BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia

1. Defenisi Lansia

Usia lanjut merujuk pada individu yang telah mencapai usia 60 tahun. Pada tahap ini, seseorang mengalami berbagai perubahan yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Perubahan fisik yang umum terjadi meliputi penurunan kekuatan, stamina, serta penampilan. Kondisi ini dapat menyebabkan beberapa individu mengalami depresi atau ketidakpuasan saat memasuki fase usia lanjut. Mereka mungkin menjadi kurang efektif dalam menjalankan pekerjaan dan peran sosial, terutama jika mereka masih mengandalkan energi fisik yang kini telah berkurang (Dian et al., 2021).

Pada tahap lanjut usia, terdapat berbagai tantangan yang dihadapi oleh para lansia, salah satunya adalah masalah kognitif. Fungsi kognitif pada individu lansia dapat dievaluasi melalui Skor Mini Mental State Examination (MMSE). Selain itu, lansia juga akan mengalami perubahan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial (Luthfiana and Harliansyah 2019)

2. Klasifikasi lansia

Klasifikasi lansia menurut Burnside dalam nugroho (2012):

a. *Young old* (usia 60-69 tahun)
b. *Middle age old* (usia 70-79 tahun)
c. *Old-old* (usia 80-89 tahun)
d. *Very old-old* (usia 90 tahun ke atas)

3. Karakteristik lansia

a. Usia

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 mengenai kesejahteraan lanjut usia, seseorang yang dianggap lansia adalah mereka yang telah berusia lebih dari 60 tahun.

b. Jenis kelamin

Data Kementerian kesehatan republik Indonesia (2015) menunjukkan bahwa populasi lansia didominasi oleh perempuan. Hal ini mengindikasikan bahwa harapan hidup tertinggi terdapat pada perempuan (Emmelia Ratnawati, 2017).

c. Kondisi kesehatan

Angka kesakitan, menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016), merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menilai tingkat kesehatan masyarakat. Semakin rendah angka kesakitan, semakin baik pula tingkat kesehatan masyarakat tersebut.

Pada tahun 2014, angka kesehatan penduduk lansia tercatat sebesar 25,05%, yang berarti dari setiap 100 orang lansia, terdapat 25 orang yang mengalami masalah kesehatan. Penyakit yang paling umum terjadi adalah penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, artritis, stroke, dan diabetes mellitus (Emmelia Ratnawati, 2017).

4. Perubahan pada lansia

a. Perubahan fisiologis

Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia meliputi beberapa hal, antara lain kulit yang menjadi kering, penipisan rambut, penurunan kemampuan pendengaran, penurunan refleks batuk, peningkatan pengeluaran lendir, serta penurunan curah jantung. Meskipun perubahan ini tidak tergolong patologis, mereka dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap berbagai penyakit. Proses perubahan tubuh ini berlangsung secara berkelanjutan seiring dengan bertambahnya usia dan dipengaruhi oleh faktor kesehatan, pola hidup, stres, serta lingkungan.

b. Perubahan fungsional

Fungsi pada individu lanjut usia mencakup aspek fisik,

psikososial, kognitif, dan sosial. Penurunan fungsi yang sering terjadi pada kelompok usia ini biasanya berkaitan dengan adanya penyakit serta tingkat keparahannya, yang dapat memengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan lansia.

Status fungsional lansia mengacu pada kemampuan dan perilaku yang aman dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (ADL). ADL memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan tingkat kemandirian lansia. Perubahan yang tiba-tiba dalam ADL dapat menjadi indikasi adanya penyakit akut atau perburukan kondisi kesehatan.

c. Perubahan psikososial

Perubahan psikososial yang terjadi selama proses penuaan mencakup transisi kehidupan dan pengalaman kehilangan. Seiring bertambahnya usia, individu akan menghadapi lebih banyak perubahan dan kehilangan. Transisi kehidupan, yang sebagian besar terdiri dari pengalaman kehilangan, mencakup masa pensiun, perubahan kondisi finansial, perubahan peran dan hubungan, serta perubahan dalam kesehatan, kemampuan fungsional, dan jaringan sosial.

Menurut Ratnawati (2017), perubahan psikososial sangat berkaitan dengan penurunan produktivitas kerja. Oleh karena itu, para lansia yang memasuki masa pensiun akan mengalami berbagai kehilangan, antara lain:

1) Kehilangan finansial (pendapan berkurang).
2) Kehilangan status (jabatan/posisi, fasilitas).
3) Kehilangan teman/kenalan atau relasi.
4) Kehilangan pekerjaan/kegiatan.

d. Perubahan kognitif

Perubahan pada struktur dan fungsi otak yang berkaitan dengan gangguan kognitif, seperti penurunan jumlah sel dan perubahan kadar neurotransmiter, dapat terjadi pada individu

lansia, baik yang mengalami gangguan kognitif maupun yang tidak. Gejala-gejala gangguan kognitif, termasuk disorientasi, hilangnya kemampuan berbahasa dan berhitung, serta penilaian yang kurang baik, tidak dapat dianggap sebagai bagian dari proses penuaan yang normal.

B. Konsep Kognitif

1. Defenisi Kognitif

Kognitif merujuk pada keyakinan individu mengenai suatu hal yang diperoleh melalui proses berpikir. Proses berpikir ini dimulai dengan pengumpulan pengetahuan dan pengolahan pengetahuan tersebut melalui aktivitas seperti mengingat, menganalisis, memahami, mengevaluasi, membayangkan, dan berbahasa. Kapasitas atau kemampuan kognitif sering kali diidentifikasi sebagai kecerdasan. Fungsi kognitif mencakup berbagai proses mental manusia, termasuk perhatian, persepsi, berpikir, pengetahuan, dan memori. Beberapa faktor yang memengaruhi fungsi kognitif pada lansia meliputi kondisi kesehatan, usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, pekerjaan, dan aktivitas yang dilakukan.

Fungsi kognitif meliputi sebagai berikut:

a. Memori

Kemampuan seseorang untuk menyimpan dan mengulangi informasi yang diperoleh dapat diartikan sebagai proses yang melibatkan tiga tahap, yaitu:

1) Tahap pengkodean berfungsi untuk menerima, memproses, dan menghubungkan informasi.
2) Tahap penyimpanan adalah proses penciptaan catatan yang bersifat permanen serta informasi yang telah diproses.

3) Tahap ketiga dalam proses pengambilan adalah fungsi yang memanggil kembali informasi yang telah disimpan untuk diinterpretasikan dari suatu aktivitas.

b. Bahasa

Bahasa merupakan alat utama bagi manusia untuk berinteraksi satu sama lain. Jika terjadi gangguan dalam aspek ini, hal tersebut dapat menimbulkan kendala yang signifikan bagi individu yang mengalaminya. Kemampuan berbahasa seseorang meliputi kemampuan berbicara secara spontan, memahami bacaan yang diulang, serta keterampilan menulis (Ar and Hasan 2020).

c. Praksis

Integrasi motorik adalah proses yang digunakan untuk melaksanakan gerakan kompleks yang memiliki tujuan tertentu. Contohnya, seseorang dapat secara spontan menggambar, menggambar bentuk segilima, atau membuat rekonstruksi balok tiga dimensi (Ar & Hasan, 2020).

d. Visuospasial

Kemampuan untuk menghubungkan situasi di sekitar dengan pengalaman yang telah dilalui sebelumnya, contohnya adalah orientasi individu terhadap orang lain, lokasi, serta waktu (Ar & Hasan, 2020).

e. Atensi

Kemampuan untuk fokus pada objek yang dihadapi dapat dievaluasi melalui metode pengulangan tujuh angka yang dipilih secara acak, baik dengan cara mengucapkannya kembali maupun mengetukkan jari di atas meja sesuai dengan angka yang telah disebutkan (Ar & Hasan, 2020).

f. Kalkulasi

Kemampuan dalam berhitung sejatinya lebih ditentukan oleh latar belakang pendidikan dan jenis pekerjaan individu.

Contohnya, kemampuan untuk melakukan operasi matematika sederhana seperti 100 dikurangi 7 dan seterusnya (Ar & Hasan, 2020).

C. Konsep Demensia

1. Definnisi Demensia

Demensia merupakan sindrom yang disebabkan oleh penyakit otak, umumnya bersifat kronis atau progresif, dan ditandai dengan gangguan fungsi kognitif. Jenis demensia yang paling umum adalah demensia Alzheimer, yang mempengaruhi kemampuan ingatan, pemahaman, perhitungan, pembelajaran, berbahasa, dan penilaian. Kesadaran biasanya tidak kabur, tetapi sering disertai dengan penurunan fungsi kognitif. Terkadang, demensia ini diawali oleh penurunan dalam pengendalian emosi, perilaku sosial, atau motivasi. Sindrom ini dapat terjadi pada penyakit Alzheimer, penyakit serebrovaskuler, dan kondisi lain yang mempengaruhi otak secara langsung atau tidak langsung. (Ariestya, Lestari, and Irianto 2021)

2. Klasifikasi

Menurut Sjahrir (2019), demensia memilki beberapa jenis yaitu sebagai berikut:

a. Menurut umur:
   1) Demensia senilis adalah jenis Demensia yang muncul pada usia di atas 65 tahun
   2) Demensia presenilis adalah jenis Demensia yang muncul pada usia di bawah 65 tahun.

b. Menurut level kortikal
   1) Demensia kortikal merupakan salah satu jenis demensia yang disebabkan oleh gangguan pada fungsi kognitif tinggi, yang meliputi afasia, agnosia, dan apraksia.
   2) Demensia subkortikal adalah jenis demensia yang disebabkan oleh gangguan yang ditandai dengan gejala seperti apatis,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

kehilangan ingatan, keterlambatan dalam respons, serta gangguan pada gerakan.

3. Etiologi

Menururt Yuli (2019), penyebab penyakit demensia dibagi menjadi 2 yaitu:

a. Demensia reversible

Demensia reversible dapat disebabkan oleh beberapa factor yaitu:

1) *Drugs* (obat) : obat sedative, obat penenang minor atau mayor, obat antikonvulsan, obat anti hipertensi, dan obat anti aritmia.
2) *Emotiona*l : gangguan emosi seperti depresi
3) Metabolic dan endokrin : Kondisi ini dapat dipicu oleh diabetes melitus, hipoglikemia, masalah pada ginjal, gangguan fungsi hati, gangguan tiroid, serta ketidakseimbangan elektrolit.
4) *Eye & ear* : disfungsi mata dan telinga
5) *Nutritional* : Kekurangan vitamin B6 yang dikenal sebagai pellagra, kekurangan vitamin B1 yang disebut sindrom Wernicke, kekurangan vitamin B12 yang ditandai dengan anemia pernisiosa, serta kekurangan asam folat.
6) Infeksi : infeksi ensefalitis oleh virus
7) Arterosklerosis : komplikasi penyakit arterosklerosis seperti infark miokard, gagal jantung, dan alcohol.

b. Demensia non reversible

Demensia non reversible dapat disebabkan oleh beberapa factor yaitu:

1) Penyakit degeneratif : mencakup berbagai kondisi, termasuk penyakit Alzheimer, penyakit Pick, penyakit Huntington, kelumpuhan, supranuklear progresif, dan penyakit Parkinson.
2) Penyakit vaskuler : Penyakit yang termasuk dalam kategori ini meliputi serebravaskular oklusif (demensia multi-infark),

embolisme serebral, arteritis, anoksia sekunder akibat henti jantung, serta gagal jantung yang disebabkan oleh karbon monoksida.

3) Demnesia traumatic : seperti cedera kepala traumatis dan demensia akibat olahraga tinju.
4) Infeksi : HIV/AIDS, infeksi oportunistik, dan demensia setelah ensefalitis.

4. Patofisiologi

Perkembangan penyakit yang mengarah pada sindrom demensia dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan obat-obatan, masalah emosional, gangguan metabolisme dan endokrin, serta disfungsi pada mata dan telinga. Ketidakseimbangan nutrisi, keberadaan tumor dan trauma, infeksi, serta gangguan pada sistem vaskular juga berkontribusi. Selain itu, demensia dapat terjadi oleh berbagai kondisi seperti penyakit Huntington, HIV/AIDS, gangguan vaskular, demensia tubuh Lewy, dan demensia frontotemporal. (Komariah et al. 2020).

Penyakit Alzheimer adalah penyebab utama demensia yang paling umum. Dr. Alois Alzheimer pertama kali menemukan dua struktur abnormal di otak pasien yang mengalami penyakit ini. Struktur abnormal tersebut meliputi plak amiloid dan kekusutan neurofibril. Selain itu, terdapat penurunan pada beberapa neurotransmitter, terutama asetil kolin. Area otak yang paling terpengaruh oleh penyakit ini adalah korteks serebri dan hipokampus, yang keduanya memiliki peran penting dalam fungsi kognitif dan memori. Plak amiloid mengganggu komunikasi antar sel-sel otak, yang menyebabkan perlambatan dalam proses penerimaan dan pengiriman informasi.

Mekanisme patologis yang mendasari penyakit Alzheimer ditandai dengan terputusnya hubungan antara berbagai area korteks akibat hilangnya neuron piramidal berukuran sedang yang berperan sebagai penghubung antar area tersebut. Kehilangan neuron ini diikuti oleh pembentukan lesi degeneratif yang bersifat toksik bagi sel-sel neuron,

terutama di wilayah hipokampus, korteks, dan ganglia basalis. Penurunan jumlah neuron kolinergik menyebabkan penurunan kadar asetil kolin di dalam otak. Hal ini berujung pada atrofi otak, yang ditandai dengan pelebaran sulkus dan perluasan ventrikel-ventrikel serebral.

Tipe selanjutnya, demensia multi-infark, adalah penyebab kedua terbanyak dari demensia. Pasien dengan penyakit serebrovaskuler memiliki risiko tinggi untuk mengembangkan demensia. Hal ini disebabkan oleh kemajuan penyakit serebrovaskuler yang dapat mengakibatkan infark multiple di otak, yang selanjutnya mengganggu fungsi otak. Namun, tidak semua individu yang mengalami infark serebri multiple akan mengalami demensia. (Stanley & Beare, 2017).

Penyakit lain, seperti Parkinson juga dapat menyebabkan demensia. Durasi yang panjang dan tingkat keparahan yang meningkat dapat meningkatkan risiko terjadinya demensia pada individu yang menderita penyakit Parkinson. (Wulandari, 2019).

5. Manifestasi klinis

Menurut Jhon (2014) dalam Yuli (2019), lansia yang mengalami demensia akan menghadapi kondisi yang mirip dengan orang yang mengalami depresi, yaitu penurunan dalam aktivitas harian. Gejala demensia dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok: gejala awal, gejala lanjut, dan gejala umum. Pada fase awal, lansia yang menderita demensia akan menunjukkan penurunan kemampuan mental, kelelahan, lupa yang sering, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Pada fase lanjut, gejala yang muncul meliputi gangguan kognitif, gangguan emosional, dan gangguan perilaku. Gejala umum yang dialami oleh lansia dengan demensia mencakup

lupa yang mudah, terganggunya aktivitas sehari-hari, disorientasi, kemarahan yang cepat, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta peningkatan risiko terjatuh.

6. Pemeriksaan Demensia

Pemeriksaan yang dapat dilakukan untuk mengidentifikasi penyakit Demensia adalah dengan menggunakan Mini Mental Status Examination (MMSE). Penggunaan MMSE bertujuan untuk mendeteksi adanya gangguan kognitif, khususnya pada populasi lanjut usia.

Table 2.1 pemeriksaan Mini Mental Status Examination (MMSE)

No	Aspek kognitif	Nilai maksimal	Nilai klien	kriteria	ket
1	Orientasi waktu	5		Menyebut dengan benar : 1. Musim 2. Tanggal 3. Hari 4. Bulan 5. Tahun	
2	Orientasi ruang	5		Dimana kita sekarang berada: 1. negara Indonesia 2. provinsi Bengkulu 3. kota Bengkulu 4. desa 5. rumah	
3	Registrasi	3		Sebutkan nama objek yang telah disebutkan oleh pemeriksa: 1. gelas 2. sendok 3. piring	
4	Perhatian dan kalkulasi	6		Minta klien menyebut kan angka 100-15 sampai 5 kali:	

				1. 85 2. 70 3. 55 4. 40 5. 25 6. 15	
5	Mengingat kembali	3		Minta klien untuk mengulangi 3 objek pada nomor 2 (pada bagian registrasi): 1. Gelas 2. Sendok 3. Piring	
6	Bahasa	8		Tanya klien nama benda: 1. Jam tangan 2. Pensil 3. penghapus Minta klien untuk mengulangi frasa “tidak ada, jika dan atau tapi”. Jika pengulangan tersebut benar, berikan satu poin. Selanjutnya, instruksikan klien untuk mengikuti langkah-langkah berikut yang terdiri dari tiga tahap: 1. Ambil kertas di tangan anda	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

				2. Kemudian lipat 2 kertas tersebut 3. Lalu taruh di lantai Arahkan klien untuk menutup mata, kemudian untuk poin pertama, yaitu jam tangan atau pensil, berikan instruksi kepada klien: 1. Menulis satu kalimat 2. Menyalin satu gambar	

Keterangan:

a. Tidak ada gangguan kognitif : 24-30
b. Gangguan kognitif sedang : 18-23
c. Gangguan kognitif berat : 0-17

7. Pencegahan

Menurut Boedhi Darmojo dan M. Hadi (2012) dalam karya Aminuddin (2016), salah satu rekomendasi bagi masyarakat dalam upaya pencegahan demensia adalah untuk terus terlibat dalam kegiatan yang dapat merangsang kecerdasan serta berusaha untuk melakukan aktivitas sosial dan hiburan. Berbagai penelitian yang dilakukan di berbagai belahan dunia menunjukkan bahwa latihan fisik yang teratur pada populasi lanjut usia masih dapat meningkatkan kapasitas aerobik, sirkulasi darah, dan fungsi berbagai organ lainnya. Namun, penting untuk menyesuaikan intensitas dan jenis latihan secara individual.

8. Penanganan Demensia

Demensia tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, namun terdapat beberapa terapi yang bisa membantu meringankan gejala dan

meningkatkan kualitas hidup lansia. Berikut berbagai pilihan terapi untuk lansia dengan demensia:

a. Terapi farmakologis dengan diawasi dokter

   Pemberian Obat-obatan: Dokter dapat meresepkan obat-obatan untuk mengatasi masalah seperti depresi, sulit tidur, atau mudah tersinggung yang disebabkan oleh demensia, meskipun obat-obatan ini tidak menyembuhkan demensia.

b. Terapi non farmakologis

   1) Terapi Stimulasi Kognitif (TSK): Terapi ini melibatkan aktivitas mental seperti membicarakan kejadian terkini, bernyanyi, bermain permainan kata, atau memasak resep makanan. TSK umumnya diperuntukkan bagi penderita demensia ringan hingga sedang.
   2) *Reminiscence Therapy*: Terapi ini melibatkan diskusi tentang kejadian masa lalu, seperti barang favorit, musik, atau foto-foto lama. Terapi ini membantu lansia memusatkan perhatian pada keterampilan mereka.
   3) *Reality Orientation Training:* Terapi ini membantu mengorientasikan kembali lansia yang kehilangan memorinya dengan memberikan orientasi berulang tentang waktu, tempat, dan orang-orang di sekitar mereka. Tujuannya adalah membantu lansia menyadari lingkungan sekitar, meningkatkan respons terhadap lingkungan, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam aktivitas sehari-hari.
   4) Terapi Okupasi: Terapi ini mengidentifikasi masalah dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan menyesuaikan terapi dengan gangguan yang terjadi.
   5) Fisioterapi: Fisioterapi membantu memulihkan gerakan dan fungsi tubuh yang mengalami cedera, sakit, atau cacat, serta mengurangi risiko cedera atau sakit di masa depan.`

6) Terapi Psikologis: Terapi ini dapat membantu menangani masalah kesehatan mental yang mungkin timbul akibat demensia.
7) Senam fisik:
   a) Senam lansia : adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh lansia. Senam lansia dapat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan sendi, dan keseimbangan tubuh.
   b) Senam prolanis : adalah aktivitas fisik yang teratur dan terarah yang dilakukan oleh peserta program pengelolaan penyakit kronis. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup peserta prolanis.
   c) Senam yoga : Senam yoga dapat memengaruhi fungsi kognitif pada lansia. Senam yoga khususnya, dapat meningkatkan fungsi otak dan mengubah pendekatan terhadap lingkungan jika dilakukan secara teratur. Gerakan senam yoga cenderung halus dan lembut, disesuaikan dengan kemampuan lansia. Senam yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Teknik pernapasan dalam yoga (pranayama) dapat meningkatkan oksigenasi dan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, termasuk telinga dan otak.

D. Konsep Dasar Yoga

1. Definisi Yoga

Yoga berasal dari kata yuj, yang dalam bahasa Sansekerta berarti "menghubungkan" atau "mempersatukan". Menarik untuk dicatat bahwa istilah ini memiliki makna yang sejalan dengan sholat, yang

berasal dari kata washola dalam bahasa Arab, yang juga berarti "menghubungkan" atau "mempersatukan". (Yunitasari, Qur'aniati, and Arunia 2009).

Senam yoga merupakan suatu metode yang memanfaatkan teknik gerakan dan pernapasan untuk mencapai relaksasi. Pertama kali diperkenalkan sebagai sistem latihan, senam yoga berfungsi untuk membantu pengendalian jiwa dan raga (Susan, 2014). Senam yoga juga memiliki peran penting dalam meningkatkan fungsi pernapasan, yang berpengaruh pada kinerja fisik dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Melakukan senam yoga sangat krusial untuk melatih aspek mental, spiritual, dan fisik, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Aktivitas ini juga dapat diikuti oleh lansia yang mengalami perubahan dalam kognisi.

2. Hal Utama Dalam Yoga
   a. Pernafasan

      Yoga pada dasarnya berfokus pada latihan pernapasan individu dan mengoptimalkan proses bernapas, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap lebih banyak oksigen dan mendistribusikannya secara merata ke seluruh bagian tubuh. Pernapasan memiliki peranan yang sangat vital dalam metabolisme tubuh, mengingat oksigen tidak hanya diperlukan oleh sistem pernapasan, tetapi juga oleh sel-sel yang berperan dalam pertumbuhan dan regenerasi sel-sel yang telah mati.

   b. Sikap Tubuh

      Pengaturan postur tubuh yang baik secara logis akan memberikan efek relaksasi pada tubuh, di mana tidak ada bagian tubuh yang menanggung beban lebih berat dibandingkan bagian lain, dan yang paling penting, postur tubuh yang tegak dapat meningkatkan rasa percaya diri kita.

   c. Keseimbangan tubuh

Keseimbangan yang dimaksud di sini merujuk pada kemampuan tubuh untuk mempertahankan stabilitas saat bergerak dalam arah vertikal, horizontal, atau diagonal. Salah satu contoh gerakan yang mencerminkan hal ini adalah Warrior 3, di mana satu kaki berdiri tegak sementara bagian tubuh lainnya sejajar dengan lantai, membentuk sudut 90˚ antara tubuh dan kaki. Gerakan ini tidak hanya melatih kekuatan kaki, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan keseimbangan tubuh yang hanya bertumpu pada satu kaki. Selain itu, gerakan ini juga dapat mendukung kelancaran aliran energi dalam tubuh. (Vedaprajinanda, 2006).

3. Manfaat Yoga

   Manfaat yoga meliputi sebagai berikut:

   a. Meningkatkan efisiensi kerja jantung dan pernafasan
   b. Memperbaiki sirkulasi darah
   c. Memperlancar peredaran oksigen ke seluruh tubuh sehingga membuat tubuh menjadi lebih bugar.
   d. Sebagai relaksasi tubuh, mengurangi stress, dan meredakan kecemasan
   e. Memperkuat daya konsentrasi
   f. Menurunkan tekanan darah
   g. Menciptakan kontrol diri supaya lebih tenang dan menambah rasa percaya diri.

4. Macam-macam Gerakan Yoga

   a. Savasana (latihan relaksasi)

      Sikap berbaring atau terlentang seperti posisi mayat merupakan bagian dari latihan ini. Latihan ini berfokus pada relaksasi fisik, mental, dan spiritual. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur.

   b. Sirshasana *(head stand)*

Asana ini melibatkan posisi kaki di atas dan kepala di bawah. Latihan ini tidak disarankan untuk individu yang menderita hipertensi, karena dapat meningkatkan tekanan darah.

c. Sarvangasana *(shoulde stand)*

Latihan ini dilakukan dengan posisi berbaring telentang, kemudian lutut ditarik ke arah dada dan pinggul diangkat. Tangan berfungsi untuk membantu mengangkat pinggul, dengan siku bersandar di lantai dan dekat dengan tubuh. Keempat jari tangan diletakkan di sisi kiri dan kanan punggung, sementara ibu jari berada di sisi kiri dan kanan perut, sambil meluruskan kaki ke atas dengan jari kaki menghadap ke atas. Dagu ditekan ke arah dada. Latihan ini memiliki manfaat dalam mengatasi masalah kelemahan seksual dan impotensi.

d. Udiyana *(abdominal contraction)*

Latihan ini dilakukan dengan cara menarik perut secara maksimal setelah melakukan ekspirasi yang kuat. Selanjutnya, tekanan pada perut (intra abdominal) dilepaskan dengan menarik napas, sehingga perut mengembang dan dinding perut menonjol ke depan serta ke samping. Aktivitas ini memiliki manfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah dan proses pencernaan.

e. Suryanamaskar (*sun salutation)*

Gerakan ini merupakan kombinasi antara aktivitas fisik dan teknik pernapasan yang bertujuan mempertahankan kelenturan tulang belakang, meregangkan otot perut, serta meningkatkan aliran darah.

5. Mekanisme Yoga

Yoga berfungsi dengan memengaruhi aktivitas otak melalui latihan pernapasan, yang memungkinkan individu untuk menghirup lebih banyak oksigen dan mendistribusikannya secara merata ke seluruh tubuh. Pernapasan memiliki peranan penting dalam metabolisme tubuh, karena oksigen tidak hanya diperlukan oleh saluran pernapasan, tetapi

juga oleh sel-sel yang mendukung pertumbuhan dan regenerasi sel-sel yang telah mati.

Peningkatan aktivitas pernapasan dapat merangsang saraf penciuman yang terhubung dengan hipotalamus, bagian otak yang mengatur sistem kelenjar dan hormon-hormon yang berpengaruh pada pertumbuhan serta fungsi tubuh lainnya.

Melalui jalur nasal, yoga juga dapat menjadi metode yang efektif untuk mengatasi masalah emosional seperti stres dan depresi. Ketika emosi positif tercapai, pernapasan menjadi lebih dalam dan relaks, yang kemudian memicu tubuh untuk melepaskan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai morfin alami dalam tubuh.

6. Dampak senam yoga
   a. Dampak fisik
      1) Meningkatkan Kebugaran: Yoga dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki postur tubuh, serta menambah kekuatan, jangkauan gerak, dan kelenturan tubuh.
      2) Meningkatkan Fleksibilitas: Senam yoga berpengaruh terhadap fleksibilitas tubuh pada wanita, membuat otot dan sendi tidak kaku sehingga tubuh dapat melakukan berbagai gerakan dengan leluasa. Meningkatkan fleksibilitas juga dapat mengurangi risiko cedera, meminimalisir rasa nyeri, meningkatkan performa, dan meningkatkan keseimbangan.
      3) Baik untuk Kesehatan Jantung: Yoga memiliki kemampuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat mengurangi beban kerja jantung. Penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan gagal jantung yang melakukan yoga sebagai terapi tambahan mengalami perbaikan dalam kesehatan jantung serta kualitas hidup mereka.
      4) Meredakan Sakit Punggung: Gerakan peregangan pada yoga dapat membantu melenturkan tubuh dan menjadi pilihan

olahraga yang tepat bagi mereka yang mengalami sakit punggung, termasuk sakit punggung kronis.

5) Meringankan Gejala Asma: Melakukan yoga secara rutin dapat membantu mengatasi asma yang kambuh.

b. Dampak psikososial

1) Mengurangi Depresi: Penelitian menunjukkan bahwa senam yoga dapat menurunkan depresi pada lansia. Senam yoga secara rutin memberikan ketenangan hati, mengendalikan emosi, dan menjaga keseimbangan kondisi fisik dan kejiwaan.
2) Mengurangi Kecemasan: Tujuan dari relaksasi melalui senam yoga adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran dan konsentrasi, memperbaiki kemampuan dalam menghadapi stres, serta mengatasi masalah seperti insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, dan gagap ringan. Selain itu, senam yoga juga bertujuan untuk membangun emosi positif dan mengelola emosi negative.
3) Meningkatkan Kesejahteraan Mental Gerakan yoga asanas memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental.
4) Meningkatkan Hubungan Interpersonal: Studi menemukan bahwa berlatih yoga dapat meningkatkan hubungan interpersonal dan mengubah pendekatan seseorang terhadap lingkungan sekitar.
5) Meningkatkan Aktivitas Parasimpatis: Senam yoga dapat meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis dan juga meningkatkan kadar GABA (Asam Gamma-Aminobutirat), yang berkontribusi pada keadaan tubuh dan pikiran yang tenang.
6) Menyeimbangkan Sistem Saraf Otonom: Latihan yoga menyeimbangkan sistem saraf otonom dan bermanfaat menurunkan tekanan darah.
7) Meningkatkan Hormon Endorfin: Yoga dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang berperan sebagai obat

penenang alami yang dihasilkan oleh tubuh dan dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk menurunkan tekanan darah.

8) Mempengaruhi Sistem Limbik di Otak: Melaksanakan senam yoga dapat memengaruhi sistem limbik di otak yang akan terstimulasi, sehingga individu dapat merespons emosi dengan lebih baik dan mendorong korteks serebral dalam aspek kognitif serta emosi yang positif.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Jurnal pendukung

(**Table 2.2** jurnal pendukung)

No	Judul penelitian	Nama peneliti	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	Pengaruh terapi senam yoga terhadap lansia dengan gangguan fungsi kognitif di wilayah kerja puskesmas karang jati kabupaten Ngawi	Prahitha Sintha H (2023)	Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini ada kuantitatif menggunakan penelitian preex periment design dengan one group pre-test post-test design. populasi yang akan diteliti yaitu lansia dengan gangguan fungsi kognitif yang terdaftar di puskesmas karangjati, kabupaten ngawi dengan jumlah lansia yaitu 30 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu quisioner SPMQ yang terdiri dari 10	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebelum diberikan terapi senam yoga terdapat terdapat 23 (76,7%) responden yang mengalami gangguan fungsi kognitif ringan dan 7 (23,3%) responden yang memiliki gangguan kognitif sedang. Setelah diberikan terapi senam yoga didapatkan hasil 11 (36,7%) responden dengan fungsi kognitif baik,14(46,7%) responden dengan gangguan fungsi kognitif ringan dan 5(16,6%) responden denganfungsi kognitif

			pertanyaan .quisioner SPMQ telah dilakukan uji validitas oleh (susanti,2021).hasil dari uji validitas dengan person product moment sebanyak 20 pertanyaan dinyatakan valid karena nilai koefisien antara 0,518-0,647.Selanjutnya adalah uji reabilitas ,quisioner SPMQ ini sudah dilakukan uji reabilitas oleh (Susanto,2021) dengan hasil didapatkan nilai koefisiensi alpha 0,882 sehingga instrument dinyatakan reliabel.	sedang. 5 uji statistic Wilcoxon diperoleh angka signifikansi atau nilai probabilitas (0,002), lebih rendah dari standart signifikan dari 0,05 atau (p<a) maka data Ho ditolak yang berarti terdapat pengaruh terapi senam yoga terhadap lansia dengan gangguan fungsi kognitif di desa rejuno wilayah kerja puskesmas karangjati
2	Pengaruh senam yin yoga terhadap fungsi	Alfin Ashari M, & Hyan Oktodia B (2022)	Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian Pre Eksperimental yang menggunakan metode One Group	Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa tingkat fungsi kognitif pasca-tes pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama

	kognitif pada lansia		Pre Post Test. Kegiatan penelitian dilaksanakan di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah, yang berlokasi di Kecamatan Turi, Kabupaten Lamongan, pada bulan Juli 2022. Populasi yang diteliti terdiri dari 30 lansia, dengan sampel yang diambil sebanyak 28 lansia melalui teknik Purposive Sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan mencakup Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Kuesioner Mini Mental State Examination (MMSE). Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan teknik	Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan setelah mengikuti senam yin yoga menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 18 orang (64,3%), memiliki fungsi kognitif sedang. Sementara itu, hampir setengah dari responden, sebanyak 10 orang (35,7%), yang memiliki fungsi kognitif ringan, mengalami peningkatan nilai MMSE (positive rank).

			editing, coding, scoring, dan tabulating. Pengolahan data dilakukan dengan menerapkan Uji Wilcoxon untuk menentukan keputusan mengenai penerimaan atau penolakan hipotesis, berdasarkan nilai signifikansi.	
3	Efektifitas senam yoga terhadap peningkatan kemampuan kognitif lansia	Yestiana & Safitri (2020)	Rancangan penelitian ini menggunakan desain non probabilitas dengan pendekatan one-group pre-post test design tanpa kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, intervensi atau perlakuan diberikan kepada sekelompok subjek tanpa adanya perbandingan dengan kelompok kontrol. Pengaruh dari intervensi senam yoga akan dievaluasi dengan membandingkan hasil	Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa sejumlah lansia mengalami kemungkinan perubahan kognitif sebelum intervensi senam yoga. Hal ini disebabkan oleh penipisan sarana komunikasi antar sel saraf dan hilangnya kontak antar sel saraf, yang mengakibatkan penurunan daya hantar saraf dan memperlambat gerakan. Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara

			pretest dan posttest (Sudibyo dan Rustika, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengamati perubahan kondisi kognitif pada lansia sebelum dan setelah mengikuti senam yoga di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng, Jakarta Barat, yang mengalami perubahan kognitif.	statistik dalam perubahan kognitif sebelum dan setelah intervensi senam yoga, dengan nilai p value 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Pelaksanaan senam yoga selama dua minggu dengan 3 hari dalam satu minggu pertemuan menunjukkan adanya peningkatan dalam perubahan kognitif.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu