

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Lanjut Usia

2.1.1 Definisi Lanjut Usia

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

2.1.2 Proses Menua

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh, seperti didalam Undang-Undang No 13 tahun 1998 yang isinya menyatakan bahwa pelaksanaan pembangunan nasional yang bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi sosial

masyarakat yang makin membaik dan usia harapan hidup makin meningkat, sehingga jumlah lanjut usia makin bertambah (Kholifah, 2016).

Saat ini banyak sekali teori yang menerangkan proses menua, mulai dari teori degeneratif yang didasari oleh habisnya daya cadangan vital, teori terjadinya atropi, yaitu teori yang mengatakan bahwa proses menua adalah proses evolusi, dan teori imunologik, yaitu teori adanya produk sampah dari tubuh yang semakin menumpuk. (Azizah, 2011).

2.1.3 Batasan Lanjut Usia

WHO menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis menjadi 4 kelompok yaitu :

- a. Usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun
- b. Lanjut usia (*eldery*) berusia antara 60 sampai 74 tahun
- c. Lanjut usia tua (*old*) usia 75 sampai 90 tahun
- d. Usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun

Menurut Prof. Dr. Koesmanto Setyonegoro, lanjut usia dikelompokkan menjadi usia dewasa muda (*eldery adulthood*), 18 atau 19-25 tahun, usia dewasa penuh (*middle years*) atau maturitas, 25-60 tahun atau 65 tahun, lanjut usia (*geriatric age*) lebih tua dari 65 tahun atau 70 tahun yang dibagi lagi dengan 70-75 tahun (*young old*), 75-80 tahun (*old*), lebih dari 80 tahun (*very old*).

Menurut UU No. 4 tahun 1965 pasal 1 seorang dapat dinyatakan sebagai seorang jompo atau lanjut usia setelah yang bersangkutan mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk

keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain. UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia bahwa lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

2.1.4 Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Lansia

Menurut (Azizah, 2011), perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia antara lain:

1. Perubahan Fisik

a. Sistem Indera

Sistem indera yang mengalami kemunduran antara lain penglihatan, pendengaran, dan integumen. Penglihatan lansia menurun saat jarak jauh maupun jarak dekat, maka dari itu lansia perlu dibantu penggunaan kaca mata dan sistem penerangan yang baik. Pada sistem pendengaran lansia juga mengalami gangguan pada suara-suara yang tidak jelas. Sistem integumen pada lansia mengalami tidak elastis dan kering keriput.

b. Sistem Muskuloskeletal

Perubahan yang terjadi pada lansia adanya perubahan jaringan penghubung (kolagen dan jaringan penghubung), kartilago, otot dan sendi. Perubahan ini menyebabkan turun fleksibilitas pada lansia sehingga menimbulkan dampak nyeri dan kesulitan bergerak dari duduk ke berdiri.

c. Sistem Kardiovaskuler dan Respirasi

Penurunan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler yaitu massa jantung bertambah, ventrikel kiri mengalami hipertrofi dan kemampuan peregangan jantung menjadi berkurang karena penambahan pada jaringan

ikat dan penumpukan lipofusin. Hal ini mengakibatkan konsumsi oksigen menurun sehingga kapasitas paru menurun. Perubahan yang terjadi pada sistem respirasi mengakibatkan gerakan pernapasan terganggu dan kemampuan peregangan toraks menurun.

d. Pencernaan dan Metabolisme

Perubahan yang terjadi terlihat pada kehilangan gigi sehingga lansia tidak mampu mengunyah dengan baik. Perubahan lain yang terjadi meliputi penurunan indera pengecap. Adapun perubahan lain pada asam lambung, peristaltik lemah dan biasanya timbul konstipasi.

e. Sistem Perkemihan

Pada sistem ini yang mengalami perubahan meliputi menurunnya laju filtrasi, ekskresi, dan reabsorpsi oleh ginjal. Hal ini menyebabkan kehilangan kemampuan untuk mengekskresi obat atau produk metabolisme obat, pola berkemih tidak normal seperti banyak berkemih malam hari

f. Sistem Saraf

Penurunan yang terjadi pada sistem saraf mengakibatkan terjadinya penurunan koordinasi dan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik.

g. Sistem Reproduksi

Sistem reproduksi yang terjadi pada lansia yaitu menciutnya ovarium dan uterus dan terjadi atrofi pada payudara. Sedangkan pada laki-laki, testis masih dapat memproduksi spermatozoa walaupun sudah mulai menurun. Dorongan seksual pada laki-laki terjadi sampai usia 70 tahun keatas.

2. Perubahan Kognitif

a. Memori (Daya Ingat)

Daya ingat adalah kemampuan seseorang untuk menyimpan dan menghadirkan kembali peristiwa yang pernah terjadi pada hidupnya. Pada lansia yang seringkali terjadi yaitu penurunan fungsi kognitif. Ingatan jangka panjang kurang mengalami perubahan sedangkan ingatan jangka pendek memburuk.

b. Kemampuan Pemahaman

Kemampuan pemahaman lansia menurun disebabkan oleh konsentrasi dan sistem pendengaran lansia menurun. Sebaiknya saat berkomunikasi dengan lansia dilakukan kontak mata agar lansia dapat membaca bibir lawan bicaranya.

c. Pemecahan Masalah

Kemampuan pemecahan masalah mengalami penurunan disebabkan penurunan daya ingat dan fungsi penginderaan.

d. Kinerja

Penurunan kinerja pada lansia bisa terlihat secara kualitatif maupun kuantitatif. Perubahan yang terjadi sangatlah wajar, hal ini terjadi dikarenakan perubahan organ-organ biologis dan perubahan yang bersifat patologis.

e. Motivasi

Motivasi yang terjadi pada lansia kurang mendapat dukungan kekuatan fisik maupun psikologis sehingga banyak hal yang diinginkan berhenti di tengah jalan.

3. Perubahan Spiritual

Spiritualitas pada lansia bersifat universal, intrinsik dan merupakan proses individual yang berkembang sepanjang rentang kehidupan. Harapan memungkinkan individu dengan keimanan spiritual atau religius untuk bersiap menghadapi krisis kehilangan dalam hidup sampai kematian.

4. Perubahan Psikososial

a. Pensiun

Lansia merasa kehilangan kontak sosial dari area kerjanya dan mereka merasakan kekosongan saat menjalani aktivitasnya.

b. Perubahan Aspek Kepribadian

Perubahan aspek kepribadian menyebabkan perubahan fungsi kognitif yang menurun dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi persepsi, proses belajar, pemahaman yang menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi lambat. Sedangkan fungsi psikomotor berhubungan dengan dorongan kehendak seperti tindakan, koordinasi, gerakan tubuh yang menyebabkan lansia terlihat kurang cekatan.

c. Perubahan dalam Peran Sosial di Masyarakat

Perubahan yang terjadi pada lansia yakni fungsi indera yang menurun yang dapat mengakibatkan munculnya gangguan fungsional atau bahkan kecacatan pada lansia. Hal ini dapat mengakibatkan menarik diri dari sosialnya.

d. Perubahan Minat

Perubahan minat yang terjadi pada lansia bisa terlihat dari penurunan minat untuk memperbaiki penampilan dan minat untuk ingin mendapat

hiburan juga ikut berkurang. Namun minat untuk pemenuhan kebutuhan meningkat pada lansia. Perubahan minat ini dapat mempengaruhi pola hidupnya.

5. Penurunan Fungsi dan Potensi Seksual

Penurunan fungsi dan potensi seksual pada lansia berhubungan dengan berbagai gangguan fisik. Salah satunya pada wanita, fungsi seksual wanita mengalami penurunan saat terjadi menopause.

2.1.5 Tugas Perkembangan Lanjut Usia

Seiring tahap kehidupan, lansia memiliki tugas perkembangan khusus. Hal ini dideskripsikan oleh Burnside (1979), Duvall (1977) dan Havighurst (1953) dikutip oleh Potter dan Perry (2005). Tujuh kategori utama tugas perkembangan lansia meliputi :

1. Menyesuaikan terhadap penurunan kekuatan fisik dan kesehatan
2. Menyesuaikan terhadap masa pensiun dan penurunan pendapatan
3. Menyesuaikan terhadap kematian pasangan
4. Menerima diri sendiri sebagai individu lansia
5. Mempertahankan kepuasan pengaturan hidup
6. Mendefinisikan ulang hubungan dengan anak yang dewasa
7. Menentukan cara untuk mempertahankan kualitas hidup

Dengan mengetahui tugas perkembangannya, orang tua diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan dan menurunnya kesehatan secara bertahap, mencari kegiatan untuk mengganti tugas-tugas terdahulu yang menghabiskan sebagian besar waktu kala masih muda.

2.1.6 Tipe-tipe Lanjut Usia

a. Tipe arif bijaksana

Kaya dengan hikmah pengalaman menyesuaikan diri dengan perubahan jaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.

b. Tipe mandiri

Mengganti kegiatan-kegiatan yang hilang dengan kegiatan-kegiatan baru, selektif dalam mencari pekerjaan, teman pergaulan, serta memenuhi undangan.

c. Tipe tidak puas

Konflik lahir batin menentang proses ketuaan, yang menyebabkan kehilangan kecantikan, kehilangan daya tarik jasmaniah, kehilangan kekuasaan, status, teman yang disayangi, pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, menuntut, sulit dilayani, dan pengkritik.

d. Tipe pasrah

Menerima dan menunggu nasib baik, mempunyai konsep habis gelap datang terang, mengikuti kegiatan beribadah, ringan kaki, pekerjaan apa saja dilakukan.

e. Tipe bingung

Kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif, mental, sosial, dan ekonominya.

2.2 Konsep Kualitas Hidup

2.2.1 Pengertian Kualitas Hidup

Kualitas hidup adalah persepsi individual terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada dan hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, standar, dan lainnya yang terkait. Masalah yang mencakup kualitas hidup sangat luas dan kompleks termasuk masalah kesehatan fisik, status psikologik, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan dimana mereka berada (WHO, 2012).

Kualitas hidup adalah indikator penting untuk menilai keberhasilan intervensi pelayanan kesehatan, baik dari segi pencegahan maupun pengobatan. Kualitas hidup tidak hanya mencakup domain fisik, tetapi juga kinerja dalam memainkan peran sosial, keadaan emosional, fungsi intelektual dan kognitif serta perasaan sehat dan kepuasan hidup (WHO, 2004 dalam Alfian, 2017:41).

2.2.2 Dimensi Kualitas Hidup

1. Dimensi Fisik

- Aktivitas sehari-hari menggambarkan kesulitan dan kemudahan yang dirasakan individu ketika melakukan kegiatan sehari-hari.
- Ketergantungan pada obat-obatan dan bantuan medis: menggambarkan seberapa besar kecenderungan individu

dalam menggunakan obat-obatan atau bantuan medis lainnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

- Energi dan kelelahan: menggambarkan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari.
- Mobilitas: menggambarkan tingkat perpindahan yang mampu dilakukan oleh individu dengan mudah dan cepat.
- Sakit dan ketidaknyamanan: menggambarkan sejauh mana perasaan keresahan yang dirasakan individu terhadap hal-hal yang menyebabkan individu merasa sakit.
- Tidur dan istirahat: menggambarkan kualitas tidur dan istirahat yang dimiliki oleh individu.
- Kapasitas kerja: menggambarkan kemampuan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

2. Dimensi Psikologis

- *Body image* dan *appearance*: menggambarkan bagaimana individu memandang keadaan tubuh serta penampilannya.
- Perasaan negatif: menggambarkan adanya perasaan yang tidak menyenangkan yang dimiliki oleh individu.
- Perasaan positif: menggambarkan perasaan yang menyenangkan yang dimiliki oleh individu.
- *Self-Esteem*: melihat bagaimana individu menilai atau menggambarkan dirinya sendiri.

- Berpikir, belajar, memori, dan konsentrasi: menggambarkan keadaan kognitif individu yang memungkinkan untuk berkonsentrasi.

3. Dimensi Hubungan Sosial

- Relasi personal: menggambarkan hubungan individu dengan orang lain.
- Dukungan sosial: menggambarkan adanya bantuan yang didapatkan oleh individu yang berasal dari lingkungan sekitarnya.
- Aktivitas seksual: menggambarkan kegiatan seksual yang dilakukan individu.

4. Dimensi Lingkungan

- Sumber finansial: menggambarkan keadaan keuangan individu.
- *Freedom, Physical Safety, dan Security*: menggambarkan tingkat keamanan individu yang dapat mempengaruhi kebebasan dirinya.
- Perawatan kesehatan dan *social care*: ketersediaan layanan kesehatan dan perlindungan sosial.
- Lingkungan rumah: menggambarkan keadaan tempat tinggal individu.
- Kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru dan keterampilan (skills): menggambarkan ada atau tidaknya

kesempatan bagi individu untuk memperoleh hal-hal yang baru yang berguna bagi individu.

- Partisipasi dan kesempatan untuk melakukan rekreasi atau kegiatan yang menyenangkan: menggambarkan sejauh mana individu memiliki kesempatan dan dapat bergabung untuk berkreasi dan menikmati waktu luang.
- Lingkungan fisik: menggambarkan keadaan lingkungan sekitar tempat tinggal individu (air, udara, iklim, polusi, dll).
- Transportasi: menggambarkan sarana kendaraan yang dapat dijangkau oleh individu.

(Anbarasan, 2010:116).

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup menurut (Nofitri, 2009 dalam Pratama, 2016) adalah gender, usia, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, penghasilan, dan hubungan dengan orang lain.

1. Gender atau jenis kelamin

Gender adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Adanya perbedaan kualitas hidup antara laki-laki dan perempuan, dimana kualitas hidup laki-laki cenderung lebih baik daripada kualitas hidup perempuan. Menurut Ryff dan Singer 1998 dalam Nofitri, 2009 mengatakan bahwa kesejahteraan laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda, namun perempuan lebih banyak terkait dengan aspek hubungan yang bersifat positif sedangkan kesejahteraan

tinggi pada laki-laki lebih terkait dengan aspek pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik.

2. Usia

Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Wagner, Abbot, & Lett 2004 dalam Nofitri, 2009 menemukan adanya perbedaan yang terkait dengan usia dalam aspek-aspek kehidupan yang penting bagi individu.

3. Pendidikan

Tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup subjektif. Penelitian yang dilakukan oleh Wahl, 2004 dalam Nofitri, 2009 bahwa kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan oleh individu.

4. Pekerjaan

Terdapat perbedaan kualitas hidup antara penduduk yang berstatus sebagai pelajar, penduduk yang bekerja, penduduk yang tidak bekerja (atau sedang mencari pekerjaan), dan penduduk yang tidak mampu bekerja (atau memiliki disability tertentu). Wahl, 2004 dalam Nofitri, 2009 menemukan bahwa status pekerjaan berhubungan dengan kualitas hidup baik pada pria maupun wanita.

5. Status pernikahan

Terdapat perbedaan kualitas hidup antara individu yang tidak menikah, individu bercerai ataupun janda, dan individu yang menikah. Penelitian empiris di Amerika secara umum menunjukkan bahwa

individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi daripada individu yang tidak menikah, bercerai, ataupun janda/duda akibat pasangan meninggal.

6. Penghasilan

Terdapat pengaruh dari faktor demografi berupa penghasilan dengan kualitas hidup yang dihayati secara subjektif, adanya kontribusi dari faktor penghasilan terhadap kualitas hidup subjektif.

7. Hubungan dengan orang lain

Adanya pengaruh dari faktor demografi berupa faktor jaringan sosial dengan kualitas hidup yang dihayati secara subjektif, pada saat kebutuhan akan hubungan dekat dengan orang lain terpenuhi, baik melalui hubungan pertemanan yang saling mendukung maupun melalui pernikahan, manusia akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik secara fisik maupun emosional.

2.2.4 Pengukuran Kualitas Hidup

WHO *Quality Of Life-Bref* adalah sebuah metode atau cara untuk mengukur kualitas hidup. Dalam metode ini terdapat 4 aspek kehidupan seorang individu yaitu aspek fisik, aspek psikologis, aspek hubungan sosial, dan aspek lingkungan. *WHOQOL-Bref* dibuat pertama kali pada tahun 1998 dan diresmikan WHO. Penilaian ini ada 26 pertanyaan terdiri dari 2 pertanyaan langsung dan 24 pertanyaan yang meliputi aspek fisik berjumlah 7 butir, aspek psikologis

berjumlah 6 butir, aspek hubungan sosial berjumlah 3 butir dan aspek lingkungan berjumlah 8 butir (WHOQOL, 2004).

Pembagian dari kualitas hidup secara umum dapat dikategorikan sebagai berikut. Kualitas hidup sangat rendah dapat diartikan sebagai derajat dimana seseorang belum bisa menikmati kepuasan dalam hidupnya, hal ini disebabkan karena orang tersebut memiliki masalah seperti hilangnya kemampuan fisik akibat penyakit kronis yang dideritanya. Kualitas hidup rendah diartikan seseorang mempunyai masalah dalam hidupnya seperti rendahnya kemampuan fisik dan emosional. Kualitas hidup sedang berarti individu tersebut cukup untuk dapat menjaga kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa, seseorang dapat melakukan segala aktivitas tanpa ada gangguan tetapi ada suatu hal yang membuatnya terganggu. Kualitas hidup baik berarti individu tersebut telah menikmati kepuasan dalam hidupnya dalam menjaga kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang dapat melakukan segala aktivitas dan dapat mengatasi masalah yang dialaminya. Sedangkan kualitas hidup sangat baik, dapat diartikan sebagai derajat dimana seseorang menikmati kepuasan dalam hidupnya. Untuk mencapai kualitas hidup maka seseorang dapat menjaga kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa. Sehingga seseorang dapat melakukan segala aktifitas tanpa ada gangguan (WHOQOL, 2004).

2.3 Konsep Yoga

2.3.1 Pengertian Yoga

Yoga merupakan sistem kesehatan yang menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3000 SM yang lalu. Yoga atau *yuj* dalam bahasa sansekerta kuno berarti *union* (penyatuan). penyatuan antara *atman* (diri) dan *brahman* (Yang Mahakuasa). Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya. Diibaratkan tubuh adalah sebuah kendaraan dan pikiran sebagai pengemudinya. Saat “mengemudikan” tubuh, pikiran terpengaruh oleh tiga hal, yakni emosi, akal, dan aksi. Agar tubuh tetap dapat beroperasi dengan baik, ketiga hal yang memengaruhi pikiran ini harus dijaga agar selalu dalam keadaan yang seimbang (Sindhu, 2015).

Yoga bisa juga disebut sebagai sebuah alat terapi. Banyak penyakit dan gangguan tubuh yang dapat dilepaskan melalui berbagai posisi tubuh tertentu dan latihan pernafasan dibawah bimbingan pelatih yoga terlatih. Dan setiap orang dapat melakukan yoga tanpa memandang usia, ukuran, kelenturan, ataupun kesehatan. Yoga juga merupakan alat yang kuat, menyeluruh, dan membawa perubahan yang dapat menengakan pikiran dan membuat lebih terpusat. Selain itu yoga juga mengembangkan kecerdasan bawaan dan alm sadar. Bersamaan dengan pikiran yang bisa menjadi tenang, tubuh terbuka untuk melepaskan ketegangan dan emosi yang telah tertahan untuk waktu yang lama. Dapat menyeimbangkan emosi dan memberikan ketenangan. Ibarat pohon yang diayun–ayun oleh angin, tetapi selalu kembali seperti semula (Suparyanto, 2011).

Para yogi (praktisi yoga) masa lampau memahami keterkaitan antara tubuh dan pikiran ini dan akhirnya menciptakan sebuah sistem yoga yang merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran (Sindhu, 2015).

2.3.1.1 Hatha Yoga

Hatha yoga dalam bahasa Sansekerta, *ha* berarti matahari dan *tha* berarti bulan. Hatha yoga menekankan penyeimbangan kedua kekuatan yang bertolak belakang pada tubuh, seperti halnya energi maskulin (*the sun/* matahari) dan energi feminin (*the moon/*bulan), *yin* dan *yang*, kiri dan kanan, tarikan dan embusan napas, rasa sedih dan gembira, dan sebagainya. Tujuannya adalah menjaga keseimbangan alami tubuh dengan mempraktikkan kelima prinsip yoga (Sindhu, 2015).

Hatha yoga merupakan salah satu contoh teknik relaksasi yang terdiri dari asana, pranayama, dan relaksasi (Setiawati, 2016). Hatha yoga merupakan latihan yang menekankan pada pikiran, gerakan fisik, dan pernapasan. Dalam pelatihan hatha yoga ini, gerakan-gerakan yang dihasilkan terkoordinasi dari otot-otot tubuh sehingga diperoleh stabilitas dan fleksibilitas tubuh yang baik yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan. Latihan hatha yoga juga baik dilakukan oleh lanjut usia untuk meningkatkan kesehatannya (Costa, 2015).

Berlatih yoga secara teratur akan meningkatkan kesehatan dan rasa sejahtera, tidak hanya tubuh, bahkan hingga pikiran dan emosi/mental. Semua teknik dalam yoga dirancang untuk memaksimalkan vitalitas dan

kemudian meredakan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, serta menyeimbangkan emosi (Sindhu, 2015).

2.3.2 Prinsip dalam Yoga

1. Berlatih dengan Teratur

Postur yoga (asana) membantu meregangkan dan membina otot, serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi. Asana menstimulasi pengeluaran hormon endorfin (*the feel good hormone*) yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh.

2. Bernapas Dalam

Bernapas dengan Dhiirga Swasam (teknik pernapasan yoga penuh) meningkatkan kapasitas paru-paru agar proses bernapas menjadi lebih optimal. Teknik-teknik pernapasan dalam pranayama juga membantu menguatkan organ tubuh internal, meningkatkan kontrol emosi, dan memberikan sensasi relaks yang mendalam.

3. Pola Makan yang Seimbang

Pola makan yang seimbang dan sehat akan meningkatkan imunitas (daya tahan) tubuh, melancarkan proses alami pencernaan, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan menenangkan pikiran.

4. Beristirahat Cukup

Menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan beristirahat akan mempertahankan tubuh dalam keadaan yang selalu prima dari waktu ke waktu. Beristirahat dalam Savasana (postur mayat) setelah

melakukan asana akan meningkatkan rasa nyaman dan relaks pada tubuh, melancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan kondisi tubuh pada kondisi yang stabil.

5. Berpikir Positif dan Bermeditasi

Berlatih asana yang disertai pranayama dan meditasi akan memurnikan pikiran dari pikiran dan emosi negatif, serta meningkatkan rasa percaya diri. Meditasi akan membimbing pikiran untuk lebih dalam masuk ke realisasi diri yang merupakan tujuan tertinggi dalam berlatih yoga.

2.3.3 Manfaat Yoga Terhadap Kesehatan

Keuntungan yang diperoleh ketika berlatih yoga menurut pendapat (Rohimawati, 2008) adalah:

1. Mengatasi permasalahan kesehatan tubuh, baik organ tubuh luar maupun organ tubuh dalam.
2. Membantu mengontrol reaksi emosional, pikiran pada situasi tertentu.
3. Meningkatkan fleksibilitas diri yang akan membantu mencegah terjadinya cedera.
4. Meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh sel otak dan sel tubuh sehingga melancarkan aliran darah yang tersumbat.
5. Menurunkan tekanan darah dan stress sehingga mengurangi ketegangan saraf-saraf otot.

6. Mengeluarkan racun (CO₂) dan meningkatkan kapasitas O₂ lebih banyak sehingga membuat tubuh bugar dan meremajakan kembali jaringan tubuh yang rusak.
7. Memperbaiki postur tubuh agar lebih proporsional dan menumbuhkan rasa percaya diri.
8. Membangun stamina dan memperkuat otot serta meningkatkan keseimbangan tubuh.
9. Meningkatkan ketenangan batin dengan fokus pikiran lebih damai dan tenang.
10. Memperpanjang daya ingat.

Berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar (Sindhu, 2015), antara lain dapat:

1. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh.
2. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak.
3. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat.
4. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas.
5. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).
6. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan.
7. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.
8. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stres.

9. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
10. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan.
11. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.

2.4 Pengaruh Hatha Yoga terhadap Kualitas Hidup Lansia

Latihan fisik yang tidak dilakukan oleh lansia akan memiliki dampak dalam menurunkan tingkat kesehatan lansia. Adapun lansia yang tidak olahraga secara terprogram dapat mempercepat terjadinya gangguan dan penurunan, terutama kekuatan otot akan menurun (Suryanto, 2013 dalam Akbar, 2016).

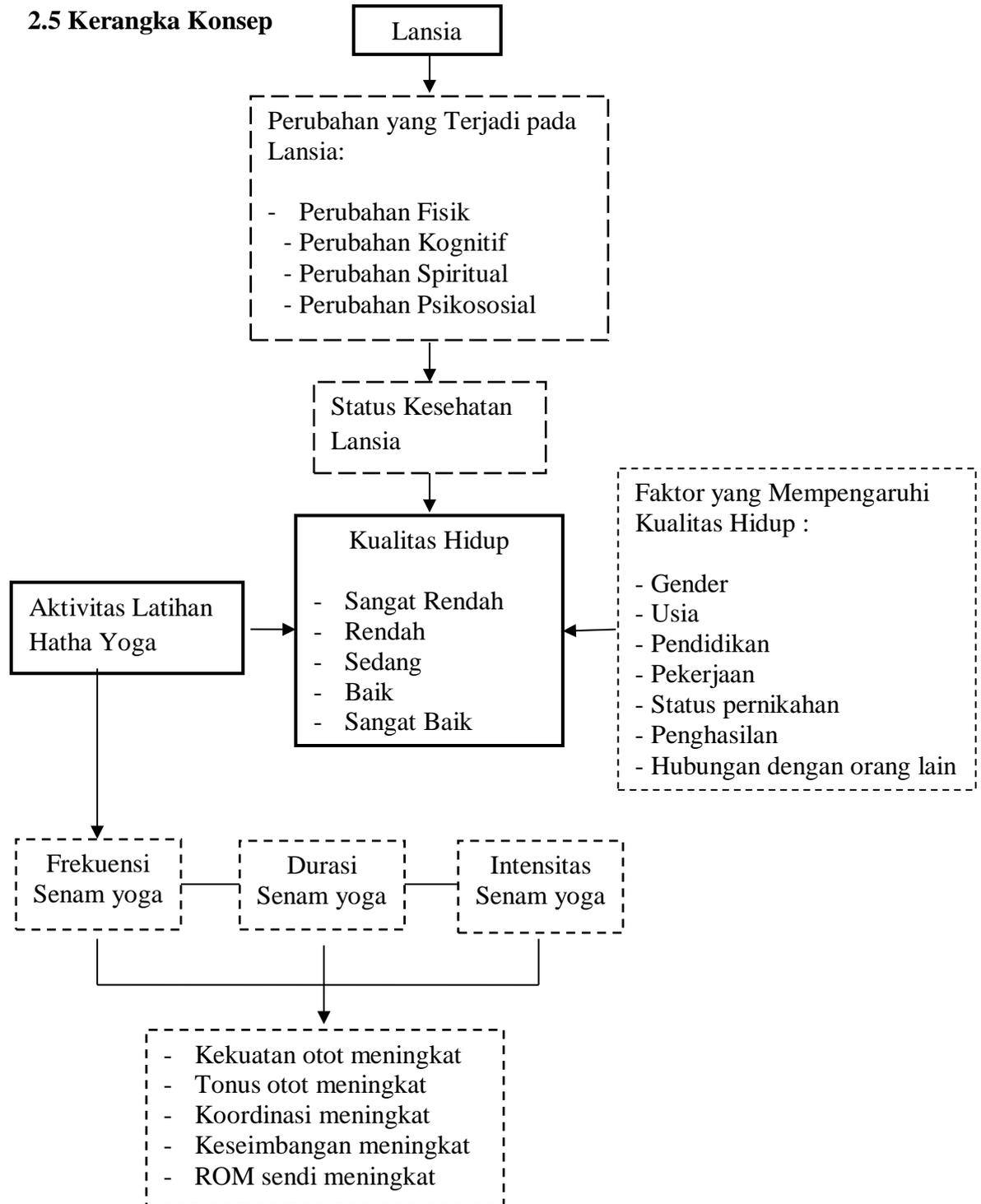
Yoga adalah *the living science* karena hampir seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengannya. Walaupun telah berumur ribuan tahun, yoga dirasakan tetap sesuai untuk dipraktikkan oleh masyarakat modern saat ini. Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat menenangkan pikiran. (Sindhu, 2015).

Berlatih yoga setiap hari akan menguatkan dan melenturkan tubuh, serta memperhalus rasa bagaimana sebuah tehnik harus dilakukan. Juga memperpanjang bahkan melanggengkan rasa damai dan senang yang dirasakan seusai berlatih yoga, sebagai efek dari sekresi endorfin - hormon rasa senang yang diproduksi oleh otak. Sehingga, akan lebih lama

merasakan damai dan tenang, serta senang menjalani aktivitas sehari – hari (Sindhu, 2015).

Kecerdasan fisik yang meningkat dapat memungkinkan individu-individu ini untuk melakukan ADL dengan sedikit usaha, memperpanjang otonomi fungsional dan memungkinkan lansia untuk hidup mandiri dan dengan martabat selama mungkin, dengan demikian meningkatkan kualitas hidup mereka (Dantas dan Vale, 2004; Oliveira et al. , 2009). Latihan yoga tidak hanya meningkatkan kualitas fisik tetapi juga fleksibilitas menggunakan asana. Kesatuan psiko-fisik dikembangkan selama eksekusi dan postur bersamaan dengan latihan pernapasan (pranayamas) dan konsentrasi. Latihan-latihan ini bertujuan untuk meningkatkan aliran energi melalui kanal yang disebut nadis, di mana sirkulasi prana dipulihkan ke seluruh tubuh. Dengan demikian, postur psiko-fisik dapat ditingkatkan, meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi stres (Krishna Rao, 2000; De Rose, 2007).

2.5 Kerangka Konsep



Keterangan:

= Diteliti

= Tidak Diteliti

→ = Yang Mempengaruhi

Keterangan :

Dari bagan kerangka konsep diatas diketahui bahwa pada lansia akan mengalami perubahan yang terjadi diantaranya yaitu perubahan fisik, perubahan kognitif, dan perubahan psikososial. Perubahan tersebut akan mempengaruhi status kesehatan lansia, dimana hal ini akan berdampak pada perubahan kualitas hidup lansia. Latihan hatha yoga perlu dilakukan sebagai salah satu terapi aktivitas pada lansia untuk mencapai kualitas hidup yang baik.

Frekuensi latihan yoga dalam penelitian ini akan dilakukan secara kelompok pada lansia sebanyak 6 kali latihan dalam rentang seminggu 2 kali latihan, dan membutuhkan waktu sekitar 20 – 30 menit untuk setiap kali latihannya. Apabila kualitas hidup lansia baik, maka lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan damai dan dapat menikmati kehidupan di masa tuanya.

2.6 Hipotesis Penelitian

H1 : Ada pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.

H0 : Tidak ada pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.