

Peningkatan Peranan Perempuan Menuju Keluarga Sehat Melalui Yoga Lansia di Kecamatan Lemahwungkuk Kota Cirebon

Endang Nurrochmi*, Nurasih, Elit Pebryatie, Lia Nurcahyani, Dyah Widiyastuti,

Pepi Hapitria, Neli Nurlina, Lisnawati

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Kampus Cirebon

Email: endangnurrochmi72@gmail.com

ABSTRAK

Menua merupakan suatu proses alami dan tidak dapat dicegah serta merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur yang panjang, semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta dapat menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh rasa kasih sayang. Tidak semua lanjut usia dapat menikmati kondisi idaman ini, proses menua tetap dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam hal ini terutama masalah secara fisik disamping psikis. Tujuan dari kegiatan Bina wilayah ini adalah untuk meningkatkan peranan wanita khususnya usia lanjut menuju keluarga sehat melalui Yoga Lansia di Kecamatan Lemahwungkuk Kota Cirebon. Metode pada kegiatan ini adalah melalui senam Bersama para Wanita usia lanjut dengan kriteria masih dapat melakukan gerakan sehari-hari di rumah. Gerakan yoga menggunakan alat bantu berupa kursi untuk membantu gerakan. Kegiatan ini dilaksanakan pada kelompok Posbindu di Kelurahan Lemahwungkuk pada tanggal 25 Oktober 2024 dihadiri oleh 10 perempuan usia lanjut, yang dimulai dengan mengukur tekanan darah kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerakan yoga Bersama. Hasil dari kegiatan ini lansia melaporkan bahwa gerakan sangat bermanfaat, tubuh yang dirasakan kaku dan bisa mengikuti gerakan yoga dengan baik. Gerakan yoga lansia ini dimulai dengan centering, pernapasan/pranayama, gerakan inti dan relaksasi. Semua gerakan dirancang menyesuaikan dengan kondisi fisik lansia dan sangat bermanfaat untuk membantu melatih gerak, mengurangi insomnia dan melatih otot untuk dapat bergerak pada kegiatan sehari-hari lansia di rumah.

Kata kunci : Pemberdayaan, Yoga Lansia

PENDAHULUAN

Proses penuaan termasuk salah satu tahapan siklus hidup yang terjadi pada lansia. Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 mendefinisikan lansia sebagai individu yang telah mencapai usia ≥ 60 tahun (1). World Health Organization (WHO) memperkirakan populasi individu yang berusia ≥ 60 tahun di dunia pada tahun 2019 mencapai angka 1 miliar jiwa dan diperkirakan semakin tinggi pada tahun 2025. BPS atau Badan Pusat Statistik (2021) menyatakan populasi jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2021 telah mencapai 10,82% atau 29,3 juta jiwa dari total penduduk Indonesia sebesar 270,2 juta jiwa (2). Pertambahan usia pada lansia cenderung diiringi dengan menurunnya kapasitas instrinsik dan kapabilitas fungsional tubuh yang berdampak terhadap sistem imun tubuh. Salah satu gangguan yang perlu

disoroti saat ini berdasarkan sindrom geriatri adalah gangguan tidur pada lansia (3). Gangguan tidur yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur secara kronis dan dapat menimbulkan rasa tertekan (*distress*) pada lansia (4). Pada lanjut usia permasalahan yang paling menarik adalah kurangnya kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan stres lingkungan sering menyebabkan depresi (5).

Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit – penyakit degeneratif seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes mellitus, rematik, dan kanker (6). Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung (7). Hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita, namun bukan berarti hal ini tidak berbahaya. Namun hal ini tidak berlaku pada hipertensi. Hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia (8). Fakta yang ada menunjukkan hipertensi lebih banyak menyerang lansia. Aktivitas yang teratur saat latihan fisik dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Bentuk latihan fisik bisa berupa TaiChi, tarian, berjalan kaki, berlari di treadmill, maupun jenis lainnya (9).

Latihan fisik dan yoga dapat mengkompensasi penurunan fungsi sistem muskuloskeletal. Secara fisiologis, latihan fisik dan yoga dapat meningkatkan *range of motion*, kekuatan otot, total kalsium tubuh, memperbaiki koordinasi tubuh, mencegah kehilangan massa otot dan memperbaiki fungsi tubuh. Hal ini akan meningkatkan kualitas hidup karena lansia merasa lebih sehat untuk beraktivitas (10). Yoga dapat didefinisikan sebagai latihan peregangan lembut, latihan untuk mengendalikan napas dan meditasi sebagai intervensi pikiran-tubuh. Manfaat senam yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, juga dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah (11).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Cirebon, Kelurahan Kesepuhan Kecamatan Lemahwungkuk merupakan satu dari lima wilayah Kelurahan di Kota Cirebon. Di Wilayah tersebut terdapat Puskesmas Kesunean yang menjadi pusat kesehatan masyarakat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Cirebon tahun 2023, wilayah Kesunean memiliki jumlah lansia terbanyak dan kegiatan pos pelayanan terpadu untuk lansia belum aktif (12). Tujuan kegiatan bina wilayah ini adalah untuk meningkatkan peranan wanita khususnya lanjut usia dalam menjaga kesehatannya, melalui senam yoga lansia.

METODE

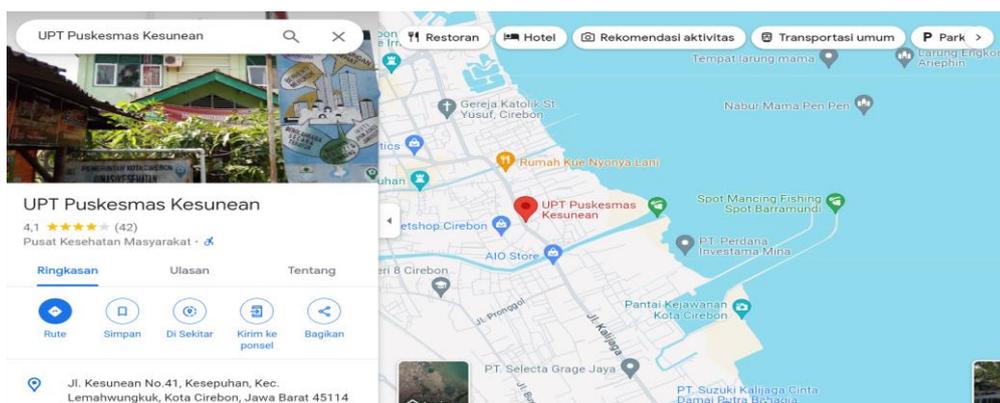
Awal kegiatan dilakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia berupa pemeriksaan tekanan darah, nadi, pernapasan, suhu dan kadar saturasi oksigen. Dilanjutkan dengan pemaparan tentang senam lansia yaitu manfaat dan cara pelaksanaannya, diskusi tentang masalah kesehatan pada lansia dan upaya mengatasinya melalui yoga lansia. Selanjutnya melakukan praktik yoga lansia pada Bidan dan kader

wilayah kerja Puskesmas Kesunean.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puskesmas Kesunean terletak di Jl. Kesunean No.41, Kesepuhan, Kec. Lemahwungkuk, Kota Cirebon, Jawa Barat 45114. Jarak tempuh dari Poltekkes Tasikmalaya ke Puskesmas Kesunean sekitar 15 – 20 menit. Berikut peta wilayahnya:

Gambar 1. Peta wilayah Kecamatan Lemahwungkuk Puskesmas Kesunean



Kegiatan bina wilayah dilaksanakan dengan melibatkan Bidan dan kader Puskesmas Kesunean. Adapun pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Persiapan tempat dilakukan untuk memastikan kenyamanan saat praktik yoga lansia, tempat dipilih dengan ukuran yang sesuai dengan jumlah sasaran. Alat yang digunakan yaitu matras yoga, bantal yoga dan kursi lipat khusus untuk yoga. Seluruh peserta menggunakan pakaian senam yang longgar untuk kenyamanan saat praktik yoga lansia.

Instruktur yoga lansia terdiri dari 3 orang dosen program studi D.III Kebidanan Cirebon yang telah bersertifikat dan kompeten dalam melaksanakan yoga lansia. Kegiatan ini juga melibatkan 3 orang mahasiswa yang terlibat dalam membantu persiapan dan pelaksanaan yoga lansia.

Awal kegiatan dilakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia berupa pemeriksaan tekanan darah, nadi, pernapasan, suhu dan kadar saturasi oksigen. Dilanjutkan dengan pemaparan tentang senam lansia yaitu manfaat dan cara pelaksanaannya, diskusi tentang masalah kesehatan pada lansia dan upaya mengatasinya melalui yoga lansia. Selanjutnya melakukan praktik yoga lansia pada Bidan dan kader wilayah kerja Puskesmas Kesunean.

Gambar 1. Pemeriksaan Tanda vital



Selanjutnya melakukan teknik pernapasan untuk merevitalisasi tubuh, menyeimbangkan emosi dan meningkatkan kejernihan pikiran. Pranayama atau bernapas khususnya untuk lansia sangat penting sebagai Upaya untuk membuat lebih tenang, nyaman dan mengadaptasi ketidaknyaman akibat efek penuaan. Pembukaan praktik yoga diawali dengan doa bersama agar praktik berjalan dengan lancar dan memusatkan perhatian peserta

Di akhir kegiatan, dilakukan kesepakatan berupa tindak lanjut dalam praktik yoga lansia pada kelompok lansia lainnya, berupa pembuatan jadwal yoga lansia pada posbindu selanjutnya



Gerakan Bastrikasana. Gerakan ini membantu lansia memeras perut yang bermanfaat untuk melancarkan pencernaan atau BAB. Postur ini juga membantu melatih lutut atau persendiaan yang banyak dirasakan nyeri oleh lansia.

Pose ini



Gerakan awal Trikosana. Postur ini bermanfaat untuk melatih otot samping tubuh dan memperdalam kapasitas bernapas.



Gerakan lanjutan Trikosana. Postur ini bermanfaat untuk melatih otot samping tubuh dan memperdalam kapasitas bernapas.



Gerakan sukasana. memiliki manfaat untuk meredakan ketegangan tubuh di daerah belakang, pinggang dan panggul serta melancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas napas. Gerakan ini menjaga agar tulang punggung tegak lurus, dengan bernapas normal alami penuh kesadaran dan merasakan peregangan dengan lembut. Peregangan dikukan untuk mengurangi ketegangan Pundak, bahu dan dada, melancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas bernapas.



Postur ini juga membantu melatih keseimbangan lansia, dengan bantuan kursi beberapa lansia merasakan mudah untuk melakukan postur ini.



Gerakan pedinginan dilakukan dengan postur Merudanda ksamasana (pose tulang punggung di lantai) yang memberikan manfaat tubuh dapat beristirahat atau tidur dengan cara yang lebih baik. Pose yang sangat baik untuk menikmati sekaligus melatih ketenangan batin untuk merilekskan saraf-saraf yang tegang, stress kelelahan tubuh dan kegelisahan mental. Pose ini baik sekali jika dilatih setiap hari sebelum istirahat tidur menjadikan tidur lebih nyaman, efektif dan mudah.

KESIMPULAN

Kegiatan bina wilayah ini telah meningkatkan pemberdayaan masyarakat kesunear, khususnya pada lanjut usia, dengan adanya kemampuan dalam meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan berupa yoga lansia. Pelatihan ini menjadikan kemampuan tambahan bagi para kader dan akan dipraktikkan dan disebarkan pada masyarakat lansia lainnya pada kegiatan posbindu selanjutnya.

SARAN

Kegiatan ini menjadi kegiatan rutin untuk posbindu di wilayah kerja Puskesmas Kesunear

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahman SP, Febriyona R, Sudirman ANA. Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Usia Lansia Awal di Wilayah Kerja Puskesmas Dungingi. *J Educ Innov Public Heal*. 2023;1(1):206–14.
2. Wiyono J, Rohma EM, Lundy F. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *J Appl Nurs (Jurnal Keperawatan Ter*. 2022;7(1):23.
3. Prihandhani IS, Widiastuti P, Trisna MOB. Pengaruh Pemberian Yoga Lansia Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia di Desa Sembung. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2025;19(1).
4. Bahri AS, Wati AS. Efektifitas Senam Yoga dan senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Wironanggan. 2024;01(01):71–81.
5. Bintang SNAP, Sopiah P, Rosyda R. Terapi Komplementer Yoga pada Lansia Penderita Osteoarthritis: Analisis Bibliometrik. *J Penelit Perawat Prof*. 2023;5(3):997–1006.
6. Adnyani KDW, Pradnyawati LG, Pratiwi AE. Hubungan Antara Kebiasaan

- Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *Aesculapius Med J.* 2023;3(1):56–65.
7. Munawarah S, Triarani Y. Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Hum Care J.* 2019;4(2):101.
 8. Mafadzoh A, Mariyati. Penerapan Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Adm Law J.* 2020;60:53–77.
 9. Safrudin MB. Efektifitas Latihan Fisik Dan Yoga Dengan Kecemasan Lansia Di Samarinda. *JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang).* 2022;17(2):222–7.
 10. Permana B, Lindayani L, Hendra A, Juniarni L. the Effect of Yoga Exercise on Reducing Blood Pressure Among Elderly With Hypertention: a Systematic Review. *J Pendidik Keperawatan Indones.* 2020;6(2):163–70.
 11. Suhartiningsih S, Yudhawati DD. Efektifitas Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi dengan Lansia Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Jiwa.* 2021;9(3):693–702.
 12. Cirebon DKK. Profil Dinas Kesehatan Kota Cirebon Tahun 2023. 2023.