

Lampiran

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL PELAKSANAAN SENAM HIPERTENSI DI PANTI

1.	Persiapan
	<p>a. Persiapan lansia :</p> <ol style="list-style-type: none">1) Lansia diberi tahu tindakan yang akan dilakukan2) Lansia dalam posisi berdiri <p>b. Persiapan lingkungan :</p> <ol style="list-style-type: none">1) Ruang yang tenang dan kondusif2) Ruang yang cukup luas
2.	Pelaksanaan
	<p>a. Gerakan pemanasan :</p> <ol style="list-style-type: none">1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung. <p>b. Gerakan inti :</p> <ol style="list-style-type: none">1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.

	<p>c. Gerakan pendinginan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya. 2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.
3	Terminasi
	<p>a. Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menanyakan perasaan lansia setelah melakukan senam hipertensi 2) Memberikan pujian atas keberhasilan lansia <p>b. Rencana tindak lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menganjurkan lansia untuk melakukan senam hipertensi minimal seminggu 2 kali.