar. Tausiyah ini juga bertujuan untuk memperkuat ikatan spiritual anggota dengan Tuhan YME, serta mendorong untuk menjalankan perintah dan meninggalkan larangan agama. Selain itu, tausiyah juga dapat memotivasi dan menginspirasi anggota dalam menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran akan tanggung jawab dalam beragama dan bermasyarakat.

k. Menyanyikan Mars Simbah Bugar

Kegiatan ini dilakukan untuk memupuk kecintaan dan memberikan motivasi bagi anggota dalam mengikuti Kegiatan Simbah Bugar.

l. Penggalangan Dana Sodakoh

Kegiatan ini dilakukan untuk memupuk tali silaturahmi, kerbersamaan, gotong royong dan kasih sayang. Kegiatan ini dilakukan setiap Sabtu untuk mengumpulkan dana dari sodakoh anggota simbah bugar seikhlasnya yang dikumpulkan oleh seksi sosial. Adapun keperuntukan dana sodakoh ini untuk :

- Menjenguk anggota dan anggota keluarga yang sedang sakit
- Memberikan santunan bagi anggota simbah bugar yang kurang mampu
- Memberikan dukungan dana sosial bencana alam.

m. Dukungan UMKM

Dengan slogan JANAKA (Jajan Sehat Nglarisi Kanca) maka kegiatan ini dapat dirasakan dapat memupuk tali silaturahmi, kerbersamaan, gotong royong, juga sebagai tempat promosi produk UMKM anggota Simbah Bugar yang akan meningkatkan perekonomian. Kegiatan ini dikembangkan karena mengingat peserta senam Simbah Bugar anggotanya semakin banyak maka muncul peluang mengembangkan kegiatan UMKM agar bisa meningkatkan ekonomi kreatif.

n. Kegiatan Penyuluhan

Dalam kegiatan Simbah Bugar ini juga dilakukan kegiatan penyuluhan rutin oleh tim Puskesmas Sanden (Dokter, Dokter gigi, Fisioterapis, Psikolog, Apoteker, Nutrisionist, Sanitarian, Promkes, Perawat, Bidan dan Perawat Gigi) yang bertujuan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat berupa menggugah perhatian, memberikan penerangan, mendidik dan memotivasi untuk berperilaku hidup sehat.

o. Pengukuran Tekanan Darah

Untuk mengukur dan memantau tekanan darah anggota dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dengan kerjasama dengan mahasiswa yang sedang berpraktek di Puskesmas Sanden serta Tim P3k Simbah Bugar.

p. Penelitian

Dalam komunitas Simbah Bugar ini terbuka bagi Perguruan Tinggi yang akan melakukan penelitian. Sudah beberapa penelitian yang dilakukan pada Simbah Bugar dari Universitas Aisyiah Yogyakarta antara lain dengan judul sebagai berikut :

1. Efektivitas Penambahan *Slow Deep Breathing* Pada *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Hipertensi Lansia
2. Pengaruh Senam Lansia Dan *Core Stability Exercise* Terhadap Kemampuan Fungsional Pada Lansia Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah
3. Perbedaan Swedish Back Massage Dan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
4. Pengaruh Pemberian *Close Kinetic Chain Exercise* Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada *Osteoarthritis Knee* Di Puskesmas Sanden Bantul Yogyakarta
5. Pengaruh Pemberian *Sustained Natural Apophyseal Glides (Snags)* Terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Pada *Mechanical Neck Pain*
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Osteoarthritis* Pada Lansia Di Puskesmas Sanden Bantul Yogyakarta

q. Kegiatan Refreshing

Kegiatan ini dilakukan secara rutin setiap 3 bulan sekali. Dengan dikelola oleh Pengurus PSL Simbah Bugar dan didampingi dari tim Puskesmas Sanden merencanakan kegiatan refreshing keluar. Tujuan dari refreshing adalah untuk menyegarkan kondisi tubuh dan pikiran yang lelah akibat rutinitas kegiatan. Pikiran yang fresh dapat meningkatkan kemampuan dalam beberapa jenis keterampilan tertentu. Selain itu, tujuan lainnya adalah memupuk kerbersamaan, tali silaturahmi, kekompakan serta kerjasama.

r. Pencatatan dan Pelaporan

Pengurus PSL Simbah Bugar bertanggung jawab melakukan pencatatan terhadap hasil kegiatan dan melaporkan kepada ketua. Hasil kegiatan Simbah Bugar dikelola oleh Koordinator kesehatan Olahraga Puskesmas untuk disampaikan ke Kepala Puskesmas Sanden dan Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. Hasil kegiatan juga dilaporkan melalui aplikasi <https://sitko.kemkes.go.id/>

BAB III KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penulis menyimpulkan dengan adanya kegiatan Simbah Bugar ini dapat meningkatkan :

1. Tingkat kesadaran masyarakat tinggi dengan dibuktikan anggota Simbah Bugar semakin banyak
2. Tingkat pemberdayaan masyarakat tinggi dengan dibuktikan kerjasama yang baik dalam tim kepengurusan PSL Simbah Bugar serta pembayaran iuran rutin dan dana sodakoh.
3. Kegiatan ini akan mendukung kegiatan program kesehatan olahraga dan lansia
4. Banyak stakeholder yang terlibat maka akan menjadikan kegiatan Simbah Bugar semakin berkembang

B. SARAN

Penulis menyarankan kegiatan Simbah Bugar ini bisa terus ditingkatkan dan konsisten ataupun bisa direplikasi di tempat lain mengingat pentingnya wadah bagi lansia untuk memelihara kesehatan dan kebugara.

DAFTAR PUSTAKA

Rose, D.J. (in press). "Promoting functional independence in older adults at risk for falls: The need for a multidimensional programming approach." *Journal of Aging and Physical Activity*

Jones Jessie and Rikli R . (2002). *Measuring Functional*. The Journal on Active Aging

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024

Maryam, et al. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika

Pudjiastuti, SS. 2003. Fisioterapi pada lansia. Jakarta:EGC. Hal: 8-11, 22-23, 103, 106

LAMPIRAN



PEMERIKSAAN GERAK DAN FUNGSI

FORM 30 SECOND SIT TO STAND

Nama :	Tekanan Darah
Tanggal lahir:	RR :
Umur :	HR :
Jenis Kelamin:	Pekerjaan:

Hasil Pengukuran :



Klien duduk di kursi dengan kedua tangan menyilang di depan dada. Klien melakukan gerakan berdiri penuh/tegak – duduk, dalam waktu 30 detik. Fisioterapis menghitung jumlah full stand yang bisa dilakukan klien.

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria	14 – 19	12 – 18	12 – 17	11 – 17	10 – 15	8 – 14	7 – 12
Wanita	12 – 17	11 – 16	10 – 15	10 – 15	9 – 14	8 – 13	4 – 11

Komunikasi, Informasi, Edukasi :

- Endurance dalam batas normal
- Endurance perlu perbaikan
- Edukasi & Exercise for endurance
- Lainnya

Exercise yang disarankan:

-
-

.....(Kab/Kota, tanggal)
Fisioterapis,

.....

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi Fisioterapis

Sumber : Jones, Jessie C and Rikli, Roberta E. 2002. *Measuring functional.*



PEMERIKSAAN GERAK DAN FUNGSI

FORM ARM CURL

Nama : Tekanan Darah
Tanggal lahir: RR :
Umur : HR :
Jenis Kelamin: Pekerjaan:

Hasil Pengukuran :



Klien duduk.
Pegang barbel (2,27kg untuk wanita; 3,63kg untuk pria).
Lakukan gerakan angkat barbel dengan tekuk siku penuh lalu luruskan, dalam 30 detik.
Fisioterapis menghitung jumlah bicep curl yang bisa selesai dalam 30 detik

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria	16 - 22	15 - 21	14 - 21	13 - 19	13 - 19	11 - 17	10 - 14
Wanita	13 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 16	10 - 15	8 - 13

Komunikasi, Informasi, Edukasi :

- Kekuatan ext. atas dalam batas normal
- Kekuatan ext. atas perlu perbaikan
- Edukasi & Exercise for strength
- Lainnya

.....(Kab/Kota, tanggal)
Fisioterapis,

Exercise yang disarankan:

-
-

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi Fisioterapis

Sumber : Jones, Jessie C and Rikli, Roberta E. 2002. *Measuring functional.*

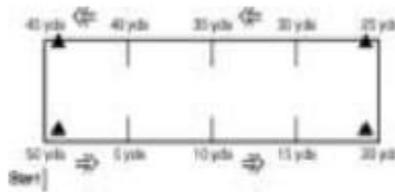


PEMERIKSAAN GERAK DAN FUNGSI

FORM 6 MINUTE WALK

Nama :	Tekanan Darah
Tanggal lahir:	RR :
Umur :	HR :
Jenis Kelamin:	Pekerjaan:

Hasil Pengukuran :



Klien diminta berjalan di lintasan tertentu. Fisioterapis menghitung Jumlah yard/meter yang bias ditempuh berjalan dalam 6 menit sekitar 50 yard (45,7 meter). (5 yds = 4,57 meter)

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria (yard)	610 - 735	560 - 700	545 - 680	470 - 640	445 - 605	380 - 570	305 - 500
Wanita (yard)	545 - 660	500 - 635	480 - 615	430 - 585	385 - 540	340 - 510	275 - 440

Komunikasi, Informasi, Edukasi :

- Daya tahan aerobic dalam batas normal
- Daya tahan aerobic perlu perbaikan
- Edukasi & Exercise for daya tahan aerobic
- Lainnya

Exercise yang disarankan:

-
-

.....(Kab/Kota, tanggal)
Fisioterapis,

.....

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi Fisioterapis

Sumber : Jones, Jessie C and Rikli, Roberta E. 2002. Measuring functional



PEMERIKSAAN GERAK DAN FUNGSI

FORM 2 MINUTE STEP TEST

Nama : Tekanan Darah
Tanggal lahir: RR :
Umur : HR :
Jenis Kelamin: Pekerjaan:

Hasil Pengukuran :



Tes ketahanan aerobik alternatif.
Tes ini digunakan ketika keterbatasan ruang atau cuaca atau ada larangan mengikuti six minute walking test. Klien diminta melakukan gerakan jalan di tempat dengan lutut minimal 90 derajat. Lakukan selama 2 menit. (5 yds = 4,57 meter) .

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria (yard)	87 - 115	86 - 116	80 - 110	73 - 109	71 - 103	59 - 91	52 - 86
Wanita (yard)	75 - 107	73 - 107	68 - 101	68 - 100	60 - 91	55 - 85	44 - 72

Komunikasi, Informasi, Edukasi :

- Daya tahan aerobik dalam batas normal
- Daya tahan aerobik perlu perbaikan
- Edukasi & Exercise for daya tahan aerobik
- Lainnya

.....(Kab/Kota, tanggal)
Fisioterapis,

Exercise yang disarankan:

-
-

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi Fisioterapis

Sumber : Jones, Jessie C and Rikli, Roberta E. 2002. *Measuring functional.*



PEMERIKSAAN GERAK DAN FUNGSI

FORM CHAIR SIT-AND-REACH

Nama :	Tekanan Darah
Tanggal lahir:	RR :
Umur :	HR :
Jenis Kelamin:	Pekerjaan:

Hasil Pengukuran :



Nilai Acuan

Untuk menilai kelenturan tubuh. Hal ini penting untuk postur yang baik, untuk normal gait pattern dan untuk berbagai mobilitas, seperti masuk dan keluar dari bak mandi atau mobil. Dari posisi duduk di depan kursi, dengan kaki terentang dan tangan menggapai menuju jari kaki, jumlah inci (cm) (+ atau -) di antara jari dan ujung yang diperpanjang dari jari kaki.

Umur/Inch	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria	-0.5 - +5.0	-0.5 - +4.5	-1.0 - +4.0	-1.5 - +3.5	-2.0 - +3.0	-2.5 - +2.5	-4.5 - +1.0
Wanita	-0.5 - +5.0	-0.5 - +4.5	-1.0 - +4.0	-1.5 - +3.5	-2.0 - +3.0	-2.5 - +2.5	-4.5 - +1.0

Komunikasi, Informasi, Edukasi :

- Kelenturan tubuh dalam batas normal
- Kelenturan tubuh perlu perbaikan
- Edukasi & Exercise for flexibility
- Lainnya

.....(Kab/Kota, tanggal)
Fisioterapis,

Exercise yang disarankan:

-
-

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi Fisioterapis

Sumber : Jones, Jessie C and Rikli, Roberta E. 2002. Measuring functional



PEMERIKSAAN GERAK DAN FUNGSI

FORM BACK STRATCH

Nama : Tekanan Darah
Tanggal lahir: RR :
Umur : HR :
Jenis Kelamin: Pekerjaan:

Hasil Pengukuran :



Untuk menilai fleksibilitas tubuh bagian atas (bahu). Tangan berada di punggung dengan posisi saling meraih satu sama lain. Ukur jarak antara kedua jari tangan.

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria-inch	-6.5 - +0.0	-7.5 - -1.0	-8.0 - -1.0	-9.0 - -2.0	-9.5 - -2.0	-10.0 - -3.0	-10.5 - -4.0
Wanita-inch	-3.0 - +1.5	-3.5 - +1.5	-4.0 - +1.0	-5.0 - +0.5	-5.5 - +0.0	-7.0 - -1.0	-8.0 - -1.0

Komunikasi, Informasi, Edukasi :

- Kelenturan tubuh dalam batas normal
- Kelenturan tubuh perlu perbaikan
- Edukasi & Exercise for flexibility
- Lainnya

..... (Kab/Kota, tanggal)
Fisioterapis,

.....

Exercise yang disarankan:

-
-

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi Fisioterapis

Sumber : Jones, Jessie C and Rikli, Roberta E. 2002. *Measuring functional*



PEMERIKSAAN GERAK DAN FUNGSI

FORM 8-ft UP AND GO

Nama :	Tekanan Darah
Tanggal lahir:	RR :
Umur :	HR :
Jenis Kelamin:	Pekerjaan:

Hasil Pengukuran :



Untuk menilai kelincahan/keseimbangan dinamis. Pasang stopwatch. Klien dari duduk di kursi, bangun dan jalan sejauh 8 kaki (2,44m) dan berputar kembali jalan ke kursi untuk duduk. Fisioterapis mencatat jumlah detik yang dibutuhkan untuk bangun dari posisi duduk, berjalan sejauh 8 kaki (2,44m),

Nilai Acuan

Umur	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Pria detik	5.6 - 3.8	5.7 - 4.3	6.0 - 4.2	7.2 - 4.6	7.6 - 5.2	8.9 - 5.3	10.0 - 6.2
Wanita detik	6.0 - 4.4	6.4 - 4.8	7.1 - 4.9	7.4 - 5.2	8.7 - 5.7	9.6 - 6.2	11.5 - 7.3

Komunikasi, Informasi, Edukasi :

- Keseimbangan dinamis dalam batas normal
- Keseimbangan dinamis perlu perbaikan
- Edukasi & Exercise for keseimbangan dinamis
- Lainnya

.....(Kab/Kota, tanggal)
Fisioterapis,

Exercise yang disarankan:

-
-

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi Fisioterapis

Sumber : Jones, Jessie C and Rikli, Roberta E. 2002. Measuring functional

AYO! CEGAH DIABETES MELITUS

Apa itu Diabetes Melitus?

DM merupakan penyakit menah (kronis) yang ditandai dengan kadar gula darah melebihi normal



Faktor Resiko DM

Usia, aktivitas fisik, terpapar asap, indeks massa tubuh (IMT), tekanan darah, stres, gaya hidup, adanya riwayat keluarga, DM kehamilan, riwayat ketidaknormalan glukosa dan kelainan lainnya.

Gejala Utama DM



Sering Haus

Sering Lapar



Sering kencing

Bagaimana Pencegahan DM ?

- 1 Menjaga porsi makan dan berat badan
- 2 Biasakan berolahraga
- 3 Banyak minum air putih
- 4 Menerapkan pola hidup yang sehat
- 5 Mampu mengelola stress

Senam DM



Dengan tumit yang diletakkan di lantai, gerakan jari-jari kaki ke atas dan kebawah, ulangi sebanyak 2 set x 10 repetisi.



Angkat kaki sejajar gerakan telapak kaki ke depan dan ke belakang sebanyak 2 set x 10 repetisi.



Angkat telapak kaki kiri ke atas dengan bertumpu dengan tumit, lakukan gerakan memutar keluar dengan pergerakan pada telapak kaki sebanyak 2 set x 10 repetisi, lakukan gerakan bergantian pada kaki yang satunya.



Setanjanya kunyus salah satu kaki dari angkat. Lalu putar kaki pada pergelangan kaki, lakukan gerakan seperti memulus 0 utara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 dilakukan secara bergantian.



Angkat kaki sejajar, gerakan kaki ke depan dan kebelakang sebanyak 2 set x 10 repetisi.



Senam DM



Olahraga atau aktivitas fisik berguna sebagai pengendali gula darah dan penurunan berat badan pada penderita DM, selain itu juga berperan dalam mencegah terjadinya komplikasi seperti kerusakan sistem saraf, terutama penurunan sensasi pada telapak kaki yang dapat mempengaruhi keseimbangan sehingga dapat meningkatkan resiko jatuh



AYO!

LATIHAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI

Apa Itu Keseimbangan dan Koordinasi?

Keseimbangan adalah keadaan dimana posisi tubuh dalam keadaan setimbang atau seimbang baik dalam posisi tubuh bergerak maupun diam. Koordinasi adalah kemampuan anak menggunakan bagian tubuhnya untuk melakukan suatu gerakan bertujuan dan terarah.



Apa Saja Manfaat Keseimbangan dan Koordinasi?

- Meningkatkan koordinasi dan kekuatan tubuh
- Mengurangi resiko cedera dan terjatuh.
- Membuat setiap orang lebih mudah dalam melakukan aktivitas kesehariannya.

Bagaimana Latihan Keseimbangan dan Koordinasi?

1 Keseimbangan di satu kaki



2 Berjalan tandem



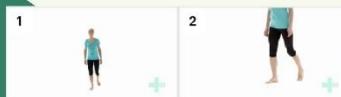
3 Latihan Keseimbangan dengan Kaki Melangkah



4 Lunging



5 Berjalan mundur



6 Berjalan (berbaris) dengan tangan tinggi



Latihan Keseimbangan & Koordinasi

AYO!



OLAHRAGA DIRUMAH UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT

Apa itu kekuatan otot ???

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan gaya maksimal. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan gaya pada waktu dan kecepatan yang spesifik. Kekuatan otot dan daya tahan otot akan menurun pada proses penuaan dengan daya tahan otot penurunannya lebih besar dari kekuatan otot



bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot?

Apa Saja Manfaat Kekuatan otot ?

- Dapat membantu kesehatan sendi serta pola aktivitas keseharian tetap berlangsung dengan baik
- Bentuk latihan fisik yang melatih sekelompok otot untuk berkontraksi saat diberikan beban dalam jangka waktu tertentu.
- Dapat mengurangi resiko jatuh dan cedera

1 Posisi Jembatan (Bridging)



2 4 Point Kneeling, mengangkat kaki bergantian



3 Abduksi pinggul/membuka kaki keluar



4 meluruskan lutut posisi duduk



5 menekuk siku dengan beban



6 Squat



Latihan kekuatan Otot

AYO!



OLAHRAGA DIRUMAH UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT

Apa itu kekuatan otot ???

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan gaya maksimal. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan gaya pada waktu dan kecepatan yang spesifik. Kekuatan otot dan daya tahan otot akan menurun pada proses penuaan dengan daya tahan otot penurunannya lebih besar dari kekuatan otot



bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot?

Apa Saja Manfaat Kekuatan otot ?

- Dapat membantu kesehatan sendi serta pola aktivitas keseharian tetap berlangsung dengan baik
- Bentuk latihan fisik yang melatih sekelompok otot untuk berkontraksi saat diberikan beban dalam jangka waktu tertentu.
- Dapat mengurangi resiko jatuh dan cedera

1 Posisi Jembatan (Bridging)



2 4 Point Kneeling, mengangkat kaki bergantian



3 Abduksi pinggul/membuka kaki keluar



4 meluruskan lutut posisi duduk



5 menekuk siku dengan beban



6 Squat



Latihan kekuatan Otot



AYO!

LATIHAN FLEKSIBILITAS TUBUH

Apa itu Fleksibilitas Tubuh?

Fleksibilitas tubuh merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami luka atau cedera pada bagian persendian dan otot di sekitar persendian.



Apa Saja Manfaat Fleksibilitas ?

- Mengurangi ketegangan otot.
- Mengurangi nyeri otot.
- Mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot (kram).
- Memperbaiki postur tubuh.

Bagaimana Latihan Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Tubuh?

1 Shoulder mobility-internal and external rotation



2 Latihan Peregangan Hamstring



3 Peregangan osilasi hip fleksi dalam posisi terlentang



4 Push up dengan siku lurus dalam posisi tidur tengkurap



Latihan Fleksibilitas Tubuh



AYO! LATIHAN KEBUGARAN

Apa Itu Kebugaran ?

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Sehingga, seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan selalu memiliki cukup energi untuk beraktivitas fisik dengan lancar.



Apa Saja Manfaat Kebugaran

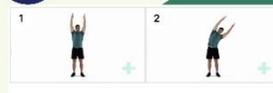
- Meminimalisir Risiko Penyakit Kardiovaskular.
- Menjaga Kesehatan Tulang
- Mengontrol Kadar Gula Darah
- Mencegah Stres dan Depresi
- Menjaga Berat Badan

Bagaimana Latihan Kebugaran

1 Latihan pernafasan dengan duduk



2 Latihan peregangan Overhead reach - dengan side bend



3 latihan memutar tangan berlawanan arah



4 Latihan menyentuh bahu



5 Latihan jalan di tempat disertai ayunan tangan (lambat dan cepat)



6 Latihan pillar skip



Latihan Kebugaran



AYO!

LATIHAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL)

Apa itu latihan ADL?

Activity Daily Living atau ADL merupakan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang secara rutin setiap hari. ADL ialah salah satu jenis terapi yang diterapkan sebagai pelatihan dari anggota gerak yang bermasalah untuk aktivitas sehari-hari dengan tujuan agar pasien bisa mandiri



Apa Saja Manfaat latihan ADL ?



- Peningkatan kualitas dan kuantitas tidur
- Memberi perasaan santai
- Mengurangi ketegangan dan kecemasan
- Meningkatkan perasaan senang
- Mengatur kadar gula darah
- Kesehatan jasmani dan rohani
- Meningkatkan daya tahan tubuh

Bagaimana cara latihan ADL?

1 Bahu melingkar-dengan cepat



2 Posis duduk ke berdiri tanpa bantuan lengan



3 Melipat pakaian



4 Half kneeling to standing close to support



5 Latihan menaiki tangga (Beban penuh)



Latihan ADL