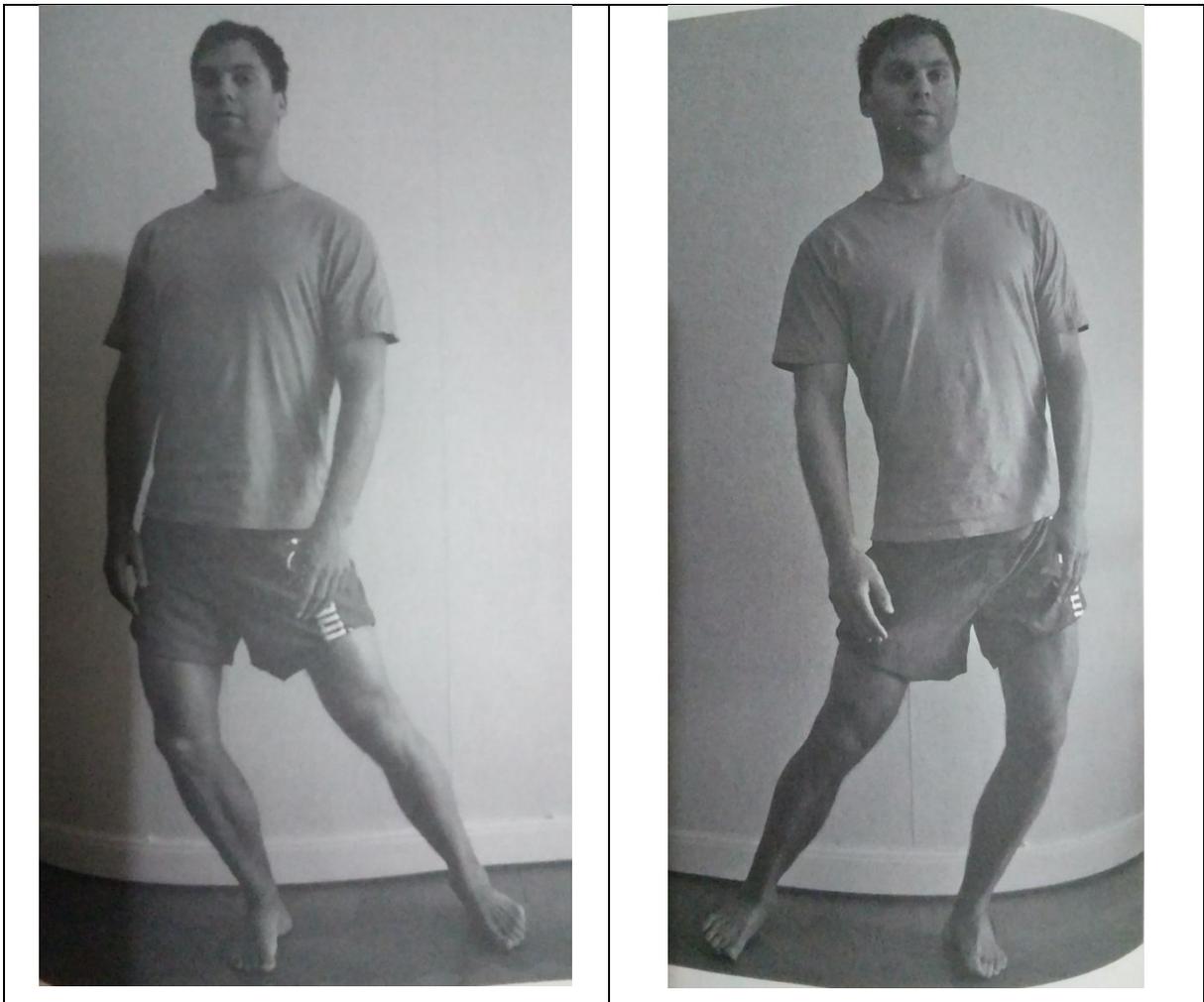


PETUNJUK TEKNIS LATIHAN

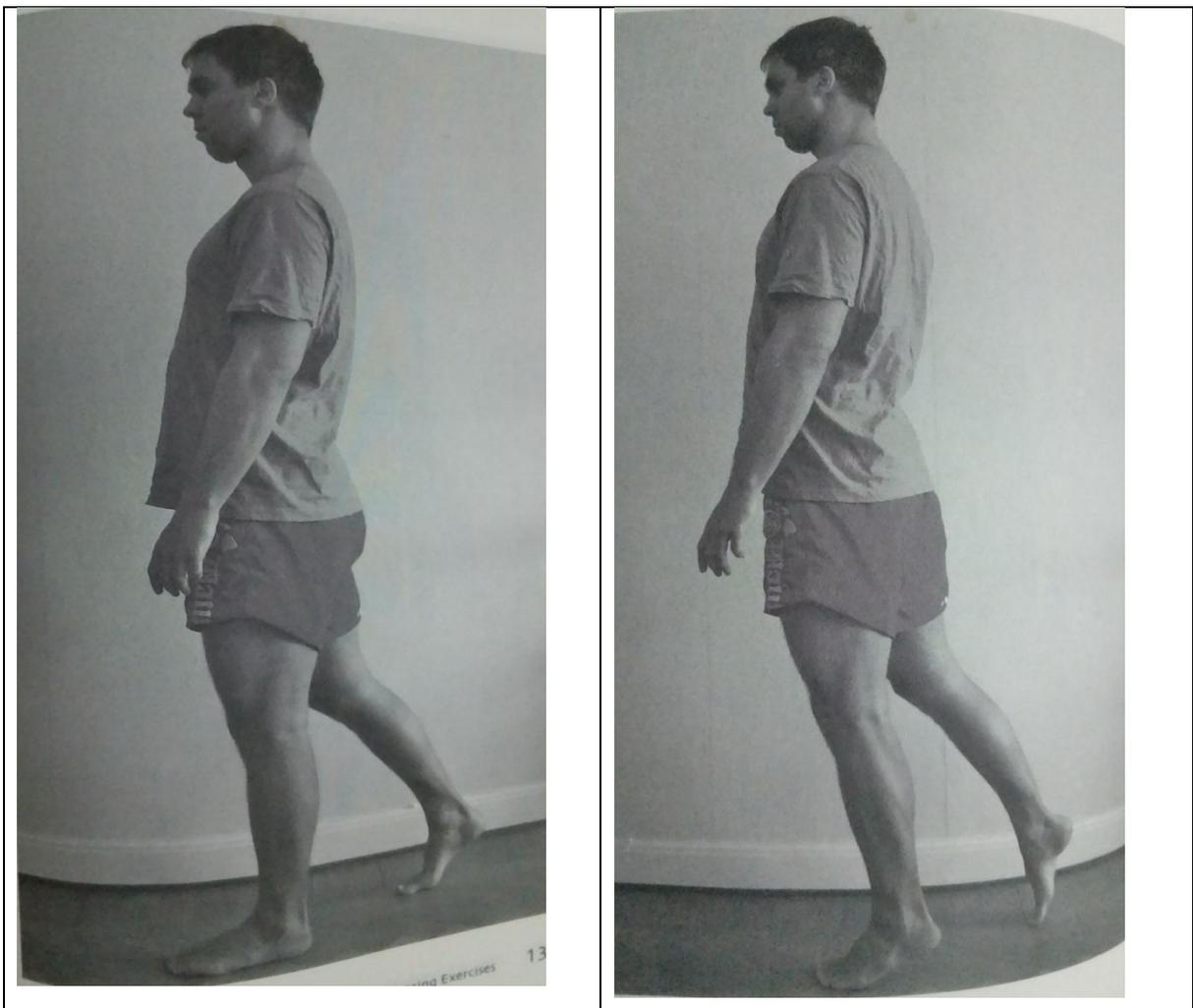
Self-induced Unclassified Therapeutic Tremors (SUTT)

1. **Gerakan pertama:** Fasilitator memberikan contoh gerakan **pertama**, sambil berkata:

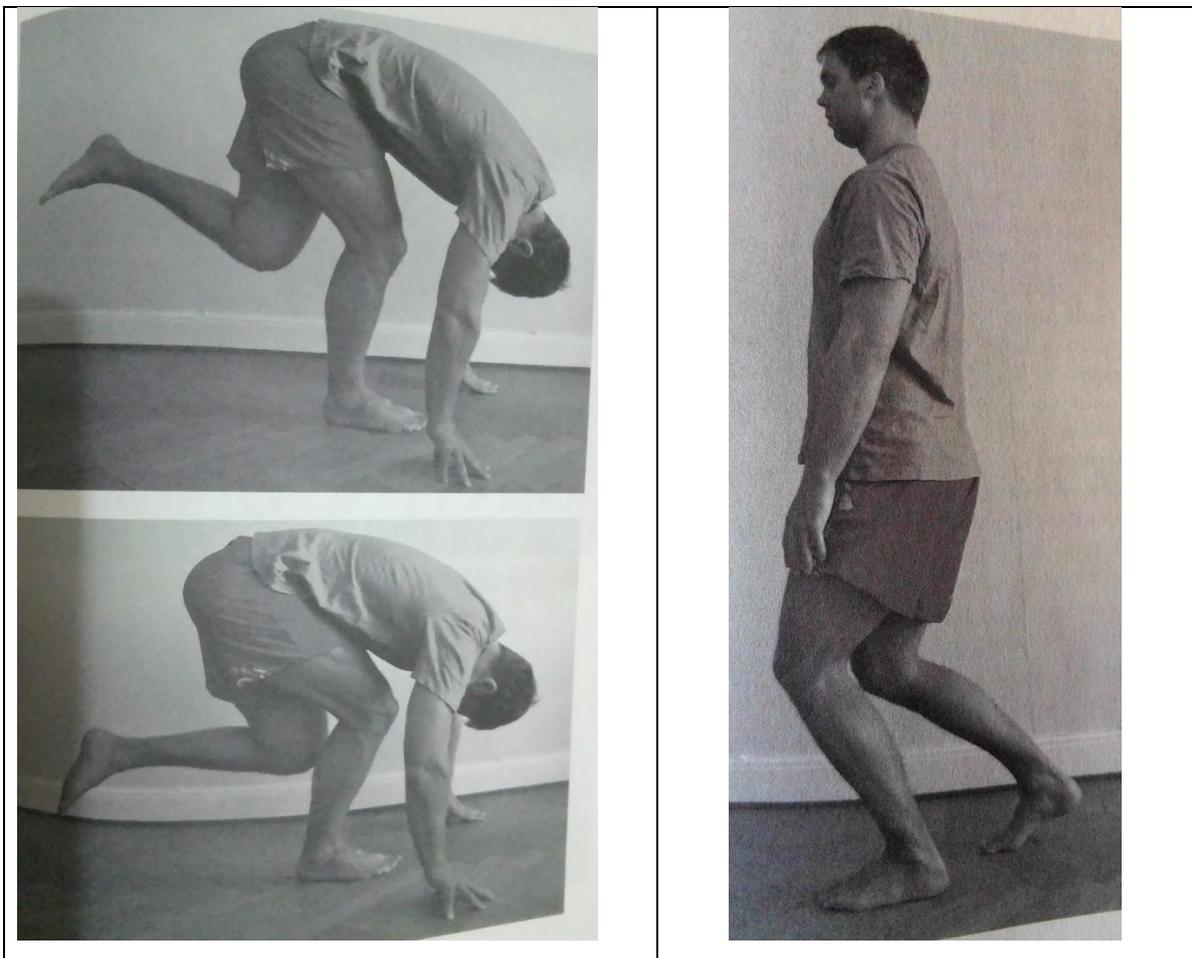
“Miringkan bagian sisi telapak kedua kaki Anda ke arah yang sama. Ini akan membuat Anda bertumpu pada bagian luar salah satu telapak kaki dan bagian dalam pada kaki lainnya (perhatikan gambar). Tahan posisi ini selama beberapa detik kemudian ayunkan tubuh ke arah yang berlawanan dan balikkan kedua telapak kaki Anda. Teruskan gerakan mengayun seperti ini bolak-balik dengan sangat perlahan sebanyak 5 kali untuk masing-masing arah. Getarkan kedua telapak kaki Anda.”



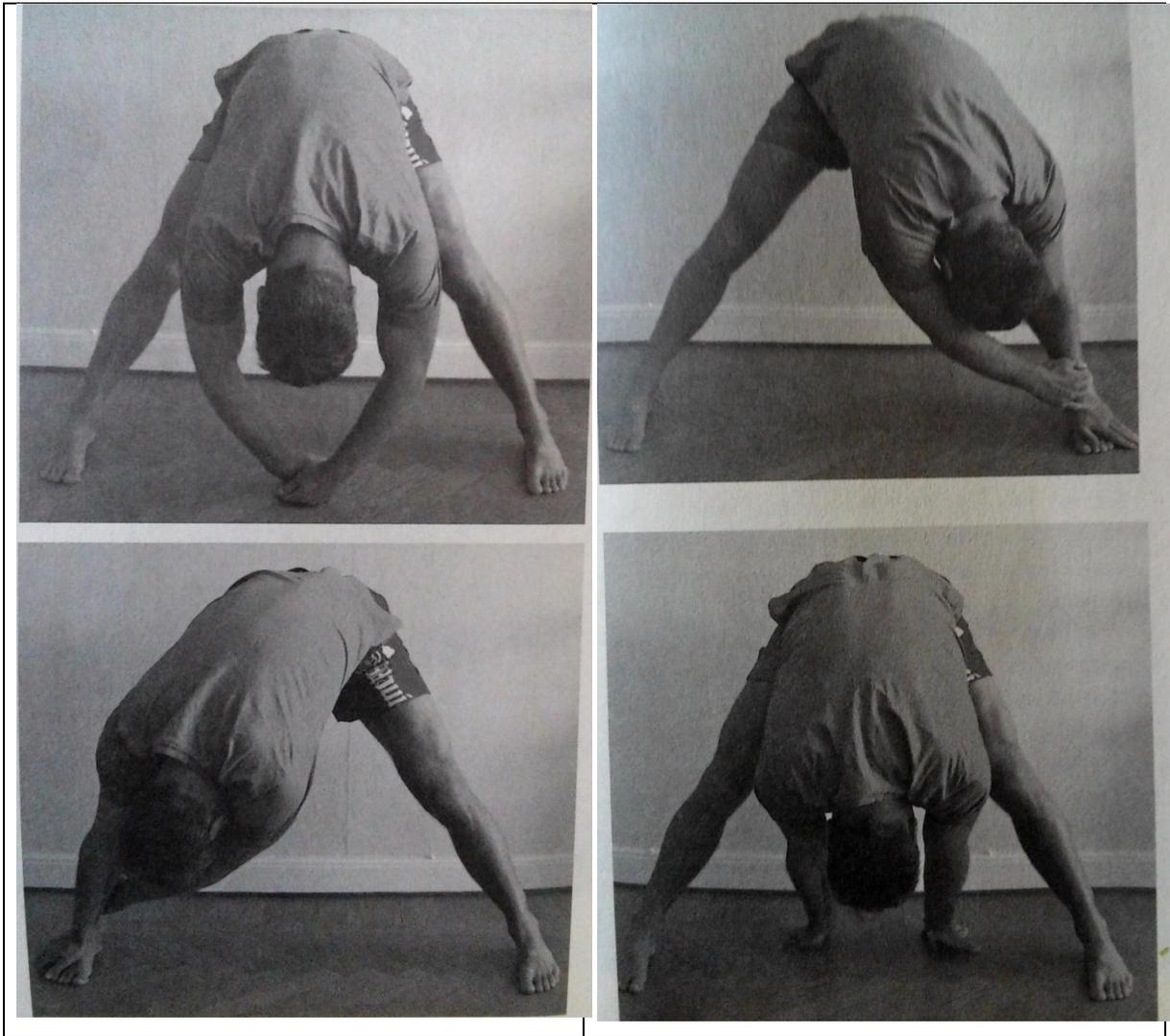
2. **Gerakan kedua:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan kedua**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
- Letakkan salah satu kaki Anda di depan dan tumpukan seluruh berat badan Anda pada kaki yang berada di depan tersebut. Kaki bagian belakang yang berada di lantai hanya untuk penyeimbang.*
 - Dengan bertumpu pada kaki depan, jinjitlah (mengangkat tubuh dengan bertumpu pada jari kaki depan Anda) setinggi mungkin, tahan posisi itu beberapa detik, kemudian turunkan kaki Anda ke lantai.*
 - Ulangi berjinjit dan turun kira-kira 7-10 kali. Hal ini dapat mengakibatkan otot mengencang. Jika tarasa sakit dan mulai menimbulkan rasa panas, hentikan latihan ini karena Anda telah berhasil melelahkan otot dalam kapasitasnya.*
 - Berdirilah normal dengan dua kaki dan getarkan kaki yang baru selesai Anda latih untuk menghilangkan rasa sakit, panas, atau ketidaknyamanan.*
 - Ulangi latihan yang sama pada kaki lainnya. Saat selesai, getarkan kaki Anda untuk merilekskan otot-otot.*



3. **Gerakan ketiga:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan ketiga**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
- Secara perlahan bungkukkan badan ke depan dengan meletakkan kedua tangan Anda di atas lantai dekat dengan kaki Anda.*
 - Rendahkan pantat Anda sedikit seolah-olah Anda hendak duduk di atas kursi. Gerakan ini akan membuat lutut Anda menekuk. Jangan membuat lutut menekuk lebih dari jangkauan panjang kaki.*
 - Luruskan kaki sejauh yang Anda bisa tanpa menyakiti atau menarik otot belakang kaki (hamstrings). Ulangi proses ini 5-10 kali, tergantung dari kekuatan dan kelenturan kaki Anda.*
 - Walaupun latihan ini adalah penekan kaki yang sangat baik dan bermanfaat, banyak orang mungkin merasakan gerakan ini terlalu sulit dan membuat lutut merasa sakit. Latihan ini dapat dimodifikasi dengan menekuk lutut pada posisi berdiri. Cukup tekuk lutut kaki Anda yang berdiri senyaman mungkin dan kemudian luruskan. Ulangi gerakan ini sebanyak 5-10 kali. Jika latihan ini terasa sangat sulit bahkan dengan posisi berdiri, anggap sebagai latihan opsional dan teruskan dengan gerakan berikutnya.*

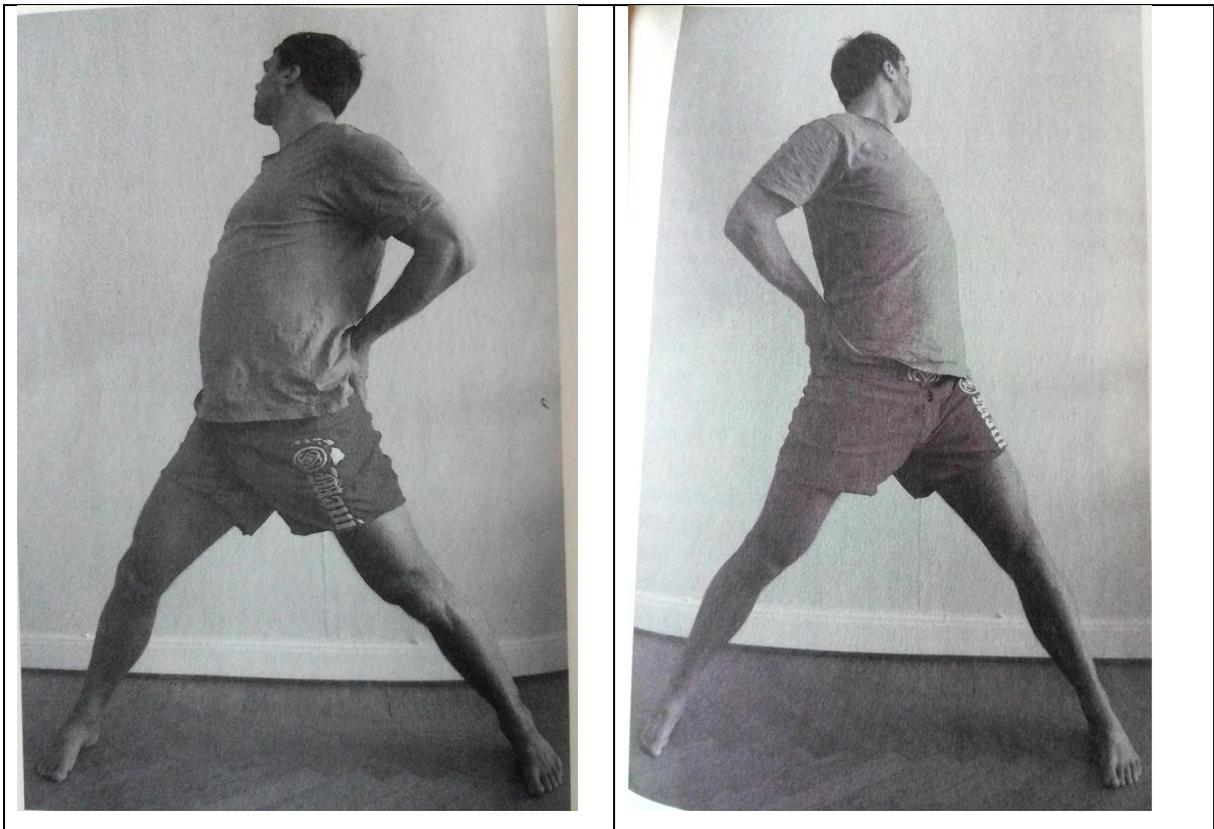


4. **Gerakan keempat:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan keempat**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
- a. *Berdiri dengan kedua kaki Anda terentang cukup lebar sehingga terjadi peregangan pada otot paha bagian dalam.*
 - b. *Bungkukkan badan ke depan (tidak perlu menyentuh lantai jika dirasakan terlalu sulit). Anda akan merasakan peregangan paha bagian dalam (adduktor) dan punggung paha atau kaki (hamstrings).*
 - c. *Posisi tubuh Anda berada di tengah kedua kaki, kedua tangan menyentuh/ mendekati lantai. Ayunkan tangan Anda perlahan-lahan ke salah satu kaki. Tahan posisi ini dalam tiga tarikan nafas panjang dan biarkan tubuh secara perlahan meregang dengan sendirinya tanpa usaha apapun biarkan gravitasi yang melakukan semuanya.*
 - d. *Kemudian secara perlahan gerakkan/ayunkan tangan Anda ke kaki yang lain. Sekali lagi, tahan posisi ini selama tiga tarikan nafas panjang. Kemudian, gerakkan tangan Anda kembali ke tengah di antara kedua kaki Anda dan julurkan ke belakang sejauh mungkin. Tahan posisi ini selama tiga tarikan nafas panjang. Anda mungkin mulai merasakan gemetaran kecil pada kaki Anda. Biarkan hal ini terjadi. Untuk menyelesaikan latihan ini, secara perlahan kembalilah pada posisi berdiri dan tempatkan kedua tangan Anda pada kaki Anda untuk membantu Anda berdiri.*

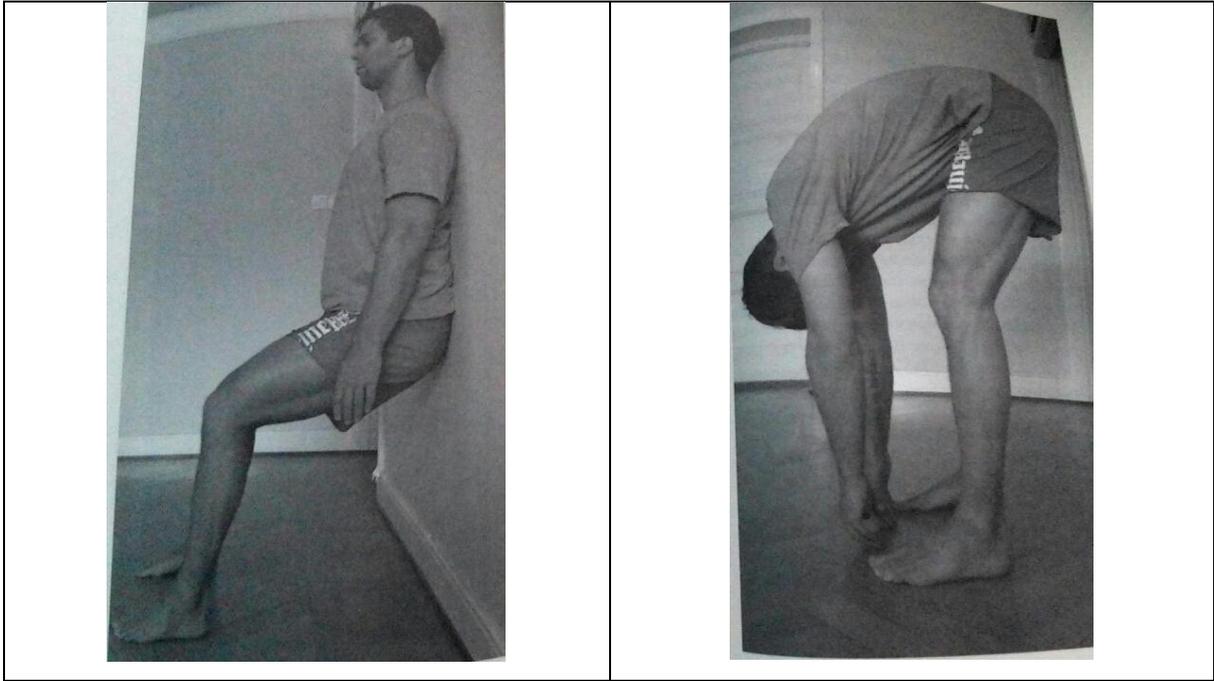


5. **Gerakan Kelima:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan kelima**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
- Pertahankan posisi kaki Anda seperti pada latihan sebelumnya.*
 - Letakkan tangan Anda secara terpisah di pinggang untuk menahan punggung bagian bawah.*
 - Secara perlahan dorong panggul Anda ke depan sehingga punggung Anda sedikit melengkung (tertarik ke belakang). Anda akan merasakan peregangan pada paha bagian depan. Latihan ini bukan untuk melengkungkan punggung Anda, tetapi mendorong panggul Anda ke depan sehingga punggung melengkung secara alami. Ini semestinya menjadi peregangan lembut sesuai dengan kemampuan tubuh Anda.*
 - Secara perlahan putar pinggul Anda (dengan mempertahankan posisi melengkung) sembari memandang ke belakang. Ambil tiga tarikan nafas panjang.*

- e. *Putar kembali pinggul Anda (tetap dengan mempertahankan posisi melengkung) ke arah yang berlawanan sembari memandang ke belakang. Ambil tiga tarikan nafas panjang.*



6. **Gerakan keenam:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan keenam**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
- Duduklah dengan punggung menempel ke dinding seolah-olah ada kursi untuk duduk. Posisi ini akan memberikan tekanan pada otot kaki bagian atas (otot *Quadriceps*). Setelah beberapa menit, Anda akan merasa sedikit sakit, rasa panas terbakar, ketegangan atau gemeteran dalam otot ini.*
 - Saat otot mulai terasa sedikit sakit, dengan tetap menempel pada dinding, naikkan punggung Anda kira-kira 5 cm. Gemeteran (getaran/shaking) dapat menjadi lebih kuat dan rasa sakit akan mulai berkurang.*
 - Sekali lagi, jika posisi ini menjadi terasa sedikit menyakitkan, naikkan punggung Anda setinggi 5 cm lagi. Latihan ini bertujuan untuk mencoba mencari posisi di mana kaki Anda menjadi gemetar dan tidak terasa sakit.*
 - Setelah 3-5 menit gemeteran berlangsung, lepaskan punggung yang menempel pada dinding dan bungkukkan badan ke depan. Pertahankan lutut Anda sedikit tertekuk saat menyentuh lantai (jika memungkinkan). Gemeteran akan terasa semakin meningkat. Pertahankan posisi tersebut selama satu menit.*



7. **Gerakan ketujuh:** Fasilitator memberikan contoh **gerakan ketujuh**. Kemudian meminta peserta melakukan apa yang ia katakan.
- Berbaring dengan kedua telapak kaki saling menempel, lutut rileks dan terbuka melebar sejauh mungkin. Jika Anda tidak dapat membuka kedua lutut Anda, pertahankan posisi kedua telapak kaki menempel rata dengan lantai dengan lutut menghadap ke atas.*
 - Angat panggul (pelvis) Anda dari lantai dan tahan selama 30 detik sampai 2 menit.*
 - Turunkan panggul Anda ke lantai dan biarkan lutut Anda rileks dalam posisi terbuka atau tegak lurus selama 1 menit. Anda dapat mulai merasakan beberapa gemetaran di kaki Anda.*
 - Dekatkan lutut Anda sekitar 5 cm. Berbaringlah dalam posisi ini selama 2 menit. Gemetaran akan terasa semakin kuat. Jika Anda merasa nyaman dan enak, biarkan gemetaran ini terus berlanjut. Jika Anda merasa tidak nyaman, luruskan kedua kaki Anda pada posisi rata dengan lantai, duduk jika perlu, biarkan diri Anda rileks. Jika Anda ingin melanjutkan, Anda dapat melakukannya dengan kembali pada posisi yang menyebabkan ketidaknyamanan dan amati apakah rasa tidak nyaman itu masih ada atau telah hilang.*
 - Dekatkan kembali kedua lutut Anda sekitar 5 cm lagi dan biarkan gemetaran terjadi pada kaki Anda. Gemetaran ini perlahan-lahan akan semakin kuat. Sampai pada satu titik dimana Anda merasa tidak nyaman, luruskan kedua kaki Anda dan berbaringlah dengan rileks di lantai.*

- f. Dekatkan kembali kedua lutut Anda sekitar 5 cm lagi dan biarkan gemetaran terus berlanjut. Pada saat ini Anda dapat membiarkan gemetaran itu, sampai Anda merasa sudah waktunya untuk berhenti. Jangan gemetaran lebih dari 15 menit, karena tubuh Anda akan kelelahan. Jika sewaktu-waktu proses ini terasa tidak menyenangkan, cukup hentikan dengan duduk tegak dan minum segelas air.
- g. Untuk mengakhiri latihan ini, letakkan telapak kaki Anda rata dengan lantai. Pertahankan kedua lutut sedikit berjarak dan gemetaran akan berlanjut. Biarkan gemetaran ini bergerak menuju panggul dan punggung bagian bawah.
- h. Untuk menutup latihan ini, cukup luruskan kedua kaki Anda dan berbaring rata dengan lantai. Jika mau, Anda dapat berguling ke samping atau memiringkan tubuh dan meringkuk untuk beristirahat atau berbaring telungkup di atas perut Anda. Pilihlah posisi yang paling nyaman untuk tubuh Anda.

