



## JURNAL ABDIMAS KESOSI

Halaman Jurnal: HYPERLINK "<https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/abdimas>"

<https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/abdimas>

Halaman Utama Jurnal : HYPERLINK "<https://ejournal.stikeskesosi.ac.id>"



# SOSIALISASI MANFAAT SENAM YOGA PADA LANSIA

Norita,Y. Joni <sup>1</sup> Safitri.E <sup>2</sup>

S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia,  
Jakarta, Indonesia  
e-mail :Yestiani.22@yahoo.com

### ABSTRAK

Perubahan fungsi kognitif pada lansia menimbulkan pergeseran peran pada lansia dalam berinteraksi sosial dimasyarakat maupun dalam keluarga. Perubahan lain yang dialami oleh lansia adalah adanya penurunan kemampuan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa salah satu alternative terapi yang bisa diberikan untuk meningkatkan kemampuan kognitif lansia adalah dengan melakukan senam yoga. Tujuan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini antara lain: 1) Memberikan motivasi kepada masyarakat mitra dalam meningkatkan kepedulian terhadap lansia, 2) Kemampuan dan keberhasilan masyarakat mitra bergantung terhadap keikutsertaan keluarga dalam memperhatikan dan menangani anggota keluarga. Jumlah peserta yang berhasil didata *berdasarkan* daftar kehadiran sejumlah 15 orang lansia yang berada pada PSTW budi mulya jakarta barat. Kegiatan ini diawali dengan memberikan sosialisasi tentang manfaat senam yoga, kemudian dilanjutkan dengan memberikan demonstrasi pelaksanaan senam yoga.

**Kata Kunci** : sosialisasi, lansia, senam yoga

### ABSTRACT

Changes in cognitive function in the elderly cause a shift in the role of the elderly in social interaction in the community and in the family. Another change experienced by the elderly is a decline in cognitive abilities. Based on the results of previous studies stated that one alternative therapy that can be given to improve the cognitive abilities of the elderly is to do yoga. The objectives of this socialization activity include: 1) Providing motivation to partner communities in increasing care for the elderly, 2) The ability and success of partner communities depends on family participation in caring for and dealing with family members. The number of participants who were successfully recorded was based on the attendance list of 15 people. This activity was initiated by providing socialization about the benefits of yoga exercise, then continued by providing a demonstration of the implementation of yoga exercise.

**Keywords:** socialization, elderly, yoga exercise

## 1. PENDAHULUAN

Perubahan kognitif adalah seseorang yang mengalami gangguan diantaranya perhatian (atensi), daya ingat (memori), orientasi tempat dan waktu, kemampuan konstruksi dan eksekusi (pengambilan keputusan, memecahkan masalah) tanpa

adanya kesadaran. Fungsi kognitif menyebabkan bergesernya peran lansia dalam berinteraksi sosial dimasyarakat maupun dalam keluarga.

Hal ini didukung karna sikap dengan lansia yang cenderung egois dan enggan mendengarkan pendapat orang lain. Sehingga lansia merasakan akan dirinya yang terasingkan secara sosial yang pada akhirnya merasa terisolir dan merasa tidak berguna karna tidak ada yang dapat mengungkapkan emosionalnya melalui bersosialisasi. Keadaan ini menyebabkan interaksi sosial menurun baik secara kualitas maupun kuantitas, karna lansia merasa perannya tergantikan oleh generasi muda, dimana keadaan ini terjadi sepanjang hidup dan tidak dapat dihindari (Anwar, 2013)

Menurut hasil pendataan yang dilakukan oleh WHO (World Health Organization) tahun 2012, mengatakan bahwa terdapat jumlah lansia di seluruh dunia sebanyak 600 juta jiwa. Menurut Dinas Kependudukan Amerika Serikat pada tahun 1999 jumlah populasi lansia berusia 60 tahun atau lebih di Amerika mencapai 600 juta jiwa dan diproyeksikan menjadi 2 miliar pada tahun 2050. Pada saat itu lansia akan melebihi jumlah populasi pada anak (0-14 tahun (Sunaryo, dkk, 2016). Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,57 juta jiwa, meningkat hingga 4,13 dari tahun 2000 sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah hingga 450 ribu jiwa per tahun. Dengan demikian, pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 34,22 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2010).

## **2. METODE**

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan dengan cara memberikan materi tentang manfaat senam yoga dengan menggunakan proyektor dan juga menyebarkan leaflet yang dapat dibaca kembali oleh lansia.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi tentang senam yoga pada lansia berjalan dengan lancar. Para peserta terlihat antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh

pemateri. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar tentang diabetes mellitus. Pemateri mengajukan pertanyaan mengenai definisi senam yoga, manfaat senam yoga, tujuan senam yoga dan cara melakukan senam yoga.

Kegiatan edukasi ini berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 5 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan peserta.



#### 4. KESIMPULAN

1. Kegiatan edukasi kepada masyarakat tentang edukasi tentang senam yoga ini mendapatkan respon yang antusias dari para peserta.
2. Didapatkan 5 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan dan para peserta tersebut mengharapkan ada kegiatan penyuluhan kembali yang berkaitan tentang kesehatan lansia.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu peneliti selama proses penelitian ini berlangsung. Rasa terimakasih yang mendalam tak lupa saya haturkan kepada pihak yayasan Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang juga telah begitu banyak memberikan dukungannya terhadap kami.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

KeMenKes, R. I. (2016). Profil kesehatan Indonesia tahun 2015. *Jakarta* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Parasari et al., (2015). LANSIA DI KELURAHAN SADING Gusti Ayu Trisna Parasari dan Made Diah Lestari. *Journal of Psikologi Udayana*, 2(1), 68–77

PERKENI.2015.Konsensus Pengolahan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2015.Pengurus Besar PERKENI.

Setiawan, R A (2017). *Pengaruh senam otak dengan fungsi kognitif lansia dimensia di panti werha darma bakti kasih*. Surakarta.

Silalahi, Ulber. 2012. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : Reflika Aditama.

Susan, S A (2014). *Terapi modalitas keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC

Zulsita, A (2010). *Gambaran Kognitif pada lansia di RSUP H. adam malik medan dan puskesmas petisah medan*