

Innovation by
UPT Puskesmas
Kebn Jahe

Tahun 2025



Buku Panduan

GEMETAR

Gerakan Meremas Tangan Rakyat

DAFTAR ISI

@ PENDAHULUAN

@ LATAR BELAKANG

@ TUJUAN

@ MANFAAT

@ SASARAN

@ JADWAL PELAKSANAAN

@ TAHAP PELAKSANAAN

@ NARA HUBUNG

@ PENUTUP



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku panduan "Gerakan Meremas Tangan Rkyat : Langkah Mudah Lansia Sehat & Bugar" ini dapat terselesaikan.

Buku panduan ini disusun sebagai upaya promotif dan preventif Puskesmas [Nama Puskesmas] dalam meningkatkan kualitas hidup, khususnya bagi para lansia dan pengunjung. Seiring bertambahnya usia, fungsi otot dan sendi, terutama pada tangan, cenderung menurun. Hal ini sering menimbulkan keluhan kaku, nyeri, atau penurunan kekuatan genggam yang menghambat aktivitas sehari-hari.

Gerakan meremas tangan adalah latihan motorik halus yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri kapan saja dan di mana saja.

Bandar Lampung, Januari 2025

TIM UPT Puskesmas Kebon Jahe



LATAR BELAKANG

Salah satu intervensi keperawatan non-farmakologi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di Puskesmas adalah terapi latihan meremas tangan. Latihan ini efektif merangsang aktivitas saraf dan meningkatkan kekuatan otot-otot tangan melalui gerakan membuka, menutup jari-jari, dan mengatur kekuatan genggamannya. Melalui gerakan meremas, sirkulasi darah ke area tangan menjadi lebih lancar dan fleksibilitas jari-jari dapat dipertahankan.

Oleh karena itu, penerapan gerakan meremas tangan di tingkat Puskesmas sangat penting untuk memberdayakan lansia dan pasien pasca-stroke agar tetap aktif dan meningkatkan kualitas hidup mereka



TUJUAN



Tujuan Umum:

**Meningkatkan
kualitas hidup dan
kemandirian
lansia/pasien melalui
latihan fisik tangan**

Tujuan Khusus:

**Meningkatkan kekuatan
genggaman tangan pada lansia.
Mencegah kaku sendi (kontraktur)
pada pasien pasca-stroke
Melatih motorik halus dan
koordinasi tangan.**

MANFAAT



Bagi Lansia/Pasien:
**Meningkatkan
kemampuan
tangan untuk
beraktivitas
mandiri**

Bagi Puskesmas:

- **Menjadi panduan intervensi mandiri keperawatan yang mudah dan murah untuk program lansia dan rehabilitasi medik dasar**

SASARAN



**Program ini
dirancang
fleksibel, dengan
fokus utama
pada :**

**Lansia (usia $\backslash(>60\backslash)$
tahun) di wilayah kerja
Puskesmas.**

- ✓ **Pasien pasca stroke atau
pasien dengan keluhan
kekakuan sendi tangan.**



JADWAL PELAKSANAAN

- **Hari/Tanggal : Jumat (Rutin) / sesuai Jadwal Posyandu Lansia**
- **Waktu : 08.00 WIB - 08.15 WIB (Setelah SENSASI)**
- **Lokasi : Halaman UPT Puskesmas Kebon Jahe / Posyandu Lansia**

WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB
06.30 - 07.00	Berkumpul & Persiapan Alat (Sound System)	TIM
07.00 - 07.05	P e m a n a s a n	Instruktur
07.05 - 07.45	Latihan Inti (Senam Jantung Sehat/ DM / Aerobik)	Instruktur
07.45 - 07.55	Pendinginan, Relaksasi & Edukasi	Instruktur
07.55 - 08.10	Latihan Meremas Tangan (BOLA/KERTAS)	Tim Kesehatan Puskesmas
08.10 - 08.15	Ramah Tamah & Snack Sehat	TIM

T A H A P A N

@ Tahap Edukasi
Edukasi singkat
tentang pentingnya
kesehatan tangan

@ Tahap Latihan Inti
Gerakan meremas
bola karet lunak atau
kertas bekas atau
botol (meremas
motorik halus) secara
berulang, dipandu
oleh petugas
kesehatan atau
Instruktur



Gerakan Meremas (Bola/Kertas/Botol)



- @ Lansia menggenggam bola karet lembut atau kertas atau botol plastik bekas yang berisi udara (tertutup).
- @ Meremas bola/kertas/botol dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- @ Tahan remasan selama \ (3-5\) detik
- @ Lepaskan remasan secara perlahan
- @ Ulangi sebanyak \ (10-15\) kali dalam 1 set (lakukan 2 set)
- @ Gerakan Meremas Jari: Mengepalkan tangan (menggenggam) kuat-kuat, lalu membuka jari-jari hingga merenggang maksimal.
- @ Pendinginan: Peregangan ringan pada jari-jari dan telapak tangan

MONITORING & EVALUASI

@ **Evaluasi Struktur: Alat dan tempat siap.**

@ **Evaluasi Proses: Lansia antusias dan mengikuti gerakan meremas dengan benar**

@ **Evaluasi Hasil: Lansia merasakan tangan lebih ringan dan tidak kaku. (pengukuran skala nyeri/kekakuan sederhana).**



PENUTUP

Gerakan meremas tangan adalah investasi kesehatan yang murah, mudah, dan sangat bermanfaat untuk lansia.

Dengan dukungan penuh dari Puskesmas, diharapkan lansia di wilayah ini tetap produktif dan mandiri dalam aktivitas harian



GEMETAR

Puskes Kebon Jahe
08979101009



Tik Tok
Puskes Kebon Jahe



Instagram
Puskes Kebon Jahe

“INGAT, SENTUHAN DAN GERAKAN KECIL INI ADALAH BENTUK CINTA KITA PADA DIRI SENDIRI. TANGAN KUAT, TUBUH SEHAT! TETAP SEHAT, TETAP BAHAGIA, DAN JANGAN LUPA TERSENYUM HARI INI!!!”

THANK YOU

