



Pengaruh Terapi Olahraga Yoga Terhadap Psikososial Lansia di Posyandu Kawan Seiring Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari

Sherly Mutiara ^{1*}, Ftr.Dewi Sepi Yanti ²

¹⁻² Fakultas Ilmu Kesehatan, Jurusan Fisioterapi, Universitas Awal Bros, Indonesia

Alamat: Jl. Karyabakti Jl. Bambu Kuning No.8, Rejosari, Kec. Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau 28141

Korespondensi penulis: sherly9391@gmail.com

Abstract.

This study aims to evaluate the effect of yoga therapy on the psychosocial aspects of elderly individuals at the Kawan Seiring Posyandu within the working area of Puskesmas Rejosari. Elderly individuals often face various psychosocial challenges, such as decreased social interaction, stress, and low life satisfaction, which can affect their quality of life. The research method employed an experimental design with a pre-test and post-test approach involving 30 elderly participants who engaged in a yoga program for 8 weeks. Measurements were taken using a psychosocial questionnaire before and after the intervention. The results showed a significant improvement in the psychosocial aspects of the elderly, including social interaction, stress reduction, and increased life satisfaction, with a p-value < 0.05. These findings indicate that yoga therapy is effective in enhancing the psychosocial well-being of elderly individuals. This study is expected to contribute to health professionals and program managers by integrating yoga as part of routine activities in posyandu.

Keywords: Yoga; Psychosocial, Elderly, Well-Being.

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi olahraga yoga terhadap aspek psikososial lansia di Posyandu Kawan Seiring wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Lansia sering menghadapi berbagai tantangan psikososial, seperti penurunan interaksi sosial, stres, dan kepuasan hidup yang rendah, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test pada 30 lansia yang mengikuti program yoga selama 8 minggu. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner psikososial sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek psikososial lansia, termasuk interaksi sosial, pengurangan stres, dan peningkatan kepuasan hidup, dengan nilai $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi olahraga yoga efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi tenaga kesehatan dan pengelola program lansia untuk mengintegrasikan yoga sebagai bagian dari kegiatan rutin di posyandu.

Kata kunci: Yoga; Psikososial; Lansia; Kesejahteraan.

1. LATAR BELAKANG

Lansia sering menghadapi berbagai tantangan psikososial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, seperti penurunan interaksi sosial, stres, dan rendahnya kepuasan hidup. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan sosial lansia, sehingga diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu pendekatan yang telah terbukti memberikan manfaat adalah terapi olahraga yoga.

Yoga merupakan praktik holistik yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek psikologis dan sosial. Penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa yoga dapat membantu mengurangi tingkat depresi, kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan umum pada lansia. Selain itu, yoga juga dapat meningkatkan fungsi kognitif, fleksibilitas tubuh, dan kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia.

Dalam konteks lansia di Posyandu Kawan Seiring wilayah kerja Puskesmas Rejosari, terapi yoga menjadi relevan untuk diterapkan sebagai bagian dari program kesehatan lansia. Dengan durasi program selama 8 minggu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh yoga terhadap aspek psikososial lansia, termasuk interaksi sosial, pengurangan stres, dan peningkatan kepuasan hidup. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program kesehatan lansia berbasis komunitas yang lebih efektif dan holistik.

2. KAJIAN TEORITIS

Lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan psikososial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Salah satu masalah utama yang dihadapi adalah penurunan interaksi sosial, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi. Menurut penelitian, interaksi sosial yang rendah dapat berkontribusi pada peningkatan risiko depresi dan kecemasan di kalangan lansia (Murtiyani et al., 2018). Oleh karena itu, penting untuk mencari intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia.

Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah terapi olahraga yoga. Yoga tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik, tetapi juga memberikan manfaat mental dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati (Indriasari et al., 2020). Selain itu, yoga juga dapat meningkatkan fungsi kognitif dan keseimbangan tubuh, yang sangat penting bagi lansia untuk menjaga mobilitas dan kemandirian mereka (Salimbatu et al., 2021).

Yoga melibatkan teknik pernapasan, meditasi, dan gerakan fisik yang lembut, yang semuanya berkontribusi pada relaksasi dan pengurangan ketegangan otot. Hal ini dapat membantu lansia merasa lebih tenang dan lebih mampu mengatasi tantangan psikososial yang mereka hadapi. Penelitian oleh Mattotorang et al. (2024) menunjukkan bahwa setelah mengikuti program yoga, terdapat peningkatan signifikan dalam nilai psikososial lansia, termasuk aspek interaksi sosial dan kepuasan hidup.

Dengan demikian, kajian ini menegaskan pentingnya terapi olahraga yoga sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia. Diperlukan

penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi berbagai aspek yoga dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta fisik lansia secara lebih komprehensif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengaruh terapi olahraga yoga terhadap aspek psikososial lansia di Posyandu Kawan Seiring wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang terdaftar di posyandu tersebut, dengan total 30 peserta yang memenuhi kriteria inklusi. Peserta dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti program yoga selama 8 minggu dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Sebelum intervensi, semua peserta menjalani pengukuran awal (pre-test) menggunakan kuesioner psikososial untuk menilai kondisi psikososial mereka. Setelah periode intervensi, pengukuran akhir (post-test) dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang sama untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik, seperti uji Wilcoxon atau uji t berpasangan, tergantung pada distribusi data. Hasil dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan dari komisi etik untuk memastikan bahwa semua prosedur dilakukan sesuai dengan standar etika penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi olahraga yoga terhadap aspek psikososial lansia di Posyandu Kawan Seiring wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Setelah program yoga selama 8 minggu, analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek psikososial lansia. Rata-rata skor psikososial sebelum intervensi (pre-test) adalah 3.45, sedangkan setelah intervensi (post-test) meningkat menjadi 4.10, dengan nilai $p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi yoga efektif dalam meningkatkan interaksi sosial, mengurangi stres, dan meningkatkan kepuasan hidup lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa yoga dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan bagi lansia. Menurut Mattotorang et al. (2024), terapi yoga dapat meningkatkan kesehatan mental dan sosial dengan mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, praktik yoga yang melibatkan pernapasan dan meditasi juga dapat membantu lansia merasa lebih tenang dan terhubung dengan lingkungan sosial mereka.

Peningkatan skor psikososial pada kelompok yang mengikuti terapi yoga dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, latihan yoga yang melibatkan gerakan lembut dan teknik pernapasan dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental, sehingga menciptakan perasaan relaksasi yang lebih besar. Kedua, sesi yoga juga menyediakan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi sosial dengan sesama peserta, yang dapat memperkuat ikatan sosial dan mengurangi rasa kesepian.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi terapi olahraga yoga dalam program kesehatan untuk lansia sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan dan pengelola program untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental dan sosial lansia di komunitas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi olahraga yoga terhadap aspek psikososial lansia di Posyandu Kawan Seiring wilayah kerja Puskesmas Rejosari, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kondisi psikososial lansia setelah mengikuti program yoga selama 8 minggu. Rata-rata skor psikososial meningkat dari 3.45 pada pre-test menjadi 4.10 pada post-test, dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yoga efektif dalam meningkatkan interaksi sosial, mengurangi stres, dan meningkatkan kepuasan hidup lansia.

Saran yang dapat diberikan adalah agar program yoga diintegrasikan sebagai bagian dari kegiatan rutin di posyandu untuk lansia. Dengan gerakan yang sederhana dan mudah dilakukan, yoga dapat menjadi alternatif yang baik untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia. Selain itu, penting bagi lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan komunitas, untuk mendukung partisipasi lansia dalam aktivitas fisik seperti yoga, guna membantu mereka tetap aktif dan terhubung secara sosial.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan jumlah responden yang lebih besar dan memperpanjang durasi intervensi guna mendapatkan hasil yang lebih komprehensif. Penelitian juga dapat mengeksplorasi kombinasi antara yoga dengan metode terapi lain untuk melihat dampaknya terhadap kesehatan psikososial lansia secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian ini. Pertama-tama, kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada para lansia yang berpartisipasi di Posyandu Kawan Seiring, yang telah meluangkan waktu dan energi mereka untuk mengikuti program yoga dan memberikan data yang berharga bagi penelitian ini.

Kami juga berterima kasih kepada tenaga kesehatan dan pengelola Puskesmas Rejosari yang telah memberikan dukungan dan fasilitas yang diperlukan untuk kelancaran penelitian ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada rekan-rekan peneliti dan pembimbing yang telah memberikan masukan serta saran konstruktif selama proses penelitian.

Akhir kata, kami berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan program kesehatan lansia dan meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka. Terima kasih atas perhatian dan dukungan semua pihak yang terlibat.

DAFTAR REFERENSI

- Adi, W. (2008). Seri olahraga atletik: Lari. Yogyakarta: Andi Offset.
- Bahrudin, A. (2008). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(12), 771-772. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096059>
- Jordan, M. (2019). Metode penelitian terkini dalam ilmu sosial. *Jurnal Penelitian Sosial*, 12(3), 45-60.
- Mirza, F. (1997). Hubungan remaja dan penyimpangan sosial. Asosiasi Psikologi Jakarta.
- Oktaviana, N., Jariono, G., & Indarto, P. (2024). Metode latihan fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 176-190. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.12834>
- Suharto, B., & Fitriana, N. (2021). Pengaruh pemijatan dan kinesiotaping terhadap nyeri otot hamstring pada pemain futsal. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 123-130.
- O'Connor, P., & Lee, T. (2018). Injury prevention strategies in athletic training: A review. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 23(4), 215-220.