

Latihan Senam Yoga Pada Lansia Untuk Mencegah Depresi Pada Penderita Diabetes Melitus Di Posyandu Lansia Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

Riska Aprilia Wardani, Dian Fitra Arismawati, Bety Mayasari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Indonesia

* Correspondent Author: riez_wea@yahoo.com

ABSTRAK

Banyak faktor yang menyebabkan gangguan mental. Gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi. Depresi pada lanjut usia juga sering terjadi pada lansia yang mengalami Diabetes Melitus. Gangguan depresi pada lansia yang menderita Diabetes Melitus kurang dipahami sehingga banyak kasus depresi pada lansia yang menderita Diabetes Melitus tidak dikenali dan tidak diobati. Dampak gangguan depresi yang lain pada lansia berasal dari faktor fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi secara merugikan dan memperburuk kualitas hidup dan produktifitas kerja pada lansia. Faktor fisik yang dimaksud adalah penyakit fisik yang diderita lansia salah satunya penyakit Diabetes Melitus. Salah satu alternative penanganan pada lansia yang menderita depresi adalah senam yoga. Dengan menggunakan senam yoga akan dapat membangkitkan pikiran yang lebih positif, karena di dalam yoga terdapat banyak sekali pose / gerakan yang dapat melepaskan ketegangan disyaraf, merenggangkan otot, mengistirahatkan tubuh dan menenangkan pikiran. Didalam senam yoga terdapat teknik meditasi yang membuat pikiran yang tenang, damai, dan rileks dapat mempengaruhi akibat yang ditimbulkan karena adanya pikiran yang negatif. Latihan meditasi yoga dapat menenangkan pikiran dan menimbulkan kejernihan batin, kedamaian pikiran, pemahaman, serta meredakan emosi (Krishna 2000). Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mencegah kemungkinan terjadinya depresi pada lansia yang menderita Diabetes Melitus di Posyandu Lansia Desa Sooko kabupaten Mojokerto, dengan metode demonstrasi..

Kata Kunci: Senam Yoga, Depresi, Diabetes Melitus

Received: December 4, 2020

Revised: January 9, 2020

Accepted: February 27, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Depresi merupakan masalah serius yang perlu segera ditangani sehingga tidak dapat menimbulkan dampak yang merugikan pada lansia. Lansia yang menderita Diabetes Melitus beresiko mengalami Depresi, sehingga dapat mengganggu masalah kesehatan dan kesejahteraan lansia. Pada masa lanjut usia secara bertahap seseorang mengalami berbagai kemunduran, baik fisik, mental, dan sosial (Azizah 2011). Banyak faktor yang

menyebabkan gangguan mental. Gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi. (Departemen Kesehatan,2008).

Depresi pada lanjut usia juga sering terjadi pada lansia yang mengalami Diabetes Melitus. Gangguan depresi pada lansia yang menderita Diabetes Melitus kurang dipahami sehingga banyak kasus depresi pada lansia yang menderita Diabetes Melitus tidak dikenali dan tidak diobati. Dampak gangguan depresi yang lain pada lansia berasal dari faktor fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi secara merugikan dan memperburuk kualitas hidup dan produktifitas kerja pada lansia. Faktor fisik yang dimaksud adalah penyakit fisik yang diderita lansia salah satunya penyakit Diabetes Melitus. Salah satu alternative penanganan pada lansia yang menderita depresi adalah senam yoga. Dengan menggunakan senam yoga akan dapat membangkitkan pikiran yang lebih positif, karena di dalam yoga terdapat banyak sekali pose / gerakan yang dapat melepaskan ketegangan disyaraf, merenggangkan otot, mengistirahatkan tubuh dan menenangkan pikiran. Didalam senam yoga terdapat teknik meditasi yang membuat pikiran yang tenang, damai, dan rileks dapat mempengaruhi akibat yang ditimbulkan karena adanya pikiran yang negatif. Latihan meditasi yoga dapat menenangkan pikiran dan menimbulkan kejernihan batin, kedamaian pikiran, pemahaman, serta meredakan emosi (Krishna 2000)

Kegiatan memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat sebagai bentuk aplikasi dari hasil penelitian yaitu memberikan Latihan Senam Yoga untuk Mencegah Depresi pada Lansia yang menderita Diabetes Melitus di Posyandu lansia Desa Sooko Kabupaten Mojokerto diawali dengan survey lokasi dan sosialisasi, persiapan bahan dan kebutuhan kegiatan. Tim peneliti melakukan survey lokasi, yaitu dengan datang ke kepala Desa, Desa Sooko untuk menyampaikan rencana kegiatan pemberian pelayanan kesehatan berupa latihan senam Yoga pada Lansia yang sedang mengalami atau mempunyai riwayat penyakit diabetes melitus. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan sosialisasi dengan SDM yang ada, yaitu para kader Posyandu Lansia di Desa Sooko. Kegiatan ini merupakan tahap awal untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh tim pelaksana kegiatan PKM. Selanjutnya tim pelaksana melakukan pemetaan mengenai jumlah lansia yang punya riwayat diabetes mellitus yang menjadi klien kelolaan Posyandu Lansia di Desa Sooko. Setelah mendapatkan data jumlah Lansia yang datang ke Posyandu Lansia Desa Sooko, tim pelaksana selanjutnya menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat. Untuk tempat kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Lansia Desa Sooko. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat disepakati antara tim pelaksana kegiatan dengan Kepala Desa Sooko dan Kader Posyandu Lansia yaitu pada hari Rabu 11 Maret 2020. Bahan dan kebutuhan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat disusun berdasarkan jenis kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat disiapkan oleh tim peneliti dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Undangan untuk kehadiran Lansia, petugas dan Kader Posyandu Lansia di Desa Sooko diserahkan 3 hari sebelum pelaksanaan kegiatan.

Melakukan senam yoga akan berpengaruh terhadap system limbic di otak yang akan teraktivasi, maka membuat seseorang berespon terhadap emosi dan merangsang cerebral kortex dalam aspek kognitif dan emosi yang positif, sehingga menghasilkan persepsi yang positif yang akan memberikan respon koping menjadi positif dimana dalam al ini akan mempengaruhi saraf dan otot menjadi rileks terhadap ketegangan serta depresi akan berkurang dan sirkulasi darah menjadi lancar. Rileks dan stress yang berkurang akan menurunkan aktifitas produksi HPA (*Hipotalamik Pituitary Adrenal*), yang ditandai dengan adanya peeurunan hormon CRF (*Corticotropin Releasing Faktor*) di hipotalamus,

dan juga merangsang pituitary anterior untuk menurunkan hormon ACTH (*Adreno Cortico Tropic Hormon*). Penurunan ini juga merangsang medulla adrenal untuk menurunkan produksi hormon katekolamin dan kortisol sebagai hormon stres (M.Sholeh, 2006). Dan dengan dilakukan senam yoga dapat meningkatkan neurotransmitter inhibitory di otak (*GABA / Gama – Aminobutic*) dan Yoga juga meningkatkan pelepasan endorfin dalam aliran darah sehingga merasa lebih gembira. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. *Endorphin* adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin* (Pujiastuti, 2013). Dengan manfaat yoga mengurangi stres dan depresi maka, saat berkonsentrasi, masalah sehari – hari, baik besar maupun kecil, akan mencair sehingga akan terbebas dari tekanan stress. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh pikiran yang sedang stress. Teknik relaksasi yoga jika dikaitkan dengan proses penurunan stress kerja sangat bermanfaat untuk memfasilitasi hal tersebut. Hipotalamus menurut Copstead dan Banasik (2000) dapat dimanipulasi agar secara minimal terhadap stressor, dengan cara menghiraukan stressor meskipun dengan konsekuensi tingkat / level stressor tetap dipertahankan dalam individu.

METODE

1. Survei lapangan

Survei lapangan bertujuan untuk mengamati situasi dan keadaan desa tersebut yang direncanakan sebagai objek sasaran.

2. Menentukan Sasaran

Sasaran program yaitu semua lansia yang ada di desa Sooko kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto.

3. Koordinasi

Berkoordinasi dengan pihak bidan desa dan pemerintahan desa Sooko yaitu bapak kepala desa sooko untuk menentukan kesepakatan mufakat antara pelaksana program dengan masyarakat.

4. Sosialisasi Program

Sosialisasi program bertujuan untuk memberikan informasi mengenai rencana serangkaian pelaksanaan program yang disampaikan kepada bidan dan kepala desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto.

5. Pelaksanaan Program

Kegiatan pelayanan kesehatan kepada Lansia disampaikan oleh tim pelaksana kegiatan dan dilanjutkan dengan sosialisasi mengenai Senam Yoga dan Diabetes Melitus. Evaluasi yang dilakukan juga bertujuan untuk melihat perkembangan kegiatan PKM yang telah dilaksanakan, untuk mengetahui kendala yang dialami oleh mitra pengabdian masyarakat dan upaya yang dapat ditempuh oleh tim pelaksana kegiatan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi sehingga output dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan tujuan dan dapat berlanjut sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL

Tabel. Hasil pelaksanaan PKM senam Yoga pada Lansia yang menderita Diabetes Melitus.

No. Responden pada Lansia	Tingkat Depresi pada Lansia		
	Rendah	Sedang	Tinggi
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		

Dari hasil PKM menunjukkan bahwa nilai skor depresi semua rendah.

PEMBAHASAN

Melakukan senam yoga akan berpengaruh terhadap system limbic di otak yang akan teraktivasi, maka membuat seseorang berespon terhadap emosi dan merangsang cerebral kortex dalam aspek kognitif dan emosi yang positif, sehingga menghasilkan persepsi yang positif yang akan memberikan respon koping menjadi positif dimana dalam al ini akan mempengaruhi saraf dan otot menjadi rileks terhadap ketegangan serta depresi akan berkurang dan sirkulasi darah menjadi lancar. Rileks dan stress yang berkurang akan menurunkan aktifitas produksi HPA (*Hipotalamik Pituitary Adrenal*), yang ditandai dengan adanya peeurunan hormon CRF (*Corticotropin Releasing Faktor*) di hipotalamus, dan juga merangsang pituitary anterior untuk menurunkan hormon ACTH (*Adreno Cortico Tropic Hormon*). Penurunan ini juga merangsang medulla adrenal untuk menurunkan produksi hormon katekolamin dan kortisol sebagai horman stres (M.Sholeh, 2006). Dan dengan dilakukan senam yoga dapat meningkatkan neurotransmitter inhibitory di otak (*GABA / Gama – Aminobutic*) dan Yoga juga meningkatkan pelepasan endorfin dalam aliran darah sehingga merasa lebih gembira. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. *Endorphin* adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin* (Pujiastuti, 2013). Dengan manfaat yoga mengurangi stres dan depresi maka, saat berkonsentrasi, masalah sehari – hari, baik besar maupun kecil, akan mencair sehingga akan terbebas dari tekanan stress. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh pikiran yang sedang stress. Teknik relaksasi yoga jika dikaitkan dengan proses penurunan stress kerja sangat bermanfaat untuk memfasilitasi hal tersebut. Hipotalamus menurut Copstead dan Banasik (2000) dapat dimanipulasi agar secara minimal terhadap stressor, dengan cara menghiraukan stressor meskipun dengan

konsekuensi tingkat / level stressor tetap dipertahankan dalam individu. Latihan relaksasi dan konstrasi dalam latihan yoga merupakan sesi latihan yang menggunakan teknik pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif dalam upaya menurunkan tingkat stress. Maka dengan dilakukannya senam yoga yang sering secara rutin akan berpengaruh besar terhadap penurunan nilai skor depresi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari program ini yaitu peningkatan kepatuhan masyarakat sebagai mitra pengabdian masyarakat dalam melakukan senam Yoga yang baik dan benar sesuai dengan yang disampaikan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu bentuk pencegahan Depresi pada Lansia yang menderita dan mempunyai riwayat Diabetes mellitus, Peningkatan kemampuan yang dimiliki oleh mitra pengabdian masyarakat untuk melaksanakan senam Yoga secara mandiri, Berkurangnya tingkat depresi pada lansia, terutama yang menderita diabetes mellitus karena secara rutin melakukan senam Yoga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada segenap pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain : kepada para mitra, pemerintahan desa Sooko serta ibu-ibu yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2005. *Depresi : Aspek Neurobiologi, Diagnosis, Dan Tata Laksana*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Ansoni.Z.F. 2014 *Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura*. Diakses tanggal 25 Desember 2016
- Asmarani. D. 2011. *Yoga Untuk Semua : Panduan Berlatih Yoga Yang Sehat Dan Aman*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azizah, Lilik M. 2011, *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dewi, I. 2013. *Pengaruh Terapi Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Di Ruang Nakula Ruma Sakit Jiwa Provinsi Bali*. Diakses Pada Tanggal 22 Desember 2015.
- Fitriani, L. 2011. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Dperesi Pada Lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman*. Diakses Pada Tanggal 25 Desember 2015.
- Hawari D. 2007. *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*. Jakarta :FKUI.
- Hawari, D. 2007. *Sejahtera Di Usia Senja: Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia (Lansia)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kaplan HI., Sadock BJ. 1998. *Ilmu Keperawatan Jiwa Darurat*. Widya Medika. Jakarta
- Kirschner, M.J. 2010. *Yoga Untuk Kesehatan Dan Kekuatan*. Bandung :Pionir Jaya.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana.
- Sani. 2006. *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang :Dahara Prize.
- Shindu, P. 2004. *Handbook of Yoga*. Bandung; Qanita.
- Shindu, P. 2013. *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung ;Qanita.
- Ulliya.S, Agustin.D. 2008. *Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Buger Lansia Dipanti Wredha Wening Wardoyo Ungaran*. Diakses 25 Desember 2015.
-

Wahyuni, Sri. 2012. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Pada Lanjut Usia*. Diakses Pada Tanggal 04 Januari 2016.

Widyantoro, Yudhi. 2010. *Yoga Yuk Biar Fit, Fit Pikiran Tubuh dan Jiwa*. Jakarta. PT Raketindo Primamedia Mandiri