

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR SENAM ERGONOMIS

LAMPIRAN 3

	SENAM ERGONOMIS
Pengertian	Suatu tehnik senam yang mengoptimalakan posisi tubuh dengan meniadakan atau meminimalkan kelelahan sehingga di peroleh kenyamanan dan produktifitas yang tinggi.
Tujuan	Mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke organ reproduksi dan memperbaiki sistem metabolisme.
Indikasi	Senam ergonomis ini sangat bermanfaat bagi klien dengan masalah gangguan kesehatan fisik maupun psikis, diantaranya: 1. Terganggunya sistem aliran darah 2. Terganggunya sistem metabolisme tubuh
Kontraindikasi	Klien yang mengalami keterbatasan gerak akibat kelainan struktur anatomis tubuh dan dalam kondisi sakit baik kronis maupun akut.
Persiapan alat	Matras atau lantai yang bersih
Prosedur Pelaksana	A. Peregangan (<i>Stretching</i>) atau pemanasan 1. Menengadahkan kepala keatas dan kebawah 2. Kepala ditolehkan ke kanan dan ke kiri 3. Bahu di putar ke depan dan ke belakang 4. Badan di miringkan ke kanan dan ke kiri 5. Tangan diangkat ke atas dan di putar ke belakang. Saat tangan di atas, kaki di jinjitkan dan di tarik napas dengan mengecilkan perut. Turunkan tangan dan saat tangan sampai di depan dada, lepasakan napas melalui mulut secara perlahan sampai hitungan ke sepuluh dan kaki kembali di tegakkan.

B. Senam Ergonomis

1. Berdiri tegak



Gambar 2.1 Gerakan Lapang Dada (Padila, 2013)

Berdiri tegak dan menarik napas dengan mengangkat kedua tangan setinggi mungkin. Tahan napas sejenak (10 hitungan). Jinjitkan kaki dan bertumpu pada jari-jari kaki. Turunkan tangan dengan posisi telapak tangan kiri menghadap ke atas, tangan kanan memegang tangan kiri dengan erat (mencengkram) sambil mengeluarkan napas dan terakhir lepaskan cengkraman pada tangan kiri dan berdiri tegak. Lakukan gerakan ini minimal 3 kali.

Tujuan:

Menghimpun udara sebanyak – banyaknya dalam paru sehingga paru dapat menyerap oksigen sebanyak mungkin dan melepas biolistrik negative melalui jari – jari dan telapak tangan maupun kaki

2. Tunduk syukur



Gambar 2.2 Gerakan Tunduk Syukur (Padila, 2013)

Sebelum melakukan gerakan ini, tarik napas dalam (seperti gerakan awal) sambil mengangkat kedua tangan setinggi mungkin sampai kebelakang ada terasa tarikan di tulang

belikat. Kemudian tahan nafas dan tahan badan dubungkukkan, saat membungkuk kedua lengan memegang pergelangan kaki dengan erat, tahan nafas sampai sepuluh hitungan dan secara perlahan kepala menengadahkan ke atas sambil mengeluarkan nafas.

Tujuan:

Melatih pinggung dan menyalurkan biolistrik dari tulang ekor ke kepala sampai hidung.

3. Duduk simpuh 1



Gambar 2.2 Gerakan Tunduk Syukur (Padila, 2013)

Menekukkan jari – jari dan kedua tangan memegang pergelangan kaki sambil menarik nafas dalam (tahan selama 10 hitungan) dan lepaskan melalui mulut (lakukan 3 kali berturut – turut), lalu bungkukkan badan tetapi kepala tidak menyentuh lantai, tahan sejenak sesuai kemampuan. (lakukan gerakan ini minimal 5 kali)

Tujuan:

Membuka pompa tubuh untuk membuang atau melepaskan biolistrik negatif dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

4. Duduk simpuh 1



Gambar 2.2 Gerakan Tunduk Syukur (Padila, 2013)

	Sama dengan duduk simpuh 1, tetapi kaki bertumpu pada punggung kaki dan tangan di letakkan di atas paha dengan posisi telapak tangan menghadap ke dalam Tujuan: Menutup pompa tubuh dan mengaktifkan sistem pemanas tubuh yang berada pada permukaan telapak kaki dan menetralkan darah dari kandungan yang tidak bermanfaat dan berlebih dari tubuh. 5. Berbaring pasrah Gerakan tidur dengan posisi kaki dilipat bertumpu pada punggung kaki, lakukan gerakan ini sambil menarik nafas dalam dan menahannya selama 10 hitungan. Tujuan: Melatih dan menguatkan otot perut, paha, dan punggung. 6. Posisi meditasi harmonisasi Terdapat lima gerakan, yaitu: - Sentuhkan ibu jari ke jari telunjuk - Sentuhkan ibu jari ke jari tengah - Sentuhkan ibu jari ke jari manis - Sentuhkan ibu jari ke jari kelingking - Satukan semua jari Lakukan setiap gerakan dengan menarik nafas dalam dan latihan hingga hitungan sepuluh. Tujuan: Mengalirkan biolistrik ke masing – masing organ sesuai dengan ilmu akupunktur (gerakan 1: untuk organ hati dan empedu, gerakan 2: untuk organ jantung dan usus, gerakan 3: untuk organ paru dan lambung, gerakan 4: untuk organ reproduksi, dan gerakan 5: untuk melakukan harmonisasi biolistrik pada semua organ).
Referensi	Padila. (2013). <i>Buku Ajar Keperawatan Gerontik</i>. Yogyakarta: Nuha Medika.

KUESIONER

LAMPIRAN 4

Nama (inisial) :
 Umur :
 Agama :
 Jenis kelamin :
 Pendidikan :
 Riwayat Penyakit :

a. Frekuensi Seksual

No.	Pernyataan	S	K	TP
1.	Saya dalam seminggu pasti melakukan hubungan seksual dengan pasangan			
2.	Saya mampu mengulangi hubungan badan kembali setelah selesai melakukan hubungan intim yang pertama dalam satu waktu yang sama			
Score				

b. Tingkat Orgasme

No.	Pernyataan	S	K	TP
3.	Saya merasa nikmat atau puas setelah berhubungan seksual			
4.	Saya mampu melakukan ejakulasi saat berhubungan seksual			
5.	Saya keluar keringat, mendesah atau merintih saat berhubungan intim			
6.	Saya merasakan ketenangan setelah berhubungan			
7.	Saya merasa mampu berfikir jernih setelah berhubungan			
Score				

c. Seni Bercinta

No.	Pernyataan	S	K	TP
8.	Saya melakukan inovasi atau kreasi (mematikan lampu atau memberi aroma-aroma bunga) saat berhubungan seksual			
9.	Saya mencoba posisi-posisi baru atau berganti-ganti posisi saat berhubungan seksual			
10.	Saya dalam melakukan hubungan seksual anda sambil berkomunikasi mesra, rayuan atau kalimat mesra lainnya			
11.	Saya melakukan rangsangan, rabaan, ciuman, pelukan atau cumbuan terhadap pasangan saat melakukan hubungan seksual			
12.	Saya sesekali melihat film dewasa untuk meningkatkan hasrat seksual saya			
13.	Saya menggunakan alat bantu seksual buatan seperti jelly pelumas atau alat kelamin buatan baik jenis pria maupun wanita untuk membantu kenikmatan seksual			
Score				

Keterangan :

S = Selalu, nilai 3

K = Kadang, nilai 2

TP = Tidak Pernah, nilai 1.

KISI-KISI SOAL KUESIONER

LAMPIRAN 5

1	Dependen (Kualitas Seksual Lansia)	1. Frekuensi Seksual	No. 1, dan 2	2
		2. Tingkat Orgasme	No. 3, 4, 5, 6, dan 7	5
		3. Seni Bercinta	No. 8, 9, 10, 11, 12, dan 13	6
		Total		13