



BUKU PANDUAN



SENTAK Jiwa

(Senam Otak untuk Pasien Jiwa)

2025



PEMERINTAH PROVINSI
SUMATERA BARAT

RS Jiwa Prof. HB. Saanin Padang

BUKU PANDUAN

SENTAK Jiwa

(Senam Otak untuk Pasien Jiwa)

A. Tahap Persiapan

1. Sebelum pelaksanaan senam otak dimulai, ciptakan lingkungan yang aman dan nyaman.
2. Semua pasien yang telah terpilih menjadi peserta senam dikumpulkan di ruangan lepas dan cukup luas yang telah disepakati dengan perawat. (Kriteria pasien : a. Pasien dengan diagnosa skizofrenia; b. Kooperatif; c. Bersedia melakukan senam otak)
3. Siapkan alat bantu untuk pelaksanaan senam otak, diantaranya speaker dan musik pengiring senam otak.

B. Tahap Pelaksanaan

1. Sebelum senam otak dimulai, perawat menjelaskan kepada pasien tentang manfaat, tujuan, dan prosedur senam otak serta yakinkan bahwa pasien mempunyai motivasi untuk melakukan gerakan senam otak dengan baik dan benar.
2. Panggil nama pasien dengan nama yang paling disukai.
3. Minta persetujuan pasien sebelum memulai kegiatan senam.
4. Pelaksanaan senam otak bisa dilakukan setiap hari (pagi/siang/sore) minggu dalam rentang waktu pemberian antara 10-15 menit.
5. Sebelum melakukan latihan senam otak, pasien diminta untuk minum 1 gelas air putih terlebih dahulu.
6. Sebelum dan setelah melakukan gerakan senam otak peserta melakukan gerakan menarik nafas dalam

Gambar	Keterangan
	1. Lakukan gerakan melangkah ke samping, setiap kaki kakan melangkah maka tangan kiri diangkat. Dilakukan bergantian kanan dan kiri 2. Lakukan selama 30-60 detik.
	1. Lakukan gerakan melangkah ke depan di tempat. Setiap kaki kiri melangkah tangan kanan diangkat. Dilakukan bergantian kanan dan kiri 2. Lakukan selama 30-60 detik.
	1. Kepalkan tangan kanan sejajar bahu dengan punggung tangan menghadap depan, tangan kiri terbuka dan punggung tangan mengadap ke depan dengan posisi miring ke kanan ke tangan kanan. Dilakukan bergantian kanan dan kiri 2. Lakukan selama 30-60 detik
	1. Kepalkan kedua tangan sejajar bahu dengan punggung tangan menghadap depan. Jari jempol tangan kanan dibuka beriringan dengan dibukanya jari kelingking tangan kiri, secara bergantian setelah itu jari jempol tangan kiri dibukan beriringan dengan dibukanya jari kelingking tangan kanan. 2. Lakukan selama 30-60 detik.



1. Kepalkan kedua tangan sejajar bahu, jari telunjuk dan jari tangan kanan dibuka, sedangkan jempol dan telunjuk tangan kiri dibuka membentuk pistol dan diarahkan ke tangan kanan. Dilakukan bergantian kanan dan kiri.

2. Lakukan selama 30-60 detik.



1. Kepalkan kedua tangan sejajar bahu, jari telunjuk tangan kanan dibuka, sedangkan semua jari tangan kiri terbuka dengan telapak tangan menghadap ke depan. Dilakukan bergantian kanan dan kiri.

2. Lakukan selama 30-60 detik.



1. Kepalkan kedua tangan sejajar bahu, tangan kanan di luruskan ke depan sejajar bahu dengan telapak tangan dibuka ke arah depan, sedangkan tangan kiri dikepal sejajar bahu dengan punggung tangan menghadap ke depan. Dilakukan bergantian kanan dan kiri.

2. Lakukan selama 30-60 detik.



1. Letakkan tangan kanan dibahu kanan dan tangan kiri dibahu kiri, kemudian selanjutnya tangan kanan diletakkan di hidung dan tangan kiri diletakkan di telinga. Dilakukan bergantian kiri dan kanan.

2. Lakukan selama 30-60 detik.

	1. Kepalkan tangan kanan sejajar dada, tangan kiri letakkan sejajar perut dengan telapak tangan menghadap keatas. Dilakukan bergantian kiri dan kanan. 2. Lakukan selama 30-60 detik.
	1. Hubungkan semua jari-jari tangan kiri dan kanan, kemudian jari-jari tangan diputar kearah depan praktisi secara bergantian, dimulai dari ibu jari, telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking, kemudian diulangi kembali dari kelingking sampai ke jempol secara berurutan. 2. Lakukan selama 30-60 detik.

C. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap:

1. konsentrasi;
2. perhatian;
3. koordinasi gerak;
4. komunikasi;
5. motivasi;
6. partisipasi;
7. interaksi sosial;
8. kemampuan mengikuti instruksi.