

## PENGARUH PEMBERIAN YOGA LANSIA TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIADI DESA SEMBUNG

IGAA Sherlyna Prihandhani\*, Putu Widiastuti, Made Oktaviani Bulan Trisna

STIKES Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali

\*Corresponding : e-mail mail: [sherlynaprihandhani@gmail.com](mailto:sherlynaprihandhani@gmail.com) 

Informasi Artikel	Abstrak
Submit: 09/10/2023 Revisi: 11/11/2023 Accepted: 22/12/2023  Kata kunci: Lansia, Risiko Jatuh, Yoga Lansia	<p>Secara alamiah, lansia akan mengalami berbagai kemunduran dan penurunan fisik. Penurunan kemampuan akan dipengaruhi oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh sehingga penurunan kemampuan tersebut dapat menyebabkan lansia rawan mengalami masalah. Kejadian jatuh yang terjadi pada lansia merupakan kejadian serius yang dapat membawa banyak akibat. Perlukaan, ketakutan akan jatuh, penurunan kemampuan fungsional, patah tulang, trauma kepala, bahkan kematian dapat ditimbulkan oleh kejadian jatuh.</p> <p>Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh yoga Lansia untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia Di Desa Sembung. Desain penelitian ini adalah <i>pre eksperiment desaign one grup pre test - post test</i>. Menggunakan uji <i>Mann Whitney</i>, teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian yoga lansia menurunkan risiko jatuh pada lansia di Desa Sembung <math>p &lt; 0,001</math>. Pemberian Senam Yoga dapat meningkatkan keseimbangan statis pada lansia. Dan disarankan kepada lansia untuk menerapkan latihan senam yoga untuk mempertahankan keseimbangan.</p>

### PENDAHULUAN

Menua adalah keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua bukanlah suatu penyakit. Menua merupakan proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan struktur dan fungsi normal (Munawarah, 2019b).

Seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup, maka penuaan yang terjadi pada lansia tidak dapat dihindari. Lansia akan mengalami banyak perubahan mengakibatkan penurunan fungsi, melalui segi fisik, psikologi dan juga social (Schwarz et al., 2014). Meningkatnya risiko jatuh salah satunya, dapat menimbulkan masalah yaitu yang menyebabkan cedera bagi lansia.2 Selain itu, perubahan fisiologis seperti berkurangnya kekuatan otot dapat meningkatkan risiko terjatuh serta berisiko besar kehilangan kemandirian (Munawarah, 2019). Perubahan-perubahan akibat proses menua mengakibatkan perubahan tingkat aktivitas fisik lansia. Misalnya orang yang telah pensiun beralih dari aktivitas tinggi atau sedang ke tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan yang masih bekerja dan orang yang berusia 50-59 tahun terlibat dalam aktivitas fisik tinggi 50%

lebih banyak dari orang-orang yang berusia 70-79 tahun (Annafisah & Rosdiana, 2012). Berdasarkan WHO pada tahun 2010, ketidakaktifan fisik atau kurangnya aktivitas fisik teridentifikasi sebagai faktor risiko utama ke-4 kematian global (Pradnyanini, 2019).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penduduk lansia berdasarkan sensus penduduk lansia yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2010 adalah 18,1 juta jiwa atau sekitar 7,6% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2014 jumlah penduduk lansia meningkat menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 akan mencapai 36 juta jiwa. Ini menunjukkan jumlah populasi lansia akan terus meningkat, demikian juga dengan berbagai permasalahan yang terkait dengan peningkatan usia. Sebanyak 7,3 juta kasus lansia jatuh dan mengalami perburukan serta membutuhkan pertolongan medis. 31% - 48% lansia jatuh karena gangguan keseimbangan (Sadondang, 2018). Yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga lanjut usia. Yoga sangat mudah dilakukan dan bukan latihan yang

terkait dengan agama tertentu (Ayuningsih, 2021).

Adapun intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi risiko jatuh yaitu dengan melakukan yoga bukan merupakan agama dan setiap orang sesungguhnya melakukan yoga. Setiap orang melakukan yoga, dengan tujuan untuk mendapatkan kebahagiaan yang sebenarnya dapat diperoleh melalui kesadaran terhadap diri. Selama ini manusia belum sepenuhnya menyadari bahwa kebahagiaan diperoleh dari menyadari diri sendiri. Manusia merasa bahwa kebahagiaan didapat melalui objek dari luar yang sering di anggap dapat memberikan kepuasan (Munawarah, 2019b).

## METODE

Rancangan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre experiment* dengan desain *one group pre test dan post test* dengan desain *one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Desa Sembung Sebanyak 100 lansia. Pemilihan sampling menggunakan Teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eklusi Kriteria inklusi : Lansia dengan usia > 60 tahun dan Lansia dengan aktivitas aktif Kriteria Eklusi : Lansia dengan hambatan fisik dan Lansia yang mengkonsumsi obat-obatan tertentu.

## HASIL PENELITIAN

Uji normalitas dilakukan pada skor data pada masing-masing kelompok. Hal ini bertujuan untuk mengetahui distribusi sebaran data. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov smirnov*. Dalam uji normalitas, peneliti menggunakan parameter nilai probabilitas (sig) sebagai acuan dengan ketentuan jika nilai probabilitas (sig)  $\geq 0,05$  maka data tersebut terdistribusi secara normal, namun jika nilai probabilitas (sig)  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi

normal. Uji normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Uji Normalitas Data

Data	Sig	Kesimpulan
<i>Pre Test</i>	0,017	Data terdistribusi tidak normal
<i>Post Test</i>	0,006	Data terdistribusi tidak normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat pada data terdistribusi tidak normal secara keseluruhan. Dengan hasil tersebut, maka data akan dianalisis lebih lanjut menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Mann Whitney*.

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Yoga Lansia Menurunkan Risiko Jatuh

Rerata $\pm$ SD		Mann	Z	p-value
Pre	Post	Whitney		
1,36 $\pm$ 1,41	1,55 $\pm$ 1,46	234,0	-5,227	<0,001

Dari hasil uji statistik menggunakan *Mann Whitney* disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian yoga lansia menurunkan risiko jatuh pada lansia di Desa Sembung dengan nilai  $p < 0,001$ .

## PEMBAHASAN

Hubungan usia dengan keseimbangan dapat digambarkan dengan adanya peningkatan saat remaja dan mencapai puncaknya ketika dewasa muda, selanjutnya akan menurun seiring bertambahnya usia. Penuaan berhubungan dengan penurunan fungsi fisik dan kognitif (Frederic & Al Haris, 2022). Contoh dari penurunan fungsi ini adalah penurunan kekuatan otot dan koordinasi ekstremitas bawah yang selanjutnya diikuti penurunan kemampuan keseimbangan dan peningkatan risiko jatuh. Penurunan keseimbangan dinamis ini dapat disebabkan oleh perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh manusia sejalan dengan makin bertambahnya usia (Iswati, 2021). Perubahan-perubahan tersebut meliputi berbagai komponen-komponen yang berperang penting dalam mengontrol keseimbangan tubuh (Suciana et al., 2018).

Pelatihan yoga modifikasi melibatkan gerakan yang terkoordinasi dari otot-otot tubuh sehingga diperoleh stabilitas dan fleksibilitas yang baik yang dapat meningkatkan keseimbangan. Hal ini disebabkan oleh perubahan-perubahan akibat latihan yang teratur biasanya diadaptasi secara fisiologis oleh tubuh setelah 8-12 minggu latihan (Emi, 2020). Tubuh membutuhkan kontrol keseimbangan saat melakukan pergerakan statis dan dinamis dan saat seseorang berada pada posisi yang stabil maka akan dapat menimbulkan cedera akibat jatuh (Maitisa Yuliana, 2017). Upaya peningkatan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia dapat dilakukan dengan melakukan latihan fisik (Millenia & Basuki, 2022). Latihan ini bukan hanya digunakan sebagai alat ukur tingkat keseimbangan seorang lansia namun juga merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh lansia (Munawwarah & Nindya, 2015).

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian yoga lansia penurunan resiko jatuh menurunkan risiko jatuh pada lansia di Desa Sembung. Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat direkomendasikan kepada pengelola layanan kesehatan untuk dapat mengadopsi materi dalam pelatihan bahwa pemberian yoga lansia menurunkan risiko jatuh pada lansia di Desa Sembung

#### DAFTAR PUSTAKA

Benner, P., Tanner, C. A. and Chelsa CA. Expertise in nursing practice: caring, clinical judgment, and ethics. second. Nursing Ethics. New York: Springer Publishing; 2010.

Casey A, Wallis A. Effective communication: Principle of Nursing Practice E. Nurs Stand. 2011 Apr;25(32):35–7.

Annafisah, Z., & Rosdiana, I. (2012). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Yang Diukur Menggunakan Romberg Test Pada

Lansia Sehat Studi Di Desa Plamongansari Kecamatan Pedurungan Semarang. *Sains Medika*, 4(2), 142–146.

Ayuningsih, I. (2021). *Peningkatan Keseimbangan Dinamis Dengan Senam Taichi Pada Lansia*.

Emi, Y At Al. (2020). *Kata Kunci; Lansia , Senam Lansia ; Time Up And Go Test*. 13(2), 192–197.

Frederic, L., & Al Haris, M. (2022). *Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Penen Kec. Sibiru-Biru*. 901–906.  
<https://journals.stimsukmamedan.ac.id/index.php/senashtek>

Iswati. (2021). Balance Exercise Jalan Tandem Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Tandem Walk Balance Exercise To Reduce Risk Of Falls In Elderly. *JURNAL Pikes Penelitian Ilmu Kesehatan, Stikes Adi Husada Surabaya*, 2(1), 42–48.

Maitisa Yuliana. (2017). Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dengan Thai Chi Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Wira Lestari X Wirobrajan. *Program Study Fisioterapi S1 FIK Universitas Aisyiyah Yogyakarta, October 2013*, 1–224.

Millenia, A. A., & Basuki, H. O. (2022). Pengaruh Senam Yin Yoga Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Medika*, 1(1), 10–16.

Munawwarah, S. (2019a). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Human Care Journal*, 4(2), 101.  
<https://doi.org/10.32883/hcj.v4i2.465>

Munawwarah, M., & Nindya, P. (2015). Pemberian Latihan Pada Lansia Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dan Mengurangi Resiko Jatuh Lansia. *Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul*, 15(April), 38–44.  
<http://ejournal.stikesbaptis.ac.id/index.php/stikes/article/view/306/279>

Pradnyanini, I. A. M. (2019). Lansia Kurang Aktif Memiliki Risiko Jatuh Lebih Tinggi Dibandingkan Lansia Aktif Di Denpasar Barat. *Open Access Journal*,

- 07(01).
- Sadondang, T. M. (2018). Kajian Literatur: Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia. *Nursing Current*, 06(01).
- Schwarz, P., Body, J. J., Cáp, J., Hofbauer, L. C., Farouk, M., Gessl, A., Kuhn, J. M., Marcocci, C., Mattin, C., Muñoz Torres, M., Payer, J., Van De Ven, A., Yavropoulou, M., Selby, P., & فاطمی ح. (2014). No Title شیمی مواد غذایی. *European Journal Of Endocrinology*, 171(6), 727–735. <https://Eje.Bioscientifica.Com/View/Journals/Eje/171/6/727.Xml>
- Suciana, F., Handayani, S., & Nur Ramadhani, I. (2018). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XI(1), 287–296.