

**NARRATIVE REVIEW :PENGARUH PEMBERIAN
SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES PADA LANSIA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

Ananta Endi Permana
NIM. 1610301176

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2020**

**NARRATIVE REVIEW :PENGARUH PEMBERIAN
SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES PADA LANSIA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

Ananta Endi Permana
NIM. 1610301176

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Pada Tanggal :

.....

Pembimbing



Andry Ariyanto SSt.,Ft, M.OR.

NARRATIVE REVIEW :PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA

Ananta Endi Permana², Andry Ariyanto³

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres adalah suatu respon tubuh dengan bersifat tidak spesifik pada setiap tuntutan atau beban. Pengertian tersebut bisa dikatakan stres apabila seseorang mempunyai beban yang sangat berat tetapi seseorang itu tidak dapat menanggulangi bebanya itu sendiri, maka tubuh akan merespons dengan tidak mampu dengan beban tersebut, maka seseorang tersebut akan mengalami stres. Sebaliknya apabila seseorang yang dengan beban yang amatlah berat tetapi mengatasi beban tersebut dengan respon tubuh yang bagus, maka orang itu tidak akan mengalami stress . **Tujuan:** penelitian ini diketahuinya pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada lansia **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode *narrative riview*, pada penelitian ini penelusuran artikel menggunakan database *Google Scholar, PubMed* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian artikel yang diambil ini full text tentang Senam yoga menurunkan tingkat stress pada lansia di terbitkan minimal dalam kurun waktu 2010-2020. **Hasil:** *review* 10 jurnal menyebutkan adanya hubungan Senam yoga menurunkan tingkat stress pada lansia **Kesimpulan:** dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan senam yoga terhadap penurunan tingkat stress pada lansia. Senam yoga yang dilakukan secara rutin terbukti signifikan dalam menurunkan tingkat stress pada lansia. **Saran:** Peneliti selanjutnya bisa menambah referensi yang lebih baik untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya menggunakan metode *narrative review*.

Kata Kunci : Senam Yoga, Stres, Lansia

Kepustakaan : 50 (tahun 2010 – 2020)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

A NARRATIVE REVIEW: THE EFFECT OF YOGA EXERCISE IN REDUCING STRESS LEVELS ON ELDERLY

Ananta Endi Permana, Andry Ariyanto, M. Or, M. Ali Imron, M. Fis

ABSTRACT

Background: Stress is an unspecific response of the body to any demands or burdens. Through this understanding it can also be said that stress conditions will occur if a person has a cumbersome obligation which he is unable to overcome, the body's response to this inability can be categorized as stress. Conversely, if someone can handle a weighty burden with a good body response, that person will not experience stress. **Purpose:** This study aims to discover the effect of yoga exercises in reducing stress levels on elderly. **Method:** This research was conducted through a narrative review method. The researcher looked for some articles by using several databases such as Google Scholar and PubMed. The inclusion and exclusion criteria in this research article are the full-text articles on Yoga exercise and the reduction of stress levels on older people, and the articles should be published at least from 2010 to 2020. **Results:** The result from the review of 10 journals indicated that there is a relationship between yoga exercises in reducing stress levels on the elderly. Regular yoga exercises have been shown as media to reduce stress levels significantly on elderly. **Suggestion:** Further researchers may add better references to complete further research using the narrative review method.

Keywords: Yoga Exercise, Stress, Elderly

Kepustakaan : 27 (2010-2020)

-
1. Thesis tittle
 2. Student of Physiotherapy Study Program, Faculty og Health Sciences, 'Aisyiyah University Yogyakarta
 3. Lecture at Undergraduate Physiotherapy Study Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University Yogyakarta

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu respon tubuh dengan bersifat tidak spesifik pada setiaptuntutan atau beban. Pengertian tersebut bisa dikatakan stres apabila seseorang mempunyai beban yang sangat berat tetapi seseorang itu tidak dapat menanggulangi bebanya itu sendiri, maka tubuh akan merespons dengan tidak mampu dengan beban tersebut, maka seseorang tersebut akan mengalami stres. Sebaliknya apabila seseorang yang dengan beban yang amatlah berat tetapi mengatasi beban tersebut dengan respon tubuh yang bagus, maka orang itu tidak akan mengalami stress (Jaka et al., 2015).

Problem kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres dan insomnia adalah alasan dimana seorang individu bisa mendapatkan terapi farmakologi, non-farmakologi atau keduanya. Terapi non-farmakologi yang bias mempengaruhi adalah yoga, yoga adalah teknik yang melibatkan relaksasi, meditasi dan sebuah latihan fisik yang dilakukan bersamaan dengan pernapasan untuk mencapai relaksasi fisik, mental, sosial dan spiritual (Bhavanani, 2013).

Faktor yang sangat mempengaruhi stres pada lansia ada dua,

yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah stres yang berasal dari diri sendiri, seperti penyakit atau konflik. Sedangkan faktor eksternal adalah stres yang berasal dari luar diri individu itu sendiri seperti keluarga dan lingkungan. Perawatan lansia harus dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Perawatan lansia diharapkan akan meningkatkan kualitas hidup lansia itu sendiri sehingga mereka tetap merasa tenang dan bahagia agar dapat menjalani kehidupan masa tuanya dengan lebih baik (Puspasari, 2009).

Populasi lansia sangat meningkat. Jumlah penduduk di 11 negara anggota World Health Organisation (WHO) kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan di perkirakan semakin meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050, sedangkan jumlah lansia di dunia mencapai jumlah 1 miliar orang dalam kurun waktu 10 tahun mendatang (Data Kependudukan PBB, 2013).

Indonesia masuk dalam salah satu negara Asia yang pertumbuhan penduduk lansianya sangat cepat. Sejak tahun 2000, Indonesia sudah mempunyai

lansia sebesar 14,4 juta penduduk (7,18% dari jumlah penduduk) dan pada tahun 2020 diperkirakan berjumlah 28,8 juta (11,34%). Hasil pendataan yang sudah dilakukan tahun 2007 ditemukan penduduk Lansia berjumlah 18,96 juta (8,42% dari total penduduk) dengan komposisi perempuan 9,04% dan laki laki 7,80% (Badan Pusat Statistik, 2013).

Beberapa efek yang biasanya muncul yang mencirikan seseorang mengalami stres menurut Weiss (2009) adalah kelelahan, kebingungan, perasaan tertekan oleh tuntutan seseorang terhadap diri anda sendiri, keinginan untuk keluar dari segalanya dan semua orang, merasa takut. Disaat seorang sudah mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (*vasokonstriksi*) peningkatan denyut jantung. Apabila stres terus berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut dapat mengalami hipertensi (South, 2014).

bahwa untuk menjaga lanjut usia agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan, perlu dilakukan upaya pemeliharaan kesehatan

bagi lanjut usia (Permenkes No. 67 tahun 2015).

a. Faktor Internal

Status ekonomi pada umumnya, dimanapun, pemasukan uang pada seseorang yang pensiun akan menurun, kecuali pada orang yang sangat kaya dengan tabungan yang melimpah (Boedhi dan Martono, 2006). Pada orang dengan kondisi kejiwaan yang stabil, konsep diri positif, rasa percaya diri kuat serta didukung oleh keuangan yang cukup, maka orang tersebut akan lebih dapat menyesuaikan diri dengan kondisi pensiun tersebut karena selama bertahun-tahun ia bekerja, ia “menabung” pengalaman, keahlian serta keuangan untuk menghadapi masa pensiun (Rini, 2003 dikutip dalam Subakti, 2008):

Yoga berasal dari kata yoga, dari bahasa Sanskerta yang berarti kukatau “penyatuan”. Dalam buku Yoga untuk semua, Devi Asmarani menulis bahwa yoga yang berkembang sekarang sangat berbeda dengan yoga yang dilakukan beberapa ribu tahun yang lalu. Meskipun tradisi meditasi yang diwariskan masih tetap ada. Dalam kitab Wedha, sekitar 1.500 sebelum masehi (SM) di dalam Rig Veda, kata yoga pertama kali ditemukan. Dalam kitab ini, yoga berasal dari kata

yujatau dalam bahasa Inggris to yoke(menyatukan). Penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi. Beberapa manfaat umum yang dapat diperoleh jika melakukan senam yoga adalah meningkatkan kekuatan, meningkatkan kelenturan, melatih keseimbangan, mengurangi nyeri, melatih pernapasan, melancarkan fungsi organ, ketenangan batin, mengurangi depresi dan stres, menyiapkan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan (Ram, 2009).

Yoga merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Cahyono, 2013).

Latihan di berikan satu kali perminggu dengan waktu 1 jam . Para

peserta termasuk dalam satu kelompok kontrol dan bertemu dengan peneliti dan instruktur yoga yang bersertifikasi. Untuk enam hari pertama di mana mereka menerima pelatihan yoga yang dilakukan setiap hari selama 5 minggu. (Anderson, J,2015).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian Jenis penelitian ini adalah Narrative riview (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen).Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain Jurnal *Science Direct*, Pubmed, dan juga *Google Scholer*. Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci “pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres”. Kemudian memilih artikel yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Jurnal 1 Yoga stretching can reduce psychological stress and enhance mucosal immune function. Therefore,

performing yoga stretching consistently can prevent age-related immune suppression. Physical inactivity prevalence increases with age .Yoga stretching can reduce stress and enhance mucosal immune function in elderly women.

Jurnal 2 Hasil penelitian menunjukkan lansia yang aktif mengikuti senam lansia dan tidak mengalami stres sebanyak 16 responden (76,2%), lansia yang aktif mengikuti senam dan mengalami stres sebanyak 5 responden ada hubungan antara senam lansia dengan tingkat stres.

Jurnal 3 Yoga participation can improve mental/emotional wellness, exhaustion levels, and stress levels in elderly individuals, even without measurable improvements in physical function. Clinicians and health practitioners who work with the elderly should consider yoga as a potential therapeutic modality for improving important aspects of quality of life in this population.

Jurnal 4 Hasil ini menunjukkan bahwa nilai tengah dari tingkat stress remaja setelah diberikan senam yoga adalah 14,00 dan 20,00. Diharapkan sekolah maupun remaja menerapkan senam yoga 3 kali dalam seminggu untuk membantu mengurangi tingkat stress.

Jurnal 5 Hasil ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat stress pada lansia yang mengalami penurunan pendengaran dan mengalami pengaruh signifikan terapi yoga terhadap stress pada lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran.

Jurnal 6 Hasilnya jenis latihan paling efektif menurunkan tingkat depresi pada wanita perimenopause adalah yoga.

Jurnal 7 practice of Yoga can be considered as an effective intervention in improving physical (reduces heart rate, blood pressure, blood glucose, oxidative damage, fatigue, weakness, fear of fall, and improve heart rate variability, baroreflex sensitivity, insulin sensitivity, physical functions, mobility, flexibility, and urinary incontinence), mental (reduces depression, anxiety), emotional (reduces anger, stress, tension and improve self-efficacy), social (improve life satisfaction), and vital (improved vitality) planes of elderly individuals, offering a better quality of sleep and quality of life.

Jurnal 8 Yoga practice for three months has significantly reduced serum MDA level.

Jurnal 9 The result suggested wellbeing for all the variables measured.

Jurnal 10 Dari hasil penelitian dapat disimpulkan dan diperoleh nilai T_{hitung} sebesar $486,667 > T_{tabel}$ sebesar 1,84, karena nilai dari $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima yang berarti terdapat perubahan pada tingkat kecemasan wanita pra menopause.

PEMBAHASAN

Hasil nya Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian seberapa besar pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pramenopause. Senam yoga merupakan jembatan untuk menyatukan kekuatan jiwa, raga dan alam sebagai sarana penyembuhan berbagai penyakit jasmani ataupun rohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes, dengan melakukan program latihan 1 minggu 2x selama 6 minggu membuat kondisi fisik meningkat dan meningkatkan tingkat psikologis wanita pramenopause dan untuk kedepannya wanita pra menopause tidak merasa cemas untuk memasuki fase-fase tersebut.

Berdasarkan 10 jurnal ada 9 jurnal yang hasilnya menyarankan senam yoga untuk menurunkan tingkat stress pada lansia, dan 1 jurnal menyatakan bahwa senam yoga memiliki efek

mereleksasi. Senam yoga bias menurunkan tingkat stress pada lansia karna penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi. Beberapa manfaat umum yang dapat diperoleh jika melakukan senam yoga adalah meningkatkan kekuatan, meningkatkan kelenturan, melatih keseimbangan, mengurangi nyeri, melatih pernapasan, melancarkan fungsi organ, ketenangan batin, mengurangi depresi dan stres, menyiagakan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan (Ram, 2009). Yoga merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan kotekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Cahyono, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *review* dari 10 jurnal yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan senam yoga terhadap penurunan tingkat stress pada lansia. Senam yoga yang dilakukan secara rutin terbukti signifikan dalam menurunkan tingkat stress pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan keterbatasan dan simpulan dari hasil penelitian ini, ada beberapa hal yang disarankan bagi penelitian yang akan datang. Beberapa saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bisa menambah referensi yang lebih baik untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya menggunakan metode *narrative review*.
2. Bagi lansia ataupun yang berdomisili di perdesunan khususnya di Yogyakarta yang jumlah lansia nya cukup besar bisa bekerjasama dengan tenaga kesehatan khususnya fisioterapis

untuk menurunkan tingkat stres pada lansia

3. Bagi praktisi, diharapkan untuk memberikan penanganan kejadian nyeri leher serta memberikan edukasi untuk mengurangi tingkat stres pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik, 2013. Gambaran Kesehatan lanjut usia di Indonesia. Buletin Jendela Data & Informasi kesehatan semester I, 1, pp 1-16. <http://www.depkesw.go.id/downloads/BuletinLansiapdf.Diaksespada tanggal06November2014>.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. (2007, Desember). Riset kesehatan dasar taun : Laporan Provinsi Jawa Tengah. 21 April 2011.

www.dinkesjatengprov.go.id/download/mo/riskedesdes_jateng2007.pdf.

Bhavanani, B.A. (2013). Application of Yoga as a Therapy. India: Puducherry 2013

Boedhi, R. & Martono (2006), Buku ajar geriatri; Ilmu kesehatan usia lanjut, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), Jakarta.

Cahyono, K.H. 2013. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Ungaran: STIKES Ngudi Waluyo. Padila, (2013).

Depkes RI, (2009, Februari). Datapenduduk sasaran program pembangunan kesehatan 2007-2011. 16 Mei 2011.

- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Erlangga : Jakarta.
- Imam, Sohail Syed. (2017). Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Revisited. Jurnal Department of Psychology, International Islamic University Malaysia Lovibond dan Lovibond, 2003).
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik. Pusat pendidikan sumber daya manusia kesehatan badan pengembangan dan pemberdayaan sumber daya manusia kesehatan, 10.
- Kjellgren dan Anderson. (2015). Relaxation and Wellness through Yoga Practice. J Yoga Phys Ther. Volume 5 • Issue 4.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. Profil Penduduk Lanjut Usia 2009. Jakarta: Komnas Nasional Lanjut Usia; 2010.south, 2014).
- Lindahl . E(2016) Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals. Complementary Therapies in Clinical Practice
- Maryam, S. (2008). Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika
- McCall, C. M. (2013). How Might Yoga Work ? An Overview of Potentiating Underlying Mechanism. J Yoga Phys Ther volume 3 issue 1. Doi :10.4172/2157-7595.100130.
- Moovanthan. A (2017) Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review . Journal of Bodywork & Movement Therapies.
- Nobuhiko.E (2018) Yoga stretching for improving salivary immune function and mental stress in middle-aged and older adults. Journal of Women & Aging. VOL. 30, NO. 3, 227–24.
- Puspasari, S. 2009. Hubungan Kemunduran Fungsi Fisiologis Dengan Stres Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Kaliwaru Semarang. Semarang. Semarang. Skripsi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Raden Jaka, Tri Prabowo, Wahyu Dewi. (2015). Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. JNKI, Vol 3, No. 2, Tahun 2015, 110-115.
- Richard, G. (2010). Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Satish G (2014) Effect of Yoga on Oxidative Stress in Elderly with Grade-I Hypertension: A Randomized Controlled Study. Physiology Section. Vol-8(7): BC04-BC07.
- Selo, J et all. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. Nursing News Volume 2, Nomor 3.
- Sindhu, P. (2009). Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice. Bandung : Mizan Qanita Thornton
- Subakti, E.P. (2008). Stres dan koping lansia pada masa pensiun. Medan: Skripsi <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14286/1/09E01612.pdf>. Diakses tanggal 17 oktober 2010
- Suoth, M., Bidjuni, H., Malara, R.T. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Unsrat ejournal Vol.2 No.1...
- Stevens, Bordui, Weycle, (2003). Ilmu keperawatan. Jilid 2. Edisi 2. Jakarta: EGC.

Thornton H S,(2014). Yoga for Stress
Management and Relaxation.
International Association
of Yoga Teraphits

Weiss, D.H.(2009).
ManajemenStres.Batam:Bina rupa
Aksara.

