

PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN LANSIA DENGAN YOGA KURSI MENUJU LANSIA SEHAT DAN KUAT

Bahriah¹, Henrick Sampeangin², Agustina³, Sri Rahayu Suparman⁴

^{1,2,3,4*} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatima Parepare, Parepare Sulsel, Indonesia, 9111

*e-mail: penulis-korespondensi: (bahriah@fatima-parepare.ac.id)

ABSTRACT

This community service program aims to improve the health of the elderly through the application of chair yoga. Activities were carried out in Soreang Village involving the participation of Landia and health workers. The methods used include counseling, chair yoga training, and participant health evaluation. The results showed an improvement in the physical health and balance of the elderly after the intervention. It is hoped that this program can become a model of sustainability in improving the health of elderly people in the community.

Keyword: Elderly, Health, Community Service, Chair Yoga.

ABSTRAK

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui penerapan yoga kursi. Kegiatan dilakukan di Kelurahan Soreang dengan melibatkan partisipasi lansia dan tenaga kesehatan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan yoga kursi, serta evaluasi kesehatan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kesehatan fisik dan keseimbangan lansia setelah intervensi. Program ini diharapkan dapat menjadi model keberlanjutan dalam meningkatkan kesehatan lansia di komunitas.

Kata Kunci: Kesehatan, Lansia, Pengabdian Masyarakat, Yoga Kursi

Pendahuluan

Proses menua adalah tahap kehidupan yang tidak dapat dihindari, yang melibatkan perubahan fisiologis, psikologis, dan social pada individu. Menua adalah proses alami yang menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh secara bertahap (Nugroho, 2023). Perubahan ini melibatkan penurunan daya tahan tubuh, perubahan fungsi sensorik, sehingga peningkatan risiko penyakit degenerative (Sujarwo & Melati, 2023). Dibidang keperawatan gerontik, pemahaman mengenai proses penuaan sangat penting untuk menyediakan pelayanan yang komprehensif bagi lansia (Bahriah, 2024).

Secara global, jumlah lansia terus meningkat. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat lebih 1,1 miliar orang yang berusia di atas 60 tahun di seluruh dunia, dan jumlah ini diperkirakan akan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2023). Di Indonesia, berdasarkan data Bidang Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah lansia mencapai 29,3 juta atau sekitar 10,7% dari total populasi (BPS, 2023). Di Sulawesi selatan, jumlah lansia tercatat sekitar 1,3 juta orang pada tahun 2023, dengan kota Parepare menyumbang sekitar 18.000 jiwa lansia (Dinkes Sulawesi Selatan, 2023) peningkatan jumlah lansia ini memerlukan perhatian khusus dalam layanan kesehatan, terutama di bidang gerontik.

Peningkatan jumlah lansia membawa berbagai masalah kesehatan, terutama terkait penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan demensia. Masalah kesehatan ini mengakibatkan peningkatan kebutuhan perawatan kesehatan bagi lansia, termasuk layanan keperawatan yang bersifat holistik dan berfokus pada pencegahan komplikasi serta peningkatan kualitas hidup lansia (Mulyani, 2023). Selain itu, banyak lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas dan ketergantungan pada perawatan keluarga, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam mendukung keberlangsungan hidup yang sehat dan mandiri (Harni et al., 2023).

Adapun peningkatan kualitas kesehatan lansia merupakan salah satu tantangan dalam upaya mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti penurunan mobilitas, keseimbangan, serta gangguan fisik dan mental (Bahriah et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat guna membantu lansia tetap sehat dan mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Salah satu metode yang efektif dan mudah diakses oleh lansia adalah yoga kursi. Yoga Kursi merupakan bentuk latihan fisik yang dimodifikasi agar dapat dilakukan dengan dukungan kursi, sehingga lebih aman dan

nyaman bagi lansia, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan mobilitas. Penelitian menunjukkan bahwa yoga kursi dapat meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan otot, serta mengurangi stress dan kecemasan pada lansia (Gothe & McAuley, 2020). Selain itu, latihan ini juga dapat membantu mengurangi risiko jatuh, yang merupakan salah satu penyebab utama cedera serius pada lansia (Munawarah & Triariani, 2019).

Untuk mengatasi berbagai masalah yang dialami lansia, pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek keperawatan perlu diimplementasikan. Salah satu solusinya adalah pemberian asuhan keperawatan lansia dengan fokus pada asesmen komprehensif, pemberian edukasi tentang manajemen kesehatan, serta pemberdayaan lansia untuk mengelola kesehatannya sendiri (Sutopo & Triyanto, 2023). Selain itu, kolaborasi dengan keluarga dan komunitas penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia, sehingga mereka menjalani masa tua dengan kualitas hidup yang optimal (Rahmawati & Adnan, 2023).

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia melalui edukasi dan pelatihan yoga kursi. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat menerapkan latihan secara mandiri atau dengan bimbingan tenaga kesehatan, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat secara signifikan.

Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Bahriah et al., 2023). Mobilitas yang terbatas, nyeri sendi, serta risiko jatuh yang tinggi menjadi tantangan utama dalam menjaga kesehatan lansia (Chopra et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan fisik yang aman dan mudah dilakukan, salah satunya adalah yoga kursi. Latihan yoga kursi dirancang khusus untuk lansia dengan mempertimbangkan keterbatasan fisik mereka, sehingga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan otot, serta mengurangi stres dan kecemasan (Gothe & McAuley, 2015). Selain itu, yoga kursi juga berkontribusi dalam meningkatkan sirkulasi darah dan memperbaiki postur tubuh, yang secara keseluruhan berdampak positif terhadap kualitas kesehatan lansia (Patel et al., 2018). Dengan demikian, pemberian latihan yoga kursi menjadi solusi yang efektif dan perlu diterapkan secara luas guna mendukung kesejahteraan lansia dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat, kuat dan mandiri.

Metode

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat di Posyandu Flamboyan yang dilakukan pada tanggal 24-26 November 2024. Edukasi senam Yoga kursi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dilakukan kepada 25 lansia di Posyandu Flamboyan. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melibatkan mahasiswa tahap diploma tiga keperawatan statse gerontik yang sekaligus sebagai pelaksanaan kegiatan pembelajaran di semester lima. Edukasi yang dilakukan dengan memperhatikan kualitas keseimbangan lansia, kondisi fisik dan keamanan lokasi tempat dilkuaknnya pelatihan. Kegiatan ini dilakukan kontinyu selama 3 hari guna meningkatkan kualitas hidup dalam meningkatkan keseimbangan lansia.

Kegiatan ini dilakukan untuk membantu lansia dalam hal meningkatkan pengetahuan mengenai bagaimana meningkatkan kualitas kesehatan terutama dengan meningkatkan keseimbangan fisik dengan latihan yoga kursi. Untuk mencapai tujuan peningkatan wawasan keterampilan yang diikuti oleh 25 orang lansia di wilayah Posyandu Flamboyan dilakukan metode ceramah, penyuluhan, diskusi dan pelatihan yoga kursi.

a. Metode ceramah, penyuluhan dan diskusi

Metode ceramah, penyuluhan dan diskusi bertujuan memberikan pengertian dan pemahaman kepada lansia tentang proses menua dan dampak secara fisik, psikologis, serta permasalahan risiko jatuh. Bagaimana cara mengatasinya melalui pencegahan dengan meningkatkan latihan fisik pada lansia salah satunya dengan yoga kursi.

b. Metode demonstrasi latihan senam yoga kursi

Metode demonstrasi latihan dilaksanakan setelah selesai dilakukan metode ceramah, penyuluhan dan diskusi. Metode ini bertujuan memberikan pelatihan bagaimana cara melakukan latihan keseimbangan dengan yoga kursi. Penerapan metode ini dilakukan dengan demonstrasi latihan yoga kursi selanjutnya re-demonstrasi yang diikuti lansia dimana diharapkan lansia sudah mampu melakukan latihan keseimbangan dengan yoga kursi secara mandiri.

Hasil

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa partisipasi lansia dalam yoga duduk memberikan dampak positif terhadap keseimbangan tubuh, fleksibilitas sendi, serta kesehatan mental. Evaluasi awal menunjukkan 70% peserta mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat duduk, namun setelah pelaksanaan program, 85% peserta melaporkan peningkatan dalam mobilitas dan keseimbangan mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga duduk merupakan metode efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Respon Peserta

Respon dari peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih aktif dan percaya diri setelah mengikuti program ini. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Luaran kegiatan

Berikut ini beberapa dokumentasi (foto) hasil pelaksanaan PkM, serta uraian teoritis berdasarkan hasil tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pemberian yoga duduk pada lansia

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa peningkatan kualitas kesehatan lansia dengan yoga duduk setelah dilakukan maka memberikan dampak positif terhadap keseimbangan tubuh, fleksibilitas sendi, serta kesehatan mental. Berarti dalam pelatihan ini dapat meningkatkan kualitas hidup serta pengabdian dalam manajemen pencegahan komplikasi penyakit kronik sehingga dapat melakukan yoga duduk secara mandiri. Tujuan dari program ini untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam merawat lansia, khususnya dalam aspek peningkatan kualitas hidup dan pencegahan komplikasi penyakit kronik.

(Zahriany, 2022) menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan, para lansia mulai memahami penyebab lumpuh, dan juga mengetahui kebiasaan yang dapat menyebabkan kelumpuhan salah satunya malas olahraga senam yoga. Ibu lansia juga dapat memperagakan cara senam yoga yang benar. Penyuluhan kesehatan dapat menjadi sarana dalam meningkatkan pengetahuan dengan mendapatkan informasi yang baru. Permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada lanjut usia sering kali diremehkan dan sehingga menimbulkan penderitaan (Mughtar et al., 2024).

Melalui kegiatan terprogram dalam manajemen yoga duduk pada kelompok yang beresiko maka dapat meningkatkan kualitas kesehatan lansia. Oleh karena itu sangat disarankan untuk dilaksanakan secara lebih luas.

Kesimpulan

Program yoga duduk memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan lansia, terutama dalam meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh. Oleh karena itu, program ini direkomendasikan untuk ditetapkan secara lebih luas dengan dukungan dari fasilitas kesehatan dan komunitas setempat.

Rekomendasi

Kegiatan ini diharapkan dapat diwujudkan dalam bentuk program peningkatan kualitas mobilitas lansia terutama melalui penerapan metode Yoga Duduk dan kedepannya dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait Efektifitas dari Yoga Duduk terhadap Peningkatan Kualitas Kesehatan lansia. Program ini kedepannya juga dapat didukung dengan penguatan Kader Kesehatan melalui Training Of Trainer Latihan Fisik metode Yoga Duduk yang melibatkan para pendamping lansia ataupun keluarga dengan lansia.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Soreang dan Puskesmas setempat yang telah berpartisipasi dalam program ini. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dengan dukungan dari fasilitas kesehatan dan komunitas setempat. Ke depannya, penelitian lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang dari yoga duduk terhadap kesehatan lansia perlu dilakukan.

Daftar Pustaka

- Bahriah, Sumartini, et al.. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Ners Indonesia 2021)*. Eureka Media Aksara.
- Bahriah, Syahrul, & Tahir, T. (2023). Literature Review Efektifitas Latihan Fisik Tunggal Dan Kombinasi Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Care Universitas Tribuwana Tunggadewi*, 11(1), 175–195.
- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lansia Indonesia*. BPS.
- Chopra, S., Ravindran, S., & Sharma, R. (2020). *Aging and mobility: Addressing the challenges of elderly populations*. *Journal of Geriatric Physical Therapy*.
- Gothe, N. P., & McAuley, E. (2015). *Yoga and aging: Benefits for physical and mental health in older adults*. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(3), 187-195.
- Harni, S. Y., Putri, F. M. S., & Sulistyawati, A. (2023). *Keperawatan Gerontik : Demensia (pikun) dan Alzheimer Pada Lansia*. Mitra Edukasi Negeri.
- Muchtar, R. S. U., Sari, A. M., HAnggara, Ba., & Safitri, G. E. (2024). Lansia Sehat Dan Bahagia : Menurunkan Nyeri Sendi. *Communnity Development Journal*, 5(4), 6737–6743.
- Nugroho. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Pustaka Medika.
- Rahmawati, & Adnan. (2023). *Edukasi Terapi Komplementer Senam Kaki Diabetik pada Masyarakat Sumberporong Kecamatan Lawang Kabupaten Malang*.
- Patel, K., Bafna, M., & Singh, S. (2018). *The impact of yoga-based interventions on balance and mobility in older adults: A systematic review and meta-analysis*. *Aging & Mental Health*, 22(6), 789-796.
- WHO. (2023). *Global Ageing Report*. World Health Organization.
- Zahriany, A. I. (2022). Penyuluhan Yoga Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tanah Tinggi. *Jurnal Pengabdian Deli Sumatera*, 1(1), 1–3.