



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

Memeriksa kesehatan termasuk kesehatan gigi secara teratur

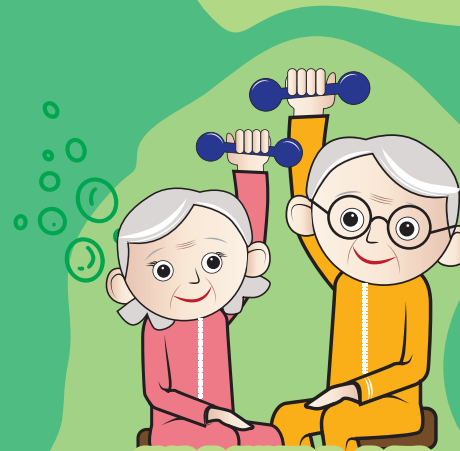
Minum obat sesuai dengan anjuran dokter/petugas kesehatan

Meningkatkan kemampuan intelektual (mengasah otak)

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

Brosur untuk Lansia

CONTOH LATIHAN PEREGANGAN BAGI LANJUT USIA



MANFAAT LATIHAN FISIK BAGI LANJUT USIA



11 Hal yang perlu diperhatikan oleh Lanjut Usia



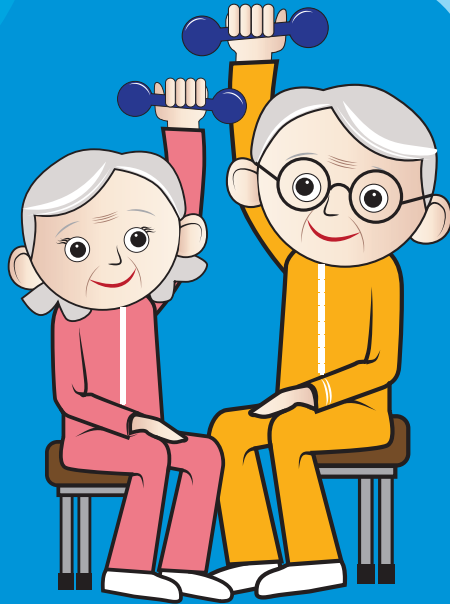
Daftar
Leaflet

Scan QR Barcode

PKRS/036/01/2026/00



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

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