

PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP STRES PADA LANJUT USIA YANG MENGALAMI PENURUNAN FUNGSI PENDENGARAN DI BPSTW YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO

Dewi Pransisca Surya, Suwarsi Suwarsi^{*)}, & Ririn Wahyu Widayati

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta.
Jl Raya Tajem Km 1,5 Maguwoharjo Depok Sleman, Yogyakarta 55282

Abstrak

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso didapatkan 26 lansia mengalami penurunan fungsi pendengaran, dari 26 lansia tersebut didapatkan hasil sebanyak 10 lansia mengalami stres ringan dan 16 lansia mengalami stres dalam rentang normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi Yoga terhadap stres pada lanjut usia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, tehnik sampling Consecutive Sampling, desain penelitian menggunakan quasi experiment, rancangan one group pretest posttest, alat ukur yang digunakan kuesioner DASS, responden penelitian lansia yang tinggal di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso, jumlah responden 20, Terapi Yoga diberikan sebanyak 3 kali, dan analisa yang digunakan Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat stres pada lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso dengan hasil yang bermakna P-Value 0,000. Kesimpulannya adalah Ada Pengaruh yang signifikan terapi Yoga terhadap stres pada lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso.

Kata Kunci: Lansia; Penurunan Fungsi Pendengaran; Stres; Terapi Yoga.

Abstract

[The influence of yoga therapy on elderly people with reduced hearing function at 'abiyoso' unit, BPSTW Yogyakarta]. Based on results of a preliminary study conducted at 'Abiyoso' Unit, Tresna Wredha Senior Nursing Home show that 26 elderly individuals experience reduced hearing function, 10 elderly individuals experience mild stress and 16 elderly individuals experience stress within normal boundaries. The aim of this research is to determine the influence of yoga therapy on elderly people with reduced hearing function at 'Abiyoso' Unit, Tresna Wredha Senior Nursing Home. this research uses a quantitative method with a quasi-experiment design and one group pre-test post-test plan, the research instrument used is the DASS questionnaires, respondents for this research are elderly people who stay, there are 20 people involved as respondents. Yoga therapy is given three times, and the analysis tool used here is Wilcoxon's signed rank test. The research results show that there is a reduction of stress level in elderly people with reduced hearing function.

Keywords: Elderly; Reduced Hearing Function; Stress; Yoga Therapy

Article info : Sending on July 9, 2018; Revision on August 14, 2018; Accepted on September 25, 2018

1. Pendahuluan

Seiring perkembangan zaman, perubahan gaya hidup masyarakat menyebabkan pergeseran meningkatnya angka kejadian stres, salah satunya adalah stres karena penurunan fungsi pendengaran pada lansia, stres merupakan reaksi dari tubuh terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri

yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan, stres juga merupakan bagian dari kehidupan manusia (Nazir & Muhith, 2011).

Salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya stres adalah riwayat penyakit masa lalu, tidur atau istirahat yang tidak cukup, diet yang ketat, postur tubuh, penyakit, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan status pekerjaan (Soejono, 2012).

Untuk mengendalikan stres berbagai cara yang dapat dilakukan salah satunya dengan pengobatan

*) Corresponding author:

Email: umisuwarsi@gmail.com

farmakoterapi maupun non-farmakoterapi. Pengobatan non-farmakoterapi yang dinilai lebih efektif, aman dan praktis. Terapi yoga adalah proses terapi menggunakan tehnik gerakan dan pernafasan untuk mendapatkan relaksasi yang dilakukan pertama kali. Yoga merupakan suatu sistem latihan dan terapi yang dapat membantu dalam mengontrol jiwa dan raga (Susana, 2014). Terapi yoga juga meningkatkan fungsi pernapasan yang dapat memengaruhi fungsi tubuh dan emosi dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan terapi yoga diperlukan dalam membentuk melatih mental, spiritual, dan fisik sehingga dapat meningkatkan status mental. Terapi yoga dilakukan pada lansia dengan lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran. Karena saat ini masalah yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah gangguan sistem pendengaran. Sehingga terapi yoga dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan stres.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan *quasi experiment*, dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. penelitian ini hanya menggunakan kelompok kontrol tanpa menggunakan kelompok pembanding. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh lansia yang tinggal di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso yang berjumlah 126 lansia. Pemilihan sampel dalam penelitian ini diperlukan adanya kriteria inklusi dan eksklusi antara lain

- a. Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini adalah:
 - 1) Lansia yang bersedia menjadi responden
 - 2) Lansia yang mampu berkomunikasi
 - 3) Lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran
 - 4) Lansia yang bisa duduk, berdiri, dan berjalan.
- b. Kriteria eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:
 - 1) Lansia yang mengalami bedrest
 - 2) Lansia yang tidak bersedia menjadi responden

Pada penelitian ini tehnik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling* yaitu memilih sampel dengan memilih seluruh individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 lansia yaitu 16 lansia perempuan dan 4 lansia laki-laki. Penelitian ini dilakukan di ruangan Aula BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen SOP Terapi Yoga yang digunakan

untuk panduan dalam memberikan Terapi Yoga, Kuesioner DASS untuk mengukur tingkat stres dan instrumen SOP Pemeriksaan pendengaran untuk panduan dalam melakukan pemeriksaan pendengaran dengan menggunakan garputala.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa univariat tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan usia dan jenis kelamin diketahui mayoritas lansia berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 13 orang (65%) sedangkan mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan yaitu 16 orang (80%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia dan Jenis kelamin pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Tahun 2018 (N=20)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
60-74	13	65.0
75-90	7	35.0
Jenis kelamin		
Perempuan	16	80.0
Laki-laki	4	20.0

Tabel 2. Distribusi skoring stres pre test dan post test terapi yoga pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Tahun 2018 (n=20).

Skor stress	Min	Max	Mean	Median	SD
<i>Pre test</i>	2	20	8,45	7,50	4.536
<i>Post test</i>	0	14	3,80	2,00	3.820

Tabel 3 Usia dengan skoring stres *pre test* dan *post test* pemberian terapi yoga terhadap stres pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Tahun 2018 (n=20)

Usia	Σ	Stres <i>pre test</i> - <i>post test</i>				
		Min	Max	Mean	Median	Selisih
60-74	13	2-0	20-14	8.00- 3.69	6.00-2.00	4
75-90	7	5-1	16-9	9.25-4.00	9.00-3.00	6

Berdasarkan hasil analisa univariat tabel 2 hasil analisa deskriptif karakteristik responden berdasarkan skoring stres di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso diketahui bahwa hasil *pre test* lansia minimal skor 2 dengan jumlah lansia 1 orang, dan maksimal skor 20 dengan jumlah lansia 1 orang, hasil *post test* minimal skor 0 dengan jumlah lansia 3 orang dan maksimal skor 14 dengan jumlah lansia 1 orang, median skor stres lansia sebelum diberikan terapi yoga yaitu 7.50 sedangkan median skor stres setelah diberikan terapi yoga adalah 2.00 yang artinya ada penurunan skor stres setelah diberikan terapi yoga.

Tabel 3 diketahui bahwa median nilai skor stres usia 60-74 tahun sebelum diberikan terapi yoga

sebesar 6.00 sedangkan setelah diberikan terapi yoga median skor stres sebesar 2.00 dengan penurunan sebesar 4. Usia 75-90 tahun median skor stres sebelum diberikan terapi yoga yaitu 9.00 dan setelah diberikan terapi yoga median skor stres sebesar 3.00 dengan penurunan sebesar 6.

Jenis kelamin dengan skoring stres *pre test* dan *post test*

Tabel 4 jenis kelamin dengan skoring stres *pre test* dan *post test* pemberian terapi yoga terhadap stres pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Tahun 2018 (n=20)

Jenis kelamin	Σ	Stres <i>pre test</i> - <i>post test</i>				
		Min	Max	Mean	Median	Selisih
Perempuan	16	2-0	20-10	8.19-3.75	7.50-2.50	5
Laki-Laki	4	6-0	16-14	9.50-4.00	8.00-1.00	7

Tabel 4 diketahui median skor stres pada jenis kelamin perempuan sebelum diberikan terapi yoga yaitu 7.50 dan setelah diberikan terapi yoga yaitu 2.50 dengan penurunan sebesar 5. median skor stres pada jenis kelamin laki-laki sebelum diberikan terapi yoga adalah 8.00 dan setelah diberikan terapi yoga yaitu 7.00 dengan penurunan sebesar 7.

Pengaruh terapi yoga terhadap stres pada lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran.

Tabel 5 diketahui bahwa median skor stres sebelum diberikan terapi yoga adalah sebesar 7,50 sedangkan setelah 3 hari diberikan terapi yoga median skor stres adalah sebesar 2.00 dengan penurunan 5,5. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil p-value sebesar 0,000 karena p-value kurang dari 0,05 yang berarti terdapat penurunan yang signifikan pada skor stres lansia yang telah diberikan intervensi terapi yoga selama 3 hari.

Tabel 5 Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Stres Pada Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Tahun 2018 (n=20)

Tes Stres	Min	Max	Mean	Median	Selisih	P Value
<i>Pre</i>	2	20	8.45	7,50	5,5	0,000
<i>Post</i>	0	14	3.80	2,00		

Dari Hasil skoring stres sebelum diberikan terapi yoga menunjukkan bahwa skoring stres lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso tahun 2018 adalah sebanyak 20 lansia, dan skor minimal sebelum diberikan terapi yoga adalah 2, skor maksimal 20 dan nilai median adalah 7.50. Tingginya tingkat stress pada lansia memerlukan upaya rujukan. Sesuai dengan penelitian dari Suwarsi (2016) bahwa saran bagi kepala Puskesmas untuk lansia adalah memberikan support untuk perawat pengelola

Perkesmas dalam melakukan home visite atau kunjungan ke PSTW guna perawatan lanjutan bagi lansia yang mengalami keterbatasan dalam melakukan pemeriksaan kesehatan di pelayanan Puskesmas.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap stres pada lanjut usia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso dengan p-value 0,000. Pengukuran skoring stres *pretest* pada penelitian ini yaitu kondisi lansia sedang duduk dan berkumpul di ruang Aula dan dilakukan pengukuran skor stres sebelum diberikan terapi yoga.

Lanjut usia adalah individu yang berusia 65 tahun keatas dan dimana merupakan kriteria standar untuk pensiun Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami suatu proses yang disebut dengan *aging process* atau proses penuaan lansia (Friedman, 2010). Faktor resiko yang berkaitan dengan kejadian stres pada lansia yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan status pernikahan dan status pekerjaan (Soejono, 2012).

Berdasarkan usia pada penelitian ini lebih tinggi lansia yang mengalami stres yaitu usia 75-90 tahun dengan nilai median 9.00. sedangkan berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini lebih banyak lansia perempuan yaitu sebanyak 16 lansia, perempuan lebih beresiko terkena stres karena ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres gelisah dan rasa takut.

Dari hasil skoring sesudah diberikan terapi yoga menunjukkan bahwa skoring stres lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso tahun 2018 adalah 20 lansia, dengan skor minimal sesudah diberikan terapi yoga adalah 0 dan skor maksimal adalah 14 dengan nilai median 2.00. berdasarkan usia skor stres usia 60-74 setelah diberikan intervensi terapi yoga nilai median yaitu 2,00 sedangkan usia 75-90 nilai median yaitu 3,00. Hasil tersebut menunjukkan nilai median *post test* usia 75-90 tahun mengalami penurunan sebanyak 6 dibanding usia 60-74 yang mengalami penurunan 4.

Berdasarkan jenis kelamin nilai median skor stres setelah diberikan intervensi terapi yoga pada lansia perempuan yaitu 2,50 sedangkan laki-laki nilai median 1,00. Hasil tersebut menunjukkan penurunan skor stres *post test* pada perempuan sebesar 5 sedangkan laki-laki mengalami penurunan 7. Dalam penelitian yang saya lakukan di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso bahwa tingkat stres perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dimana terjadi selisih sebesar 1,5. Dimana untuk nilai median perempuan sesudah diberikan terapi adalah 2,50 sedangkan untuk laki-laki adalah 1.00.

Diketahui bahwa nilai median skor stres pada lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso sebelum diberikan terapi yoga adalah 7.50, setelah diberikan intervensi terapi yoga selama 3 hari yaitu nilai median 2.00, hal tersebut menunjukkan terjadi penurunan sebesar 5,5. Analisis bivariat terhadap pengaruh terapi yoga terhadap stres pada lanjut usia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso memiliki pengaruh yang signifikan.

Penyebab stres Pada lansia adalah faktor dalam kehidupan yang mengakibatkan terjadinya stres yaitu stresor. Stresor bisa berasal dari kondisi baik dan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan bisa muncul pada situasi kerja, di rumah, dan dalam kehidupan sosial dan lingkungan. Gangguan fungsi pendengaran juga bisa menyebabkan stres pada lansia, perubahan patologi pada organ auditori akibat proses degenerasi pada usia lanjut dapat menyebabkan gangguan pendengaran, jenis ketulian yang terjadi pada lansia adalah tuli sensorineural.

Cara mengatasi stres pada lansia yang mengalami gangguan fungsi pendengaran adalah dengan terapi yoga. Terapi yoga secara umum merupakan cara yang baik untuk mengatasi stres. Gerakan terapi yoga juga terdapat unsur koordinasi, dimana tercipta kerjasama antara susunan syaraf pusat dalam otot dalam bentuk gerakan, terapi yoga dapat melibatkan otot besar maupun kecil dan juga melibatkan organ penting seperti jantung dan paru. Lansia yang sedang mengalami stres (ketegangan emosional) maka beberapa otot akan mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan system saraf simpatis.

Pada kondisi stres bagian kecil otak yang terletak di bawah otak besar dan thalamus akan mengeluarkan kortisol hormon stres. Produksi kortisol secara simultan akibat ketegangan dan beban psikologis akan merusak dinding pembuluh darah, dan akan mengganggu aliran darah ke otak. Meningkatnya produksi dari hormon stres dapat memacu kerja neurotransmitter, saraf pembawa pesan ke otak yang berkaitan dengan emosi, akibat dopamine terstimulasi. Dopamine berperan dalam melakukan tindakan dan kesadaran kognitif, dengan terapi yoga seiring dengan kesadaran yang meningkat pikiran yang bergejolak akan diredam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengalami penurunan pendengaran yang mengikuti terapi yoga selama 3 kali dapat mengurangi skor stres yang dirasakan pada lansia dan menyatakan setelah mengikuti terapi yoga lansia merasa lebih rileks, tenang dan bisa mengontrol emosi.

Dalam penelitian Pradana (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada pengaruh penurunan terapi yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia, terdapat pengaruh terapi yoga dengan *p-value* 0,001. Hasil penelitian ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat stres, terdapat penurunan stres dengan *p-value* 0,0001.

5. Kesimpulan

Ada pengaruh terapi yoga terhadap skor stres pada lanjut usia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso. Hasil penelitian ini dengan *p-value* 0,000 <0,05 artinya terdapat penurunan yang signifikan pada skor stres responden yang telah diberikan intervensi terapi yoga selama 3 hari, dan terapi yoga efektif terhadap skor stres lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso.

6. Daftar Pustaka

- Azizah, Lilik Ma'rafatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Asmarani, F. L. (2018). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Provinsi Diy Unit Budi Luhur Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 327-330.
- Friedman, Marilyn.M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori & Praktik*. Jakarta : EGC.
- Miller, C. A. (2012). *Nursing for Wellnes in Older Adults*. Edition 6. Philadelphia : J.B Lippincott Company.
- Nazir.A & Muhith.A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta : Selemba Medika.
- Nasrani Lusia. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar*. Penelitian. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Pradana. (2015). "Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lanjut Usia". *Penelitian*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Susana, Sarka.A. (2014). *Terapi Modalitas Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Suwarsi, S. (2016). Pemeriksaan Kesehatan Dan Terapi Komplementer Di Desa Wedomartani Sleman Padukuhan Tonggalan. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 3(2), 1-5.
- Soepardi,A.E. (2007). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Telinga,Hidung,Tenggorokan,Kepala & Leher*. Jakarta : FKUI.
- Soejono. (2012). *Sosiologi Suatu Pengantar Intelektual*. Jakarta: Rajawali Pers.