

# LAPORAN INOVASI DAERAH

## 1. PROFILE INOVASI

### 1.1. Judul Inovasi

Senam Peregangan 5 Menit

### 1.2. Tema Inovasi

Pelayanan Publik Bidang pelayanan Kesehatan

### 1.3. Tahapan Inovasi

Inisiatif (ide)

### 1.4. Covid-19

Non Covid19

### 1.5. Waktu Pembuatan

2021-10-18

### 1.6. Jenis Inovasi

Digital

### 1.7. Kategori Inovasi

Tim Kelompok

### 1.8. Deskripsi

Senam peregangan 5 menit sangat bermanfaat untuk kesehatan. Peregangan tidak hanya dilakukan sebelum berolah raga, tetapi dapat juga dilakukan disela ketika kita pada posisi menetap yang terlalu lama, misalnya duduk lama saat menunggu antrian di pelayanan publik karena tubuh yang tidak aktif bergerak membuat otot makin kaku dan berkurang fleksibilitasnya. Latihan peregangan ini telah direkomendasikan juga oleh kementerian kesehatan untuk dilakukan disela-sela kita melakukan pekerjaan di perkantoran. Meskipun demikian masih banyak masyarakat yang belum memahami manfaat latihan peregangan ini.

Latihan peregangan kelihatannya memang mudah dan sederhana. Tapi tetap saja, banyak orang yang malas untuk melakukannya. Padahal, rutin melakukan peregangan dapat membantu agar tubuh tetap lentur sampai hari tua. Karena ketika sudah tua, kemampuan mobilitas akan banyak berkurang sehingga gerakan menjadi terbatas. Jika tubuh lentur, melakukan aktivitas sehari-hari tentunya akan lebih mudah.

Paru-paru yang sehat membuat tubuh memiliki kapasitas penyimpanan jumlah udara yang besar. Dengan kapasitas penyimpanan udara yang besar, tubuh jadi tidak mudah lelah atau *ngos-ngosan*. Seiring berjalannya usia, kapasitas paru-paru akan menurun, belum lagi jika mengalami penyakit pernapasan, seperti asma atau PPOK. Itu sebabnya, kita perlu rutin melakukan latihan pernapasan.

Senam peregangan 5 menit merupakan kombinasi latihan peregangan dan latihan pernapasan yang mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja.

## **1.9. Tujuan**

Inovasi ini muncul diawali saat melihat antrian pasien mulai dari pendaftaran, antrian di masing-masing poli sampai ke farmasi, dimana pasien mengantri menunggu panggilan dengan posisi duduk diam tanpa melakukan aktifitas apapun sambil sesekali mengubah posisi duduk yang mungkin sudah tidak nyaman lagi. Posisi duduk menetap yang lama akan membuat otot menjadi kaku dan berkurang fleksibilitasnya. Dari sinilah muncul ide senam peregangan yang ditujukan untuk pasien ataupun pengunjung fasilitas pelayanan kesehatan maupun pelayanan publik lainnya sehingga pasien/pengunjung tidak mengalami kekakuan otot. Latihan peregangan ini juga dilengkapi dengan latihan pernapasan karena sebagian besar pasien di BBKPM Bandung adalah pasien dengan gangguan pernapasan.

Tujuan dilaksanakan inovasi ini tidak hanya mencegah kekakuan otot saat menunggu antrian tetapi juga akan memberikan efek relaksasi juga mengurangi kejenuhan akibat menunggu yang cukup lama.

## **1.10. Aspek Kebaharuan**

Walaupun senam peregangan sudah banyak diketahui, senam peregangan yang dikhususkan pada pasien dan penunggu pasien selama menunggu antrian di pelayanan kesehatan masih belum tersedia. Hal inilah yang menjadi dasar ide dan pembuatan karya senam tematik yaitu senam peregangan selama 5 menit untuk pasien dan keluarga pasien selama menunggu antrian di pelayanan kesehatan. Kelebihan senam ini dibandingkan senam yang lain yaitu memfokuskan pada otot-otot anggota tubuh bagian atas dan otot pernapasan, mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama, tidak menggunakan alat-alat khusus, dan senam ini dapat dilakukan saat duduk maupun berdiri. Senam ini terdiri dari gerakan peregangan otot, gerakan relaksasi dan latihan pernafasan dengan durasi senam kurang lebih 5 menit, sehingga gerakan ini mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan tambahan dan dapat dilakukan dimana saja saat pasien dan keluarga pasien berada di sarana pelayanan kesehatan, baik di luar maupun di dalam ruangan, saat menunggu antrian pendaftaran, antrian di poliklinik, antrian di farmasi dan lain-lain.

## **1.11. Aspek Efektivitas**

Inovasi senam peregangan ini mempunyai aspek efektivitas yang tinggi. Senam ini dapat dilaksanakan di setiap sarana pelayanan kesehatan untuk membudayakan hidup sehat yang mudah dikerjakan, tidak membutuhkan waktu lama dan dapat dikerjakan kapan saja, dimana saja.

Kegiatan ini perlu didukung oleh semua pihak pemangku kebijakan baik instansi pemerintah maupun swasta sehingga bisa dilaksanakan di setiap sarana pelayanan kesehatan maupun oleh masyarakat umum. Senam peregangan ini masih bersifat sederhana sehingga perlu perbaikan dan kesempurnaan.

## **1.12. Aspek Bermanfaat**

Senam Peregangan 5 menit meski hanya singkat waktunya tetapi dapat memberikan manfaat yang luar biasa bagi tubuh kita. Diantara manfaat peregangan adalah dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan Luas

gerak sendi. Peningkatan fleksibilitas ini dapat meningkatkan kinerja dalam aktivitas fisik; mengurangi risiko cedera; membantu sendi bergerak dengan lingkup gerak yang penuh, mengaktifkan otot untuk bekerja lebih efektif. Didalam senam ini tdk hanya ada latihan peregangan tetapi juga dikombinasikan dengan latihan pernapasan. Latihan pernapasan bermanfaat meningkatkan pertukaran gas dan oksigenasi, megaktifkan diafragma, meningkatkan ventilasi paru, juga memberikan efek relaksasi.

### 1.13. Aspek Transferabilitas

Senam peregangan 5 menit ini sangat mudah dilaksanakan di setiap sarana pelayanan kesehatan, baik oleh pasien dan keluarga pasien, juga oleh petugas kesehatan yang dapat menjadi instruktur pelaksanaan senam. Selain itu tidak menutup kemungkinan masyarakat umum juga dapat mempelajari dan menerapkan kegiatan senam ini dan mendapatkan manfaatnya.

Senam peregangan ini sudah dibuat contoh gerakan dan pelaksanaannya, namun masih bersifat sederhana dan perlu pengembangan.

### 1.14. Aspek Kompatibilitas

Senam peregangan 5 menit merupakan langkah preventif dalam menjaga dan menciptakan orang sehat berbasis layanan primer bagi masyarakat sesuai dengan pilar pertama yaitu memastikan bahwa layanan primer fokus pada menciptakan orang sehat dan langkah preventif meliputi edukasi dan pencegahan primer. Senam ini dapat disajikan melalui video yang ditayangkan di ruang tunggu fasilitas pelayanan kesehatan maupun pelayanan publik lainnya yang dapat diikuti oleh pasien/pengunjung dan dapat diputar secara periodik tiap 1 atau 2 jam sekali.

### 1.15. Sumber Daya

Senam peregangan ini menggunakan sumber daya manusia yang tergabung dalam sebuah tim yang menggagas, menyusun, mengarahkan para peraga senam, serta membuat dan menyunting video senam . Biaya yang diperlukan yaitu untuk pembuatan instrumen senam dalam bentuk video, transportasi menuju lokasi pengambilan video, kelengkapan akomodasi senam seperti sound sistem dan konsumsi. Pembiayaan dan perlengkapan tersebut disediakan secara swadaya.

### 1.16. Keterlibatan Pemangku Kepentingan

Senam peregangan ini memerlukan dukungan dari semua pihak baik kreator senam, intruktur senam, pimpinan instansi maupun pemerintah. Hal ini sangat diperlukan untuk menyempurnakan inovasi senam peregangan 5 menit ini sehingga dapat diterapkan di setiap sarana pelayanan kesehatan di wilayah Indonesia melalui kebijakan pemerintah dan pimpinan instansi. Dengan dukungan tersebut maka inovasi ini dapat memasyarakatkan gerakan hidup sehat dimana saja, kapan saja.

---

## 2. INDIKATOR INOVASI

No	Indikator	Keterangan	Bukti Dukung
1	Originalitas ide	Bagaimana Anda memulai membuat/membangun ide/karya inovasi ini? jelaskan dengan Upload Dokumen dengan menggunakan Format (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Ada

No	Indikator	Keterangan	Bukti Dukung
2	Model Inovasi	Apakah kelebihan model inovasi yang Anda buat dengan model inovasi yang telah ada? (dilihat dari segi waktu, bentuk, dan fungsi inovasi yg dibuat) jelaskan dengan Upload Dokumen dengan menggunakan Format (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Ada
3	Kajian Kebaruan	Darimana Anda memperoleh ide/karya inovasi ini? Bagaimana anda menelaah ide Anda? Bagaimana caranya anda dalam mewujudkan konsep ide inovasi jelaskan dengan Upload Dokumen dengan menggunakan Format (PDF/PPT/DOCX/VIDEO) dan seterusnya	Ada
4	Evaluasi Terhadap Inovasi	Bagaimana anda menilai keberhasilan inovasi yang telah dibuat? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Ada
5	Manfaat dan Dampak Pada Solusi permasalahan	Sejauh mana manfaat dan dampak inovasi yang telah dibuat untuk solusi permasalahan pada kebijakan kesehatan? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
6	Pemanfaatan feedback	Bagaimana menindaklanjuti kritikan/masukan terhadap inovasi yang dibuat? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
7	Manajemen mencapai keberhasilan	Apakah langkah anda dalam mewujudkan inovasi ini? Atau sejauh mana langkah anda dalam mewujudkan inovasi ini? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
8	Kejelasan manfaat dan dampak	Apa manfaat dan dampak nyata inovasi yang anda buat? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Ada
9	Cakupan manfaat dan Dampak	Sejauh mana cakupan manfaat dan dampak inovasi yang anda buat? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
10	kedalaman manfaat dan dampak	Sejauh mana kedalaman manfaat dan dampak dari inovasi terhadap kebutuhan pembangunan kesehatan? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
11	keterkaitan dengan 6 Pilar Transformasi kesehatan	Pilar transformasi kesehatan apa saja yang terkait dalam inovasi yang telah anda buat? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
12	Optimalisasi Teknologi Tepat Guna	Sejauhmana penggunaan/pemanfaatan teknologi dalam inovasi anda? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Ada
13	Nilai Konversi Lingkungan	Sejauh mana dampak inovasi terhadap lingkungan? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
14	Edukasi Lingkungan Kerja	Bagaimana Anda mengenalkan inovasi Anda di lingkungan kerja? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada

No	Indikator	Keterangan	Bukti Dukung
15	Kemudahan Adopsidan Replikasi Inovasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apakah inovasi anda dapat dilakukan/diadopsioleh oranglain?</li> <li>• apakah inovasi anda bisaditerapkan oleh pihak lain selain diri anda?</li> <li>•seberapa sulit/mudah inovasi anda dapatditerapkan oleh orang lain selain diri anda?</li> </ul> (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Ada
16	Efek Ikutan Inovasi	Bagaimana pengembangan inovasi anda keluar? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
17	Tindak Lanjut Implementasi (Opsional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sejauh mana langkah implementasi yg sudah dilakukan?</li> <li>• saat ini inovasi anda berada dalam tahapan implementasi apa?</li> </ul> (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
18	Penguatan Jejaring	Apa yg anda lakukan agar inovasi anda dikenal di lingkungan lebih luas? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
19	Kesinambungan Penggunaan Karya Inovasi (Opsional)	Seberapa lama karya inovasi anda bisa terimplementasi? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
20	Evaluasi Terhadap Implementasi (Opsional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sejauh mana keberhasilan inovasi anda dalam membantu jalannya program?</li> <li>• Apa yg anda peroleh dari inovasi Anda terhadap program kesehatan?</li> </ul> (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
21	Kegigihan Menyelesaikan Inovasi (Opsional)	Keberhasilan/kesulitan mana yang dirasakan dalam menyelesaikan inovasi yang anda buat? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
22	Resistensi kemampuan Tidak Menyerah Pada Kegagalan (Opsional)	Berapa kali anda mengalami kegagalan? dan apa yang anda lakukan ketika mengalami kegagalan? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada
23	Kelincahan mengadvokasi pemanfaatan hasil inovasi pada pimpinan (Opsional)	Apa respon pimpinan thd inovasi anda? (PDF/PPT/DOCX/VIDEO)	Tidak Ada