

PELATIHAN YOGA PADA KELOMPOK LANSIA KOMUNITAS SADAR SEHAT DALAM RANGKA MENURUNKAN KECEMASAN

P.A.N.K Permatananda¹, A.A.S.A.Aryastuti², dan P.N.Cahyawati³

ABSTRAK

Yoga disebut sebagai penyatuan dari badan dan pikiran untuk menyeimbangkan dan mengharmonisasi fungsi fisik dan mental dari tubuh. Yoga dipercaya mampu untuk menjawab berbagai permasalahan kesehatan lansia, terutama kesehatan mental seperti kecemasan yang paling banyak dialami lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pelatihan yoga kepada kelompok lansia di Komunitas Sadar Sehat Tabanan, yang terdiri dari dialog interaktif, pelatihan, dan pendampingan. Kegiatan pengabdian ini berlangsung dengan baik yang ditunjukkan dengan antusiasme lansia dalam mengikuti kegiatan dan menurunnya nilai kecemasan lansia yang diukur dengan menggunakan kuisioner *S-Anxiety Scale*. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi cikal bakal berdirinya kelas yoga rutin bagi kelompok lansia di Komunitas Sadar Sehat Tabanan.

Kata kunci : pelatihan, yoga, lansia, kecemasan

ABSTRACT

Yoga is called as the union of the body and mind to balance and harmonize the physical and mental functions of the body. Yoga is believed to be able to answer various health issues of the elderly, especially mental health such as anxiety that is the most commonly experienced by the elderly. This activity was aimed to provide understanding and training related to yoga to the elderly group in Komunitas Sadar Sehat Tabanan, which consisted of interactive dialog, training, and mentoring. Our community service activities were going well as indicated by high enthusiasm from the participants and decreased of anxiety score as measured through S-Anxiety Scale questionnaire. It is hoped that this project could be the forerunner to establish routine yoga class for elderly group in Komunitas Sadar Sehat Tabanan.

Keywords: training, yoga, elderly, anxiety

1. PENDAHULUAN

Seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas disebut sebagai lanjut usia (lansia). Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok yang disebut lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (WHO, 2001). Di abad ke 21 ini, jumlah populasi lansia semakin meningkat jumlahnya. Bali merupakan provinsi dengan persentase penduduk lansia terbesar keempat di Indonesia. Jumlah penduduk 60 tahun ke atas di provinsi Bali telah mencapai lebih dari 10 persen. Sehingga diperkirakan pada tahun 2035, provinsi Bali dapat dikategorikan sebagai provinsi penduduk tua (BPS, 2013). Lansia sendiri dibedakan menjadi dua berdasarkan Undang-

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, nayakasih@gmail.com

² Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, sriagungary@gmail.com

³ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, putunitacahyawati@gmail.com

undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan lansia, yaitu lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan aktivitas pekerjaan dalam kata lain masih mampu menghasilkan barang dan jasa, dan lanjut usia non potensial adalah lanjut usia yang tidak bisa mencari nafkah sehingga hidupnya tergantung pada orang lain (Republik Indonesia, 1998).

Lansia mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial, yang sangat berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, terutama kesehatan (Annisa dan Irdil, 2016). Kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dialami oleh lansia. Selain kecemasan, masalah kesehatan jiwa yang sering dialami oleh lansia meliputi depresi, demensia, delirium, psikosomatik, serta insomnia (Maryam, 2008). Sebuah penelitian di sebuah panti jompo Yogyakarta mendapatkan 80 dari 100 penghuni panti mengalami kecemasan yang intensitasnya bervariasi (Junaidi dan Noor, 2010).

Yoga merupakan salah satu terapi yang sudah banyak diteliti dan digunakan untuk mengatasi kecemasan. Yoga disebut sebagai penyatuan dari badan dan pikiran untuk menyeimbangkan dan mengharmonisasi fungsi fisik dan mental dari tubuh, yang diwujudkan dalam bentuk latihan postur fisik, kontrol nafas, dan meditasi, sehingga yoga dinilai sangat tepat untuk membantu mengatasi kecemasan pada lansia (Dwivedi dan Tyagi, 2016). Berdasarkan penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Khairunnisa di Yogyakarta pada tahun 2018, didapatkan bahwa yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan lansia (Khairunnisa, 2018).

Mengetahui manfaat yang besar yoga terhadap lansia, Tim Program Kemitraan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa (PKM FKIK Unwar) mengadakan pelatihan yoga yang ditujukan pada kelompok lansia komunitas sadar sehat yang berlokasi di Banjar Tanah Bang Kecamatan Banjar Anyar Kabupaten Tabanan Bali. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memperkenalkan yoga sederhana kepada lansia, yang nantinya lansia dapat melakukan yoga sederhana tersebut secara mandiri di rumah.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Dialog, Pelatihan yang difokuskan pada gerakan yoga sederhana agar mudah diterapkan di rumah, dan Pendampingan. Dalam pelaksanaannya di lapangan, kegiatan diawali dengan identifikasi masalah yang diwujudkan dalam bentuk dialog interaktif yaitu tanya jawab dan diskusi terkait kesehatan lansia dan manfaat yoga. Pada sesi ini juga diadakan kesepakatan terkait kegiatan pelatihan yoga yang akan berlangsung selama 3 kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan kurang lebih berlangsung selama 1 jam, kesepakatan diwujudkan dalam penandatanganan persetujuan keikutsertaan dan pengisian kuisioner awal terkait kecemasan pada lansia. Dari sesi dialog interaktif yang berlangsung selama kurang lebih 1 jam ini didapatkan sebanyak 12 lansia yang bersedia mengikuti seluruh sesi kegiatan yoga. Pelatihan yoga dipimpin oleh instruktur Yoga Ida Ayu Citra Kusuma dari Yayasan Surya Candra Buana. Sebelum dilakukan pelatihan yoga kepada lansia, dilakukan penyamaan persepsi instruktur yoga tambahan yang akan membantu mendampingi instruktur selama kegiatan berlangsung dan setelah kegiatan selesai, dengan harapan kegiatan yoga dapat menjadi suatu kegiatan rutin mingguan yang dilangsungkan di komunitas tersebut. Instruktur tambahan tersebut adalah warga sekitar banjar yang memang sudah rutin dan mampu melakukan yoga secara mandiri.

Pelatihan yoga pada kelompok lansia komunitas sadar sehat di Desa Banjar Anyar Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan ini diberikan sebanyak 3 kali setiap hari rabu pada bulan Agustus 2019. Yoga diberikan selama kurang lebih 60 menit yang terdiri dari *centering* (pemusatan perhatian), *pranayama* (pengaturan pernafasan), *warming up* (pemanasan), dan *asana* (gerakan-gerakan fisik). Setelah selesai mengikuti 3 kali kegiatan, 12 orang lansia yang mengikuti kegiatan tersebut diberikan kuisioner kembali (*posttest*) dan kuisioner evaluasi kegiatan.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, dilakukan dengan melihat antusiasme peserta yang dinilai melalui daftar hadir peserta selama 3 kali kegiatan dan kuisioner acara. Untuk melihat apakah yoga yang diberikan mampu bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, dilakukan evaluasi dengan melihat hasil pengisian kuisioner kecemasan pretes dan posttest. Kuisioner kecemasan yang

digunakan pada kegiatan ini adalah kuisioner *S-Anxiety Scale (STAI From Y-1)* yang sudah dimodifikasi dalam Bahasa Indonesia (Utami, 2019). Nilai *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* apabila data terdistribusi normal dengan nilai $P < 0,05$ dianggap bermakna.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan yoga pada kelompok lansia dalam rangka menurunkan kecemasan dilakukan pada bulan Agustus 2019 berlangsung dengan baik dan berjalan tanpa hambatan. Antusiasme peserta cukup baik dengan 12 lansia yang hadir secara rutin dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan, bersedia mengisi kuisioner *pretest - posttest*, beserta kuisioner acara. Karakteristik peserta kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

No	Karakteristik	n=12
1	Umur	58,2 ± 4,31
2	Jenis Kelamin Laki-laki Perempuan	1 (8,33 %) 11 (91,67%)
3	Pekerjaan Pensiunan Wiraswasta Ibu Rumah Tangga	8 (66,67%) 2 (16,67%) 2 (16,67%)
4	Pendidikan Minimal SMA Di bawah SMA	7 (58,33%) 5 (41,67%)

Dialog interaktif (gambar 1) dilakukan pada awal bulan Agustus 2019 dengan format diskusi (tanya jawab) terkait yoga dan kesehatan lansia. Kegiatan ini menggunakan metode dialog interaktif digunakan untuk mengungkap permasalahan lansia dibandingkan ceramah, dengan tujuan untuk meningkatkan interaksi antar peserta. Metode dialog interaktif ini merupakan bentuk komunikasi timbal balik tidak hanya antar peserta, namun juga kepada narasumber atau fasilitator, dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterbukaan (Nugraha, 2016) dibandingkan penyuluhan atau pelatihan biasa (Pandit *et al.*, 2018; Permatananda *et al.*, 2020). Dialog interaktif tidak hanya ditemani oleh satu narasumber, namun juga ditemani oleh 3 orang fasilitator untuk membantu meningkatkan pemahaman dan mendorong keaktifan peserta, seperti halnya metode pembelajaran aktif (Permatananda *et al.*, 2020)



Gambar 1. Dialog Interaktif pada Kelompok Lansia Komunitas Sadar Sehat di Tabanan



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan Yoga pada Kelompok Lansia Komunitas Sehat di Tabanan

Ketika pelaksanaan dialog interaktif, diketahui bahwa para lansia tersebut banyak memiliki penyakit, penyakit yang banyak dimiliki oleh kelompok lansia di komunitas sadar sehat meliputi diabetes mellitus, hipertensi, dan osteoarthritis. Penanganan secara kuratif sudah didapatkan dari dokter puskesmas ataupun dokter keluarga, namun penanganan dari segi preventif dan rehabilitatif belum didapatkan dari pihak manapun. Dilihat dari segi psikis, kebanyakan para lansia mulai mengalami kecemasan, meskipun belum sampai depresi. Kecemasan yang dirasakan juga bermacam-macam, yang paling banyak adalah kecemasan akan timbulnya kematian, kecemasan karena diacuhkan keluarga, dan lain-lain. Dari segi sosial, kelompok lansia sering merasa terpinggirkan, dan sudah merasa tidak memiliki kemampuan untuk dapat kembali aktif bermasyarakat, serta sangat bergantung dengan keluarga. Diungkapkan oleh salah satu peserta bahwa banyak lansia yang tidak mendapat perhatian keluarga, keluarga cenderung sibuk, dan memanfaatkan lansia untuk pekerjaan rumah, dan tidak sempat mengantar lansia untuk mengikuti kegiatan di desa ataupun di banjar. Banyak lansia yang sudah tidak bugar secara fisik untuk dapat melakukan mobilisasi secara mandiri, sehingga sangat dibutuhkan sekali kegiatan yang dapat menunjang kesehatan lansia tidak hanya secara fisik, psikis, namun juga sosial. Di akhir sesi dialog interaktif, para lansia sepakat bahwa dengan mengadakan dan mengikuti kelas yoga dapat membantu menjawab permasalahan kelompok lansia di komunitas tersebut.

Yoga dinilai merupakan olahraga yang tepat untuk menjawab permasalahan lansia tersebut. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa yoga memiliki efek positif terhadap sejumlah masalah kesehatan pada lansia, seperti mengatasi depresi dan kecemasan, memperbaiki *mood* dan stres, mengurangi nyeri, meningkatkan kualitas tidur, melatih keseimbangan sehingga mencegah insidensi jatuh yang banyak pada lansia, kognisi, dan kesehatan metabolik. Pada lansia, yoga membantu menjaga irama pernafasan dan jantung, menjaga tekanan darah, menurunkan hormon kortisol, dan melancarkan aliran darah yang kemudian berpengaruh dalam menjaga refleksi regulasi otonom yang berhubungan dengan stres. Disebutkan pula bahwa yoga dapat mengurangi inflamasi pada penyakit kronis dan berefek baik pada sejumlah marker inflamasi seperti interleukin-6 (IL-6), *Tumor Necrosis Factor (TNF) α* , dan *C-reactive Protein (CR)* (Ramanathan *et al.*, 2017).

Pelatihan yoga dilakukan selama 3 sesi (gambar 2) yang dipandu langsung oleh instruktur yoga dari Yayasan Surya Candra Buana. Sebelum mengikuti pelatihan yoga, peserta diminta untuk mengisi kuisioner kecemasan (*pretest*), dan setelah mengikuti 3 sesi yoga, peserta diminta untuk mengisi kuisioner kecemasan tersebut kembali (*postest*), yang tertera pada tabel 2. Pengisian kuisioner ini ditujukan sebagai evaluasi kegiatan terhadap penurunan kecemasan sebagai gangguan yang banyak dimiliki oleh lansia.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kecemasan Sebelum dan Setelah Mengikuti Pelatihan Yoga

	Pretest	Posttest	Uji T Berpasangan		Nilai P
	Mean ± SD	Mean ± SD	Δ Mean	95% CI	
Yoga (n=12)	34,00±7.26	29,09±6.93	4,91	1,737-6.081	0.001*

*bermakna signifikan

Hasil evaluasi didapatkan bahwa pelatihan yoga yang dilakukan sebanyak 3 sesi ini mampu menurunkan tingkat kecemasan lansia secara bermakna di komunitas sadar sehat Tabanan sebanyak 4,91 poin dari nilai awal 34,00±7,26 menjadi 29,09±6,93 atau sekitar 14,5%. Untuk memastikan agar pelatihan ini dapat menjadi cikal bakal terbentuknya sesi atau kelas rutin yoga, pendampingan setiap minggu akan dilanjutkan oleh 3 instruktur tambahan yang sudah dilatih dan diberikan pemahaman persepsi. Dalam kuisisioner acara yang dibagikan di akhir sesi juga didapatkan bahwa seluruh peserta merasa puas terhadap instruktur, pelaksanaan kegiatan, maupun konsumsi yang diberikan, dan seluruh peserta ingin agar kegiatan tersebut bisa dilaksanakan secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan yoga pada kelompok lansia komunitas sadar sehat di Tabanan ini berlangsung baik dan antusiasme peserta terhadap jalannya kegiatan juga sangat baik. Dengan mengikuti 3 sesi kelas yoga ini dapat menurunkan 14,5% kecemasan para lansia secara bermakna. Beryoga secara rutin dapat membantu mengatasi permasalahan kesehatan lansia, tidak hanya fisik, namun juga mental. Beryoga bersama juga dapat memberikan wadah bagi para lansia untuk menjaga interaksi sosial dengan sebayanya. Harapan kepada Puskesmas dalam hal ini pemegang program kesehatan lansia dapat menjadikan yoga sebagai salah satu pilihan olahraga yang tepat untuk menjawab permasalahan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa sehingga kegiatan program kemitraan masyarakat ini dapat terselenggara. Kami juga berterima kasih kepada dr. Putu Eka Pratyastiti Kefani sebagai Co-Founder Komunitas Sadar Sehat Bali, yang juga sebagai mitra dalam kegiatan ini. Tidak lupa juga kepada paara anggota kelompok lansia, instruktur yoga, dan seluruh pihak yang sudah terlibat dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, F.D. dan Ildil (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. **Vol. 5: No.2**, pp 93-99.
- Badan Pusat Statistik (2013). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik, Jakarta, Indonesia.
- Dwivedi, S. dan Tyagi, P (2016). Yoga as A Health Promotion Lifestyle Tool. *Indian Journal of Medical Specialities*. **Vol. 17: No.1**, pp 29-34.
- Khairunnisa (2018). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Sanggar Senam Rm7 [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Maryam,R.S (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Salemba Medika, Jakarta.
- Nugraha, A.R (2016). Implementasi Komunikasi Perusahaan pada BUMD Kota Bandung (Studi Deskriptif Kuantitatif Mengenai Acara Siaran Dialog Interaktif PDAM Kota Bandung di Radio Swasta Lokal Bandung). Universitas Padjajaran, Bandung.

- Pandit, I.G.S dan Permatananda, P.A.N.K (2018). Improving Hygiene and Sanitation Behavior among Pemindang Workers in Kusamba Village Through Direct Training and Demonstration Plot. *International Conference of Social Science 2018*.
- Permatananda, P.A.N.K, Pandit, I.G.S., Irianto, I.K (2020). Pengembangan Produk Pindang Desa Kusamba Melalui Aplikasi Teknologi Tepat Guna dan Pengemasan Vakum. *Postgraduate Community Service Journal*. **Vol.1: No.1**, pp1-9.
- Permatananda, P.A.N.K, Aryastuti, A.A.S.A, Cahyawati, P.N (2020). Gerakan Keluarga Sadar Obat pada Kelompok Dharma Wanita dengan Pendekatan Belajar Aktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. **Vol.6: No.1**.
- Ramanathan, M., Bhavanani, A.B., Trakroo, M (2017). Effect of a 12-Week Yoga Therapy Program on Mental Health Status in Elderly Women Inmates of A Hospice. *Int. J. Yoga*. **Vol.10: No.1**, pp 24-28.
- Republik Indonesia (1998). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Republik Indonesia, Jakarta.
- Utami, Y.A.P (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten Tahun 2019 [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta.
- World Health Organization (2001). Age Standardization of Rates. World Health Organization, Geneva.