



# AKTIVITAS FISIK Yoga

dan Status Kesehatan Lansia



Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep, Sp.Kep.Kom

# AKTIVITAS FISIK Yoga

## dan Status Kesehatan Lansia

Teori *functional consequences* menjelaskan bahwa penurunan berbagai fungsi tubuh merupakan konsekuensi dari bertambahnya usia. Dampak dari proses menua yang dialami menjadikan lansia digolongkan sebagai populasi berisiko. Risiko pada lansia dihubungkan dengan tiga karakteristik yaitu: risiko biologi dan usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup. Ketiga faktor risiko ini memiliki implikasi terhadap status kesehatan lansia.

Penerapan perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk mempertahankan fungsi dan status Kesehatan lansia. Salah satu aktivitas fisik yang baik bagi lansia adalah Latihan Yoga. Penelitian menunjukkan bahwa yoga bermanfaat terhadap status kesehatan fisik dan psikologis. Perawat memiliki peran penting dalam mempromosikan pentingnya lansia melakukan aktifitas fisik secara teratur agar dapat mempertahankan status kesehatan dan kualitas hidup yang baik.



# **AKTIVITAS FISIK YOGA DAN STATUS KESEHATAN LANSIA**

**Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom.**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA**

**AKTIVITAS FISIK YOGA DAN STATUS KESEHATAN  
LANSIA**

**Penulis** : Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

**Editor** : Ns. Rima Berlian Putri, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Uli Mas'uliyah Indarwati

**ISBN** : 978-623-120-743-2

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2024**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul "*Aktivitas Fisik Yoga dan Status Kesehatan Lansia*".

Buku ini membahas terkait aktifitas fisik dan implikasinya terhadap status Kesehatan lansia. Peningkatan lanjut usia berbanding lurus dengan kemunduran yang progresif dari kemampuan fisik, serta di ikuti dengan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Haaz, 2010). Teori *functional consequences* menjelaskan bahwa penurunan berbagai fungsi tubuh merupakan konsekuensi dari bertambahnya usia. Banyak pembahasan menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dan seimbang pada lansia memiliki implikasi terhadap status Kesehatan dan mempertahankan fungsi kognitif.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima berbagai masukan dan kritisi dari praktisi perawat Gerontik lainnya sehingga buku ini dapat semakin lengkap dan bermanfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan Gerontik.

Padang, April 2024

Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 1 KONSEP PENUAAN.....</b>	<b>2</b>
A. Teori Konsekuensi Fungsional .....	2
B. Konsekuensi Fungsional Penuaan .....	5
C. Latihan Fisik dan Penuaan.....	7
<b>BAB 2 KONSEP AKTIVITAS FISIK.....</b>	<b>25</b>
A. Konsep Aktivitas Fisik .....	25
B. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	26
C. Jenis Aktivitas Fisik pada Lansia.....	27
D. Manfaat Aktivitas Fisik .....	29
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik..	31
F. Pengukuran Aktifitas Fisik .....	32
G. Latihan Yoga Ringan .....	36
<b>BAB 3 STATUS KESEHATAN LANSIA .....</b>	<b>49</b>
A. Status Kesehatan lansia .....	49
B. Fungsi Kognitif Pada Lansia.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Meditasi (Worle & Pfeiff, 2010) .....	41
Gambar 2. 2. Sitting Twist (Worle & Pfeiff, 2010) .....	42
Gambar 2. 3 Partavasana in sukhasana.....	43
Gambar 2. 4 Sukhasana side .....	43
Gambar 2. 5 Janu sirsasana .....	44
Gambar 2. 6 Spreading the toes .....	45
Gambar 2. 7 Adho Mukha Svanasana (Cat Cow pose) (Worle & Pfeiff, 2010).....	45
Gambar 2. 8 Ekapada Apanasana (Knee-to-chest posture), (Worle & Pfeiff, 2010).....	46
Gambar 2. 9 Svanasana (Sleeping pose) (Worle & Pfeiff, 2010) .....	48



# **AKTIVITAS FISIK YOGA DAN STATUS KESEHATAN LANSIA**

**Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom.**





## PENDAHULUAN

Proporsi lanjut usia di dunia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Peningkatan lanjut usia berbanding lurus dengan kemunduran yang progresif dari kemampuan fisik, serta di ikuti dengan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Haaz, 2010). Menurut teori *functional consequences* dijelaskan bahwa penurunan berbagai fungsi tubuh merupakan konsekuensi dari bertambahnya usia. Dampak dari proses menua yang dialami menjadikan lansia digolongkan sebagai populasi berisiko. Risiko pada lansia dihubungkan dengan tiga karakteristik yaitu: risiko biologi dan usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup. Ketiga faktor risiko ini memiliki implikasi terhadap status Kesehatan dan fungsi kognitif lansia (Stanhope & Lancaster, 2012).

Penerapan perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik teratur sangat penting untuk mempertahankan fungsi dan status Kesehatan lansia. Salah satu aktivitas fisik yang baik bagi lansia adalah Latihan Yoga. Yoga merupakan senam pernafasan yang memadukan antara unsur fisik dan psikis secara bersamaan. Yoga bersifat *low-impact*, dengan gerakan yang lembut dan perlahan-lahan, dapat dilakukan dimanapun, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dimodifikasi pada masing-masing orang. Yoga juga dapat ditoleransi dengan baik dengan efek samping yang kecil (Haaz, 2010). Penelitian menunjukkan bahwa yoga bermanfaat terhadap status kesehatan fisik dan psikologis. (Ghasemi, Golkar & Marandi, 2012).

Perawat memiliki peran penting dalam mempromosikan pentingnya lansia melakukan aktifitas fisik secara teratur agar dapat mempertahankan status kesehatan dan fungsi kognitif yang baik.

# BAB

# 1

# KONSEP PENUAAN

## A. Teori Konsekuensi Fungsional

Teori Konsekuensi Fungsional diambil dari teori yang berkaitan dengan penuaan, lansia, dan keperawatan holistik. Konsep domain keperawatan tentang orang, lingkungan, kesehatan, dan keperawatan dihubungkan bersama secara khusus dalam kaitannya dengan lansia. Konsekuensi fungsional adalah efek yang dapat diamati dari suatu tindakan, faktor risiko, dan perubahan terkait usia yang mempengaruhi kualitas hidup atau aktivitas sehari-hari lansia. Faktor risiko dapat berasal dari lingkungan atau timbul secara fisiologis dan pengaruh psikososial. Konsekuensi fungsional dapat bersifat negatif jika mengganggu tingkat fungsi atau kualitas hidup atau meningkatkan ketergantungan lansia. Sebaliknya, hal-hal tersebut positif ketika memfasilitasi tingkat fungsi yang tinggi dan tingkat ketergantungan yang minimal. Konsekuensi fungsional negatif biasanya terjadi karena dari kombinasi perubahan terkait usia dan faktor risiko (Miller, 2013).

Konsep konsekuensi fungsional mengacu pada konsep dan penelitian mengenai penilaian fungsional, yang berfokus pada kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi kelangsungan hidup dan kualitas hidup. Meskipun Teori Konsekuensi Fungsional mengacu pada konsep yang berkaitan dengan penilaian fungsional, namun ruang lingkupnya banyak dan

# BAB

# 2

# KONSEP AKTIVITAS FISIK

## A. Konsep Aktivitas Fisik

### 1. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh sebagai hasil kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Kemenkes, 2019). Aktivitas fisik terdiri dari gerakan kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga maupun kegiatan sehari-hari seperti pekerjaan rumah tangga, berkebun, bersepeda, dan berjalan kaki. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang memerlukan lebih banyak energi dibandingkan dengan fase istirahat, hal ini adalah faktor penting dalam keseimbangan energi tubuh (Gondhowiardjo, 2019).

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar setiap hari (Purnama & Suhada, 2019). Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan dan status fungsional serta mengurangi penyakit kronis dan keterbatasan fungsional sebagai akibat dari bertambahnya usia (Touhy & Jett, 2014).

# BAB 3

## STATUS KESEHATAN LANSIA

### A. Status Kesehatan lansia

Lansia akan mengalami penurunan status kesehatan seiring dengan bertambahnya usia, adanya berbagai faktor risiko dan konsekuensi negatif. Konsekuensi negatif ini termasuk peningkatan kerentanan terhadap faktor risiko, penurunan status dan fungsi kesehatan serta kualitas (Miller, 2012). Perubahan pada sistem muskuloskeletal, perilaku/ gaya hidup yang tidak sehat (pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, obat-obatan) berkontribusi terhadap terjadinya nyeri sendi dan disabilitas yang secara langsung berhubungan dengan penurunan status kesehatan lansia dan kehilangan kemandirian (Stanhope & Lancaster, 2012).

#### 1. Pengertian

WHO (1947, dalam Polan & Taylor 2007) mengatakan bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan yang lengkap meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, bukan semata-mata bebas dari penyakit dan kelemahan. Berman, Snyder, Kozier & Erb (2008) mengatakan status kesehatan merupakan kondisi kesehatan seseorang pada suatu waktu tertentu. Status kesehatan dapat berupa kecemasan, depresi, atau penyakit akut dan keadaan yang mendeskripsikan masalah kesehatan individu secara umum. Status kesehatan adalah tingkat kesehatan atau kesakitan dan merupakan hasil

## DAFTAR PUSTAKA

- Allender, J.A, Rector, C. & Warner, K.D. (2014). *Community and Public Health Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anies. (2018). *Buku Ajaran Kedokteran & Kesehatan Penyakit Degeneratif dengan Prilaku & Gaya Hidup Modern yang Sehat*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Aspriani, R.Y. (2014). *Buku ajar asuhan keperawatan gerontik*. Jakarta: Cv Trans Info Media
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ashok, C. (2010). *Impact of asanas and pranayama on blood oxygen saturation level*. Br J Spots Med, 44 (suppli): 169.
- Atkinson, N.L., & Permeth-Levine, R. (2009). *Benefits, barriers, and cues to action of yoga practice: A focus group approach*. American Journal of Health Behaviour, 33 (1), 3-14.
- Bentur, N., & King, Y. (2010). *The challenge of validating SF-12 for its use with community-dwelling elderly in Israel*. Quality of Life Research, 19(1), 91- 95.
- Blackburn, J.A. & Dulmus, C.N. (2007). *Handbook of gerontology: evidence- based approaches to theory, practice, and policy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Bukowski, E.L., et al. (2007). *The effect of iyengar yoga and strengthening exercise for people living with osteoarthritis of the knee: a case series*. Int Q community health educ, 26: 287-305.
- Chao, J., Li, Y., Xu, H., Yu, Q., Wang, Y., & Liu, P.(2013). Health status and associated factors among the community-dwelling elderlyin China. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Advance online publication. doi:org/10.1016/j.archger.2012.10.001

- Chukumnerd, P., Hatthakit, U., & Chuaprapaisip, A. (2011). *The experience of person with allergic respiratory symptoms: practicing yoga as a self- healing modality*. *Holistic Nursing Practice*, 25: 63-70.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas hidup lansia*. Malang : Wineka Media.
- Feuerstein, G & Payne, L. (2010). *Yoga for dummies*. 2<sup>nd</sup> ed. Wiley Publishing Inc.
- Ghasemi, G.A., Golkar, A., Marandi, S.M. (2012). *Effects of Hata Yoga on Knee Osteoarthritis*. *International Journal of Preventive Medicine*.
- Haaz, Steffany. (2010). *Examining the safety, feasibility and efficacy of yoga for persons with arthritis*. Johns Hopkins University.
- Hariprasad, V.R., Varambally, S., Sivakumar, P.T., Thirthalli, J., Basavaraddi, I.V., & Gangadhar, B.N. (2013). *Designing, validation and feasibility of a yoga-based intervention for elderly*. *Indian Journal of Psychiatry*.
- Jain, S., Jain, M., Sharma, C.S. (2010). *Effect of yoga and relaxation techniques on cardiovascular system*. *Indian J physiol pharmacol*, 54 (2): 183-185.
- Krejci, Milada. (2011). *Yoga training application in overweight control of seniors with arthritis/osteoarthritis*. *Fizjoterapia*.
- Krucik, George. (2013). *Best yoga poses for osteoarthritis*. Diakses dari <http://www.healthline.com/health-slideshow/best-yoga-poses-osteoarthritis#3.gandek>.
- Lai, C. K. Y., Leung, D. D. M., Kwong, E. W. Y., & Lee, R. L. P. (2015) Factors associated with the quality of life of nursing home residents in Hong Kong. *International Nursing Review*, 62, 120-129.

- Lam, C.L., Tse, E.Y., & Gandek, B. (2005). Is the standard SF-12 Health Survey valid and equivalent for a Chinese population? *Quality of Life Research*, 14(2), 539-547.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2011). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Margaret, PAU. (2013). *The effect of yoga on the quality of life and functional performance of the community dwelling older people in Hongkong*. Chinese University of Hong Kong.
- Mauk, K.L. (2013). *Gerontological nursing : Competencies for care*. London: Jones and Bartlett Publishers International.
- McCall, T. (2007). *Yoga as medicine. The yogic prescription for health and healing*. New York: Bantam Dell.
- Miller, C. A. (2012). *Nursing for wellness in older adult: theory and practice*(6<sup>th</sup> ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Montazeri et al. The 12-item medical outcomes study short form health survey version 2.0 (SF-12v2): a population based validation study from Tehran, Iran. *Health and Quality of Life Outcomes* 2011, 9:12.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta : Dewan Pengurus PPNI.
- PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta : Dewan Pengurus PPNI.
- PPNI. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Jakarta : Dewan Pengurus PPNI.
- Shanty, M.S., & Yuliani, K. (2014). *Amazing yoga*. Yogyakarta: Bhafana Publishing.
- Stanhope, M. & Lancaster, J. (2012). *Public Health Nursing Population Centered Health Care in the Community*, 8<sup>th</sup> ed. Missouri: Elsevier.

- Stanley, Mickey. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik, ed.2*. Jakarta: EGC.
- Uhlig, Till. (2012). *Tai chi and yoga as complementary therapies in rheumatologic conditions*. *Practice & Research Clinical Rheumatology*, 26: 388-398.
- Ulger, O., Yagli, N.V. (2010). *Effects of yoga on the quality of life in cancer patients*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16: 60-63.
- Ulger, O., Yagli, N.V. (2011). *Effect of yoga on balance and gait properties in woman with musculoskeletal problema: a pilot study*. *Complement therclin pract*, 17 (1): 13-15.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut usia. September 15, 2014. [http://www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU\\_1998\\_13.pdf](http://www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU_1998_13.pdf).
- Utah Departemen of Health. (2001). *Interpreting the SF-12*. Diakses dari [http://health.utah.gov/opha/publications/2001hss/sf12/SF12\\_interpreting.p df](http://health.utah.gov/opha/publications/2001hss/sf12/SF12_interpreting.pdf).
- Vandervoort, A.A. (2009). *Potential Benefits of Warm-up Neuromuscular Performance of Older Athletes*. *Exercise and Sport Science Reviews*.
- Worle, L & Pfeiff, E. (2010). *Yoga as therapeutic exercise*. Elsevier.
- Washburn, R. A., Smith, K. W., Jette, A. M., & Janney, C. A. (1993). *The physical activity scale for the elderly (PASE): development and evaluation*. *Journal of Clinical Epidemiology*, 46 (2), 153-162. [https://doi.org/10.1016/0895-4356\(93\)90053-4](https://doi.org/10.1016/0895-4356(93)90053-4)
- WHO. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>