

SENAM TERA

*dalam Meningkatkan Kebugaran
Jantung & Paru pada Lansia*

Hasil Penelitian Studi Kasus

1. Intan Kumalasari
2. Bambang Suwito
3. Wulandari



Senam Tera dalam Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia

Intan Kumalasari,
Bambang Suwito,
Wulandari



Penerbit Lembaga Omega Medika

Senam Tera dalam Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia

Penulis: Intan Kumalasari, Bambang Suwito, Wulandari

Editor :Penerbit Lembaga Omega Medika

Tata Letak :Penerbit Lembaga Omega Medika

Desain Sampul :Penerbit Lembaga Omega Medika

Hak Cipta © 2022 Penerbit Lembaga Omega Medika

Anggota IKAPI

Jl. Perdana, Kwadungan Permai A 45-46 Kediri

Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri

Phone : +62 857-3387-8003

Website : <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>

E-mail : candle.publishing@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk tidak terbatas pada memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Ilmu pengetahuan dan tindakan berdasarkan bukti terus berkembang dari berjalannya penelitian terbaru, Oleh karena itu, standar pengetahuan dan tindakan wajib diikuti seiring dengan penelitian dan pengalaman klinis berdasarkan bukti. Pembaca disarankan untuk memeriksa informasi dan hasil penelitian terbaru untuk memverifikasi ilmu pengetahuan, dan tindakan yang direkomendasikan serta kontraindikasinya. Penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kecelakaan dan/atau kerugian yang dialami seseorang atau sesuatu yang diakibatkan oleh penerbitan buku ini.

Intan Kumalasari, Bambang Suwito, Wulandari

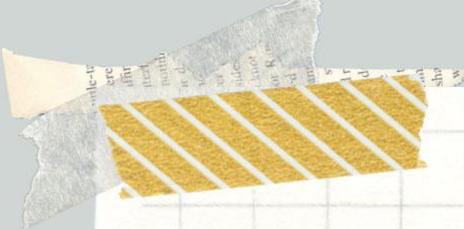
Senam Tera dalam Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia

Kediri: Lembaga Omega Medika, 2022

Cetakan pertama, Maret 2022

1 Jil, 37 Hal, 21 x 29 cm

ISBN:978-623-97757-9-7



Kata Pengantar

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, penyusunan buku Panduan INTERVENSI SENAM TERA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JANTUNG DAN PARU PADA LANSIA akhirnya berhasil disusun. Diharapkan ini dapat digunakan sebagai alat bantu bagi Lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah. Dengan menggunakan panduan ini diharapkan Lansia dapat meningkatkan kebugaran tubuhnya dan menurunkan tekanan darahnya serta mengatasi kecemasannya.

Akhirnya, semoga buku panduan ini dapat bermanfaat dan menjadi penunjang bagi mahasiswa, pengajar, dan pembimbing dalam mencapai tujuan pembelajaran Mata Kuliah Keperawatan Gerontik

Palembang, Februari 2022

Penulis



Daftar Isi

COVER DEPAN	1
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
PENDAHULUAN	5
SENAM TERA	12
HASIL PENELITIAN SEBELUMNYA	13
PRINSIP GERAKAN PADA SENAM TERA.....	14
1. Gerakan Peregangan.....	15
2. Gerakan Persendian.....	20
3. Gerakan Pernapasan.....	21
DAFTAR PUSTAKA	33
PROFIL PENULIS	34

ISBN 978-623-97757-9-7 (PDF)

