

ISBN 978-602-8429-81-8

**PANDUAN
LATIHAN FISIK BERBASIS PSIKOLOGIS
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN
FISIK BAGI LANJUT USIA**

Cerika Rismayanthi, M.Or
Prof. Dr. Sugiyanto
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr., AIFO

**PROGRAM DOKTOR ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA
2021**





**PANDUAN LATIHAN FISIK
BERBASIS PSIKOLOGIS
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN FISIK
BAGI LANJUT USIA**

Penulis:

Cerika Rismayanthi, M.Or
Prof. Dr. Sugiyanto
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr., AIFO

Cetakan 1, Oktober 2021

ISBN No: 978-602-8429-81-8



KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur dihadapan Allah SWT atas berkat, rahmat, bimbingan serta petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku panduan yang berjudul: “Latihan Fisik Berbasis Psikologis Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Bagi Lanjut Usia”. Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak buku panduan ini tidak dapat terwujud. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Sugiyanto selaku Promotor, Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M. Or, dan Prof. Dr. dr. Muchsin Doewes selaku Co-Promotor, yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi untuk dapat menyelesaikan buku panduan ini.
2. Ketua Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret yang telah banyak membantu menyelesaikan buku panduan ini.
3. Dosen-dosen Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
4. Keluarga dan teman-teman Mahasiswa Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
5. Berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dalam bentuk apapun sehingga sangat membantu kelancaran penyusunan buku ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa buku ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaikinya.

Terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

Cover.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Latar Belakang.....	1
BAB I. Lanjut Usia (Lansia).....	3
A. Pengertian dan Klasifikasi Lansia.....	3
B. Perubahan Fisik, Psikis dan Kognitif Lansia.....	3
C. Masalah Lansia.....	4
BAB II. Kebugaran Fisik.....	6
A. Pengertian Kebugaran Fisik.....	6
B. Tujuan dan Manfaat Kebugaran Fisik.....	7
C. Komponen Kebugaran Fisik.....	8
BAB III. Psikologis Lansia.....	10
A. Pengertian dan Masalah Psikologis Lansia.....	10
B. Hambatan Psikologis dalam Latihan Fisi.....	10
C. Konsep Psikologis melalui <i>Guided Imajery</i>	11
D. Panduan <i>Guided Imajery</i> bagi Lansia.....	15
BAB IV. Model Latihan Fisik Berbasis Psikologis.....	20
A. Latihan Fisik.....	20
B. Takaran Latihan (FITT).....	20
C. Tahapan Latihan (Pemanasan, Latihan Inti dan Pendinginan).....	21
BAB V. Panduan Penggunaan Latihan Fisik	22
A. Pencanaan.....	25
B. Pelaksanaan.....	26
1. Latihan Posisi Duduk.....	27
2. Latihan Posisi Berdiri.....	52
3. Latihan Posisi Tidur.....	69
C. Penilaian (Pengukuran Kebugaran Fisik Bagi Lansia).....	79
Daftar Pustaka.....	88



LATAR BELAKANG

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk di dunia membawa implikasi bertambahnya jumlah lanjut usia. Bahkan ada yang menyatakan abad 21 ini merupakan abad lanjut usia (*era of population aging*). Menua merupakan suatu proses yang terjadi dalam kehidupan manusia, dengan bertambahnya usia akan diikuti dengan perubahan dari berbagai sistem tubuh. Dengan semakin bertambahnya usia, maka lansia akan lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik karena penurunan fungsi sistem tubuh, baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit.

Fase lansia ditandai dengan penurunan fungsi tubuh diantaranya adalah penurunan kebugaran fisik yang meliputi penurunan terhadap daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, keseimbangan dan fleksibilitas tubuh yang akan mengakibatkan berkurangnya kemandirian dalam melakukan kehidupan sehari-hari. Segala bentuk perubahan yang di alami oleh lansia biasanya disebut sebagai penuaan, dan perubahan tersebut akan mempengaruhi kebugaran fisik serta kesehatan mental yang lebih menekankan pada faktor psikologis.

Lansia dikatakan sehat, apabila lansia tersebut dalam keadaan fisik yang baik, keadaan mental yang baik, sehingga lansia tersebut bisa mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dan terhindar dari suatu penyakit baik yang berhubungan dengan fisik maupun psikisnya. Oleh karena itu, banyak aspek mental yang perlu diberikan pada para lansia seperti rasa percaya diri, komitmen, ketekunan, ketabahan, disiplin, tanggung jawab, motivasi, daya konsentrasi, rileksasi, dan manajemen stres. Partisipasi Lansia dalam aktivitas fisik yang teratur atau program latihan fisik yang terstruktur sangat disarankan dan mempunyai banyak manfaat. Dengan memiliki tubuh yang sehat serta mental yang sehat, seseorang dapat berkontribusi dalam kegiatan olahraga.

Tubuh dan pikiran (*body and mind*) merupakan kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, suatu totalitas yang beroperasi atau bekerja sebagai suatu unit dengan unsur-unsurnya yang saling mempengaruhi. Aspek psikologis dalam kegiatan berolahraga mengandung dimensi tindakan dan perilaku manusia, di mana komponen-komponen motorik, kognitif, dan afektif amat berperan dalam menghasilkan berbagai pola gerak yang berbeda dalam konteks kegiatan berolahraga, yang bertujuan untuk peningkatan keadaan tubuh atau jasmani yang sehat.



Pengembangan model latihan fisik berbasis psikologis bagi lansia dapat menjadikan lansia sebagai individu yang mandiri, sehat fisik dan mentalnya serta tetap aktif melakukan kegiatan sehari-hari. Meskipun sudah menginjak usia lanjut, para lansia tetap harus bugar dan produktif, salah satunya dengan melakukan Latihan fisik. Secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, keseimbangan serta komposisi tubuh.

Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan *mood*, mengurangi risiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial, olahraga dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapat banyak teman, dan meningkatkan produktivitas. Oleh karena itu, banyak aspek mental yang perlu diberikan pada para lansia seperti rasa percaya diri, komitmen, ketekunan, ketabahan, disiplin, tanggung jawab, motivasi, daya konsentrasi, rileksasi, dan manajemen stres. Aspek mental yang akan dikembangkan dalam buku panduan ini dalam bentuk konsep latihan fisik dengan menerapkan prinsip latihan (FITT) dan aspek Psikologis dengan pemberian teknik *guided imagery* dan afirmasi positif di dalamnya.

Guided imagery adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut dapat memungkinkan seseorang memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi. *Guided imagery* menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu. Imajinasi bersifat individu dimana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing.

Latihan fisik yang bermanfaat untuk kesehatan Lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*) yang paling baik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik pada lansia. Sehingga buku ini sangat aman diterapkan dalam takaran aktivitas yang terukur, teratur meskipun dapat dilakukan secara mandiri. Latihan fisik berbasis psikologis yang bertujuan untuk mengembangkan model latihan fisik yang memiliki daya tarik lebih menyenangkan, mudah dilakukan, sangat cocok diterapkan sebagai aktivitas yang dapat meningkatkan: kebugaran fisik secara menyeluruh, unsur kognitif serta kemandirian sehingga tercapai Lansia yang Bugar, Sehat dan *Succesfull Aging*. Selamat mencoba dan Berlatih, Terima kasih.



BAB I

LANJUT USIA (LANSIA)

A. Pengertian dan Klasifikasi Lansia

Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Perubahan yang terjadi pada setiap individu akan berdampak pada perubahan mood, sikapnya terhadap lingkungan, kondisi fisik, aktivitas, dan kehidupan sosial. Manusia yang memasuki tahap akhir dalam kehidupan ini ditandai dengan menurunnya kemampuan kerja tubuh akibat perubahan atau penurunan fungsi organ-organ tubuh.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2014 menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu:

- a. Usia pertengahan (middle age) 45 -59 tahun,
- b. Lanjut usia (elderly) 60 -74 tahun,
- c. Lanjut usia tua (old) 75 – 90 tahun dan
- d. Usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun.

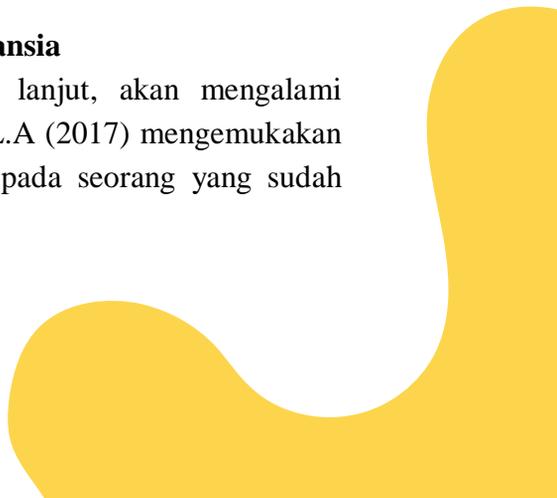
Klasifikasi Lansia Menurut Depkes RI (2013) terdiri dari:

Pra lansia yaitu seseorang yang berusia antara 45-59 tahun

- 1) Lansia ialah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
- 2) Lansia resiko tinggi ialah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
- 3) Lansia potensial ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
- 4) Lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

B. Perubahan Fisik, Psikis dan Kognitif Lansia

Seseorang yang sudah memasuki usia lanjut, akan mengalami banyak perubahan pada fisik Lansia. King, L.A (2017) mengemukakan ada beberapa perubahan fisik yang terjadi pada seorang yang sudah memasuki masa lansia diantaranya:



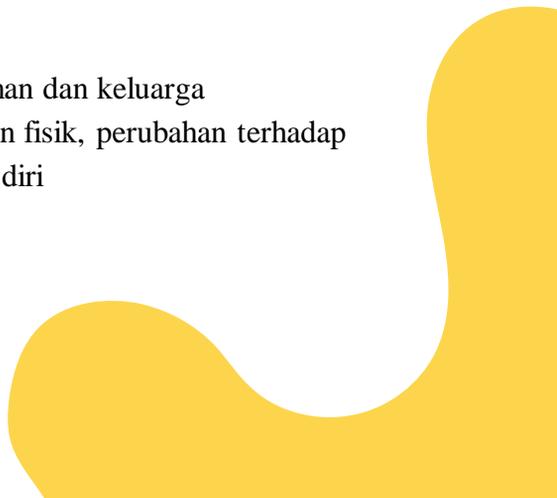
- 
- a. Kulit tubuh dapat menjadi lebih tipis, kering dan tidak elastis lagi.
 - b. Rambut rontok warnanya berubah menjadi putih, kering dan tidak mengkilat.
 - c. Jumlah otot berkurang, ukuran mengecil, volume otot secara keseluruhan menyusut dan fungsinya menurun.
 - d. Otot-otot jantung mengalami perubahan degeneratif, ukuran jantung mengecil, kekuatan memompa darah berkurang.
 - e. Pembuluh darah mengalami kekakuan.
 - f. Terjadinya degenerasi selaput lendir dan bulu getar saluran pemapasan, gelembung paru-paru menjadi kurang elastis.
 - g. Terjadi pengeroposan pada tulang (osteoporosis).
 - h. Akibat degenerasi di persendian, permukaan tulang rawan menjadi kasar.

C. Masalah Lansia (Kesehatan dan Psikologis)

Seseorang yang sudah memasuki masa lanjut usia akan mengalami berbagai permasalahan diantaranya sebagai berikut:

1. Perubahan Kondisi Mental

Pada umumnya usia lanjut mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Dari segi mental emosional sering muncul perasaan pesimis, timbulnya perasaan tidak aman dan cemas, adanya kekacauan mental akut, merasa terancam akan timbulnya suatu penyakit atau takut diterlantarkan karena tidak berguna lagi. Faktor yang mempengaruhi perubahan kondisi mental yaitu:

- a) Perubahan fisik, terutama organ perasa
 - b) Kesehatan umum
 - c) Tingkat pendidikan
 - d) Keturunan (hereditas)
 - e) Lingkungan
 - f) Gangguan syaraf panca indera
 - g) Kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga
 - h) Hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik, perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri
- 



2. Perubahan Psikologis

Pada saat ini orang yang telah menjalani kehidupannya dengan bekerja mendadak diharapkan untuk menyesuaikan dirinya dengan masa pensiun. Apabila seseorang cukup beruntung dan bijaksana, mempersiapkan diri untuk pensiun dengan menciptakan minat untuk memanfaatkan waktu, sehingga masa pensiun memberikan kesempatan untuk menikmati sisa hidupnya. Perubahan psikologis dan mental yang lain adalah merasakan atau sadar akan kematian, kesepian akibat pengasingan diri, lingkungan sosial, kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga, hilangnya kekuatan dan ketegangan fisik, perubahan konsep diri dan kematian pasangan hidup.

3. Perubahan Kognitif

Perubahan fungsi kognitif di antaranya adalah:

- a) Kemunduran umumnya terjadi pada tugas-tugas yang membutuhkan kecepatan dan tugas-tugas yang memerlukan memori jangka pendek.
- b) Kemampuan intelektual tidak mengalami kemunduran.
- c) Kemampuan verbal dalam bidang vokabular (kosakata)

4. Perubahan Spiritual

Agama atau kepercayaan makin terintegrasi dalam kehidupannya. Kegiatan spiritual perlu dilakukan untuk para lansia. Keterlibatan lansia pada bidang ini akan membuatnya merasa aktif dan dibutuhkan. Ini akan menyeimbangkan mentalnya dan menambah harga dirinya. Perpaduan kegiatan sosial dan spiritual akan menyiapkan pada masa lansia yang bahagia, untuk menghadapi lansia dibutuhkan persiapan yang baik. Kesehatan jasmani dan mental merupakan syarat yang sangat dominan untuk menentukan kesejahteraan di masa lansia.



BAB II

KEBUGARAN FISIK

A. Pengertian Kebugaran Fisik

Pengertian kebugaran fisik adalah kemampuan fisik yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa harus mengalami kelelahan atau merasakan kecapekan yang berarti. Dalam bahasa Inggris istilah kebugaran jasmani disebut *physical fitness*. Seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang baik akan memiliki kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efektif karena memiliki cukup kebugaran sehingga mampu mendukung aktivitas inti dan juga aktivitas tambahan sehari-hari. Program latihan ini berdasarkan dengan tujuan yang diperlukan serta disusun secara sistematis, terukur. Waktu yang dibutuhkan dalam latihan fisik relatif lama, serta agar memperoleh hasil yang optimal.

Peningkatan latihan fisik tidak akan terlihat dalam waktu satu atau 2 minggu, karena latihan bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara instan. contohnya setiap minggunya terjadi peningkatan kekuatan sekitar 1-5% yang merupakan Hasil latihan yang meningkat secara progresif,. Pengaruh Latihan akan terlihat sesudah 8 minggu dilakukan, contohnya dalam waktu 8 minggu latihan beban peningkatan kekuatan ototnya sekitar 50% (Auersperger et al., 2013).

Program latihan yang tepat bagi lansia yaitu aerobik, fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan dengan cara yang lebih menyenangkan dan progresif. Dalam melaksanakan latihan melibatkan kelompok otot utama dengan menggerakkan semaksimal mungkin pada ruang bebas dari rasa nyeri. Peningkatan kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan dapat dilakukan dengan pembebanan pada tulang dan perbaikan postur dengan melatih gerakan-gerakan fungsional. Pelaksanaan latihan fisik dengan berbagai modifikasi dan cara yang menyenangkan, termasuk berbagai aktivitas dikombinasikan sekaligus. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang berbeda-beda, tergantung sifat tantangan fisik yang dihadapi (Sharon A. Plowman and Denise L. Smith: 2011). Tiga hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu:

1. Fisik, berhubungan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
2. Fungsi Organ, berhubungan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan paru-paru (pernafasan)
3. Respon Otot, berhubungan dengan kecepatan, kelenturan, kelemahan, dan kekuatan.

3. Tujuan dan Manfaat Kebugaran Fisik

Latihan fisik seperti olahraga mempunyai manfaat yang besar karena dapat meningkatkan unsur-unsur kesegaran jasmani, yaitu sistem jantung dan pernapasan, kelenturan sendi dan kekuatan otot. Latihan fisik akan memberikan manfaat bagi tubuh apabila dilakukan dengan memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Begitu pula bagi lansia, aktivitas fisik yang dilakukan juga harus memenuhi kriteria FITT, pengertiannya sebagai berikut:

- a) **Frekuensi** diartikan sebagai seberapa sering aktivitas fisik dilakukan, berapa hari dalam satu minggu.
- b) **Intensitas** dimaksudkan sebagai seberapa keras suatu aktivitas fisik dilakukan, apakah termasuk dalam intensitas rendah, sedang atau tinggi.
- c) **Time (waktu)** merupakan lamanya aktivitas fisik yang dilakukan dalam satu sesi.
- d) **Type (jenis latihan fisik)** yang dilakukan dapat berupa latihan yang sifatnya aerobik maupun anaerobik.

Latihan fisik yang dianjurkan bagi lansia adalah latihan yang sifatnya aerobik, latihan fleksibilitas, latihan kekuatan otot dan keseimbangan. Badan kesehatan dunia telah merekomendasikan aktivitas fisik minimal 150 menit setiap minggu dengan intensitas sedang untuk memperoleh kesehatan bagi para lansia. Tujuan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung
- b. Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih energik
- c. Memiliki kemampuan pemulihan organ-organ tubuh secara tepat setelah latihan
- d. Memiliki respon tubuh yang tepat
- e. Mengurangi risiko obesitas
- f. Mencegah penyakit jantung
- g. Menurunkan tekanan darah tinggi
- h. Mengatasi depresi
- i. Meningkatkan energi
- j. Terhindar dari osteoporosis (tulang keropos)



Fungsi dan tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Meningkatkan kelentukan persendian
3. Meningkatkan kekuatan otot dan kecepatan
4. Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.
5. Mempertahankan dan menelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari

C. Komponen Kebugaran Fisik

Menurut Clifford A, Bandelow S, Hogervorst E (2009) terdapat 10 unsur komponen penyusun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Health Related Fitness (kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan) dan beberapa contoh bentuk latihannya, sebagai berikut:

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit.

2. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam memakai organ tubuhnya seperti jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien dalam melakukan aktivitasnya.

3. Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur melihat pada efektivitas tubuh manusia dalam menyesuaikan diri dengan gerakan atau aktivitas yang mengandalkan kelenturan tubuh.

4. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengendalikan organ dan syaraf otot sehingga bisa mengendalikan gerakan tubuh dengan baik.

5. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.

Indeks massa tubuh (IMT) adalah ukuran yang saat ini digunakan untuk menentukan antropometri tinggi atau berat badan orang dewasa dan untuk mengklasifikasikan ke dalam norma kelompok yang sudah ditetapkan. Penafsiran yang umum tentang indeks massa tubuh adalah merupakan indeks dari seseorang yang mengalami kegemukan. IMT juga digunakan sebagai faktor risiko untuk pengembangan beberapa masalah kesehatan. Menurut Joko Pekik Irianto (2017) IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter, Adapun rumus IMT sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)}]^2}$$

Penggunaan rumus ini hanya dapat diterapkan pada seorang dengan usia 18 hingga 70 tahun, Komponen dari Indeks Massa Tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan diarahkan ke depan. Hasil dari penghitungan IMT dapat diklasifikasikan berdasarkan klasifikasi menurut klasifikasi Kriteria Asia Pasifik menjadi *underweight*, normal dan *overweight*, dengan rentang angka sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Klasifikasi	IMT (kg/m ³)	Risiko Morbiditas
Kurus	< 18,5	Rendah
Normal	18,5 – 22,9	Sedang
Kegemukan		
Pre-obes	23 – 24,9	Meningkat
Obes I	25 – 29,9	Sedang
Obes II	≥ 30	Berat



BAB III

PSIKOLOGIS LANSIA

A. Pengertian dan Masalah Psikologis Lansia

1. Psikologi secara umum adalah salah satu bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan tentang perilaku, fungsi mental dan proses mental manusia secara ilmiah.
2. Prinsip psikologis dalam penelitian ini lebih mengarah pada interaksi sosial individu di masyarakat baik itu antar individu, individu dan kelompok ataupun antar kelompok memiliki respon kejiwaan
3. Reaksi kejiwaan yang dimaksud diantaranya rasa percaya diri, kesabaran, kemandirian, disiplin, tanggung jawab, motivasi, daya konsentrasi, pengendalian emosi, manajemen stress.
4. Pemicu perubahan aspek psikologis pada lansia adalah menurunnya fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif yang merupakan proses belajar, pemahaman ataupun perhatian sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia melambat.
5. Sedangkan psikomotorik adalah dorongan kehendak meliputi, gerakan, tindakan, dan koordinasi yang berakibat lansia menjadi kurang cekatan. Dengan berubahnya kedua aspek tersebut akan berdampak pada perubahan aspek psikologis dan sosial yang berkaitan dengan kepribadian lansia.

B. Hambatan Psikologis dalam Latihan Fisik

Menurut David G. Myers. (2012) pada umumnya lansia akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain yang mengakibatkan perilaku lansia menjadi lebih lambat. Sementara untuk fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan. Dengan adanya penurunan kedua fungsi tersebut, lansia akan mengalami perubahan psikologis yang berhubungan dengan kepribadian lansia. Tidak bisa dipungkiri keterbatasan lansia untuk melakukan aktivitas fisik jelas akan menghambat. Beberapa faktor yang dihadapi para lansia yang sangat mempengaruhi kesehatan jiwa adalah sebagai berikut:

- 
1. Penurunan Kondisi Fisik,
 2. Perubahan Aspek Psikologis dan Sosial,
 3. Perubahan yang Berkaitan dengan Pekerjaan,
 4. Perubahan dalam Peran Sosial di Masyarakat,
 5. Penurunan Kondisi Fisik.
 6. Penurunan Fungsi dan Potensi Seksual,

Atas dasar pertimbangan tentang berbagai penurunan yang menyertai lansia, hal ini juga akan berpengaruh ketika lansia melakukan aktivitas fisik, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Berbagai riwayat penyakit yang pernah dialami,
- b. Keinginan untuk melakukan aktivitas berkurang, seiring dengan penurunan fungsi tubuh sehingga lansia tidak merasa percaya diri,
- c. Mudah jatuh saat melakukan gerakan,
- d. Cepat merasakan bosan,
- e. Perlu pengawasan dan bantuan orang lain dalam aktivitas yang dilakukan.

C. Konsep Psikologis melalui *Guided imagery*

Guided imagery adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan para lansia memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi. *Guided imagery* menggunakan imajinasi seseorang yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu. Imajinasi bersifat individu dimana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing. Banyak teknik imajinasi melibatkan imajinasi visual tapi teknik ini juga menggunakan indera pendengaran, pengecap dan penciuman (Potter & Perry, 2009).

Guided imagery mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa pikiran lansia kearah relaksasi. *Guided imagery* menekankan bahwa lansia membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan. Penggunaan *guided imagery* tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu lansia harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan menyenangkan.



Tujuan dari *guided imagery* yaitu menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun (Potter & Perry, 2009). Menurut Smeltzer dan Bare (2002), manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. Imajinasi terbimbing dapat mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal itu karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis.

Kondisi dalam berinteraksi sosial dipengaruhi tidak hanya oleh proses kejiwaan namun juga kondisi lingkungan. Faktor lingkungan berlaku seperti norma, nilai, aturan sosial, budaya, cuaca, dan lainnya. Lingkungan tersebut mempengaruhi harga diri, etos kerja, kebanggan, semangat hidup, ataupun kesadaran orang dalam kehidupan sehari – hari. Peranan keluarga, teman sejawat, dan orang-orang dalam lingkungan juga mendorong semangat, prestasi, seseorang dalam mencapai keberhasilan.

Konsep pemberian aspek psikologis dalam latihan ini salah satunya adalah dengan pemberian **afirmasi positif** yang merupakan salah satu penguatan psikologis melalui *recovery mental* yang dapat dilakukan oleh lansia ataupun semua orang, **afirmasi positif** tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. **Berpikir positif**, bisa atau tidaknya lansia dalam berpikir positif, bisa mempengaruhi mentalitasnya dikesehariannya. Kemampuan menemukan makna dari tiap peluang, *event*, situasi, serta orang yang dihadapi adalah cara untuk menimbulkan pikiran positif. Pikiran rileks dan fokus pada hari-hari yang berkualitas akhirnya mempengaruhi sikap lansia diantaranya menjadi berhati-hati dan cermat dalam melakukan segala sesuatu. Pikiran positif bisa menggerakkan motivasi yang tepat, sehingga mengeluarkan besaran energi dan tekanan yang tepat untuk menghasilkan tindakan konstruktif.
- b. **Motivasi**, tingkat motivasi dan sumber motivasi lansia akan mempengaruhi daya juangnya pada kesehariannya. Jika kurang termotivasi, otomatis daya juangnya pun kurang. Apabila *highly motivated*, maka daya juangnya juga tinggi. Jika sumber motivasi ada di luar (ekstrinsik), maka kuat lemahnya daya juang lansia pun sangat situasional, tergantung kuat lemah pengaruh stimulus.



Yang paling baik jika sumber motivasi ada di dalam diri, tidak terpengaruh oleh hal lainnya. Kepuasannya terletak pada keberhasilannya untuk mencapai yang terbaik di setiap saat. Masalah yang ada pasti punya pengaruh, namun selama motivasi internalnya kuat, lansia tersebut mampu untuk sementara waktu menyingkirkan beban emosi yang dirasa memperberat aktivitas kesehariannya.

- c. **Sasaran yang jelas**, Mengetahui sejauh mana dan setinggi apa sasaran yang harus dicapai, mempengaruhi tingkat daya juang, usaha dan kualitas hidup lansia. Sementara, ketidakpastian dapat melemahkan motivasi. Ketidakpastian ini bentuknya beragam. Dalam keadaan membingungkan dan tanpa ketidakpastian, Lansia jadi sangat rentan terhadap masalah dan stress berkepanjangan.
- d. **Pengendalian emosi**, Ketidakmampuan mengendalikan emosi bisa mengganggu konsentrasi dan keseimbangan fisiologis. Pengendalian emosi tidak bisa muncul dalam semalam, karena sudah menjadi bagian dari kepribadian lansia. Hal ini bukan berarti tidak bisa dirubah, namun perlu proses untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan proporsional. Jadi, apabila lansia masih punya masalah dalam pengendalian emosi, maka akan lebih mudah terstimulasi oleh berbagai masalah apapun bentuknya, entah itu dikarenakan kesepian, kurangnya keberterimaan dari keluarga, lingkungan atau kurangnya kepedulian dari orang terdekat, dsb.
- e. **Daya tahan terhadap stress (stress manajemen)**, Jika tingkat stres berada di atas ambang kemampuan lansia dalam mengelola stresnya maka akan mengakibatkan produktivitas dan kesehatan menurun, namun jika tingkat stres berada dibawah ambang maka lansia tidak akan termotivasi untuk bias melakukan segala sesuatunya sendiri. Jika tingkat stres berada pada level toleransi kemampuannya maka lansia akan mampu menikmati sisa hari tuanya dengan lebih sehat dan bahagia.
- f. **Rasa percaya diri**, Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang lansia. Masalah yang muncul dikeseharian bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik. Apalagi jika masalah yang dihadapi berkaitan dengan konsep dirinya.

- 
- g. Daya konsentrasi**, lansia yang punya kemampuan konsentrasi tinggi, cenderung mampu mempertahankan *performance* meski ada gangguan, interupsi atau masalah. Apabila daya konsentrasi lansia rendah, maka ia mudah melakukan kesalahan pada kesehariannya.
 - h. Kemampuan evaluasi diri**, Kemampuan evaluasi ini juga diperlukan untuk melihat hubungan antara masalah dengan *performance*-nya. Tanpa kemampuan untuk melihat ke dalam, lansia akan terjebak dalam masalah dan kesalahan yang berulang.
 - i. Minat**, apabila lansia memang memiliki minat yang tinggi pada suatu aktivitas atau olahraga yang dipilihnya maka ia akan melakukan olahraga tersebut sebagai suatu kesenangan bukan sebagai beban.
 - j. Kecerdasan (emosional dan intelektual)**, Kecerdasan emosional dan intelektual merupakan elemen yang dapat memproduksi kemampuan berpikir logis, obyektif, rasional serta dapat mengambil hikmah yang bijak atas peristiwa apapun yang dialami atau siapapun yang dihadapi.
 - k. Ketekunan**, kemampuan Lansia untuk bertahan di tengah tekanan dan kesulitan. lansia harus tetap mengambil langkah selanjutnya. Jangan hanya berhenti di langkah pertama. Memang semakin jauh seseorang berjalan, semakin banyak rintangan yang menghadang
 - i. Kemandirian**, kesiapan dan kemampuan lansia untuk berdiri sendiri yang ditandai dengan mengambil inisiatif. Selain itu mencoba mengatasi masalah tanpa meminta bantuan orang lain, berusaha dan mengarahkan tingkah laku menuju kesempurnaan. Kemandirian merupakan suatu sikap yang memungkinkan seseorang untuk berbuat bebas, melakukan sesuatu atas dorongan diri sendiri untuk kebutuhan sendiri, penuh ketekunan, serta berkeinginan untuk melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain, mampu berpikir dan bertindak original, kreatif dan penuh inisiatif, mampu mempengaruhi lingkungannya, mempunyai rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri, menghargai keadaan diri sendiri, dan memperoleh kepuasan dari usahanya

m. **Kesabaran**, merupakan suatu sikap menahan emosi dan keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. **sabar** juga termasuk kemampuan mengendalikan diri yang juga dipandang sebagai sikap yang mempunyai nilai tinggi dan mencerminkan kekokohan jiwa orang yang memilikinya.

D. Panduan *Guided Imagery* Bagi Lansia

Selama melakukan *imagery*, para lansia akan diberikan penguatan atau afirmasi. Penguatan/afirmasi positif merupakan ungkapan-ungkapan atau kata-kata positif yang diucapkan pada diri sendiri untuk menghalau pikiran negatif yang menjatuhkan mental. Diharapkan saat lansia melakukan *imagery* akan lebih menguatkan pikiran untuk dapat selalu melakukan kegiatan olahraga dengan pikiran yang terbuka, nyaman dan rileks. Berikut adalah penguatan Afirmasi yang dimasukan saat melakukan *Imajery* diantaranya sebagai berikut:

Tabel 2. Panduan *Guided Imagery* bagi Lanjut Usia Saat Latihan Fisik

PANDUAN GUIDED IMAGERY	
BAGI LANSIA	
Pengertian <i>Guided Imagery</i>	<i>Guided Imagery</i> adalah sebuah teknik yang menggunakan imajinasi dan visualisasi untuk membantu mengurangi stres dan mendorong relaksasi.
Tujuan	Mengarahkan dan membimbing para lansia secara lembut ke dalam keadaan dimana pikiran yang tenang dan tetap rileks.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1) Lansia dapat memotivasi dirinya untuk lebih semangat dalam melakukan aktivitas mandiri 2) Lansia dapat mengatasi rasa kurang percaya diri, stress, kecemasan, dan meningkatkan optimisme. 3) Lansia dapat meningkatkan penerimaan dan pemahakan yang berkaitan dengan Afirmasi Psikologis dalam mengikuti Latihan fisik agar dapat berjalan lebih efektif.
Tahap Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta para lansia untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafasnya. Lansia didorong untuk relaks, mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan membuat damai dan tenang. 2. Lansia dibawa menuju tempat spesial dalam imajinasi (misal: sebuah pantai tropis, air terjun, lereng pegunungan, dll), para lansia dapat merasa aman dan bebas dari segala gangguan (interupsi). (Bila keadaan lansia memungkinkan) 3. Pendengaran difokuskan pada semua detail dari pemandangan tersebut, pada apa yang terlihat, terdengar dan tercium dimana lansia berada di tempat special tersebut (Bila keadaan lansia memungkinkan)

Contoh Panduan dalam melakukan Guided Imagery sebelum mengikuti

Latihan Fisik Berbasis Psikologis bagi Lansia

Pembukaan	<p>Melakukan kegiatan doa bersama sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Kepada bapak dan ibu semua, saya ucapkan selamat datang di terapi relaksasai terbimbing (guided imagery). Terapi ini sangat bermabfaat untuk mengurangi kecemasan, ketakutan, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan, membantu menguatkan system kekebalan tubuh yang akan mendukung dalam melakukan aktivitas rutin sehari-hari yang bapak/ibu lakukan. Kosongkan pikiran dari gangguan yang tidak perlu. Selama beberapa menit berikutnya, biarkan kekhawatiran dan beban yang dirasakan akan hilang. Tutuplah mata bapak/ibu, dan sekarang fokuskan pikiran bapak/ibu pada apa yang akan diterima melalui Latihan kita hari ini. Posisikan duduk anda dengan sangat nyaman, rileks, dan punggung dalam keadaan lurus. Sekarang bapak/ibu berada pada kondisi yang sangat rileks, saya akan ajak untuk membayangkan dengan Latihan yang akan kita lakukan ini, ataupun dengan segala macam perasaan sehat, penuh semangat dan siap untuk mengolahragakan tubuh agar kita tetap terus aktif, sehat, produktif dan bahagia. Saat ini saya mengajak bapak/ibu untuk membuang dan mengobati rasa takut, cemas ataupun berbagai masalah yang ada saat ini ada dibenak bapak/ibu ataupun beban yang sedang dirasakan. Untuk itu, dengarkan dan ikuti apa yang saya katakan. Perhatikan nafas yang keluar dan masuk dari lubang hidung anda.</p> <ul style="list-style-type: none">⌚ Sadari nafas ini sepenuhnya⌚ Nafas masuk, saya sadari nafas saya masuk⌚ Nafas keluar, saya sadari nafas saya keluar.⌚ Silakan nikmati nafas ini secara mendalam⌚ Bayangkan sembari anda menutup mata, dan tersenyum. Karena ini dapat merilekskan otot wajah, otak, dan tubuh anda.⌚ Tarik nafas dari hidung (1-2-3), dan sekarang hembuskan perlahan lewat mulut. Lakukan dan ulangi dengan perlahan. <p>Saat ini bapak/ibu akan merasa semakin relaks, rileks dan tenang sekali, rasakan setiap oksigen yang masuk, membuang semua ketegangan dalam diri kita. Rasakan tubuh kita lebih hangat dari atas kepala hingga ujung jari tangan dan jari kaki. Fokuslah pada pernafasan dengan tetap merasakan kesegaran oksigen yang masuk. Semakin relaks dan tenang semakin dalam, semakin dalam, dan damai sekali.</p>
-----------	---

Naskah Giuded Imajery

Sekarang gambarkan atau imajinasikan atau rasakan suatu cahaya aura terang diatas kepala kita. Masuk kedalam pikiran kita dan izinkan pikiran kita untuk memilih warna aura dari cahaya tersebut. Setiap hal yang disentuh oleh cahaya aura indah ini, Ketika cahaya ini menyebar ke seluruh tubuh kita bahkan sampai pada setiap jari, otot dari tubuh kita, sehingga kita menjadi rileks, sepenuhnya berelaksasi membuang semua ketakutan, kekecewaan, kesepian, sehingga cahaya aura tersebut membuang rasa negative dari yang kita rasakan selama ini. Pertahankan kondisi ini lebih lama, lebih lama dan lebih lama lagi. dalam suasana damai yang kita rasakan ini, saya akan mengajak bapak/ibu untuk berjalan-jalan menikmati alam yang Allah anugerahkan sangat indah untuk bisa kita nikmati. Bayangkan kita berjalan di jalan setapak di hutan menuju tepi gunung yang indah. Terdengar tanah yang kita injak, dedaunan berdesir tertiuip angin. Rerumpunan di setiap sisi jalan menggelitik kaki saat kita berjalan dengan tenang ini.

Saat kita semakin dekat dengan pemandangan, pohon-pohon mulai jarang dan kita melihat ke atas, melihat bahwa langit mulai berubah menjadi warna biru dan merah muda (senja) yang indah saat matahari mulai terbenam, dan awan di langit yang mulai berubah warna juga.

Saat ini kita melanjutkan perjalanan, kita dapat melihat pegunungan di kejauhan tampak biru tua dan hijau, dan kita melihat siluetnya saat matahari mulai terbenam di belakangnya. Rasakan angin sepoi-sepoi bertiup ke wajah, dan kita mendengar angin bertiup melewati kita. Ambilah napas dalam-dalam. Pegunungan di kejauhan terlihat mulai gelap dan indah. Matahari terbenam telah berubah menjadi oranye dan merah muda sekarang, dan awan telah berubah menjadi merah muda cerah dan ungu. Sekilas terdengar burung di sekitar kita, dan satu atau dua jangkrik. Saat Anda duduk di tempat yang damai ini, kita melihat harmoni alam di sekitar, kesejukan angin sepoi-sepoi, aroma hutan, kokohnya bebatuan di bawah kaki kita, warna-warna yang diproyeksikan di langit malam. Teruslah mengambil napas dalam-dalam lagi. Kita akan duduk di sini dan beristirahat lebih lama... santai di saat ini... Ini adalah waktu yang damai dan hening. Dengarkan lebih lama. Bersantai lagi.

<p>Dilanjutkan dengan Penguatan Diri (Affirmation)</p>	<p>Rasakan saat ini bapak/ibu semakin segar, semakin sehat, semakin kuat, semakin berenergi. Rasakan juga energi tersebut membuang semua rasa sakit, kecemasan, ketakutan dan perlahan mulai menghilang Bersama dengan semangat baru, untuk terus bergerak. Rasakan cuaca yang hangat di sekitar bapak/ibu Kemudian, dengarkanlah perkataan saya:</p> <p>“Bahwa saya harus tetap bergerak. Karena setiap dari kita yang bernafas pasti membutuhkan kesehatan yang baik. Dan untuk memiliki kesehatan yang baik kita harus tetap bergerak. saya bergerak karena aku memiliki tekad dan semangat, terus meraih keseimbangan untuk mencapai kehidupanku yang tenteram, tenteram, dan semakin tenteram. Saya semakin tenteram karena cinta dari lingkungan sekitarku, sehingga saya bisa tetap sehat. Karena dengan tubuh kita yang sehat, maka terdapat kebebasan dan kebahagiaan. Untuk itulah aku harus bergerak, aku harus berolahraga, karena saya menyayangi tubuh ini yang terus sehat. Hadirkan semangat dan motivasi pada pikiran kita untuk selalu: Bisa Berfikir Positif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjaga Motivasi 2. Memiliki Sasaran/Target 3. Dapat Pengendalian Emosi 4. Melakukan Manajemen stress 5. Selalu memiliki Rasa Percaya Diri 6. Memiliki Daya Konsentrasi 7. Selalu memiliki Minat untuk bisa melakukan hal baru 8. Memiliki Kecerdasan Emosional 9. Memiliki Ketekunan serta selalu menjaga Kesabaran.
<p>Penutup</p>	<p>Baiklah saat ini kita berda pada sesi akhir terapi relaksasi ini, saya tetap ajak bapak/ibu untuk relaks. Tarik nafas panjang dari hidung (1-2-3) dan hembuskan perlahan lewat mulut. Apapun kondisi kita saat ini, tetaplah yakin, ihlas, bisa menerima keadaan, terus bersyukur, sabar dan berjuang untuk hidup yang lebih sehat, lebih baik dan lebih bahagia. Silahkan buka mata perlahan untuk mengakhiri <i>guided imagery</i>. Saya akan menghitung dari 1-5 secara perlahan-lahan bukalah mata bapak/ibu semuanya. Peserta lansia diinstruksikan untuk berdiri kembali untuk bergerak dan melakukan olahraga.</p>

Contoh Panduan dalam melakukan Guided Imajery setelah mengikuti

Latihan Fisik Berbasis Psikologis bagi Lansia

<p>Pendahuluan</p>	<p>Tutuplah mata bapak/ibu, dan sekarang fokuskan pikiran bapak/ibu pada apa yang akan diterima melalui Latihan kita hari ini. Posisikan duduk anda dengan sangat nyaman, rileks, dan punggung dalam keadaan lurus. Sekarang bapak/ibu berada pada kondisi yang sangat rileks, saya akan ajak untuk membayangkan dengan Latihan yang telah kita lakukan ini, ataupun dengan segala macam perasaan sehat, penuh semangat. Ucapkan terimakasih pada tubuh kita da berikan penguatan tubuh agar tetap terus aktif, sehat, produktif dan bahagia. Untuk itu, dengarkan dan ikuti apa yang saya katakan. Perhatikan nafas yang keluar dan masuk dari lubang hidung anda.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sadari nafas ini sepenuhnya2. Nafas masuk, saya sadari nafas saya masuk3. Nafas keluar, saya sadari nafas saya keluar.4. Silakan nikmati nafas ini secara mendalam5. Bayangkan sembari anda menutup mata, silakan anda juga dapat tersenyum. Karena ini dapat merilekskan otot wajah, otak, dan tubuh.6. Tarik nafas dari hidung (1-2-3), dan sekarang hembuskan perlahan lewat mulut. Lakukan dan ulangi dengan perlahan. <p>Saat ini bapak/ibu akan merasa semakin relaks, rileks dan tenang sekali, rasakan setiap oksigen yang masuk, membuang semua ketegangan dalam diri kita.</p>
<p><i>Naskah Giuded Imajery</i></p>	<p>Rasakan ketenangan tubuh dalam keadaan yang sangat rileks, tenang dan nyaman. Pertahankan kondisi ini lebih lama, lebih lama dan lebih lama lagi.dalam suasana damai yang kita rasakan ini, saya akan mengajak bapak/ibu untuk berjalan-jalan menikmati alam yang Allah anugerahkan sangat indah untuk bisa kita nikmati. Bayangkan kita berjalan di jalan setapak di hutan menuju tepi gunung yang indah. Terdengar tanah yang kita injak, dedaunan berdesir tertiuip angin. Rerumputan di setiap sisi jalan menggelitik kaki saat kita berjalan dengan tenang ini.</p> <p>Saat kita semakin dekat dengan pemandangan, pohon-pohon mulai jarang dan kita melihat ke atas, melihat bahwa langit mulai berubah menjadi warna biru dan merah muda (senja) yang indah saat matahari mulai terbenam, dan awan di langit yang mulai berubah warna juga.</p>

	<p>Rasakan angin sepoi-sepoi bertiup ke wajah, dan kita mendengar angin bertiup melewati kita. Ambilah napas dalam-dalam. Pegunungan di kejauhan terlihat mulai gelap dan indah. Matahari terbenam telah berubah menjadi oranye dan merah muda sekarang, dan awan telah berubah menjadi merah muda cerah dan ungu. Sekilas terdengar burung di sekitar kita, dan satu atau dua jangkrik. Saat Anda duduk di tempat yang damai ini, kita melihat harmoni alam di sekitar, kesejukan angin sepoi-sepoi, aroma hutan, kokohnya bebatuan di bawah kaki kita, warna-warna yang diproyeksikan di langit malam. Perasaan damai mengelilingi kita ... teruslah mengambil napas dalam-dalam lagi.</p>
<p>Dilanjutkan dengan Penguatan Diri (Affirmation)</p>	<p>Rasakan saat ini bapak/ibu semakin segar, semakin sehat, semakin kuat, semakin berenergi. Rasakan juga energi tersebut membuang semua rasa sakit, kecemasan, ketakutan dan perlahan mulai menghilang Bersama dengan semangat baru, untuk terus bergerak. Rasakan cuaca yang hangat di sekitar bapak/ibu Kemudian, dengarkanlah perkataan saya:</p> <p>“Bahwa saya harus tetap bergerak. Karena setiap dari kita yang bernafas pasti membutuhkan kesehatan yang baik. Dan untuk memiliki kesehatan yang baik kita harus tetap bergerak. saya bergerak karena aku memiliki tekad dan semangat, terus meraih keseimbangan untuk mencapai kehidupanku yang tenteram, tenteram, dan semakin tenteram. Saya semakin tenteram karena cinta dari lingkungan sekitarku, sehingga saya bisa tetap sehat. Karena dengan tubuh kita yang sehat, maka terdapat kebebasan dan kebahagiaan. Untuk itulah aku harus bergerak, aku harus berolahraga, karena saya menyayangi tubuh ini yang terus sehat.</p>
<p>Penutup</p>	<p>Baiklah saat ini kita berda pada sesi akhir terapi relaksasi ini, saya tetap ajak bapak/ibu untuk relaks. Tarik nafas panjang dari hidung (1-2-3) dan hembuskan perlahan lewat mulut. Apapun kondisi kita saat ini, tetaplah yakin, ihlas, bisa menerima keadaan, terus bersyukur, sabar dan berjuang untuk hidup yang lebih sehat, lebih baik dan lebih bahagia. Silahkan buka mata perlahan untuk mengakhiri <i>guided imagery</i>. Saya akan menghitung dari 1-5 secara perlahan-lahan bukalah mata bapak/ibu semuanya.</p> <p>Peserta lansia diinstruksikan untuk berdiri kembali untuk bergerak dan melakukan olahraga.</p>

BAB IV

MODEL LATIHAN FISIK BERBASIS PSIKOLOGIS

A. Latihan Fisik

Latihan Fisik adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Latihan fisik dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas hidup melalui penguatan harga diri, meningkatkan mood, mengurangi kecemasan, ketahanan terhadap stress dan meningkatkan kualitas tidur (Joseph B. Martin. 2014). Jenis aktivitas fisik yang sesuai untuk dilakukan bagi lansia meliputi latihan aerobik, penguatan otot, fleksibilitas dan latihan keseimbangan. Banyaknya latihan fisik yang dilakukan tergantung dari tujuan dari setiap individu, apakah untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran, atau untuk perbaikan kinerja. Menurut Clifford A, Bandelow S, Hogervorst E (2009) program latihan fisik untuk lansia meliputi latihan daya tahan jantung paru (aerobik), kekuatan (*strenght*), fleksibilitas, dan keseimbangan dengan cara progresif dan menyenangkan.

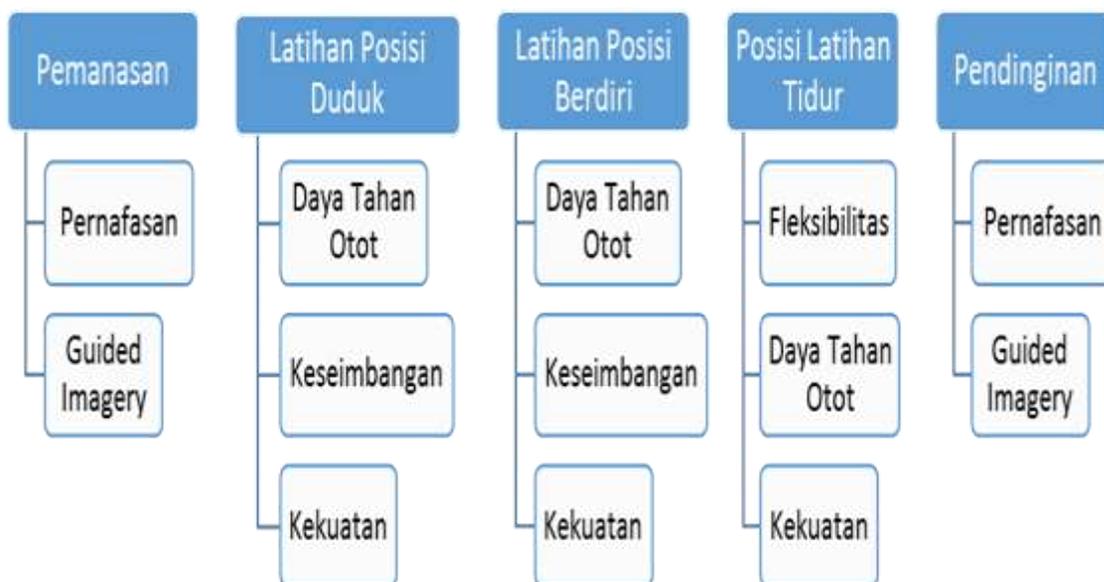
B. Takaran Latihan (FITT)

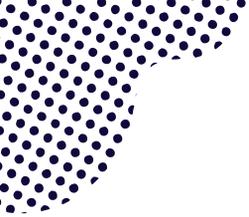
Ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam sebuah program latihan. Selama menjalankan program latihan harus mendapatkan pengawasan dan pendampingan. Terdapat beberapa takaran dalam melakukan latihan olahraga, yakni: (1) Frekuensi Latihan, (2) Intensitas Latihan, (3) *Time*/durasi latihan, serta (4) *Type* atau ragam aktivitas latihan (Bompa & Haff, 2009). Tabel berikut menjelaskan tentang Takaran yang sesuai untuk Lansia dalam melakukan Latihan Fisik.

No,	Komponen	Keterangan
1.	Frekuensi	2-3 kali perminggu,
2.	Instensitas	Ringan-Sedang (40-60 %)
3.	<i>Time</i>	20 sampai dengan 40 menit.
4.	<i>Type</i>	Latihan Fisik berbasis Psikologis

C. Tahapan Latihan (Pemanasan, Latihan Inti dan Pendinginan)

Tahapan dalam melakukan model latihan fisik berbasis psikologis bagi lansia merupakan panduan yang dibutuhkan oleh para lansia dan masyarakat dalam meningkatkan kebugaran fisik (*health related fitness*). Pengembangan model latihan fisik bagi lansia berbasis psikologis merupakan model latihan fisik di kembangkan melalui Teknik *Guided Imagery*, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik sehingga membuat para lansia termotivasi untuk melakukan latihan fisik dengan takaran latihan yang sesuai dengan kemampuan lansia. Pengembangan model latihan yang dilakukan dengan intensitas ringan-sedang, durasi/waktu latihan tidak terlalu lama hanya berkisar 20 sampai 40 menit, intensitas latihan ringan, gerakan sangat sederhana yang dilakukan dalam tiga posisi yaitu duduk, berdiri dan tiduran (terlentang dan tengkurap). Model latihan yang dikembangkan juga merupakan bentuk koordinasi yang di dekatkan dengan aktivitas sehari-hari. Adapun tahapan latihan dalam melakukan model latihan fisik berbasis psikologis bagi lansia sebagai berikut:





BAB V

PANDUAN PENGGUNAAN LATIHAN FISIK

A. Perencanaan

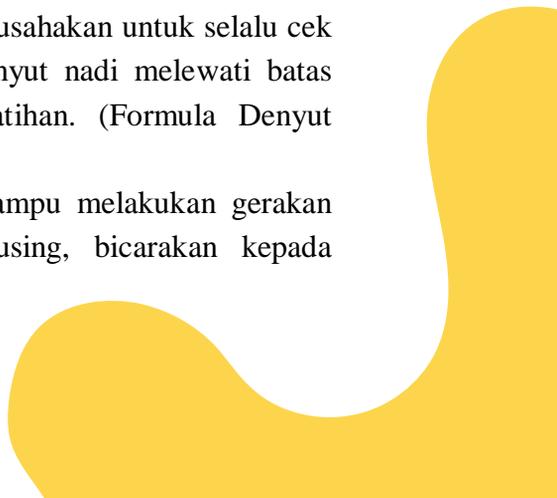
Setiap individu yang usianya diatas 40 tahun untuk laki-laki dan 50 tahun untuk perempuan membutuhkan kode etik medis, atau lebih tepatnya pertimbangan seseorang dapat terlibat pada aktivitas fisik berdasar pada anjuran dokter, agar program latihan yang dibuat bisa diikuti (Birch, McLaren & George, 2005).

1. Panduan Sebelum latihan

- a) Makan secukupnya 3-4 jam sebelum Latihan.
- b) Minum 400 sampai 600 mL air mineral dalam 2–3 jam sebelum Latihan.
- c) Jika terjadi kelebihan cairan biasanya diekskresikan dalam bentuk urine sebelum Latihan.
- d) Menimbang berat badan.
- e) Cek denyut nadi awal sebelum latihan.
- f) Memberitahukan kondisi tubuh kepada *trainer* sebelum memulai latihan, jika dirasa pusing, lemas, kekenyangan, dsb, *trainer* akan memberikan solusi

2. Panduan Selama Latihan

- a) Melakukan pemanasan.
- b) Cek denyut nadi awal latihan setelah pemanasan.
- c) Hidrasi yang optimal dengan meminum 150 sampai 200 ml cairan setiap interval 15-20 menit interval, dimulai ketika awal memulai latihan.
- d) Pengecekan denyut nadi harus selalu dilakukan (meminta bantuan *trainer*).
- e) Ketika melakukan latihan sendiri, usahakan untuk selalu cek denyut nadi latihan inti. Saat denyut nadi melewati batas maksimal, turunkan intensitas latihan. (Formula Denyut Nadi Maksimal = $220 - \text{usia}$).
- f) Jika saat latihan merasa tidak mampu melakukan gerakan dikarenakan sulit, sakit atau pusing, bicarakan kepada *trainer*, istirahat sejenak.





3. Panduan Setelah Latihan

- a) Pengecekan denyut nadi setelah latihan.
- b) Jika dirasa pusing atau sakit, segera konsultasikan trainer atau dokter.
- c) Menimbang berat badan kembali. Temukan perbedaan ketika sebelum dan setelah latihan. Hitung berapa selisihnya. Setiap kehilangan 0,45 kg ganti dengan cairan 500 ml. Begitupun kelipatannya.
- d) Seseorang mungkin setelah melakukan latihan, kurang dari satu jam setelah latihan, diharapkan untuk mengkonsumsi makanan yang banyak karbohidrat untuk mengisi kembali sumber energi yang telah terpakai selama berolahraga.

4. Keamanan saat latihan

Seiring bertambahnya usia akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia. Oleh karena itu perlu adanya pengawasan agar nilai keamanan dan kenyamanan terjamin sehingga dapat meminimalisir sesuatu. Fasilitator dalam hal ini adalah orang yang menangani lansia secara khusus. Dengan berbagai pertimbangan, membantu lansia untuk melakukan aktivitas fisik perlakuannya jelas tidak akan sama dengan orang dewasa atau remaja. Perlu penanganan khusus serta analisis terhadap berbagai gerakan agar aman dilakukan.

5. Gerakan yang tidak boleh dilakukan oleh lansia

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum mengetahui bagaimana bentuk latihan yang sesuai untuk dilakukan lansia saat beraktivitas fisik. Lansia yang memiliki tubuh yang rentan akibat dari penurunan kemampuan otot, penurunan komposisi tulang, dsb. Maka perlu diperhatikan bahwa tidak semua gerakan bisa dilakukan. Ada beberapa pengecualian yang harus dipahami kaitannya dengan kesesuaian kemampuan dan bentuk gerakan. Adapun beberapa gerakan yang dianggap tidak boleh dilakukan oleh lansia diantaranya:



a) *Standing Toe Touches*

Gerakan ini ada baiknya untuk tidak dilakukan dikarenakan beberapa lansia memiliki penurunan kemampuan meregangkan otot, khususnya pada bagian otot hamstring.

b) *Trunk Twist*

Gerakan twist membutuhkan kemampuan memutar pada batang tubuh (trunk), namun perlu disadari bahwa elastisitas otot dan kecepatan gerakan sudah tidak dapat dilakukan dengan normal oleh lansia, butuh kehati-hatian dalam mengeksekusi gerakan tersebut.

c) *Abdominal Crunch*

Kemampuan untuk mengencangkan perut untuk sebagian lansia sudah pasti berkurang, ditandai dengan adanya getaran ketika melakukan gerakan, namun karena crunch membutuhkan kemampuan daya tahan, hal ini bisa menyebabkan kram perut dan sebagainya.

d) *Behind The Neck*

Gerakan ini dapat menyebabkan kaku untuk beberapa lansia di bagian leher akibat penggunaan kemampuan yang maksimal khususnya jika menggunakan alat di tempat gym seperti lateral pull down, sehingga ada baiknya untuk menghindari gerakan.

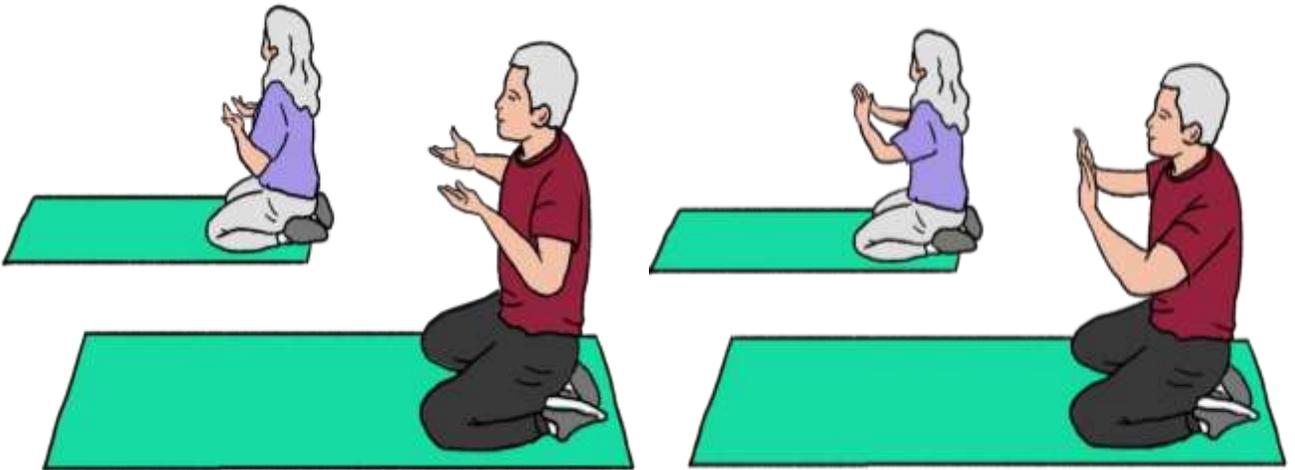
e) *Climbing Stairs*

Kemampuan tungkai khususnya pada bagian lutut mulai rentan, apalagi lansia harus melakukan lari di banyak anak tangga, dimana sudut elevasi menyebabkan adanya beban tambahan bagi lansia. Maka selain beban berat pada lutut, otot pun akan mendapatkan tambahan beban.

B. Pelaksanaan

Latihan Fisik Berbasis Psikologis Bagi Lansia

Guided Imagery Sebelum Latihan



Tujuan

Gerakan relaksasi dan Imagery Terbimbing

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Otot

Pelaksanaan

1. Mulai dengan kaki posisi duduk diantara dua sujud
2. Mengambil nafas (inhale) diikuti gerakan lengan dari bawah ke atas
3. Dilanjutkan dengan membuang nafas (exhale) diikuti lengan yang mendorong ke depan

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*



GERAKAN MODEL LATIHAN FISIK BAGI LANSIA BERBASIS PSIKOLOGIS

1. Latihan Posisi Duduk

Latihan 1.

Rasakan Ketenangan



Tujuan

Latihan pernafasan *inhale up dan exhale down*

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Gerakkan kepala ke bawah sambil mengeluarkan nafas (exhale)
Gerakkan kepala ke atas sambil mengambil nafas (inhale)
3. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan
4. Gerakan kaki buka tutup kekanan dan kekiri,
atau kedepan dan belakang.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 2.

Patahan Ketenangan



Tujuan

Latihan pernafasan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

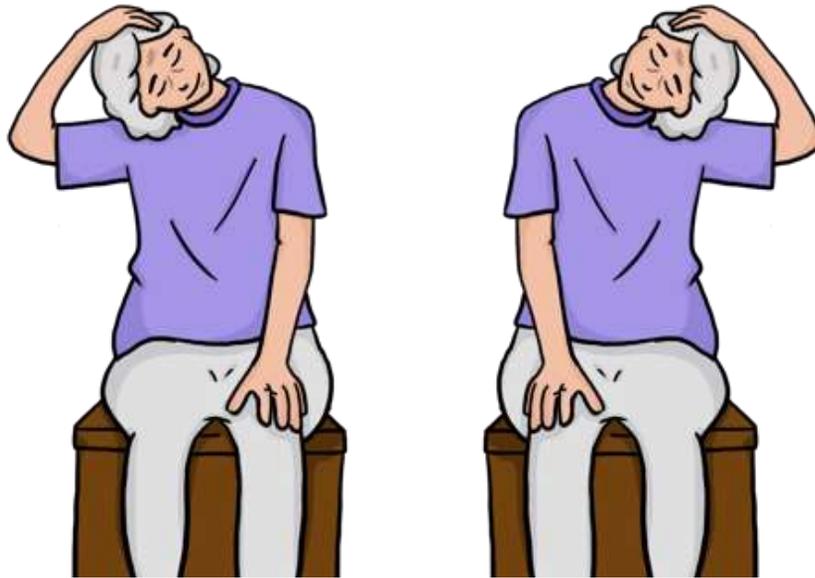
1. Duduk di kursi
2. Gerakkan kepala dan perlahan gerakan patah ke samping kanan sambil mengeluarkan nafas (exhale)
3. Gerakkan kepala dan perlahan gerakan patah ke samping kiri sambil mengambil nafas (inhale), atau sebaliknya.
4. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan.
5. Gerakan kaki buka tutup kekanan dan kekiri, atau kedepan dan belakang.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 4.

Pegang Patahan Ketenangan



Tujuan

Latihan pernafasan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Gerakkan kepala dan perlahan gerakan patah ke samping kanan, tangan memegang kepala, sambil mengeluarkan nafas (exhale)
3. Gerakkan kepala dan perlahan gerakan patah ke samping kiri, tangan memegang kepala, sambil mengambil nafas (inhale), atau sebaliknya.
4. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan
5. Lakukan ke arah sebaliknya, ulangi gerakan dari no.2.
6. Gerakan kaki buka tutup kekanan dan kekiri, atau kedepan dan belakang.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 5.

Tolehan Harapan



Tujuan

Latihan pernafasan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Gerakkan kepala dan perlahan gerakan menoleh ke samping kanan, tangan memegang kepala, sambil mengeluarkan nafas (exhale)
3. Gerakkan kepala dan perlahan gerakan patah ke samping kiri, tangan memegang kepala, sambil mengambil nafas (inhale), atau sebaliknya.
4. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan
5. Lakukan menoleh ke sebelah kiri dan ulangi gerakan dari no.2.
6. Gerakan kaki kedepan dan kebelakang

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 6.

Putaran Harapan



Tujuan

Latihan pernafasan

Manfaat Latihan

Fleksibilitas Lengan

Pelaksanaan

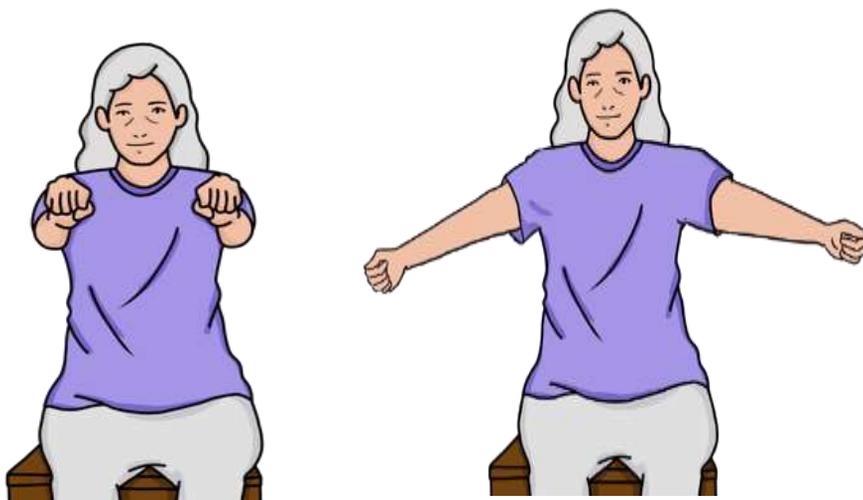
1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan lurus dikepalkan
3. Putar tangan sambil mengepal
4. Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan secara perlahan.
5. Putar lengan ke arah sebaliknya
6. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 7.

Putaran Harapan Besar



Tujuan

Latihan pernafasan

Manfaat Latihan

Fleksibilitas Lengan

Pelaksanaan

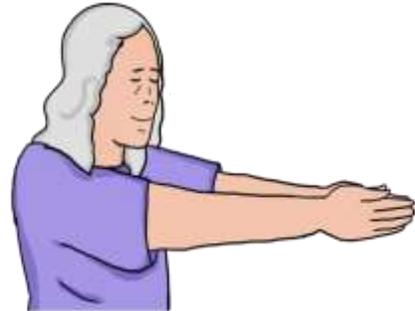
1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan lurus dikepalkan
3. Putar tangan membuat lingkaran besar sambil mengepal
4. Putaran membuat lingkaran besar dilakukan searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam
5. Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan secara perlahan.
6. Putar lengan ke arah sebaliknya
7. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 8.

Kepakan Sayap Harapan



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan kanan dan kiri lurus ke samping
3. Gerakkan tangan sampai berada di depan dada sambil menepuk tangan
4. Kembali ke posisi awal tangan berada di samping
5. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
6. Putar lengan ke arah yang berlawanan
7. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 9.

Lambaian Kebersamaan



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan kanan lurus ke atas
3. Posisikan tangan kiri lurus ke bawah
4. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
5. Pindahkan lengan bergantian ke atas dan ke bawah
6. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 9.

Raih Angan dan Mimpi



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan kanan dan kiri lurus ke atas sambil berpegangan
3. Angkat kepala ke atas sambil berhitung dan menghirup udara
4. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
5. Turunkan kepala ke bawah, dengan posisi tangan masih di atas, lakukan perlahan, atur nafas.
6. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 10.

Kekuatan Berirama Bahu



Tujuan

Latihan pernafasan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan memegang bahu
3. Gerakkan lengan memutar
4. Atur nafas, mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan secara perlahan.
5. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 11.

Regangan Kenyamanan



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan kanan memegang kursi bagian belakang dan tangan kiri simpan di paha
3. Putar badan ke samping kanan
4. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
5. Lakukan gerakan yang berlawanan dari nomor 2
6. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 12.

Putaran Kekuatan Telapak



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Daya tahan Kardiovaskular dan Kekuatan

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan dua tangan di paha
3. Angkat satu kaki sejajar dengan paha, sementara kaki satunya menempel ke tanah.
4. lakukan gerakan menekuk dan meluruskan pada bagian kaki dari ankle sampai ujung jari.
5. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
6. Tahan kaki sambil fleksi dan ekstensi dari bagian ankle sampai ujung jari kaki, dan ganti dengan kaki satunya jika dibutuhkan.
7. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 13.

Ayunan Keberanian



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular/Kekuatan

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Tekuk kedua kaki
3. Angkat kedua kaki bersamaan sejajar dengan paha, tahan dalam beberapa hitungan.
4. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
5. Turunkan kaki ke bawah, lakukan pengulangan gerakan lagi.
6. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 14.

Pijatan Membuka Impian



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Simpan tangan di jidat
3. Masase bagian jidat dari tengah ke samping
4. kembalikan tangan ke bagian tengah, lakukan pengulangan gerakan masase kearah samping bawah
5. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
6. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 15.

Memusatkan Target Motivasi



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Simpan jari telunjuk dan jari tengah di dahi
3. Simpan ibu jari di hidung bagian kanan, dua jari lainnya berada di hidung bagian kanan
4. Lakukan inhale perlahan melalui hidung bagian kiri, sementara hidung bagian kanan ditekan oleh ibu jari agar tidak mengambil atau mengeluarkan nafas.
5. Setelah selesai, tekan hidung bagian kiri dengan dua jari agar tidak menghidup dan mengeluarkan udara. Lakukan inhale melalui hidung bagian kanan, lalu ekshale. Lakukan perlahan dan bergantian.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 16.

Putaran Gapai Impian



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Simpan tangan samping antara mata dan telinga
3. Masase bagian tersebut dengan gerakan tangan memutar sambil ditekan
4. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
5. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 17.

Tarikan Sasaran dan Panggilan



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Pegang bagian bawah telinga
3. Tarik telinga berulang-ulang secara perlahan
4. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
5. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 18.

Rotasi Kepala Pengendalian Emosi



Tujuan

Latihan peregangan

Manfaat Latihan

Keseimbangan

Pelaksanaan

1. Posisi duduk, tangan di lutut
2. Putar kepala melingkar
3. Putar ke arah sebaliknya

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan*

Latihan 19.

Berpegangan Hadapi Tekanan



Tujuan

Latihan ini dilakukan untuk menguatkan otot di wilayah tungkai.

Manfaat Latihan

Kekuatan Otot Tungkai

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi, tangan memegang kursi
2. Angkat salah satu kaki lurus de depan, sejajar dengan tinggi kursi
3. Lakukan pada kaki satunya.

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 20.

Putaran Lengan Buka Harapan



Tujuan

Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Kardiovaskular

Pelaksanaan

1. Duduk di kursi
2. Posisikan tangan kanan dan kiri lurus dengan posisi miring seperti pada gambar
3. Lakukan dengan posisi atas dan bawah bergantian
4. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan
5. Putar lengan ke arah yang berlawanan
6. Hitungan lambat, rasakan udara secara perlahan

Frekuensi

1 - 8 hitungan per gerakan*

Latihan 21.

Lepaskan Beban Pikiran



Tujuan

Latihan ini dilakukan untuk menguatkan otot lengan. Angkat lengan ke atas sambil duduk.

Manfaat Latihan

Kekuatan Otot Lengan

Pelaksanaan

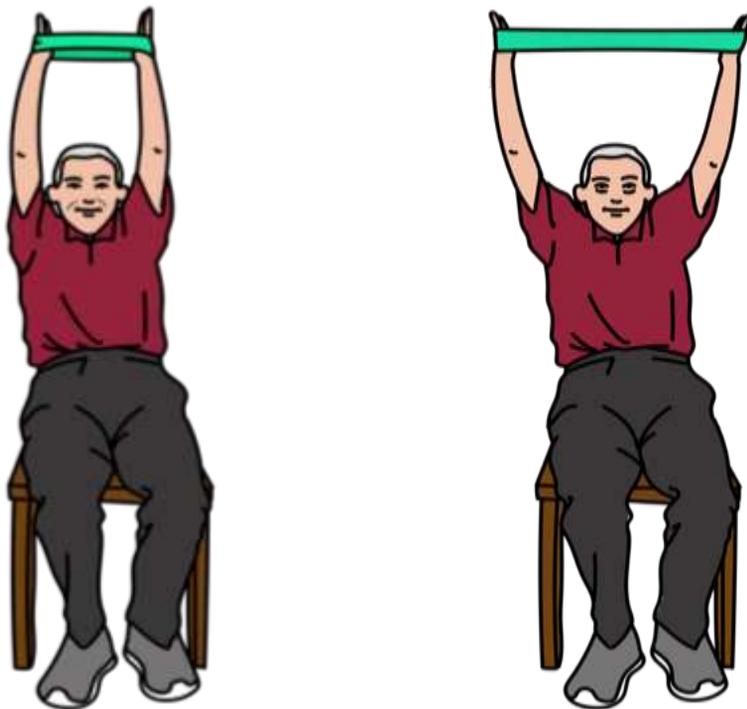
1. Duduk di kursi
2. Angkat tangan ke atas
3. Tahan dalam beberapa detik.

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 22.

Angkat Lengan Hadapi Tekanan



Tujuan

Abduksi lengan sambil duduk.

Latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan

Manfaat Latihan

Kekuatan Otot Lengan

Pelaksanaan

1. Posisi duduk di kursi,
2. Tangan diluruskan mengarah ke atas, gunakan resistance band yang dilingkarkan di tangan
3. Lakukan gerakan melebarkan lengan melebihi lebar bahu, tahan beberapa detik.
4. Kembali ke posisi awal

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 23.

Hadapi Tekanan Horizontal



Tujuan

Latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan

Manfaat Latihan

Kekuatan Otot Lengan

Pelaksanaan

1. Posisi duduk di kursi,
2. Tangan lurus ke depan
3. Tangan kiri diluruskan mengarah, resistance band yang dilingkarkan di tangan ditarik oleh tangan kanan sampai lengan membentuk siku
4. Longgarkan resistance band agar kembali ke posisi semula.
5. Ulangi dengan lengan yang berbeda

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 24.

Hadapi Tekanan Vertical



Tujuan

Latihan kekuatan otot lengan

Manfaat Latihan

Kekuatan Otot Lengan

Pelaksanaan

1. Posisi duduk di kursi,
2. Tangan lurus ke atas
3. Tangan kiri diluruskan mengarah, resistance band yang dilingkarkan di tangan ditarik oleh tangan kanan sampai lengan membentuk siku
4. Longgarkan resistance band agar kembali ke posisi semula.
5. Ulangi dengan lengan yang berbeda

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

latihan 25.

Keseimbangan Tekanan



Tujuan

Latihan kekuatan otot lengan

Manfaat Latihan

Kekuatan Otot Lengan

Pelaksanaan

1. Posisi duduk di kursi,
2. Tangan menempel ke badan sambil memegang resistance band
3. Gerakkan lengan ke atas dan bawah sambil memegang resistance band
4. Ulangi dengan lengan yang berbeda

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*



GERAKAN MODEL LATIHAN FISIK BAGI LANSIA BERBASIS PSIKOLOGIS

2. Latihan Posisi Berdiri

Latihan 1.

Gunting Silang Harapan



Tujuan

Gerakan Silang/gunting lengan. Latihan ini dilakukan untuk meregangkan otot bahu dan lengan.

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Berdiri tegak dengan kaki selebar bahu,
2. Luruskan kedua tangan ke depan setinggi bahu saling bersilangan membentuk huruf "X", lalu
3. Lebarakan kedua tangan saling menjauh

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Bebaskan Beban Diri



Tujuan

Gerakan tarikan bahu/Gerakan menarik bahu secara bergantian. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak bahu

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Letakkan satu lengan di depan tubuh dan sejajar dengan tanah,
2. Gunakan satu tangan satu lagi untuk menarik lengan yang sejajar tanah menuju kearah dada.
3. Tahan beberapa saat, lalu ganti lengan dan ulangi latihannya

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 2.

Pohon Pengendali Emosi



Tujuan

Gerakan peregangan tricep kanan dan kiri (Gerak Tricep Berirama). Latihan ini dilakukan untuk meregangkan otot trisep.

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Letakkan tangan kiri di punggung,
2. Gunakan tangan kanan untuk meraih siku kiri,
3. Perlahan tarik siku kiri.
4. Tahan beberapa saat, lalu ganti lengan dan ulangi latihannya

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 3. Inisiatif Kemandirian



Tujuan

Gerakan gator bahu, posisi tubuh berdiri tegak, dengan tangan tangan ditekuk di belakang kepala dan buka tutup lengan. Latihan ini dilakukan untuk melatih koordinasi anggota badan.

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

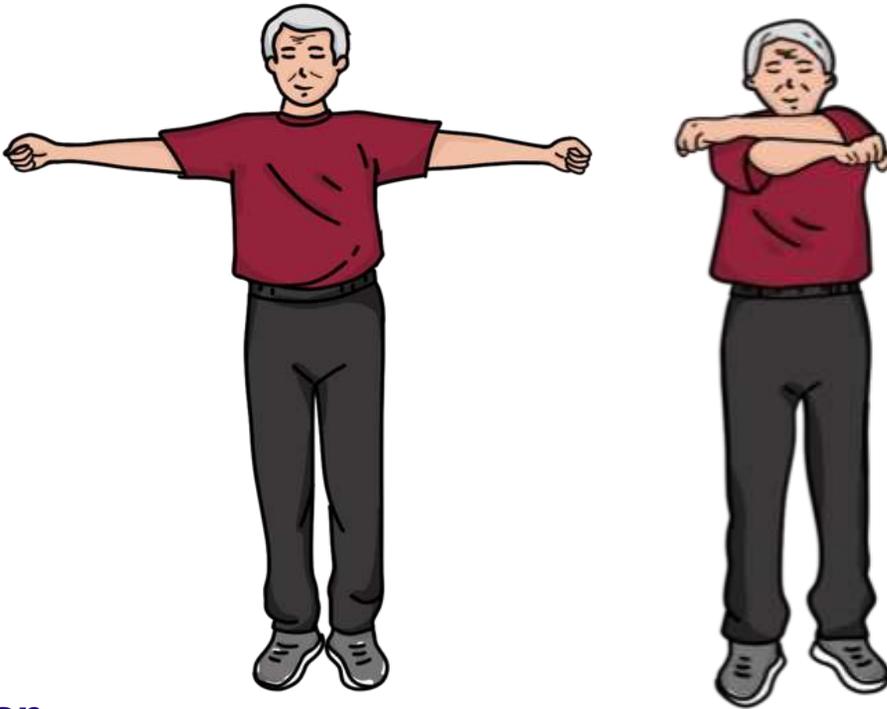
Pelaksanaan

1. Berdiri tegak dengan kedua tangan dibelakang telinga,
2. Kedua siku menghadap ke samping,
3. Putar kedua siku sampai menghadap ke depan.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 4. Gunting Silang Harapan



Tujuan

Gerakan Silang/gunting lengan. Latihan ini dilakukan untuk meregangkan otot bahu dan lengan.

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

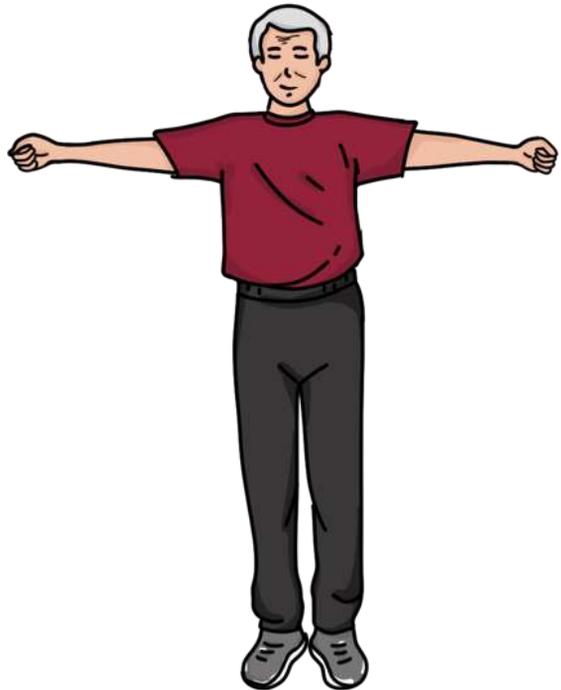
Pelaksanaan

1. Berdiri tegak dengan kaki selebar bahu,
2. Luruskan kedua tangan ke depan setinggi bahu saling bersilangan membentuk huruf "X", lalu
3. Lebarakan kedua tangan saling menjauh

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Tarikan Ketekunan



Tujuan

Latihan ini dilakukan untuk menegakkan postur dan meregangkan otot rhomboid dan trapezius.

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Berdiri dengan kaki selebar bahu.
2. Angkat kedua tangan sampai sejajar dengan lantai,
3. Tekukkan kedua siku,
4. Tarik kedua siku ke belakang dan kencangkan kedua tulang belikat.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 5. Pohon Tertiuip Angin



Tujuan

Gerakan berdiri dengan satu kaki menyamping. Latihan ini dilakukan untuk melatih keseimbangan tubuh

Manfaat Latihan

Keseimbangan

Pelaksanaan

1. Berdiri tegak dan tangan ke samping
2. Untuk melatih keseimbangan dapat menggunakan bantuan alternatif seperti menggunakan bata, alas keseimbangan, dll.
3. Pindahkan satu kaki ke samping selebar bahu, sehingga hanya bertumpu pada satu kaki
4. Perlu bantuan orang untuk mengawasi latihan ini

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 6. Menangkap Target Sasaran



Tujuan

Gerakan angkat lengan sambil berdiri. Latihan ini dilakukan untuk menguatkan otot lengan dan koordinasi tangan

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Berdiri di lantai dengan merentangkan kedua tangan ke depan sejajar bahu,
2. Angkat kedua tangan ke atas kepala,
3. Kembali ke posisi semula diulangi.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 7.

Tiang Keseimbangan Hidup



Tujuan

Keseimbangan

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Berdiri tegak dan tangan ke samping
2. Untuk melatih keseimbangan dapat menggunakan bantuan alternatif seperti menggunakan alas keseimbangan, dll. Namun jika dirasa sudah terlalu rentan, tidak perlu menggunakan alat bantuan untuk keseimbangan cukup menggunakan matras.
3. Angkat kaki lurus ke depan bergantian kiri-kanan
4. Perlu orang untuk mengawasi bentuk latihan ini

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 8. Langkah Keberanian



Tujuan

Gerakan seperti posisi Bersiap menyerang
Latihan pernafasan dan peregangan

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Berdiri sambil menunduk
2. Simpan kaki kanan di depan kaki kiri dengan posisi lurus, tidak ditekuk. Posisikan sol sepatu mengarah ke atas
3. Kaki kiri yang ada di belakang ditekuk
4. Turunkan badan seperti posisi merunduk dengan tujuan untuk meregangkan otot kaki kanan
5. Lakukan bergantian pada kaki satunya
6. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 9.

Terbang Menggapai Impian



Tujuan

Keseimbangan

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

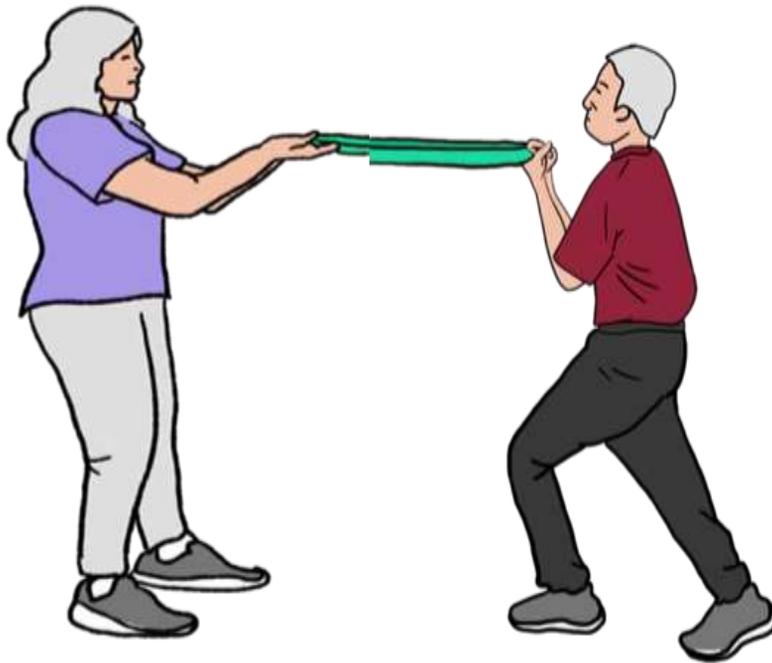
1. Berdiri tegak
2. Untuk melatih keseimbangan dapat menggunakan bantuan alternatif seperti menggunakan bata, alas keseimbangan, dll.
3. Angkat kaki ke belakang dan tangan direntangkan ke samping
4. Berdiri dengan menggunakan kaki tumpuan, ganti kaki tumpuan untuk gerakan berikutnya
5. Perlu bantuan orang untuk mengawasi latihan ini

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 10.

Tarikan Hadapi Tekanan Bersama



Tujuan

Tarikan Back Lunges

Manfaat Latihan

Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

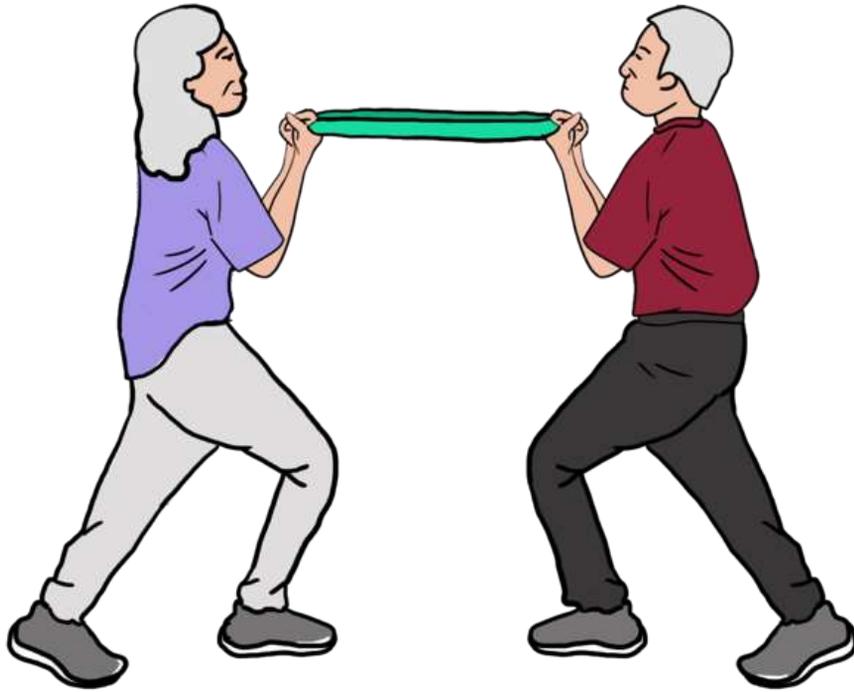
1. Ikatkan tali resistance band atau karet ban sepeda berdampingan dengan teman
2. Pegang kedua tali, gerakkan lunges salah satu kaki ke belakang sejauh yang kita bisa
3. Tahan beberapa detik
4. Ganti dengan kaki lainnya.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 11.

Tarikan Hadapi Tekanan Bersama



Tujuan

Tarikan Back Lunges

Manfaat Latihan

Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

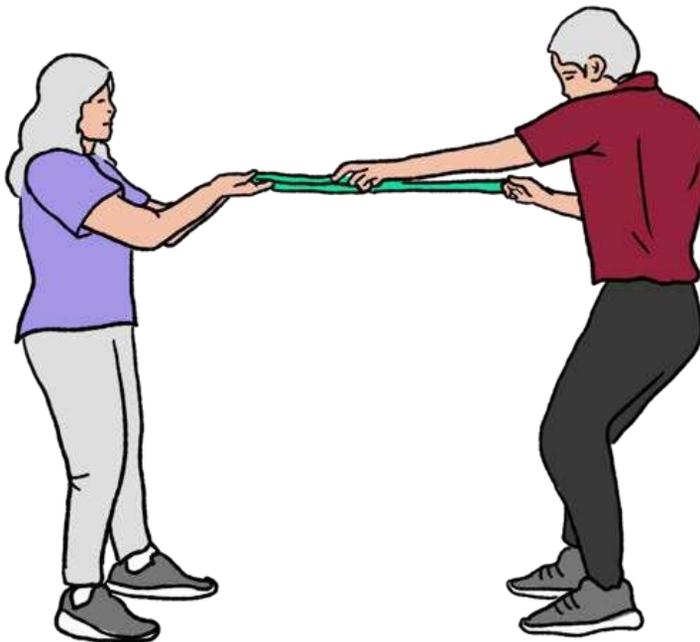
1. Ikatkan tali resistance band atau karet ban sepeda ke tempat yang lebih tinggi dari postur tubuh kita
2. Pegang kedua tali, gerakkan salah satu kaki ke belakang sejauh yang kita bisa
3. Tahan beberapa detik
4. Ganti dengan kaki lainnya.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 12.

Tarikan Hadapi Tekanan Bersama



Tujuan

Tarikan Squat

Manfaat Latihan

Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Ikatkan tali resistance band atau karet ban sepeda berdampingan dengan teman
2. Pegang kedua tali bersama-sama,
3. Tarik resistance band oleh salah satu lengan, kemudian ganti dengan lengan yang lain.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 13.

Tarikan Hadapi Tekanan Bersama



Tujuan

Tarikan Squat

Manfaat Latihan

Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

1. Posisi awal dua orang berdiri
2. Ikatkan tali resistance band atau karet ban sepeda berdampingan dengan teman
3. Turunkan badan, pegang kedua tali, gerakkan Squat salah satu kaki ke belakang sejauh yang kita bisa
4. Tahan beberapa detik
5. Ganti dengan kaki lainnya.

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 14.

Tarikan Hadapi Tekanan Bersama



Tujuan

Pengaturan Pernafasan dan Fleksibilitas

Manfaat Latihan

Daya tahan kardio-vaskuler dan Fleksibilitas

Pelaksanaan

1. Bergerak seperti pohon yang tertiuip angin
2. Kedua lengan digerakan ke kanan dan kiri terus menerus secara perlahan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan



GERAKAN MODEL LATIHAN FISIK BAGI LANSIA BERBASIS PSIKOLOGIS

3. Posisi Tiduran

Latihan 1.

Menggapai Kecerdasan Emosional



Tujuan

Latihan ini dilakukan untuk meregangkan dan meredakan nyeri tulang belakang serta punggung.

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

Pelaksanaan

Berbaring telungkup dan tekukkan kedua siku dengan telapak tangan di bawah bahu. Lalu dorong dada naik dari lantai sejauh mungkin.

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 2.

Renungan Kecerdasan Intelektual



Tujuan

Latihan ini dilakukan untuk meregangkan otot paha

Manfaat Latihan

Pernafasan / Daya Tahan Otot

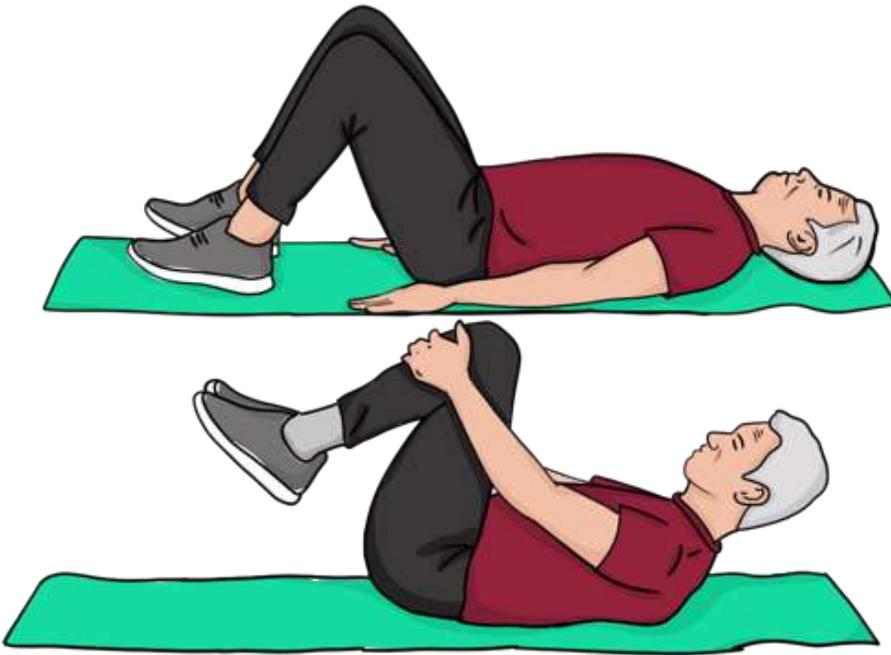
Pelaksanaan

1. Berbaring telentang dengan kedua kaki diluruskan,
2. Angkat salah satu kaki kemudian tempelkan mendekati perut untuk meregangkan otot
3. Tahan beberapa detik

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 3. Kekuatan Evaluasi Diri



Tujuan

Gerakan menekuk ke Poros Pusat, sambil menahan pada posisi menekuk. Latihan pernafasan dan peregangan Tubuh.

Manfaat Latihan

Kekuatan Otot

Pelaksanaan

1. Posisi tidur, lutut ditekan dan lengan disimpan di samping badan
2. Angkat kepala bersamaan dengan kedua kaki yang bergerak mendekati perut sambil dipegang lengan.
3. Putar kedua kaki 360 derajat melingkar sambil dipegang lengan
4. Lakukan perlahan, Atur nafas, sambil mengeluarkan nafas (exhale) dan mengambil nafas (inhale) beraturan

Frekuensi

1 – 8 hitungan per gerakan

Latihan 4. Membangun Minat Diri



Tujuan

Latihan ini dilakukan untuk meregangkan tulang belakang dan otot di sekitarnya.

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Otot

Pelaksanaan

1. Tidur berbaring
2. Simpan kaki kanan di depan, kaki kiri di diam
3. Posisi badan menghadap ke atas dengan kaki yang menempel seluruhnya pada matras

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 5. Penguatan Minat Diri



Tujuan

Latihan ini dilakukan untuk meregangkan selangkangan

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Otot

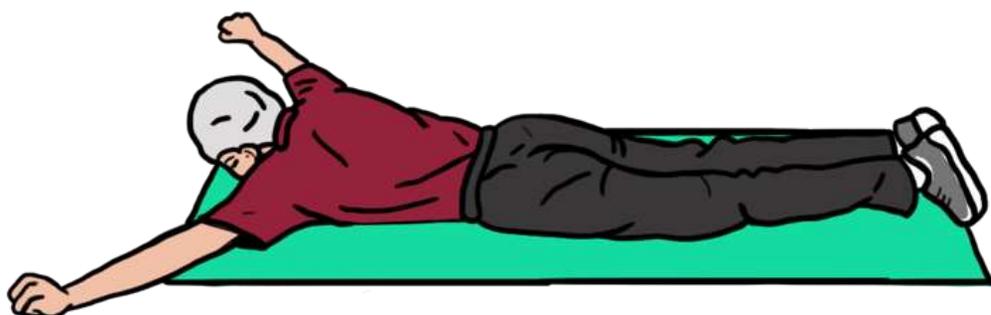
Pelaksanaan

1. Tidur berbaring
2. Badan menyamping
3. Rapatkan kedua kaki
4. Buka bagian lutur perlahan, tumit kaki kanan dan kiri masih menempel

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 6. Terbangkan Minat Diri



Tujuan

Gerakan tubuh telungkup seperti Angka "Y" lantai. Latihan ini dilakukan untuk menguatkan otot lengan dan bahu

Manfaat Latihan

Kekuatan dan daya tahan otot

Pelaksanaan

1. Berbaring telungkup dengan wajah menghadap lantai
2. Kedua tangan diluruskan penuh kesamping serta ibu jari menghadap ke atas,
3. Tubuh anda seharusnya membentuk huruf "Y".
4. Angkat kedua lengan dan kepala dari lantai sejauh mungkin dan tahan diatas selama 2 detik.
5. Perlahan kembali ke posisi awal dan ulangi latihannya.

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 7. Keleluasaan Nikmat



Tujuan

Latihan ini dilakukan untuk meregangkan otot perut, lengan dan bahu

Manfaat Latihan

Meregangkan otot

Pelaksanaan

1. Berbaring telungkup dengan wajah menghadap lantai
2. Simpan kedua lengan di samping badan
3. Angkat badan perlahan dengan bertumpu pada kedua lengan yang lurus
4. Dada menghadap ke depan dan kepala melihat ke atas
5. Tahan beberapa detik

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Latihan 8.

Mensyukuri Nikmat



Tujuan

Gerakan seperti Tidur Telungkup dan Duduk sujud. Latihan ini dilakukan untuk meregangkan otot di sekitar punggung, tulang belakang dan bahu.

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Otot

Pelaksanaan

1. Mulai dengan lutut dan tangan dilantai,
2. Letakkan tangan sedikit ke depan,
3. Lebarkan lutut,
4. Rapatkan jari kedua kaki,
5. Tarik napas, lalu buang napas, dan kembalilah duduk,
6. Cobalah untuk menyentuh pantat dengan tumit,
7. Lemaskan siku, sentuh lantai dengan dahi,
8. Cobalah untuk menurunkan dada mendekati ke lantai.

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

Guided Imagery Setelah Latihan



Tujuan

Gerakan relaksasi

Manfaat Latihan

Pernafasan/Daya tahan Otot

Pelaksanaan

1. Mulai dengan kaki posisi duduk diantara dua sujud
2. Mengambil nafas (inhale) diikuti gerakan lengan dari bawah ke atas
3. Dilanjutkan dengan membuang nafas (exhale) diikuti lengan yang mendorong ke depan

Frekuensi

20 – 30 detik per gerakan*

C. Penilaian Kebugaran Fisik Bagi lansia

Kebugaran fisik merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak. Sementara itu, orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran fisik yang baik dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama. Namun sebaliknya, orang yang memiliki kebugaran jasmani pasti sehat

Fungsi kebugaran fisik yaitu untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna dalam mempertinggi produktivitas, terutama untuk aktivitas kehidupan sehari-hari didukung oleh kardio-repirasi yang baik, kekutan otot, ketahanan otot, kelenturan otot dan komposisi badan yang seimbang. Kondisi tersebut dapat dicapai dengan aktivitas kebugaran untuk membantu mempertahankan fungsi-fungsi organ tubuh, terutama jantung. Pengukuran kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai cara tes kebugaran fisisk sesuai komponen yang akan diukur/dinilai. Komponen kebugaran fisik atau dapat diukur dengan tes atau latihan fisik sebagai berikut: Kekuatan (*Strength*), Daya tahan (*Endurance*), Daya lentur (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*) dan Komposisi Tubuh (*Body Mass Indeks*). Pengukuran kebugaran Fisik bagi Lansia yang direkomendasikan menurut C. Jessie Jones and Roberta E. Rikli tahun 2002 diantaranya adalah:

1. *Chair stand* (jumlah berdiri),
2. *Arm Curl* (repetisi),
3. *6 (six)-Minute Walk* (meter),
4. *2 (two)- Minute Step* (jumlah langkah),
5. *Chain Sit & Reach* (inchi +/-),
6. *Back Scratch* (inchi +/-),
7. *8 (Eight)-Foot Up & Go* (detik).

30-Second Chair Stand



Tujuan

Untuk mengukur kekuatan tubuh bagian bawah, diperlukan dalam berbagai kegiatan seperti naik tangga, berjalan dan turun dari kursi, bak mandi atau mobil. Juga mengurangi kemungkinan jatuh.

Deskripsi:

Jumlah berdiri tegak penuh yang dapat diselesaikan dalam 30 detik dengan lengan menempel bersilangan di dada.

Zona risiko:

Kurang dari 8 ulangan untuk pria dan wanita.

Arm Curl



Tujuan

Untuk mengukur kekuatan tubuh bagian atas, diperlukan untuk melakukan kegiatan rumah tangga dan kegiatan lain yang melibatkan mengangkat dan membawa barang-barang seperti bahan makanan, koper, dan menggendong cucu.

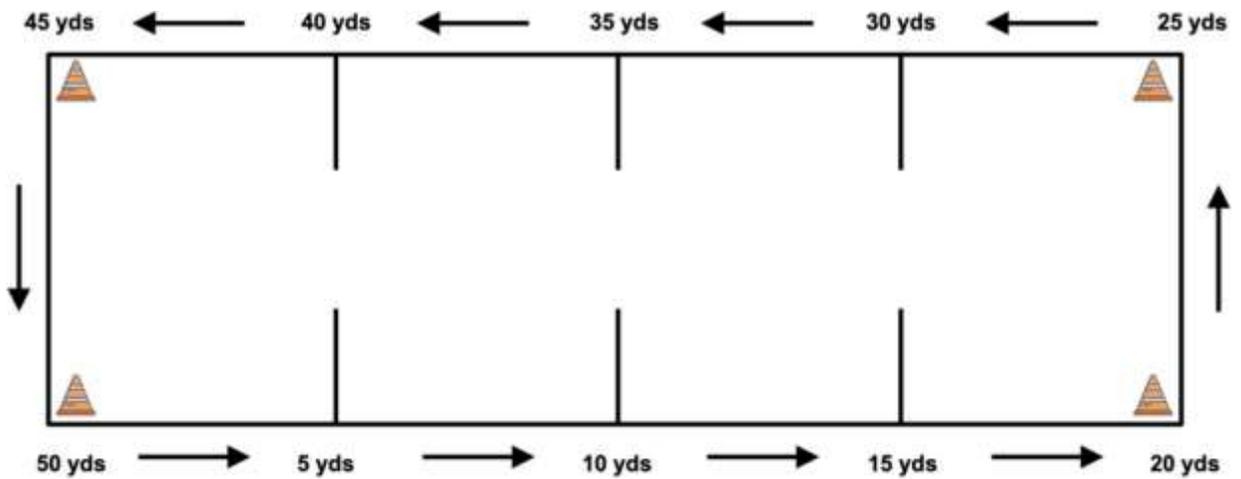
Deskripsi:

Jumlah repetisi yang dapat diselesaikan dalam 30 detik dengan berat tangan 5 lbs (2,27 kg) untuk wanita; 8 lbs (3,63 kg) untuk pria.

Zona risiko:

Kurang dari 11 repetisi, dilakukan dengan gerakan yang benar untuk pria dan wanita.

6-Minute Walk



Tujuan

Untuk mengukur daya tahan aerobik, yang penting untuk berjalan kaki, menaiki tangga, berbelanja dan jalan-jalan saat berlibur.

Deskripsi:

Jumlah yard/meter yang bisa ditempuh dalam 6 menit sekitar 50-yard (45,7 meter) saja. (5 yds = 4,57 meter)

Zona risiko:

Kurang dari 350 yard untuk pria dan wanita.

2-Minute Step Test



Tujuan

Sebagai alternatif untuk mengukur daya tahan aerobik, digunakan ketika keterbatasan ruang atau cuaca kurang mendukung untuk dilakukan tes jalan kaki 6 menit.

Deskripsi:

Jumlah langkah penuh yang diselesaikan dalam 2 menit, mengangkat setiap lutut ke titik di tengah antara patela (tempurung lutut) dan krista iliaka (tulang pinggul atas). Skor adalah berapa kali lutut kanan mencapai ketinggian yang dibutuhkan.

Zona risiko:

Kurang dari 65 langkah untuk pria dan wanita

Chair Sit and Reach



Tujuan

Untuk mengukur fleksibilitas tubuh bagian bawah, yang penting untuk postur tubuh yang baik, untuk pola gaya berjalan normal dan untuk berbagai kegiatan, seperti masuk dan keluar dari bak mandi atau mobil.

Deskripsi:

Dari posisi duduk di depan kursi, dengan kaki terentang dan tangan meraih jari kaki, jumlah inci (cm) (+ atau -) di antara jari-jari panjang dan ujung jari kaki.

Zona risiko:

Pria: Minus (-) 4 inci atau lebih

Wanita: Minus (-) 2 inci atau lebih

Back Scratch



Tujuan

Untuk mengukur fleksibilitas tubuh bagian atas (bahu), yang penting dalam tugas-tugas seperti menyisir rambut, mengenakan pakaian di atas kepala dan meraih sabuk pengaman di mobil.

Deskripsi:

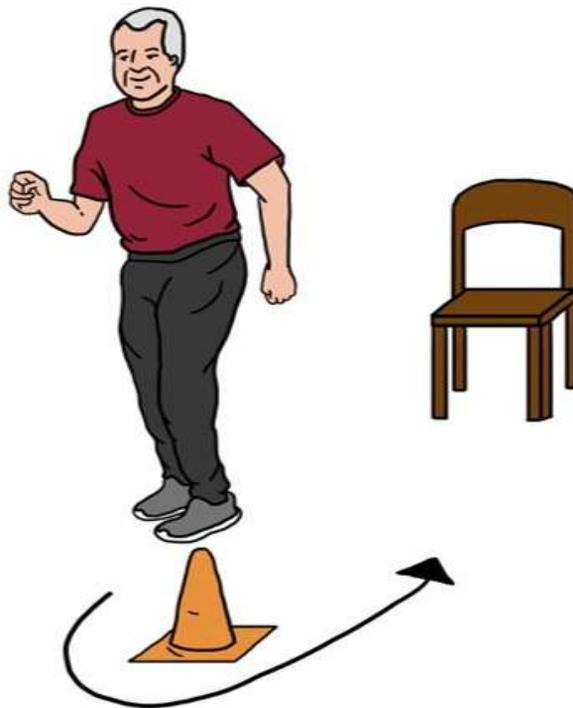
Dengan satu tangan meraih bahu dan satu lagi di tengah punggung, jumlah inci (cm) di antara jari tengah yang diperpanjang (+ atau -).

Zona risiko:

Pria: Minus (-) 4 inci atau lebih

Wanita: Minus (-) 2 inci atau lebih

8-Foot Up and Go



Tujuan

Untuk mengukur kelincahan/keseimbangan dinamis, yang penting dalam tugas-tugas yang memerlukan manuver cepat, seperti turun dari bus tepat waktu atau bangun untuk mengurus sesuatu di dapur, pergi ke kamar mandi atau menjawab telepon.

Deskripsi:

Jumlah detik yang diperlukan untuk bangkit dari posisi duduk, berjalan sejauh 8 kaki (2,44 m), berputar, dan kembali ke posisi duduk.

Zona risiko:

Lebih dari 9 detik.

Tabel Norma Kebugaran Fisik bagi Lansia

Jenis Tes dan Pengukuran (Laki-Laki)	Usia dan Kategori					
	60-74 Th			75-94 Th		
	Di bawah rata-rata	Normal	Di atas rata-rata	Di bawah rata-rata	Normal	Di atas rata-rata
IMT	≤18.5 (under weight)	18.5 – 24.9	≥25 (over weight)	≤18.5 (under weight)	18.5 – 24.9	≥25 (over weight)
Daya Tahan Aerobik (2 Min Step) (meter)	< 73.15	73.15 - 106.07	> 106.07	< 47.54	47.54 – 99.67	> 99.67
Kekuatan Tubuh Bagian Bawah (Chair Stand)	< 12	12-19	>19	< 7	7-17	>17
Kekuatan Tubuh Bagian Atas (Arm Curl)	<14	14-22	>22	< 10	10-19	>19
Fleksibilitas Tubuh Bagian Bawah (Chair Sit & Reach)	< -2.5	-2.5 - +4	>4	< -6.5	-6.5 - +2	>2
Fleksibilitas Tubuh Bagian Atas (Back Scratch)	< -8.0	-8.0 - +0.0	>0.0	< -10.5	-10.5 - -2.0	>2.0
Keseimbangan (8 Fit Up & Go) (detik)	> 6.0	6.0 - 3.8	<3.8	> 10.00	10.00 – 4.6	< 4.6

Jenis Tes dan Pengukuran (Perempuan)	Usia dan Kategori					
	60-74 Th			75-94 Th		
	Di bawah rata-rata	Normal	Di atas rata-rata	Di bawah rata-rata	Normal	Di atas rata-rata
IMT	≤18.5 (under weight)	18.5 – 24.9	≥25 (over weight)	≤18.5 (under weight)	18.5 – 24.9	≥25 (over weight)
Daya Tahan Aerobik (2 Minute Step) (meter)	<62.18	62.18 – 97.84	>97.84	<40.23	40.23 – 91.44	>91.44
Kekuatan Tubuh Bagian Bawah (Chair Stand)	<10	10 – 17	>17	<4	4 -15	>15
Kekuatan Tubuh Bagian Atas (Arm Curl)	<12	12 – 19	>19	<8	8 – 17	>17
Fleksibilitas Tubuh Bagian Bawah (Chair Sit & Reach)	<-0.5	-0.5 - +5	>5	<-4.5	-4.5 -3.5	>3.5
Fleksibilitas Tubuh Bagian Atas (Back Scratch)	<-3.0	-3.0 - 1.5	>1.5	<-8.0	-8.0 - + 0.5	>0.5
Keseimbangan (8 Fit Up & Go) (detik)	>7.1	7.1 – 4.4	<4.4	>11.5	11.5 – 5.2	<5.2



Daftar Pustaka

- American College of Sports Medicine, the American Dietetic Association, and the Dietitians of Canada. (2000). Nutrition and Athletic Performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* Vol. 32, No. 12, pp. 2130–2145; *J. Am. Diet. Assoc.* Vol. 12, pp. 1543–1556.2000; *Diet of Canada* Vol. 61, pp. 176-192.
- Birch, K., McLaren, D., & George, K. (2005) *Sport and Exercise Physiology*. Garland Science/BIOS Scientific Publishers.
- Brukner P and Khan K. 2007. *Clinical Sports Medicine 3E*. McGraw Hill Professional.
- Charles Stangor. (2012). *Social Psychology Principles* (v. 1.0). Creative Commons licenses by-nc-sa/3.0/. Diakses pada laman (<http://2012books.lardbucket.org>).
- Clifford, A., Rahardjo, T. B., Bandelow, S., & Hogervorst, E. (2014). Across-sectional study of physical activity and health-related quality of life in an elderly indonesian cohort. *British Journal of Occupational Therapy*, 77(9), 451–456.
- Cotugna N, Vickery CE, McBee S. 2005. Sport Nutrition for Young Athletes. *The Journal of School Nursing*, December 2005. DOI: 10.1177/10598405050210060401.
- David G. Myers. (2012). *Exploring Social Psychology, Sixth Edition*. The McGraw-Hill Companies, Inc., 1221 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53,1024-1037.
- Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115
- Joseph B. Martin (2014). *Healthy Mind, Healthy Body: Benefits of Exercise*. Conference Center Harvard Medical School 77 Avenue Louis Pasteur Boston, MA 02115

- 
- King, L. A. (2017). *The Science Of Psychology- An Appreciative View* [Psikologi Umum :Sebuah Pandangan Apresiatif] (Edisi Ketiga, Buku 2) (Alih Bahasa: Y. Hardini & P. G. Gayatri). Jakarta : Salemba Humanika.
- Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika
- Porcari, J., Bryant, C., & Comana, F. (2015) *Exercise Physiology*. F. A. Davis Company
- Sharon A. Plowman and Denise L. Smith. (2011). *Exercise Physiology For Health, Fitness, And Performance*. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, PA 19106
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G, 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo...(dkk), EGC, Jakarta.



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202144991, 7 September 2021

Pencipta

Nama : **Cerika Rismayanti, M.Or, Prof. Dr. Sugiyanto, MPd dkk**

Alamat : Perum Mapan Sejahtera UNY No.C-4 Gongdanglegi, RT/RW: 002/022
Kel. Wedomartani Kec. Ngemplak, Sleman, DI YOGYAKARTA, 55584

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Sebelas Maret**

Alamat : Direktorat Inovasi Dan Hibridasi Gedung LPPM Lt. 2 Universitas Sebelas
Maret Jl. Ir Sutardi 36A Kentingan Jebres, Surakarta, JAWA TENGAH,
57126

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Pecunjuk**

Judul Ciptaan : **Model Latihan Fisik Berbasis Psikologi Untuk Meningkatkan
Kebugaran Fisik Bagi Lanjut Usia**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 9 Agustus 2021, di Surakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali
dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000270386

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.



**SELAMAT MENCOBA
DAN BERLATIH**

TERIMAKASIH

TENTANG PENULIS



Cerika Rismayanthi, merupakan mahasiswa Pascasarjana Program Doktor Ilmu Keolahragaan pada Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta. Selain itu penulis juga merupakan seorang dosen pada Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Buku ini merupakan salah satu hasil karya penelitian disertasi judul **“Model Paduan Latihan Fisik berbasis Psikologis untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik bagi Lanjut Usia”** yang dikembangkan berdasarkan kebutuhan masyarakat akan Panduan Latihan yang Aman dan dapat digunakan oleh para Lansia secara mandiri. Pengembangan model latihan fisik bagi lansia berbasis psikologis merupakan model latihan fisik di kembangkan melalui Teknik *Guided Imagery*, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik sehingga membuat para lansia termotivasi untuk melakukan latihan fisik dengan takaran latihan yang sesuai dengan kemampuan lansia. Pengembangan model latihan fisik ini memiliki kebaruan dan daya tarik bagi lansia untuk melakukan latihan fisik bagi lansia lebih menyenangkan, mudah dilakukan, sangat cocok diterapkan sebagai aktivitas yang dapat meningkatkan kognitif serta kemandirian sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran fisik (*health related fitness*) bagi lanjut usia berbasis psikologis.