



Pengaruh Chair Yoga Exercise Pada Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia di Panti Wredha ST Josep Kediri

Florida Novistianasari

Institut Teknologi, Sains, Dan Kesehatan

Email: flobelajar@gmail.com

**Correspondence*

ABSTRAK

Pantai Gumumae merupakan salah satu destinasi wisata unggulan di Kabupaten Seram Bagian Timur. Daya tariknya adalah wisata pantai bercirikan pasir coklat dan landai dan didominasi oleh vegetasi pesisir berupa kasuari pantai dan mangrove. Masalahnya adalah peningkatan jumlah pengunjung hanya pada hari libur tertentu. Tujuan penelitian ini adalah merumuskan strategi pengembangan Wisata Pantai Gumumae. Studi ini menggunakan metode kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi lapang dan dokumentasi. Analisis data menggunakan regresi berganda dan SWOT. Hasil regresi menunjukkan bahwa biaya perjalanan dan lama kunjungan berbanding terbalik dengan frekuensi kunjungan. Artinya, semakin besar biaya perjalanan dan semakin lama kunjungan maka frekuensi kunjungan akan menurun. Analisis SWOT menghasilkan tiga prioritas strategi pengembangan pariwisata, yaitu: 1) mengoptimalkan potensi keindahan alam, pantai dan mangrove serta meningkatkan sarana prasarana kuliner dan budaya lokal melalui kerjasama dengan pihak swasta; 2) mengembangkan pariwisata pantai yang ramah lingkungan, bersih dan adaptif terhadap dampak perubahan iklim; dan 3) meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan sumberdaya manusia untuk melayani pengunjung dan meningkatkan kontribusi pariwisata ke pendapatan asli daerah.

Kata kunci: Strategi, pariwisata, determinan, Seram Timur

ABSTRACT

Gumumae Beach is one of the leading tourist destinations in East Seram Regency. Its appeal lies in its beach characterized by brown sand and gentle slopes, dominated by coastal vegetation such as beach casuarinas and mangroves. The issue is that the increase in visitor numbers occurs only on certain holidays. The aim of this study is to formulate a development strategy for Gumumae Beach Tourism. This study employs a qualitative method, collecting data through interviews, field observations, and documentation. Data analysis uses multiple regression and SWOT analysis. The results of the regression analysis indicate that travel costs and the length of visits are inversely related to the frequency of visits. This means that as travel costs increase and the length of visits extends, the frequency of visits declines. The SWOT analysis yields three priority strategies for tourism development: 1) optimizing the potential of natural beauty, beaches, and mangroves, while improving culinary facilities and local culture through cooperation with private parties; 2) developing environmentally friendly beach tourism that is clean and adaptive to climate change impacts; and 3) enhancing the knowledge and skills of human resources to serve visitors and increase the contribution of tourism to local revenue.

Keywords: Strategy, tourism, determinant, East Seram.

PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah bagian alami dari siklus kehidupan yang tidak dapat dielakkan oleh siapapun. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan dalam kondisi fisik dan mental seseorang, yang sering kali disertai dengan penurunan fungsi dan kapasitas. Ketika mencapai usia lanjut, sebagian besar orang lanjut usia secara otomatis mengurangi aktivitas sehari-hari mereka, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Yohana et al., 2023).

Lansia adalah masa penuaan biologis yang disertai dengan penurunan seperti masa otot. Salah satu masalah yang timbul akibat penurunan masa otot adalah kelelahan saat bergerak, langkah pendek, kaki tidak menapak dengan kuat, mudah goyah, dan lambat mengantisipasi gangguan, seperti terpeleset, tersandung, atau kejadian tiba-tiba, yang menyebabkan jatuh dengan mudah. Meskipun jatuh bukan bagian normal dari menua, sekitar 30% orang dewasa jatuh setiap tahun (Suciana et al., 2018).

Pada lansia, banyak perubahan fisik terjadi, terutama karena jaringan tubuh menjadi kurang kuat untuk menjalankan fungsi sistem muskuloskeletal dan neurologis. Dalam hal ini, jumlah dan kemampuan sel tubuh berkurang seiring bertambahnya usia (Ekasari et al., 2019).

Menurut data Susenas Maret 2022, 16,09 persen penduduk berusia di atas 65 tahun, atau 10,48 persen dari total populasi. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap lansia membutuhkan bantuan sekitar 6 orang yang berusia antara 15 hingga 59 tahun yang masih bekerja. Lansia perempuan lebih banyak daripada lansia laki-laki (51,81 persen berbanding 48,19 persen), dan lebih banyak lansia yang tinggal di perkotaan daripada di pedesaan (56,05 persen berbanding 43,95 persen). Lansia muda (60-69 tahun) mencakup 65,56 persen dari populasi lansia, lansia sedang (70-79 tahun) mencakup 26,76 persen, dan lansia tua (80 tahun atau lebih) mencakup 7,69 persen (BPS, 2020).

Lansia mengalami beberapa perubahan seiring dengan pertambahan usia. Masalah fisik yang sering dialami lansia adalah jatuh. Dengan fungsi fisiologis yang berubah, lansia berisiko jatuh karena mengalami gangguan dan penurunan keseimbangan. Keseimbangan tubuh, yang sangat penting untuk mengontrol postur, membantu menjaga keseimbangan agar tidak jatuh (ASTARI, 2023). Jatuh dapat mengakibatkan berbagai macam komplikasi mulai dari yang paling ringan seperti memar atau keseleo (Fristantia et al., 2017). Komplikasi lebih lanjut akibat jatuh bisa menyebabkan kematian (Murtiyani & Suidah, 2019).

Jatuh pada lansia merupakan masalah yang semakin meningkat sehingga menyebabkan tingginya angka kesakitan, penggunaan layanan kesehatan bahkan angka kematian. Identifikasi faktor risiko melalui penilaian medis mendukung penyediaan intervensi yang tepat untuk mengurangi angka jatuh. Jatuh adalah penyebab utama cedera, institusionalisasi prematur, dan kecacatan jangka panjang pada lansia di seluruh dunia (Bolton, 2019).

Kontrol keseimbangan tubuh merupakan faktor kunci yang mencegah jatuh dan cedera lanjutan pada lansia berusia 65+. Intervensi berdasarkan latihan yoga tampaknya efektif dalam meningkatkan keseimbangan. Setelah intervensi berbasis yoga, peserta memiliki lemak tubuh lebih rendah dan massa otot lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak berlatih yoga; selain itu, mereka juga cenderung memiliki keseimbangan yang lebih baik. Berlatih yoga dapat meningkatkan pemanfaatan protein dan menjaga massa otot pada wanita di kemudian hari, ketika kehilangan otot sering terjadi (Krejčí et al., 2022).

Chair Yoga Exercise (CYE) efektif meningkatkan kebugaran (Yao & Tseng, 2019) menurunkan kecemasan dan depresi, dan meningkatkan mood, setelah menghadiri sesi chair yoga (Frampton et al., 2024), dan menurunkan rasa takut jatuh (Furtado et al., 2016). Penelitian lain

melaporkan Yoga selama 4 minggu yang dilakukan 3 kali seminggu, terjadi perubahan tingkat keseimbangan tubuh lansia.

Keseimbangan merupakan keadaan dimana tubuh mempertahankan diri secara tepat saat berdiri. Hal tersebut senada dengan yang disampaikan oleh Bafirman & Wahyuri (2019) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (static balance).

Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga (rumah siput). Keseimbangan berhubungan dengan kelincahan (Oktavian & Syaifullah, 2022), daya tahan otot core (Ferriyani et al., 2021), kecepatan, kekuatan otot tungkai (Oktavian, 2023). Keseimbangan pada lansia dapat ditingkatkan dengan beberapa jenis latihan seperti, yoga (Loewenthal et al., 2023), hatha yoga (Arik et al., 2023), ataupun dengan Chair Yoga Exercise.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Panti Wredha St Josep Kediri, masalah yang dihadapi oleh lansia meliputi rasa khawatir akan jatuh dan tingginya risiko jatuh di kalangan lansia, yang dapat berdampak serius terutama dalam lingkungan panti. Pada 6 bulan terakhir tercatat 12 orang mengalami jatuh ketika bangun tidur, 4 orang terjatuh ketika berjalan dan 2 orang mengalami patah tulang akibat jatuh yang mengakibatkan harus beraktivitas dengan kursi roda. Melalui peninjauan literatur, telah diketahui bahwa yoga, termasuk Chair Yoga yang disesuaikan dapat memenuhi kebutuhan lansia di panti wredha St Yosef karena dapat dilakukan dengan aman dan nyaman untuk meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot, sehingga mengurangi risiko jatuh. Dari uraian masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk membuktikan secara empiris mengenai: pengaruh Pemberian Chair Yoga Exercise pada penurunan risiko jatuh pada lansia di Panti Wredha St Josep Kediri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental. Dengan desain penelitian mengacu pada one group pretest-posttes. Peneliti memberikan pre-test risiko jatuh kepada sejumlah responden yang akan diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan perlakuan berupa Chair Yoga Exercise. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan post-test risiko jatuh, design yang digambarkan sebagai berikut:

O1 X1 O2

Keterangan:

O1 : Pre test (resiko jatuh)

X1 : Chair Yoga Exercise

O2 : Post test (risiko jatuh)

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer, yang diperoleh atau dikumpulkan langsung oleh peneliti dari lansia di Panti Wredha St Josep Kediri.

Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah semua objek penelitian berkualitas dengan menunjukkan kekhususan di mana diidentifikasi serta dilakukan pembelajaran dan terakhir disimpulkan. Populasi target adalah lansia di Panti Wredha St Josep Kediri selama penelitian berlangsung.

Menurut Sugiyono (2017), konsep sampel merupakan kuantitas dan kekhususan yang ada pada suatu populasi tertentu. Peneliti menggunakan metode purposif sampling yaitu responden didapatkan dari kriteria-kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah orang

yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi: (dalam Skripsi tidak perlu menyebutkan jumlah sampel, krna belum dilakukan)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Umum Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental. Dengan desain penelitian mengacu pada one group pretest-posttes. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Wredha St Josep Kediri pada Juni sampai Agustus 2024, yang diawali dengan pengumpulan sampel hingga pemeriksaan variabel pasca intervensi.

Tabel 1
Karakteristik subjek

Karakteristik Subjek	n	%
Jenis Kelamin		
a. Perempuan	16	100,0
Jumlah	16	100,0
Kelompok Umur		
a. 60-69 tahun	7	43,7
b. 70-79 tahun	9	56,3
Jumlah	16	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, semuanya perempuan, sedangkan berdasarkan usia didominasi usia 70-79 tahun.

Penyajian hasil-hasil Penelitian

Tabel 2
Risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah intervensi

Perbedaan nilai pre test dan post test	n	Mean	SD	p-value
Risiko jatuh sebelum intervensi	16	11,56	1,034	0,000
Risiko jatuh setelah intervensi	16	8,39	0,998	
Selisih Pre test dan post test	16	3,16	0,874	

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa latihan Chair Yoga Exercise didapatkan nilai pretest risiko jatuh sebesar 11,56 dan post test sebesar 8,39, dengan perubahan sebesar 3,16, hal ini menunjukkan perbaikan secara signifikan.

Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$. Artinya pemberian latihan Chair Yoga Exercise berpengaruh yang bermakna terhadap perubahan risiko jatuh pada lansia.

Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dengan nilai pretest risiko jatuh sebesar 11,56 dan post test sebesar 8,39, dengan perubahan sebesar 3,16 yang berarti terdapat pengaruh pemberian Chair Yoga Exercise terhadap perubahan risiko jatuh pada lansia di Panti Wredha St Josep Kediri.

Chair yoga exercises menjadi intervensi yang aman dan efektif untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia. Penelitian telah menunjukkan bahwa yoga kursi dapat meningkatkan perbaikan dalam skor keseimbangan statis, dinamis dan total, yang semuanya merupakan faktor penting dalam mencegah jatuh. Selain itu, Chair yoga telah terbukti mengurangi rasa takut terjatuh, yang merupakan

penghalang psikologis yang signifikan terhadap aktivitas fisik di kalangan orang dewasa yang lebih tua (Krejčí et al., 2022).

Chair yoga juga bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas di kalangan lansia. Chair yoga exercise secara teratur telah terbukti mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan kemampuan fisik lansia, memungkinkan mereka mempertahankan kemandirian dan melakukan aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Arik et al., 2023) yang menyatakan yoga dengan mengikuti jadwal yang ditentukan secara teratur untuk meningkatkan tingkat keseimbangan tubuh sehingga menurunkan risiko jatuh. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Galantino et al. (2012) yang menyatakan program Yoga Chair menunjukkan perbaikan pada lansia yang takut terjatuh.

Pemberian Chair Yoga Exercise pada lansia di Panti Wredha St. Josep Kediri memiliki pengaruh positif dalam menurunkan risiko jatuh. Latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, serta meningkatkan fleksibilitas. Gerakan-gerakan dalam Chair Yoga Exercise juga dapat meningkatkan kesadaran tubuh, sehingga lansia akan lebih waspada terhadap lingkungan sekitarnya dan dapat menghindari kejadian jatuh. Dengan demikian, Chair Yoga Exercise dapat menjadi metode yang efektif dalam mencegah risiko jatuh pada lansia di Panti Wredha St. Josep Kediri, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil analisis penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada pengaruh pemberian Chair Yoga Exercise pada penurunan risiko jatuh pada lansia di Panti Wredha St Josep Kediri. 2) Skor risiko jatuh pada lansia sebelum Chair Yoga Exercise di Panti Wredha St Josep Kediri sebesar 11,56. 3) Skor risiko jatuh pada lansia setelah Chair Yoga Exercise di Panti Wredha St Josep Kediri sebesar 8,39. 4) Skor risiko jatuh sebelum maupun sesudah pemberian Chair Yoga Exercise berada pada kategori risiko jatuh rendah (<14 detik).

DAFTAR PUSTAKA

- Arik, N. K. A. Y., Dwitayasa, I. M., & Juniarta, M. G. (2023). Indonesia Pengaruh Hatha Yoga terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 218–232.
- ASTARI, A. L. (2023). *Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Lanjut Usia pada Lansia Resiko Jatuh dengan Intervensi Otago Home Exercise Programme*. Universitas Duta Bangsa Surakarta.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Ferriyani, N. M., Nugraha, M. H. S., Putra, I., & Sutadarma, I. W. G. (2021). Hubungan antara Daya Tahan Otot Core dengan Kemampuan Olah Kaki, Keseimbangan Statis, dan Keseimbangan Dinamis Pemain Bulutangkis Laki-Laki Usia Muda di Kota Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(3).
- Fristantia, D. A., Zulfitri, R., & Hasneli, Y. (2017). Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan Risiko Jatuh pada Lansia yang tinggal di Rumah. *Universitas Riau*.
- Furtado, G. E., Uba-Chupel, M., Carvalho, H. M., Souza, N. R., Ferreira, J. P., & Teixeira, A. M. (2016). Effects of a chair-yoga exercises on stress hormone levels, daily life activities, falls and physical fitness in institutionalized older adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 123–129.
- Murtiyani, N., & Suidah, H. (2019). Pengaruh Pemberian intervensi 12 Balance Exercise terhadap keseimbangan postural pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 11.
- Oktavian, I. D., & Syaifullah, R. (2022). Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan Tendangan Mae Geri (Study Korelasional Atlet Perempuan FORKI Kabupaten Wonogiri). *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 1(1), 8–14.
- Suciana, F., Handayani, S., & Ramadhani, I. N. (2018). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1).
- Yao, C.-T., & Tseng, C.-H. (2019). Effectiveness of chair yoga for improving the functional fitness and well-being of female community-dwelling older adults with low physical activities. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(4), 248–254.
- Yohana, Y., Meiyanti, M., Margo, E., & Kartadinata, E. (2023). Evaluasi Pengukuran Glukosa Darah Puasa dan Asam Urat pada Lanjut Usia di Kelurahan Angke, Jakarta Barat. *Jurnal Dharma Bhakti Ekuitas*, 7(2), 123–130.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).