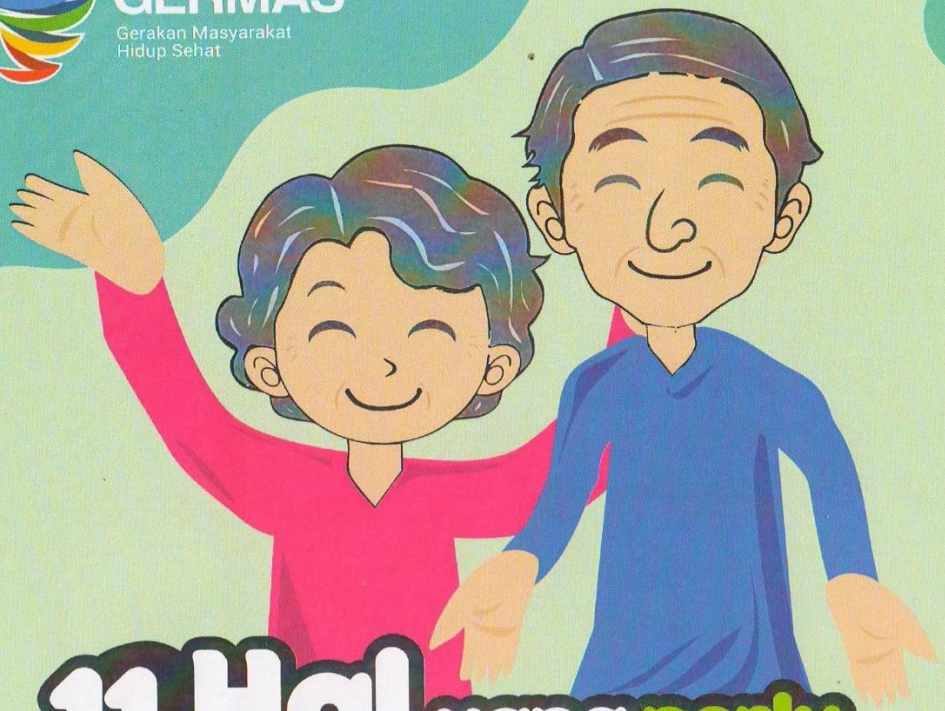
GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat



11 Hal yang perlu diperhatikan oleh Lanjut Usia

- Mendekatkan diri kepada Tuhan YME
- Melakukan olahraga ringan setiap hari
- Mengembangkan hobi sesuai dengan kemampuan
- Tetap bergairah dan memelihara keharmonisan
- Meningkatkan hubungan silaturahmi dengan keluarga dan lingkungan sekitar
- Tidak merokok dan menghindari minuman beralkohol
- Mau menerima keadaan, sabar dan optimis serta meningkatkan rasa percaya diri
- Pilih makanan yang bergizi dan makan sesuai kebutuhan serta cukup
- Memeriksaan kesehatan termasuk kesehatan gigi secara teratur
- Minum obat sesuai dengan anjuran dokter/petugas kesehatan
- Meningkatkan kemampuan intelektual (mengasah otak)

www.kemkes.go.id www.promkes.depkes.go.id

rsudps_bantul | RSUD PANEMBAHAN SENOPATI KABUPATEN BANTUL | rsudps.bantulkab.go.id | Rsud Panembahan Senopati Bantul

L.001

RSUD PANEMBAHAN SENOPATI
" Melayani Sepenuh Hati untuk Kualitas Hidup yang Lebih Baik "

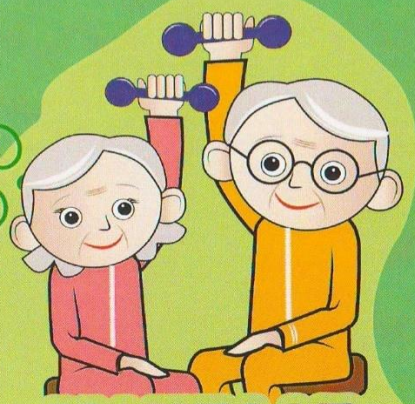
PARIPURNA KARS

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

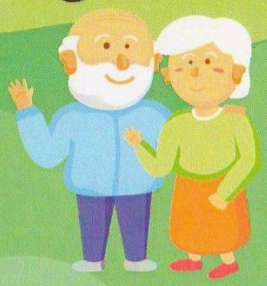
Brosur untuk Lansia

CONTOH LATIHAN PEREGANGAN BAGI LANJUT USIA



MANFAAT LATIHAN FISIK BAGI LANJUT USIA

11 Hal yang perlu diperhatikan oleh Lanjut Usia



rsudps_bantul | RSUD PANEMBAHAN SENOPATI KABUPATEN BANTUL | rsudps.bantulkab.go.id | Rsud Panembahan Senopati Bantul

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

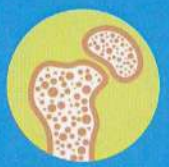
RSUD PANEMBAHAN SENOPATI

"Melayani Sepenuh Hati untuk Kualitas Hidup yang Lebih Baik"

MANFAAT LATIHAN FISIK
BAGI LANJUT USIA

Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan tubuh sehingga mengurangi risiko terjadinya jatuh/cedera

Menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut.



Memperkuat massa tulang, Mencegah Osteoporosis

Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan percaya diri

Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan

Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru serta pembuluh darah

Meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit

Mengendalikan stres, kecemasan, dan depresi

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

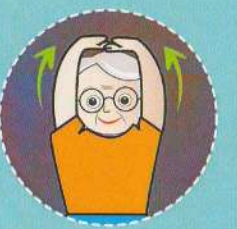
CONTOH LATIHAN PEREGANGAN
BAGI LANJUT USIA

Kedua tangan diletakkan di pinggang, dekatkan kepala ke arah bahu kanan, Tahan selama 8 hitungan. Lakukan ke arah sebaliknya

Tangan kanan memegang bahu kiri, dan siku kanan diangkat dengan tangan kiri dan didorong ke arah belakang, Tahan selama 8 hitungan. Lakukan pada lengan kiri.

Lengan kanan ditekuk ke atas, tangan kanan memegang punggung di belakang kepala. Tangan kiri memegang siku kanan, ditarik ke arah kiri. Tahan selama 8 hitungan. Lakukan pada lengan kiri.

Kedua tangan dirapatkan di depan dada, dorong ke arah depan sampai lurus dan otot-otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan.



Kedua tangan dirapatkan di depan dada, dorong ke arah atas sampai lurus dan otot-otot bahu samping. Tahan selama 8 hitungan

Kedua lengan dilipat diletakkan di dinding, tempelkan dahi pada kedua lengan, ujung jari kaki kanan menempel di dinding, tungkai kanan ditekuk, tungkai kiri lurus ke belakang, Tahan selama 8 hitungan Lakukan pada kaki sebaliknya

rsudps_bantul | RSUD PANEMBAHAN SENOPATI KABUPATEN BANTUL | rsudps.bantulkab.go.id | Rsud Panembahan Senopati Bantul