

LATIHAN YOGA DARING SEBAGAI ALTERNATIF PENINGKATAN AKTIFITAS FISIK PRA LANSIA DAN LANSIA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Bryany Titi Santi*, Lilis, Angela Shinta, Isadora Gracia S, Nawanto Agung, Marcella Adisuhanto, Ana Lucia Ekowati, Maria Dara Novi H

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

* Penulis Korespondensi: bryany.titi@atmajaya.ac.id

Abstrak

Yoga adalah kegiatan latihan fisik yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, mudah dilakukan di rumah dan sesuai untuk berbagai kalangan usia termasuk lanjut usia (lansia). Seringkali kelompok masyarakat yang mengikuti kegiatan ini adalah kelas menengah keatas. Ada juga kelas yoga dalam jaringan (daring) dengan biaya tinggi. Program kegiatan ini dibimbing langsung oleh instruktur yoga yang tersertifikasi. Kegiatan yoga lainnya yang terjangkau dapat diakses melalui video di Youtube, namun kendalanya adalah berisiko terjadinya cedera karena masyarakat belum memahami gerakan yoga yang sesuai dengan kondisi mereka. Informasi kegiatan disebarakan melalui Whatapps group karyawan di lingkungan kampus Unika Atma Jaya dan RS Atma Jaya, dua gereja yang telah bersedia bekerjasama, dan WhatsApps group alumni. Kegiatan dilakukan menggunakan aplikasi Zoom setiap Sabtu pagi dua minggu sekali. Pelatih yoga memberikan penjelasan dasar istilah-istilah yang sering digunakan selama kegiatan. Pelatih memberikan alternatif gerakan yoga yang sesuai berdasarkan data kondisi kesehatan peserta. Kegiatan yoga melalui daring ini dapat menjadi sarana untuk memfasilitasi para pra lansia dan lansia dalam melakukan aktifitas fisik yang rutin sehingga membuat peserta merasa bugar meskipun mereka memiliki penyakit kronis dan nyeri yang sudah terkontrol.

Kata kunci: Yoga, Aktivitas Fisik, Lansia

Abstract

Yoga is a physical exercise activity that is useful for improving fitness and health, easy to do at home and suitable for various age groups including the elderly. Yoga in Indonesia is a sport which are common among middle and upper class. Some online yoga classes are quite expensive. This online yoga program was guided directly by certified yoga instructors. Other affordable yoga activities can be accessed through videos on Youtube, but the problem is the risk of accidents is higher because people do not understand yoga movements based on their health conditions. We invite participants through the Whatapps group of employees at the Atma Jaya Unika campus and Atma Jaya Hospital, churches that were willing to cooperate, and the Whatapps group alumni. Activities were carried out using the Zoom application every Saturday morning, once every two weeks. Based on health condition of participants that we collected in baseline, yoga trainer explains terms that will be used frequently during the activity and show yoga pose and alternative pose. Through this online yoga activity, it can be a means to facilitate the elderly and the elderly to carry out routine physical activities and make participants feel fit even though they have chronic diseases and pain.

Keywords: Yoga, Physical Activity, Elderly

Latar Belakang

Pandemi COVID-19 yang berlangsung sejak Maret 2020 sampai saat ini mengakibatkan pembatasan kontak fisik pada masyarakat terutama pada kelompok lanjut usia (lansia) yang merupakan populasi rentan. Sebanyak 46,8% dari seluruh penderita COVID-19 yang meninggal merupakan kelompok lansia. (Satgas COVID-19) Posyandu lansia dan kegiatan senam lansia yang terdapat di komunitas dihentikan sementara untuk menghindari penularan kasus terutama pada kelompok berisiko tinggi. Lansia cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, kurang bersosialisasi, dan kurang melakukan aktifitas fisik. Hal ini berisiko bagi lansia karena akan meningkatkan masalah mental, keluhan fisik berupa nyeri, dan obesitas. (Jaarsveld, G. M. Van, 2020) (Pue S et al., 2021)

Yoga adalah salah satu kegiatan latihan fisik yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, mudah dilakukan di rumah dan sesuai untuk berbagai kalangan usia termasuk lansia. Berbagai literatur membuktikan bahwa dengan melakukan yoga secara rutin keluhan nyeri akibat penyakit degeneratif berkurang. (Seguin-fowler, R. et al., 2020) Yoga juga dapat memperbaiki *mood* seseorang, meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sehingga lansia dapat lebih aktif dalam beraktifitas fisik dan merasa lebih berdaya. (Dong, F. et al., 2021) (Bankar, M. A et al., 2018)

Yoga adalah latihan fisik sederhana dan tidak memerlukan banyak peralatan. Peralatan yang dibutuhkan terutama adalah matras yoga, balok atau tali/strap yoga bersifat pilihan. Jika peralatan tersebut tidak tersedia masih dapat diganti dengan alat lainnya yang ada di rumah. Matras yoga dapat digantikan dengan handuk atau selimut, pengganti balok dapat menggunakan selimut yang tebal, dan pengganti *strap* dapat menggunakan ikat pinggang atau kain yang dilipat memanjang.

Kegiatan-kegiatan yoga umumnya didapatkan melalui kelas-kelas yoga yang memerlukan biaya cukup mahal yaitu sekitar ratusan ribu sampai jutaan rupiah. Seringkali kelompok masyarakat yang mengikuti kegiatan ini adalah kelas menengah keatas. Ada juga kelas yoga secara daring dengan biaya sekitar ratusan ribu per bulan. Kegiatan ini dibimbing langsung oleh instruktur yoga yang tersertifikasi. Kegiatan yoga lainnya yang terjangkau dapat diakses melalui video di Youtube, namun kendalanya adalah berisiko terjadinya cedera karena masyarakat tidak memahami gerakan yoga yang sesuai dengan kondisi mereka. Sebagai contoh, seseorang dengan riwayat nyeri punggung bawah yang mungkin disebabkan oleh penjepitan saraf di area tulang belakang, tidak disarankan untuk melakukan pose melipat badan kedepan karena akan memperparah penyakit yang diderita.

Latihan yoga melalui media daring dengan dipimpin oleh instruktur yoga yang mengenali kondisi kesehatan dapat menjadi alternatif aktifitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan dan tergolong murah dalam situasi pandemi. Kegiatan ini bertujuan untuk

menemukan bentuk alternatif kegiatan aktifitas fisik yang sesuai untuk lansia dan pra lansia selama masa pandemi COVID-19 .

Metode Pemecahan Masalah

Berdasarkan kemungkinan banyaknya pra lansia dan lansia yang akan mengikuti kegiatan ini, kami menyebarkan informasi kegiatan melalui WhatsApps group karyawan di lingkungan kampus Unika Atma Jaya dan RS Atma Jaya, jemaat gereja, dan WhatsApps group alumni. Satu minggu sebelum kegiatan berlangsung, pemberitahuan melalui WhatsApps group telah disebarluaskan. Peserta diminta untuk mengisi link formulir pendaftaran kegiatan yang berisi nama, usia, asal, lokasi, dan masalah kesehatan yang diderita. Informasi mengenai waktu, topik, pembicara, dan link Zoom kegiatan diberikan melalui poster online

Kegiatan dilakukan dua minggu sekali setiap hari Sabtu jam 8 pagi dan kegiatan pertama dilakukan pada hari Sabtu, 24 April 2021 menggunakan aplikasi Zoom. Kegiatan berlangsung sekitar 100 menit yang terdiri atas pembukaan berupa sambutan dan penjelasan kegiatan (10 menit), penyampaian materi (15 menit) , tanya jawab (15 menit), dan latihan yoga bersama (60 menit).

Terdapat tujuh topik kegiatan yang dilaksanakan dan materi edukasi yang disampaikan disesuaikan dengan dengan gerakan yoga yang dilatihkan pada hari yang sama. Pelatih yoga menjelaskan istilah-istilah yang sering digunakan selama kegiatan, misalnya “inhale”, “exhale”. Pelatih juga telah mengetahui kondisi kesehatan peserta sebelumnya melalui data registrasi sehingga pelatih dapat menyampaikan gerakan yang tidak boleh dilakukan peserta dengan kondisi khusus. Untuk meningkatkan partisipasi peserta, pelatih melakukan interaksi dengan menyapa, dan menanyakan keluhan atau kemajuan dari peserta yang mengikuti kegiatan sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

Total kegiatan edukasi dan yoga bersama adalah sebanyak tujuh sesi (tabel 1) dengan total seluruh peserta yang mengikuti adalah 264 orang namun hanya sebagian (56.81%) yang mengisi registrasi. Dari tujuh kegiatan, peserta yang paling banyak diikuti adalah pada topik Yoga bersama untuk mengurangi nyeri punggung yaitu sebanyak 113 orang.

Kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, dimana pertimbangannya adalah hari libur, namun jumlah peserta yang mengikuti juga tidak banyak. Kemungkinan hal ini disebabkan karena adanya kegiatan liburan di akhir pekan yang beragam mulai dari mengunjungi keluarga dan berpergian.

Tabel 1. Topik dan jumlah kehadiran yoga daring FKIK Atma Jaya

Pertemuan	Topik	Jumlah Kehadiran
1	Manfaat Yoga untuk meningkatkan kualitas hidup	35 orang (14,9%)
2	Yoga bersama untuk kurangi nyeri punggung	113 (48,1%)
3	Yoga untuk mengurangi rasa cemas	72 (30,6%)
4	Yoga bersama untuk menjaga kelenturan otot dan sendi	33 (14%)
5	Yoga bersama untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran	26 (11,1%)
6	Yoga bersama untuk senyum sehat lansia	21 (8,9%)
7	Yoga bersama untuk kesehatan otot	56 (23,8%)

Berikut ini (tabel 2) adalah karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan. Berdasarkan asal lokasi, sebagian besar peserta yaitu 110 orang (75,86%) berada di JABODETABEK, sisanya berasal dari Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Jawa Timur, Sumatra, Bali, dan Kalimantan Barat dan Maluku. Hal ini disebabkan karena penyebaran informasi melalui grup *Whatapps* yang ada di DKI Jakarta dan sekitarnya. Beberapa peserta juga berasal dari kota-kota lain karena kegiatan yang bersifat daring umumnya memiliki jangkauan yang lebih luas. Berdasarkan asal institusi, banyak peserta berasal dari kelompok selain komunitas yang disebarkan posternya / grup *WhatsApps* sebanyak 81 orang (54%), kemudian dari gereja 34 orang, Institusi Atma Jaya dan RS Atma Jaya sebanyak 21 orang (14%), serta alumni sebanyak 14 orang (9,33%). Hal ini disebabkan karena penyebaran informasi di era digital dapat lebih luas dan cepat. Berdasarkan usia yang mengikuti kegiatan, sebagian besar telah sesuai target yaitu pra lansia (46-60 tahun) dan lansia (> 60 tahun), masing-masing secara berurutan sebanyak 66 orang (44,89%) dan 45(30,61%) orang. Sisanya adalah usia <46 yaitu 36 orang (24,49%). Pada kelompok ini usia termuda adalah 19 tahun dan yang tertua adalah 82 tahun. Banyaknya peserta pra lansia dan lansia yang mengikuti kegiatan mungkin diakibatkan oleh kalimat yang dicantumkan pada lembar undangan kegiatan yang bertuliskan “meningkatkan kualitas hidup pra lansia dan lansia”. Berdasarkan penyakit yang diderita peserta didapatkan 79 orang memiliki penyakit kronis antara lain nyeri akibat masalah pada sendi dan tulang belakang (64,56%), hipertensi (22,78%), penyakit jantung (11,39%), diabetes melitus (7 8,86%), gangguan psikologis berupa insomnia, cemas, dan stres (11,39%). Hal ini sesuai dengan kondisi pra lansia dan lansia yang umumnya telah memiliki penyakit degeneratif dan kondisi ini mendorong mereka untuk tertarik mendengar edukasi kesehatan dan berlatih yoga.

Melihat kerutinan dalam mengikuti kegiatan, kami membagi menjadi dua yaitu yang mengikuti kurang dari tiga kegiatan dan \geq tiga kegiatan. Kelompok yang mengikuti \geq tiga

kegiatan lebih sedikit yaitu sebanyak orang (15,64%) dibandingkan dengan mereka yang mengikuti kurang dari tiga kegiatan.

Tabel 2. Gambaran demografi dan kondisi kesehatan peserta yoga daring FKIK Atma Jaya

Karakteristik peserta	n(%)
Asal Peserta (n=145)	
• Jabodetabek	110 (75,86%)
• Jawa barat	4 (2,76%)
• Jawa tengah	5 (3,44%)
• Yogyakarta	10 (6,89)
• Jawa timur	3 (2,07%)
• Sumatra	7 (4,83%)
• Bali	3 (2,07%)
• Kalimantan, Sulawesi, Maluku, Papua	3(2,07%)
Asal institusi (n=150)	
• Unika Atma Jaya dan RS Atma Jaya	21 (14,00%)
• Alumni	14 (9,33%)
• Gereja	34 (22,67%)
• Lainnya	81 (54%)
Usia (n=147)	
• ≤ 45 tahun	36 (24,49%)
• 46-60 tahun	66 (44,89%)
• >60 tahun	45 (30,61%)
Memiliki penyakit kronis (n=79)	
• Darah tinggi	18 (22,78%)
• Diabetes melitus	7 (8,86%)
• Penyakit jantung	9 (11,39%)
• Nyeri persendian, tulang belakang	51 (64,56%)
• Kelainan psikologis (cemas, insomnia, stress)	9 (11,39%)
• Gangguan pada lambung	1 (1,26%)
• Gangguan pada mata	2 (2,53%)
• Kelainan anatomi tulang belakang (bungkuk)	2(2,53%)
• Survival kanker	2(2,53%)
• Kelainan darah	2(2,53%)
Memiliki lebih dari satu penyakit kronis (n=147)	
• Ya	27 (18,49%)
• Tidak	119 (81,51%)

Faktor yang mempengaruhi peserta yang rutin mengikuti kegiatan adalah usia, memiliki penyakit kronis, dan memiliki keluhan nyeri (tabel 3). Peserta yang rutin mengikuti kegiatan sebanyak tiga kali atau lebih adalah mereka yang usianya telah lansia (50%), memiliki penyakit kronis (79,17%), dan tidak memiliki keluhan nyeri (54,17%).

Tabel 3. Karakteristik peserta yang rutin mengikuti yoga daring FKIK Atma Jaya

Karakteristik peserta	Jumlah kegiatan yang diikuti		Nilai p
	<3	≥ 3	
Usia			
≤ 45 tahun	35 (28,46%)	1 (4,17%)	<0,05*
46-60 tahun	55 (44,71%)	11(45,83%)	
>60 tahun	33 (26,83%)	12 (50,00%)	
Memiliki penyakit kronis			
tidak	151 (71,56%)	5 (20,83%)	<0.05*
ya	60 (28,44%)	19 (79,17%)	
Memiliki keluhan nyeri			
tidak	171 (81,04%)	13 (54,17%)	<0,05*
ya	40 (18,96%)	11 (45,83%)	

*:uji statistik menggunakan chi square menunjukkan hasil signifikan (nilai p<0,05)

Pembahasan

Sebagian besar kelompok peserta kegiatan adalah pra lansia dan lansia, hal ini karena topik kegiatan yang disampaikan berkaitan dengan masalah kesehatan yang dibutuhkan oleh pra lansia dan lansia.

Peserta yang lebih banyak mengikuti kegiatan secara rutin adalah peserta yang memiliki penyakit kronis dan mengeluh nyeri dan hal ini bermakna secara statistik. Mereka merasa sesuai dengan kebutuhan dan berharap dapat lebih sehat dengan yoga.

Tidak banyak peserta mengikuti kegiatan ini secara rutin yang mungkin disebabkan karena sekitar 67,4% proporsi lansia dan pra lansia. Selain itu gaya hidup, berolah raga rutin, faktor kemampuan literasi digital, pendampingan keluarga, ketersediaan fasilitas seperti *gadget*, jaringan internet dan paket data mempengaruhi pemanfaatan *gadget* untuk berolah raga. (Restyandito et al.,2018)

Peserta yang memiliki keluhan nyeri berhubungan dengan kerutinan mengikuti kegiatan dan bermakna secara statistik. Hal ini karena masalah disabilitas atau nyeri pada lansia merupakan keluhan terbanyak. Selain itu tiga dari tujuh topik edukasi berkaitan dapat mengurangi nyeri yaitu topik edukasi tentang nyeri punggung, kelenturan dan kekuatan otot. Namun, ditemukan bahwa yang rutin mengikuti yoga adalah mereka yang tidak memiliki keluhan nyeri (54,17%), kemungkinan hal ini disebabkan karena rasa nyeri membatasi mereka untuk bergerak padahal seharusnya nyeri adalah upaya pertahanan dari otot sehingga dengan tetap bergerak, melakukan latihan fisik akan mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan.

Peserta yang mengikuti kegiatan dengan rutin mengakui bahwa ia merasa senang dan merasakan badan lebih terasa bugar. Hal ini memotivasi peserta untuk rutin berolah raga. Waktu kegiatan yang dilakukan setiap sabtu pagi dirasakan sesuai karena biasanya waktu tersebut lebih

senggang, apalagi jika memiliki motivasi dan komitmen yang kuat untuk mengatur waktu dengan baik. Untuk meningkatkan tanggung jawab dan komitmen peserta, salah satu peserta menyarankan agar mengadakan penarikan iuran untuk kegiatan.

Beberapa pendapat dari peserta yang mengikuti kegiatan merasa badannya lebih bugar setelah rutin mengikuti yoga: “Badan saya merasa lebih bugar, sebelum pandemik saya sering ikut kegiatan senam di RS tapi karena pandemik jadi tidak pernah ada kegiatan lagi dan yoga online bisa dilakukan di rumah dengan bimbingan oleh pelatih yang bagus dan sabar”(Ny S 62 tahun). Yoga secara daring dirasakan bermanfaat karena dapat memotivasi hidup sehat dan dapat dilakukan dirumah, “Saya ikut Yoga ini karena tertarik, punya motivasi untuk sehat, dan Yoga dapat dikerjakan di rumah.”(Ny V, 49 th).

Terkait dengan hal yang mengakibatkan peserta rutin ikut kegiatan Yoga juga berhubungan dengan ada atau tidaknya kemampuan mengakses *gadget* dan memiliki jaringan *wifi*. Peserta mengakui bahwa anaknya membantu mereka untuk belajar menggunakan *gadget* sehingga dari tidak dapat mengoperasikan *gadget* sama sekali sampai dapat menggunakannya secara mandiri.

“Meskipun pendidikan saya S1, saya awalnya belum dapat menggunakan telepon seluler untuk *Zoom*, atau seminar *online* namun karena anak di rumah mengajarkan saya dan saya suka nanya sama dia, lama-lama jadi bisa”

Peserta berharap bahwa kegiatan yoga daring ini dapat memfasilitasi kebutuhan mereka yang berkeinginan untuk sehat. Selain itu, peserta berharap agar sesekali diadakan kegiatan yoga secara langsung atau *offline* karena instruktur dapat melihat dengan jelas dan memperbaiki pose yoga peserta jika ada kesalahan.

Simpulan dan Saran

Yoga melalui daring dapat menjadi sarana untuk memfasilitasi pra lansia dan lansia untuk melakukan aktifitas fisik yang rutin dan membuat peserta merasa bugar meskipun mereka memiliki penyakit kronis dan nyeri. Kegiatan Yoga daring dapat menjangkau lebih banyak orang yang memiliki dukungan untuk mengakses *gadget* yaitu keluarga, sarana, dan jaringan internet.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Unika Atma Jaya yang telah mendanai kegiatan yoga secara daring ini dan seluruh pihak yang membantu dalam penyebarluasan informasi kegiatan.



Daftar Referensi

- Bankar, M. A., Chaudhari, S. K. & Chaudhari, K. D. (2013). Impact of long term yoga practice on sleep quality. *J Ayurveda Integr Med.* 4, 28–32
- Dong, F. *et al.* (2021). Immediate Psychosocial Impact on Healthcare Workers During COVID-19 Pandemic in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Psychol.* 12
- Jaarsveld, G. M. Van.(2020 Nov 12). The Effects of COVID-19 Among the Elderly Population : A Case for Closing the Digital Divide. *Front Psychiatry.* 11, 1–7
- Pue, S. De, Gillebert, C., Dierckx, E. & Vanderhasselt, M. A.(2021). The impact of the COVID - 19 pandemic on wellbeing and cognitive functioning of older adults. *Sci. Rep.* 1–11.
- Restyandito & Kurniawan, E. (2018). Pemanfaatan Teknologi oleh Orang Lanjut Usia di Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional XII “Rekayasa Teknologi Industri dan Informasi 2017” Sekolah Tinggi Teknologi Nasional Yogyakarta.* 49 – 53.
- Satgas COVID-19. *Peta Sebaran COVID-19.*(2021 February 20th). Available at <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Seguin-Fowler R, Graham M, Ward J, Eldridge G, Sriram U, Fine D. (2020 Oct 12) Feasibility of a yoga intervention to decrease pain in older women: a randomized controlled pilot study. *BMC Geriatr.* 20(1):400.

LAMPIRAN



Foto 1 Yoga daring saat latihan pernafasan



Foto 2 Yoga daring topik nyeri punggung



Foto 3 Yoga daring topik mengurangi kecemas



Foto 4 Yoga daring topik meningkatkan kesehatan dan kebugaran