ISSN: 2797-2887

Peningkatan Kualitas Kader Posyandu Lansia Kamboja V Melalui Senam Yoga untuk Menjaga Kesehatan Reproduksi Wanita Lansia

Hapsari Cahyaningrum[1*]
Athaya Zuhra Silanurrahmi[2]
Gamadhan Kholid Rahman[3]

[1*,2,3]Universitas Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

hapsaricahyaningrum@aiska-university.ac.id[1*)]
ataya.zuhra@gmail.com[2)]
gamadhansmaga@gmail.com[3)]

Kata Kunci: *[Pelvic floor muscle weakness; Elderly; Yoga Exercise]*

Abstrak: Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat. Memasuki usia lanjut, banyak perubahan yang terjadi baik dari segi fisik maupun psikis. Pada aspek fisik, penurunan kekuatan otot khususnya kekuatan otot dasar panggul merupakan masalah yang sering terjadi. Lemahnya otot dasar panggul membuat wanita lanjut usia sulit menahan buang air kecil atau besar sehingga harus sering ke toilet dan hal ini mengganggu kenyamanan beraktivitas sehari-hari. Kondisi ini bisa dicegah melalui latihan yoga. Senam yoga dilakukan melalui kelas olah raga bersama kader lansia. Oleh karena itu, perlu adanya pelatihan bagi kader lansia mengenai senam yoga untuk meningkatkan kesehatan otot dasar panggul. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader mengenai senam yoga. Kegiatan akan dilaksanakan dengan metode edukasi dan demonstrasi pada bulan Juni 2024 di Rumah Yoga Aster, Grogol, Sukoharjo. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 5 orang kader sebagai peserta pelatihan. Terdapat 5 gerakan/pose yang diajarkan pada saat latihan. Hasilnya adalah peningkatan pengetahuan kader lansia tentang senam yoga untuk menjaga kesehatan reproduksi wanita khususnya kekuatan otot dasar panggul.

Published by:

Copyright © 2025 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License

Populasi lansia terus mengalami peningkatan dalam beberapa dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia memprediksi, di tahun 2050 populasi lansia akan mencapai lebih dari 2,1 miliar lansia (Word Health Organisation, 2022). Di Indonesia peningkatan jumlah populasi lansia terus meningkat, di tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia mencapai 26 juta orang (Isdijoso et al., 2020). Indonesia saat ini telah berada pada struktur penduduk tua (*ageing population*), bahkan Indonesia sudah memasuki *ageing population* sejak tahun 2021. Persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen (Badan Pusat Statistik, 2023)

Lansia merupakan individu yang telah mencapai tahap lanjut dalam siklus kehidupan mereka, yaitu usia lebih dari 65 tahun (Orimo *et al.*, 2006). Memasuki masa lansia banyak terjadi perubahan pada system tubuh. Perubahan mencakup aspek fisik (penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan kepadatan tulang, perubahan pada sistem kardiovaskular dan respirasi) maupun psikologis (risiko depresi dan kesepian) (Amarya S, 2018). Perubahan ini akan berdampak pada kualitas hidup lansia (Bakar, 2015). Penurunan kekuatan otot terutama kekuatan otot dasar panggul merupakan masalah yang sering terjadi. Salah satu faktor yang menjadi penyebab adalah intensitas melahirkan. Kelemahan otot dasar panggul ini menyebabkan wanita lansia sulit menahan buang air kecil maupun air besar, sehingga membuat wanita lansia harus sering ke toilet dan ini mengganggu kenyamanan beraktifitas sehari-hari (Wallace, 2019). Kelemahan otot dasar panggul dapat dicegah melalui aktifitas fisik yaitu latihan senam yoga.

Senam yoga merupakan program latihan yang dirancang dengan berbagia variasi geran olah postur dan pernafasan. Salah satu teknik yang dipakai adalah Hatha Yoga. Gerakan Hatha yoga menekannkan keselarasan anatomi dan postur tubuh. Dalam pelaksanaannya, hatha yoga menggunakan beberapa alat peraga untuk meminimalkan cidera (Huang *et al.*, 2022). Beberapa penelitian menyatakan bahwa senam yoga bermanfaat dalam meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan memiliki dampak positif pada psikologis pasca melahirkan (Wati, 2018), (Prayikono, 2023). Pada wanita lansia, Senam yoga efektif meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan relatif aman dilakukan pada wanita lansia (Kim *et al.*, 2015)(Vinchurkar et al, 2015). Sebuah penelitian dengan desain studi *Randomized Contol Trial* (RCT) menyatkan Senam yoga efektif meningkatkan kekuatan otot dasar panggul pada wanita dengan kondisi *incontinentia urine* melalui *class exercise* (Huang *et al.*, 2014). Di Indonesia kegiatan senam yoga melalui *class exercise* dapat diimplemetasikan melalui posyandu lansia. Dalam konteks komunitas, yoga dapat menjadi strategi preventif yang bermanfaat dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan fisik, stres, serta kondisi terkait gaya hidup modern seperti hipertensi, obesitas, dan gangguan tidur (Misra *et al.*, 2021)

Posyandu Lansia merupakan salah satu pelayanan bagi masyarakat lanjut usia yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mewujudkan masa tua yang bahagia, sehat, mandiri dan berdaya guna. Posyandu lansia dikelola oleh masyarakat meliputi kader, lembaga kemasyarakat, serta lembaga mitra lembaga pemerintah yang peduli terhadap kesehatan lansia. Kader memiliki peran penting dalam kegiatan posyandu lansia. Kader sebagai pendamping bagi lansia ketika ada pemeriksaan, penyuluhan, kegiatan penunjang atau pemberdayaan lansia, seperti senam lansia, pengajian (pendalaman agama), pengembangan hobi dan rekreasi. Kader biasanya merupakan sukarelawan yang dipilih, bersedia, mampu dan memiliki waktu serta kepedulian terhadap kesehatan lansia (Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi, 2021). Peningkatan kualitas kader adalah salah satu kunci dalam memberikan pelayanan yang baik pada lansia, salah satunya membantu lansia

dalam menjaga kesehatan reproduksi dengan mencegah kelemahan otot dasar panggul. Di desa Gedangan kecamatan Grogol terdapat posyandu lansia yang bernama Kamboja V. Posyandu lansia dikelola oleh sekitar 7-8 kader.

Di desa Gedangan kecamatan Grogol terdapat posyandu lansia bernama Posyandu lansia Kamboja V. Permasalahan pada posyandu tersebut belum pernah dilakukan pelatihan pada kader tentang senam yoga untuk mencegah kelemahan otot dasar panggul. Para kader belum mengetahui tentang upaya pencegahan kelemahan otot dasar panggul. karena minimanya pengetahuan dan keterampilan kader, menyebabkan para wanita lansia anggota posyandu Kamboja V juga minim pengetahuan tentang pencegahan kelemahan otot dasar panggul. Untuk mengatasi masalah tersebut, penulis melakukan pelatihan senam yoga guna meningkatkan pengetahuan terhadap kader lansia Kamboja V. Target luaran dari kegiatan pelatihan senam yoga yaitu pertama, meningkatkan pengetahuan terhadap kader tentang manfaat senam yoga. Kedua, melatih kader tentang gerakan senam yoga yang sesuai untuk lansia guna meningkatkankekuatan otot dasar panggul. Ketiga, mengajarkan gerakan senam yoga kepada para para lansia dalam kegiatan kelas lansia.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan yoga dilaksanakan pada bulan Juni 2024. Pelaksaan kegiatan dilakukan 3 kali dalam satu bulan yaitu 5 juni 2024, 12 juni 2024 dan 19 juni 2024. Kegiatan senam yoga dilaksanakan bertempat di Rumah Yoga Aster, Grogol, Sukoharjo. Jumlah peserta yang hadir dalam pelatihan berjumlah 5-6 peserta. Peserta merupakan kader posyandu Kamboja V. Kegiatan difokuskan pada pemberdayaan kader yaitu dengan pelatihan senam yoga. Kegiatan dilaksanakan dengan metode demonstrasi. Kegiatan senam yoga dilakukan bersama sama dengan peserta kader posyandu lansia. Media yang digunakan dalam panduan adalah berupa video gerakan senam yoga

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema peningkatan kualitas kader posyandu lansia kamboja v melalui senam yoga untuk menjaga kesehatan reproduksi wanita lansia. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2024 bertempat di Rumah Yoga Aster, Grogol, Sukoharjo . Kegiatan dilakukan 3 tahap. Tahap pertama, tanggal 5 juni 2024. Kegiatan dihadiri 6 peserta. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua tim kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian kuisioner *pre-test*. Pembagian kuisioner *pre-test* dilakukan guna mengetahui sejauh mana pengetahuan lansia tentang kelemahan otot dasar panggul dan senam yoga. Selanjutnya kegiatan senam yoga dilakukan dengan durasi 45 menit.

Kegiatan tahap ke dua dilakukan tanggal 12 juni 2024. Kegiatan ke dua dihadiri 5 peserta. Pada tahap kedua ini, diisi dengan mempraktikkan gerakan senam yoga 5-6 gerakan dengan durasi 30 menit. Kegiatan tahap ketiga dilakukan tanggal 19 juni 2024. Kegiatan diisi dengan demonstarsi gerakan senam yoga selama 45 menit dan pembagian kuisioner *post-test.*

Hasil dari penilaian kuisioner *pre-test* dan *post-test* didapatkan peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia kamboja V.

Tabel 1. Pengetahuan kader sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
Kurang (0-50)	2 (23%)	0 (0%)
Cukup (50-70)	3 (50%)	1 (17%)
Baik (>70)	1 (17%)	5 (83%)
Total	6 (100%)	6 (100%)

Sumber: Data primer

Peningkatan pengetahuan kader ini tidak lepas dari peran metode yang dipilih dalam kegiatan ini yaitu edukasi dan pelatihan. Edukasi diberikan secara lisan tentang permasalahan kelemahan otot dasar panggul, penyebab serta upaya peningkatan kekuatan otot dasar panggul. Setelah dilakukan edukasi, peserta diberikan pelatihan tentang berbagai pose atau gerakan senam yoga untuk peningkatan kekuatan otot dasar panggul yang dilakukan melalui demonstrasi. Menurut salah satu sumber, metode demonstrasi merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Demonstasi dilakukan dengan memperlihatkan atau mempraktikkan secara bersama sama antara instruktur dan peserta (Palupi et al.,2023). Sehingga para peserta menjadi paham tentang berbagai gerakan yoga guna peningkatan kekuatan otot dasar panggul.



Gambar 1. Pelatihan senam yoga melaui demonstrasi

Gerakan senam yoga yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot dasar panggul terdiri dari beberapa gerakan/ *pose* yaitu:

1. Teknik pernafasan

Senam yoga awali dengan teknik pengaturan pernafasan. Teknik ini dilakukan dengan posisi duduk bersila, punggung tegak lurus tehadap lantai, letakkkan tangan di perut dan dada. Lakukan tarik nafas melalui hidung secara perlahan dengan merasakan pengembangan perut dan hembuskan secara perlahan melalui hidung. Lakukan sekitar 5-6 kali teknik pernafasan ini.



Gambar 2. Gerakan Teknik pernafasan

2. *Cat and Cow Pose*



Gambar 3. *Cat And Cow Pose 1*



Gambar 4. *Cat And Cow Pose 2*

Gerakan/*pose* yang kedua adalah *Cat and Cow Pose. Pose* ini dilakukan dengan memposisikan diri seperti merangkak. Kaki dan tungkai bawah sejajar dengan lantai, tungkai atas tegak lurus dengan lantai, punggung lurus, lengan sejajar bahu, telapak tangan membuka, dan pandangan ke bawah di antara dua tangan. Tarik nafas perlahan,

sambil gerakkan panggul masuk ke dalam hingga posisi punggung melengkung ke bawah, pandangan ke depan. Hembuskan nafas secara perlahan, sambil gerakkan panggul ke posisi awal hingga posisi punggung melengkung ke atas, pandangan ke bawah. Ulangi pose ini 3-4 kali pengulangan.

3. *Chair Pose*



Gambar 5. *Chair Pose*

Chair pose dilakukan dengan posisi awal berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. Angkat kedua tangan di samping kepala. Tarik nafas secara perlahan, sambil lutut ditekuk dan tarik pantat ke belakang. Pertahankan posisi ini beberapa detik. Kemudian hembuskan nafas sambil kembali ke posisi semula. Catatan, Ketika menekuk lutut, ujung lutut tidak boleh melebihi ujung jari kaki. Ulangi pose ini sebanyak 2-3 kali pengulangan.

4. *Bridge Pose*

Bridge Pose dilakukan dengan posisi awal berbaring dengan kedua lutut ditekuk, tungkai bawah tegak lurus terhadap lantai dan jari kaki menghadap ke depan. Pada tahap awal, tekan kaki pada lantai, tarik nafas dan angkat pantat secara perlahan, pertahankan posisi tersebut beberapa saat, kemudian hembuskan nafas perlahan sambil turunkan pantat dan kembali ke posisi semula.



Gambar 6. *Bridge pose*

5. *Butterfly Pose.*

Siapkan 1 guling dan 3 balok untuk melakukan pose ini. Posisikan diri duduk tegak, lutut ditekuk dan dibuka, kedua telapak kaki saling menempel, kedua sisi lutut diganjal

dengan balok masing masing 1 buah. Letakkan guling dibelakang punggung dengan jarak satu kepal tangan dari panggul. Rebahkan badan secara perlahan ke atas guling. Jika dirasa kurang nyaman, tambahkan 1 balok diatas guling (lihat gambar 7). Tarik nafas secara perlahan dan hembuskan. Lakukan pengulangan nafas sebanyak 4-5 kali. Satukan kedua lutut ketengah, kemudian miringkan badan dan duduk seperti semula.



Gambar 7. *Butterfly Pose*

Senam yoga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang aman untuk lansia. Lansia direkomendasikan melakukan aktifitas fisik sebanyak 150-300 menit/ minggu dengan tipe aerobic dan intensitas sedang. Sebagai tambahan latihan dapat dikombinasi dengan latihan penguatan (Izquierdo, et al, 2021). Pada gerakan yoga diatas, merupakan gabungan antara latihan aerobic dan latihan penguatan. *Bridge Pose* merupakan salah satu *pose* yang berfokus pada penguatan otot dasar panggul.

Durasi senam yoga dapat bervariasi, dimulai 20-40 menit tiap sesi bila dilakukan secara mandiri di rumah dan 70-90 menit tiap sesi dibawah pengawasan instruktur. efek dari gerakan yoga dapat dirasakan secara maksimal apabila dilakukan secara rutin selama 8-18 minggu (Kim *et al.*, 2015).

Latihan yoga meningkatkan tonus otot dan integritas otot dasar panggul melalui penguatan berbagai komponen otot dan ligamen dasar panggul Berbagai postur yoga dapat meningkatkan kesadaran otot pasien dan membantu mereka belajar memperbaiki diri. Latihan yoga dasar panggul dirancang untuk menjaga keseimbangan otot-otot utama yang mempengaruhi struktur panggul dan punggung bawah (Rathore *et al.*, 2014).

Semua gerakan diatas diajarkan disetiap pertemuan yoga. Saat mengajarkan pose-pose ini, instruktur menekankan cara-cara melatih setiap postur tubuh guna menumbuhkan kesadaran akan struktur dasar panggul, meningkat kontrol otot-otot dasar panggul, meningkatkan kebugaran umum serta meningkatkan perhatian, pernapasan dalam, dan relaksasi. Kegiatan pelatihan diatur 3 kali pertemuan dengan tujuan pertama, Melatih peserta untuk memperbaiki teknik pernafasan. Kedua, tidak hanya mengenalkan gerakan yoga untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Ketiga, mengenali lebih dalam pose yang aman untuk dilakukan lansia. Pengulangan pelatihan ini juga mungkin menjadi salah satu faktor peningkatan pengetahuan para peserta pelatihan.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan pada kader diharapkan dapat meningkatkan perannya di masyarakat. Kader dapat melakukan upaya preventif terhadap risiko inkontinensia urine pada lansia. Para kader dapat mengajarkan gerakan senam yoga kepada para lansia untuk mencegah kelemahan otot dasar panggul. Dengan kekuatan otot dasar panggul yang kuat, maka efek jangka Panjang juga dapat dirasakan

yaitu risiko kondisi inkontinensia urine dapat dicegah, penurunan risiko infeksi saluran kencing, penurunan produktifitas kerja dan peningkatan kualitas hidup dapat meningkat.

Selama pelaksanaan kegiatan, tim menemui banyak tantangan beberapa diantara nya beberapa peserta kesulitan mengikuti gerakan yoga yang diajarkan, sehingga perlu penyesuaian gerakan agar lebih mudah diikuti peserta. Karena belum pernah mengikuti pelatihan sebelumnya, banyak peserta yang kurang mampu mengatur pernafasan, sehingga perlu diajarkan Teknik pernasafan yang benar sebelum latihan dimulai. Dengan berbagai penyesuaian tersebut kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan lancer. Harapan kedepan kegiatan pelatihan dapat Dapat melibatkan lebih banyak kader dan memperdalam materi yang diajarkan. Berkolaborasi dengan tenaga profesioanal kesehatan lainnya untuk membuat panduan gerakan atau modul pelatihan gerakan yoga penguatan otot dasar panggul.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema peningkatan kualitas kader posyandu lansia kamboja v melalui senam yoga untuk menjaga kesehatan reproduksi wanita lansia telah dilaksanakan pada bulan Juni 2024 bertempat di Rumah Yoga Aster, Grogol, Sukoharjo. Kegiatan pengabdian dihadiri 5 kader sebagi peserta pelatihan. Pelatihan dilakukan dengan metode edukasi dan demonstrasi. Dengan metode tersebut hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan para kader tentang peningkatan kesehatan reproduksi melalui senam yoga. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melakukan *screening* kelemahan otot dasar panggul kepada para lansia dengan berkolaborasi dengan tenaga profesi kesehatan lainnya. Dapat melibatkan lebih banyak kader dan memperdalam materi yang diajarkan.

Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Universitas Aisyiyah Surakarta sebagai pemberi dana kegaiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

Amarya S, Singh K, Sabharwal M. (2018). “Ageing Process and Physiological Changes”. *Gerontology. InTech*. Doi: 10.5772/intechopen.

Bakar N, Rabia. (2015). “Factors Affecting Depression and Quality of Life in the Elderly”. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*. Doi: 04. 10.4172/2167-7182.1000249.

Eda U, Aysel O. (2019). “Old Age and Aging”. Studies in Health Sciences (pp.414-424). Publiser: St. Kliment Ohridski University Press Sofia

Huang AJ, Jenny HE, Chesney MA, Schembri M, Subak LL. (2014). “A group-based yoga therapy intervention for urinary incontinence in women: a pilot randomized trial”. *Female Pelvic Med Reconstr Surg*.20(3):147-54. doi: 10.1097/SPV.0000000000000072.

Isdijoso W, Kusumastuti Rahayu S, Widianto, B, et al. (2020). “Project Directors Bambang Widianto, Executive Secretary (Ad-Interim) of TNP2K The National Team for the Acceleration of Poverty Reduction (TNP2K) The SMERU Research Institute The Situation of the Elderly in Indonesia and Access to Social Protection Programs: Secondary Data Analysis”. First Edition. ISBN 978-602-275-209-7

Izquierdo M, Duque G, Morley JE. (2021). "Physical activity guidelines for older people: knowledge gaps and future directions". *Lancet Healthy Longev*. 2(6):e380-e383. doi: 10.1016/S2666-7568(21)00079-9.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Petunjuk Teknis Pelakasanaan Posyandu Lanjutan Usia Dan Posbindu Ptm Terintegrasi. Kemenkes RI.

Kim GS, Kim EG, Shin KY, Choo HJ, Kim MJ. (2015). "Combined pelvic muscle exercise and yoga program for urinary incontinence in middle-aged women". *Jpn J Nurs Sci*. 12(4):330-10. doi: 10.1111/jjns.12072. Epub 2015 Feb 23. PMID: 25705816.

Misra P, Kant S, Sharma G, Sangrai M. (2021). Effect of Community-Based Structured Yoga Program on Hba1c Level among Type 2 Diabetes Mellitus Patients. International Journal of Yoga. doi: 10.4103/ijoy.ijoy_150_21

Orimo H. (2006). Reviewing the definition of elderly. Nihon Ronen Igakkai Zasshi. 43(1):27-34. Japanese. doi: 10.3143/geriatrics.43.27. PMID: 16521795

Palupi, Risqi Ekanti Ayuningtyas. (2023). "Penyuluhan Pentingnya Komunikasi Saat Terjadi Bencana Gempa Bumi Di Lingkungan Sekolah". Hikmayo: Jurnal Pengabdian Masyarakat2(1): 77-78. ISSN 2828-7479.

Prayikno R., Irawan, RJ. (2023). Systematical Review: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Fleksibilitas Pada Wanita. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), pp. 74. E-ISSN: 2599-2589.

Rathore, M., Agrawal, S, Nayak, P. K., Sinha, M., & Sharma, D K. (2014). "Exploring the significance of ' mudra and bandha ' in pelvic floor dysfunction". *Yoga Mimamsa*, 46: (3).doi: 10.4103/0044-0507.159737.

Vinchurkar, Suhas & Arankalle, Dhananjay. (2015). Integrating Yoga Therapy in the Management of Urinary Incontinence: A Case Report. Journal of evidence-based complementary & alternative medicine. 20. 10.1177/2156587214563311.

Wallace SL, Miller LD, Mishra K. (2019). Pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic floor dysfunction in women. Curr Opin Obstet Gynecol.;31(6):485-493. doi: 10.1097/GCO.0000000000000584. PMID: 31609735.

Widya Wati, N.W.K., Supiyati, S., dan Jannah, K., 2018. Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), Januari. ISSN: 0216-3942, e-ISSN: 2549-6883.

World Health Organisation. (2022). Ageing and Health.