

## Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)****SENAM ERGONOMIK**

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM ERGONOMIK</b>	
<b>Pengertian</b>	Senam ergonomik merupakan sebagai solusi selain obat yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan kadar kolesterol berlebih pada tubuh sebagai antikolesterol karena dapat mengikat asam empedu yang merupakan hasil akhir metabolisme kolesterol, makin banyak asam empedu yang berikatan dengan pektin dan terbuang keseluruh tubuh makin banyak kolesterol yang di metabolisme, sehingga pada akhirnya kolesterol menurun jumlahnya (Triwahyudi et al., 2020).
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mengoptimalkan suplai darah dan oksigen ke otak, sehingga fungsi organ paru, jantung, ginjal, lambung, usus, dan liver</li> <li>Meningkatkan kemampuan memori</li> <li>Meningkatkan kemampuan sistem syaraf</li> <li>Mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah</li> </ol>
<b>Indikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Asam urat</li> <li>Diabetes miletus</li> <li>Kolesterol</li> <li>Membuka sistem kecerdasan</li> <li>Dan berbagai penyakit lain</li> </ol>
<b>Persiapan alat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Media senam ergonomik</li> </ol>

<b>Prosedur tindakan</b>	<p><b>Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berikan salam, perkenalkan nama perawat</li> </ol> <p><b>Langkah-langkah</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan 1 : Berdiri Tegak             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi tubuh tegak. Otot, tulang &amp; sendi dalam keadaan pasif</li> <li>2) Angkat kedua tangan, ayun dan putar kebelakang. Tarik nafas melalui hidung</li> <li>3) Saat tangan di atas kepala kedua kaki jinjit dengan kelima jari sebagai tumpuan</li> <li>4) Lakukan selama hitungan 5-8 kali</li> </ol> </li> <li>b. Gerakan 2 : Membungkuk             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal : berdiri tegak</li> <li>2) Angkat kedua tangan sambil menghirup nafas semaksimal mungkin</li> <li>3) Tahan nafas, selanjutnya badan dibungkukan dan wajah di tengadahkan</li> </ol> </li> <li>c. Gerakan 3 : Duduk Perkasa (sujud syukur)             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Duduk dengan kelima jari ditekuk dan ditekan pada matras</li> <li>2) Tarik nafas, kemudian membungkuk dengan kedua tangan memegang kedua pergelangan kaki</li> <li>3) Rasakan punggung tertarik, kemudian wajah mengedan</li> </ol> </li> <li>d. Gerakan 4: Duduk Pembakaran             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Duduk bersimpuh, kedua punggung kaki menempel dan menekan alas/lantai, jarak kedua paha melebar</li> <li>2) Kedua pergelangan memutar ke arah dalam hingga posisi sujud</li> </ol> </li> <li>e. Gerakan ke-5 : Berbaring Pasrah             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi duduk gerakan seperti IV</li> <li>2) Punggung direbahkan hingga menyentuh lantai</li> <li>3) Kedua tangan diletakkan di atas kepala</li> </ol> </li> </ol>
<b>Evaluasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Evaluasi hasil yang dicapai</li> <li>b. Beri <i>reinforcement</i> positif pada klien</li> <li>c. Kontrak pertemuan selanjutnya</li> <li>d. Mengakhiri pertemuan yang baik</li> </ol>