

Peningkatan Kualitas Kader Posyandu Kamboja V dengan Pelatihan Senam Yoga untuk Menjaga Keseimbangan Lansia

¹*Rini Widarti, ¹Nasri

¹Program Studi DIV Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Penulis korespondensi, email: aoigerry@gmail.com

(Received: 25 February 2021/Accepted: 20 April 2021/Published: 31 July 2021)

Abstrak

Lansia adalah tahap akhir dari siklus kehidupan. Saat ini, lansia dituntut untuk lebih aktif, sehat dan produktif sehingga tidak tergantung kepada orang lain. Salah satu tanda bahwa lansia sehat yaitu memiliki keseimbangan tubuh yang baik dan terhindar dari risiko jatuh. Kader Posyandu lansia merupakan bagian penting yang berkontribusi untuk membantu menjaga status kesehatan lansia. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas kader adalah memberikan pelatihan Senam Yoga untuk menjaga keseimbangan. Jumlah kader yang berpartisipasi dalam kegiatan ini ada 5 orang. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Sebelum dilakukan pelatihan dan pemaparan materi di dapatkan data bahwa 20% kader memahami tentang keseimbangan, 30% cukup paham, 50% tidak paham dan semua kader belum bisa melakukan Senam Yoga, sesudah pelatihan di dapatkan hasil bahwa 70% kader memahami tentang keseimbangan dan dapat melakukan Senam Yoga dengan baik, 20% kader posyandu cukup memahami tentang keseimbangan dan dapat melakukan Senam Yoga sisanya 10% kader belum memahami tentang keseimbangan dan belum terampil melakukan Senam Yoga.

Kata Kunci : *keseimbangan, lansia, senam yoga*

Abstract

The elderly is the final stage of the cycle of life. At this time, the elderly are required to be more active, healthy and productive so that it does not depend on other people. One of the signs that elderly healthy is to have a balance of the body the good and avoid the risk of falling. Kader Posyandu elderly is an important part that contribute to help maintain the health status of the elderly. One of the things that can be done to improve the quality of cadres is to provide Gymnastics training Yoga to keep the balance. The number of cadres who participated in this activity there are 5 people. The results of the agenda of this there is an increase in knowledge and skills between before and after the training. Before training and the presentation of the material in the get data that 20% of the cadre understand about the balance, 30% quite understand, 50% not okay and all cadres can not do Gymnastics, Yoga, after training in the get the results that 70% of the cadre understand about the balance and be able to do Yoga with better, 20% posyandu cadres quite understand about the balance and can do Gymnastic Yoga remaining 10% of cadres do not understand about balance and not skilled to do Yoga.

Keywords : *balance, elderly people, yoga exercises*

1. Pendahuluan

Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang. Presentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) dengan persentasenya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,9% serta lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69%. Tahun 2018 setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung 15 orang penduduk lansia (Badan Pusat Statistik, 2018). Lansia merupakan

tahap akhir dalam siklus hidup manusia dan merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahapan ini lansia mengalami banyak perubahan-perubahan secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Pribadi, 2015). Bertambahnya usia memiliki pengaruh terhadap penurunan fungsi keseimbangan yang terjadi pada usia 60 tahun baik pada pria maupun wanita (Tuunainen *et al*, 2013). Pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan sering merasa gemetar saat berdiri atau berjalan. Penurunan keseimbangan ini disebabkan karena penurunan kekuatan otot seperti pada otot kaki. Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan dapat terpeleset dan terjatuh ketika berdiri dan berjalan. Lansia yang terjatuh dapat mengalami cedera bahkan patah tulang pada kaki maupun tulang panggul, sehingga lansia membutuhkan latihan yang dapat menjaga keseimbangan tubuhnya yaitu dengan Senam Yoga (Munawarah dan Triariani, 2019). Menurut Sudrajat dan Soetardji (2014) keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ, syaraf dan otot-ototnya selama melakukan gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerakan dinamis.

Salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah peningkatan rasio ketergantungan lansia (*old age dependency ratio*), setiap usia produktif semakin banyak menanggung penduduk lansia. Meningkatnya jumlah lansia akan menimbulkan berbagai permasalahan yang kompleks bagi lansia itu sendiri maupun keluarga dan masyarakat diantaranya ketidakberdayaan fisik yang menyebabkan ketergantungan pada orang lain (Rinajumita, 2011).

Yoga merupakan ilmu filosofi praktis dan bukan merupakan sebuah agama, dari sisi filosofi dapat dikaitkan dengan semua kepercayaan terhadap Tuhan karena kata yoga diambil dari bahasa sansekerta *yug* yang artinya menggabungkan atau mengharmonikan. Yoga secara garis besar berarti usaha mengharmonisasikan elemen spiritual dan fisikal dari seorang manusia untuk mencapai kondisi yang ideal sehingga memudahkan terjadinya komunikasi dengan Sang Maha Pencipta. Senam yoga memiliki fungsi salah satunya untuk menjaga keseimbangan tubuh. Gerakan seperti *Vrksasana* atau di sebut dengan posisi pohon yang berguna untuk memperkuat struktur kaki (Lebang, 2013). Senam yoga juga dipercaya memiliki manfaat yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan kesehatan dari energi hidup dan emosi. Senam Yoga mempunyai gerakan keseimbangan berdiri yang memiliki prinsip bahwa postur tubuh yang seimbang dan stabil akan membina postur tubuh yang lebih tegap dan kukuh (Sindhu, 2014).

Senam Yoga juga merupakan olah raga *low impact* yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan para praktisinya sehingga sesuai bagi siapapun, termasuk kaum lansia. Senam Yoga dapat dilakukan oleh lansia dengan gerakan-gerakan yang memang di khususkan untuk usia tersebut. Gerakan-gerakan yang dilakukan seperti gerakan pencegahan (*preventive*), pengobatan (*curative*), pemulihan (*rehabilitative*), dan pemeliharaan (*maintenance*). Senam Yoga dapat menjadi olahraga yang aman apabila dilakukan sesuai kemampuan yang dimiliki dan tidak memaksakan diri. Prinsip semua gerakan Senam Yoga berdasarkan yaitu meregangkan, menekuk, memutar, dan merileksasikan tubuh. Senam Yoga mempunyai manfaat bagi elastisitas otot-otot, menenangkan detak jantung, kepadatan tulang tetap terjaga, dan stres berkurang (Widya, 2015). Menurut Ward, *et al* (2013) Yoga merupakan intervensi yang dapat diterima dan aman serta dapat menghasilkan perbaikan klinis yang relevan dalam rasa sakit dan fungsional yang berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal.

Dimasa tua lansia memiliki hak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan agar senantiasa sehat dan aktif sehingga tidak sepenuhnya ketergantungan terhadap orang lain. Lansia yang sehat memiliki banyak sekali keuntungan seperti lebih mandiri dan bersemangat untuk menjalani hidup dengan baik. Salah satu pelayanan kesehatan yang dapat di akses oleh lansia adalah Posyandu Lansia Kamboja V, tetapi kader pada posyandui ini belum pernah mendapatkan pelatihan Senam Yoga dan belum memahami tentang keseimbangan sehingga perlu dilakukan pelatihan Senam Yoga untuk menjaga keseimbangan pada lansia.

Menurut Kemenkes RI (2013) posyandu merupakan pelayanan yang berada pada tingkat masyarakat yang sudah disepakati di suatu wilayah yang digerakkan oleh masyarakat, sedangkan pengertian kader menurut Kholifah (2016) kader posyandu lansia adalah bagian penting yang berkontribusi dalam peningkatan derajat kesehatan lansia. Kader posyandu lansia merupakan orang yang bekerja secara sukarela untuk membantu dan memastikan kelancaran pelaksanaan posyandu.

Berdasarkan hal tersebut maka diadakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pelatihan Senam Yoga untuk meningkatkan kualitas kader lansia di Posyandu Kamboja V di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo. Pelatihan Senam Yoga ini memiliki manfaat untuk menjaga keseimbangan tubuh pada lansia dengan melatih koordinasi dan kekuatan otot-otot pada kaki.

2. Metode

Persiapan yang dilakukan sebelum pengabdian masyarakat ini berlangsung diawali dengan mendatangi ketua kader posyandu untuk meminta izin dan menjelaskan maksud serta tujuan pengabdian masyarakat. Setelah mendapatkan izin, dilakukan koordinasi kepada para kader yang berjumlah 5 orang terkait dengan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan metode *Participatory Rural Appraisal (PRA)* yaitu metode pendekatan dalam pemberdayaan dan peningkatan partisipasi masyarakat yang penekanannya pada keterlibatan masyarakat di dalam keseluruhan program kegiatan. Seluruh rangkaian program dilaksanakan selama 4 tahap sebagai berikut:

- a. Pengenalan dan diskusi tentang rencana penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh lansia
Di dalam tahap ini dilakukan identifikasi terhadap permasalahan yang dialami lansia yaitu gangguan keseimbangan sekaligus respon dari para kader.
- b. Sosialisasi Kegiatan
Tim pengabdian masyarakat melakukan sosialisasi dengan metode ceramah dan diskusi tentang pelaksanaan teknis program pemecahan masalah yang akan dilaksanakan. Sosialisasi diberikan kepada kader posyandu lansia.
- c. Pelatihan Senam Yoga
Kegiatan diawali dengan membagikan kuisioner yang wajib diisi oleh kader lansia, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan Senam Yoga. Di dalam pelatihan Senam Yoga ini dilatih langsung oleh instruktur yoga yang profesional. Diakhir seluruh kegiatan pelatihan para kader mengisi kuisioner sebagai alat evaluasi keberhasilan pelatihan.
- d. Pendampingan Pelaksanaan program
Mendampingi para kader yang telah dilatih Senam Yoga untuk mempraktekannya langsung kepada lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini dijelaskan tentang hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama 4 bulan di mulai bulan April 2020, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Bulan April
 - 1) Minggu pertama dan kedua digunakan untuk menemui ketua kader Posyandu Lansia Kamboja V dan dilanjutkan dengan proses perijinan pelaksanaan kegiatan
 - 2) Minggu ketiga digunakan untuk menemui instruktur yoga dan menjelaskan rincian kegiatan
- b. Bulan Mei
 - 1) Mengadakan rapat dengan anggota tim pengabdian masyarakat tentang jadwal kegiatan dan alat-alat yang dibutuhkan
 - 2) Melakukan koordinasi dengan para kader dan instruktur Senam Yoga tentang waktu pelaksanaan kegiatan pelatihan Senam Yoga
- c. Bulan Juni

- 1) Pelaksanaan pelatihan Senam Yoga yang pertama pada tanggal 5 Juni 2020 jam 16:00 WIB
 - 2) Pelaksanaan pelatihan Senam Yoga yang ke dua pada tanggal 9 Juni 2020 jam 16:00 WIB.
 - 3) Pelaksanaan pelatihan Senam Yoga yang ke tiga pada tanggal 11 Juni 2020 jam 16:00 WIB
- d. Juli
- Evaluasi dan penutupan kegiatan pelatihan Senam Yoga di Posyandu Lansia Kamboja V.

Program ini melibatkan 5 orang kader Posyandu Lansia Kamboja V. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

3.1 Pengenalan Masalah dan Sosialisasi Senam Yoga

Kegiatan sosialisasi ini di sampaikan langsung oleh Bapak Nasri, M.Or menggunakan media power point yang berisikan materi tentang keseimbangan pada lansia dan cara menjaga keseimbangan tersebut dengan latihan Senam Yoga. Para kader menyadari adanya permasalahan yang dihadapi yaitu belum pernah mengikuti pelatihan Senam Yoga untuk menjaga keseimbangan tubuh pada lansia. Lansia memiliki beberapa permasalahan yang sering terjadi yaitu gemetar ketika berdiri dan lambat ketika berjalan serta memiliki resiko jatuh yang besar. Lansia merasa takut dan khawatir jika sering berdiri dan berjalan akan terpeleset sehingga mengurangi aktivitas tersebut. Lansia juga sering menggunakan alat bantu jalan seperti *walker* dan menggunakan jasa *caregiver* untuk membantu kegiatannya sehari-hari mengambil barang, padahal dengan mengurangi kegiatan tersebut menyebabkan lansia menjadi tidak aktif dan cenderung mengalami ketergantungan dengan orang lain. Lansia yang kurang aktif memiliki produktivitas dan kemandirian yang lebih sedikit dibandingkan dengan lansia yang sehat dan aktif. Mengetahui hal tersebut membuat para kader memiliki komitmen untuk meningkatkan potensi diri dengan mengikuti pelatihan Senam Yoga dan menerapkannya langsung kepada lansia.

3.2Pelatihan Senam Yoga

Pelatihan Senam Yoga di pimpin langsung oleh instruktur yoga yang professional (**Gambar 1**). Pelatihan di awali dengan pemanasan terlebih dahulu untuk mencegah cedera selama latihan berlangsung dan mengukur nadi. Di dalam sesi latihan para kader juga dibekali dengan prosedur cara mengukur nadi yang baik dan benar sehingga harapan kedepannya dapat melakukan secara mandiri kepada lansia. Prosedur mengukur nadi tidak susah dan alat yang di gunakan adalah *stopwatch*. Para kader dapat melakukan hal tersebut dengan baik karena caranya mudah dan dapat di praktekan kepada diri sendiri, selanjutnya adalah arahan awal dari instruktur Senam Yoga terkait dengan awalan gerakan dan cara melakukannya. Gerakan-gerakan yang di gunakan adalah gerakan-gerakan untuk menjaga kekuatan pada tubuh bagian bawah seperti kaki sebagai tumpuan berat badan saat berdiri. Kaki yang memiliki kekuatan yang baik dapat menjadi salah satu indikator keseimbangan yang baik pada lansia, mengingat pada lansia terjadi penurunan kekuatan otot-otot pada tubuhnya termasuk kekuatan otot kaki. Latihan pada tahap awal membuat para kader agak sedikit mengalami kesulitan karena sebelumnya belum pernah mendapatkan pelatihan seperti ini. Gerakan Senam Yoga yang lembut dengan pengulangan gerakan yang tidak begitu banyak dapat mempermudah kader dalam menghafal serta mendalami setiap gerakan yang diajarkan. Latihan Senam Yoga dilakuakn di depan kaca dengan tujuan para kader dapat mengoreksi dan mengikuti setiap gerakan yang di ajarkan instruktur, sehingga tidak terlalu banyak kesalahan-kesalahan dalam latihan. Setiap sesi latihan dilakukan selama 45 menit dan sudah mencakup pemanasan serta menghitung nadi. Para kader juga di berikan pemahaman bahwa pemanasan sebelum latihan Senam Yoga bermanfaat untuk mencegah cedera otot sedangkan menghitung nadi sebelum dan sesudah latihan bermanfaat untuk mengetahui peningkatan nadi pada lansia.

Pelatihan ini menghasilkan 5 orang kader pengasuh dengan keterampilan menjadi trainer Senam Yoga lansia. Pada akhir sesi pelatihan dilakukan sesi foto bersama dengan

para kader (gambar 2) sebagai dokumentasi bahwa kegiatan tersebut sudah dilaksanakan hingga selesai.



Gambar 1. Pelatihan senam yoga



Gambar 2. Foto bersama para kader Posyandu

3.3 Pendampingan Pelaksanaan Program

Kegiatan pendampingan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan para kader dalam memberikan latihan langsung kepada lansia. Para kader senantiasa mendapatkan informasi-informasi tambahan yang bermanfaat seperti modifikasi gerakan jika ada beberapa gerakan yang tidak mampu dilakukan lansia. Kegiatan pendampingan ini dilakukan dengan cara mengamati secara langsung para kader yang melatih lansia dalam melakukan Senam Yoga.

3.4 Monitoring dan Evaluasi

Terdapat perubahan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan Senam Yoga dan pemaparan materi tentang keseimbangan. Pre test dan poste yang diberikan kepadapara kader dalam bentuk kuisioner yang berisikan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan Senam Yoga dan manfaat keseimbangna bagi lansia. Sebelum dilakukan pelatihan Senam Yoga dan pemaparan materi di dapatkan data bahwa 20% kader memahami tentang keseimbangan, 30% cukup paham dan 50% tidak paham, sesudah pelatihan di dapatkan hasil bahwa 70% kader posyandu lansia memahami tentang keseimbangan dan dapat melakukan Senam Yoga dengan baik, 20% kader posyandu cukup memahami tentang keseimbangan dapat melakukan Senam Yoga sisanya 10% kader belum memahami tentang keseimbangan dan belum terampil melakukan Senam Yoga. Pertanyaan-pertanyaan yang di gunakan untuk *pre test* dan *post test* berisikan 4 pertanyaan sebagai berikut:

- a. Apakah yang di maksud dengan keseimbangan tubuh?
- b. Seberapa penting keseimbangan tubuh bagi lansia?
- c. Apakah Senam Yoga dapat menjaga keseimbangan tubuh pada lansia?
- d. Jelaskan mengapa Senam Yoga dapat menjaga keseimbangan tubuh pada lansia !

Kader posyandu yang memiliki kualitas dan pengetahuan yang baik dapat memberikan pelayanan secara maksimal kepada lansia, dengan begitu lansia juga merasa lebih yakin ketika mendatangi posyandu dan membuat lansia yang tidak aktif untuk ikut datang. Bagi lansia mendatangi posyandu dan menceritakan kondisi mereka secara langsung bukan suatu hal yang mudah. Lansia seringkali merasa bingung dan kesulitan dalam merangkai kata-kata untuk menggambarkan kondisi dirinya dengan baik sehingga hal tersebut membuat mereka cenderung untuk menyimpan sendiri kondisi mereka seperti mengalami kesulitan dalam berdiri dan khawatir terjatuh saat berjalan ke kamar mandi. Kondisi lansia yang demikian tidak jarang menjadi hambatan bagi para kader dalam mencari informasi dan mendata kondisi kesehatan mereka secara mendetail. Peran kader sangat penting karena berhubungan langsung dengan kesehatan lansia. Kader posyandu secara rutin mendata kesehatan lansia dan membuat laporan tersebut sehingga data-data lansia dapat terbaru secara terus-menerus. Kader yang baik tentunya memiliki sikap yang ramah dan bersedia mendengarkan keluhan-keluhan sehingga lansia merasa nyaman dan tenang ketika menceritakan kejadian yang di alaminya. Kader yang ramah memiliki nilai lebih di mata lansia dan mendapatkan kepercayaan mereka sehingga lansia lebih mudah terbuka dengan kondisi mereka. Lansia yang dapat menceritakan kondisinya dengan baik secara tidak langsung dapat menolong dirinya sendiri dari permasalahan seperti stres dan depresi karena

seringkali lansia merasa tertekan dengan penurunan fungsi tubuh dan kemunduran fungsi daya ingat di dalam dirinya.

Penurunan fungsi pada lansia tidak hanya meliputi penurunan fungsi kognitif tetapi penurunan fungsi kekuatan otot yang mempengaruhi pada keseimbangan tubuh sehingga menghambat gerak tubuhnya sehari-hari. Keseimbangan yang baik membuat lansia dapat bergerak aktif dan tidak tergantung sepenuhnya kepada orang lain. Lansia merasa bahagia jika masih dapat melakukan banyak hal di usia yang tidak lagi muda sehingga masih dapat menunjukkan eksistensinya di tengah masyarakat. Lansia memiliki kepercayaan diri yang baik ketika dapat bergerak aktif dan bersosialisasi di manapun mereka berada, berbeda dengan lansia yang cenderung pasif dan menutup diri dari lingkungan masyarakat. Lansia yang bahagia memiliki kualitas hidup yang lebih baik di bandingkan dengan lansia yang sering mengalami stres terhadap kondisinya. Untuk menjaga kondisi tubuhnya terutama keseimbangan membutuhkan latihan yang konsisten dengan melakukan Senam Yoga secara rutin di rumah.

Menurut Sindhu (2014) latihan-latihan keseimbangan pada Senam Yoga antara lain sebagai berikut:

a. Tadasana

Tadasana adalah postur berdiri dasar. Tada berarti gunung dan tadasana berarti “postur berdiri tegak bagaikan gunung yang kukuh”. Otot-otot tersebut bekerja ketika mempertahankan keseimbangan. Mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh gerakan tubuh terutama berpusat disekitar persendian di pergelangan kaki sehingga diperlukan kekuatan otot dan kerja otot secara sinergis. Latihan postur berdiri pada umumnya dan tadasana khususnya adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga kekuatan dan adaptibilitas pada kaki.

b. Utkatasana (Postur Tubuh yang Kuat)

Utkatasana merupakan teknik berdiri dalam tadasana. Cara melakukan utkatasana dengan menaikkan kedua tangan ke atas kepala dengan kedua telapak tangan saling menangkup. Sambil membuang napas tekuk lutut dan turunkan pantat ke arah alas seperti akan duduk. Jaga agar tubuh bagian atas setegak mungkin dan angkat sternum (tulang dada) ke atas. Tahan postur ini selama 25-30 detik. Perlahan, tarik napas dan kembali berdiri tegak.

Di dalam pelaksanaan Senam Yoga terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu menggunakan pakaian yang nyaman dan tidak ketat serta mudah menyerap keringat saat berlatih, gunakan celana pendek atau panjang yang memperlihatkan detail struktur pada kaki (Lebang, 2013).

Latihan Senam Yoga dapat dilakukan di ruangan tertutup maupun terbuka seperti di teras rumah. Lansia yang rutin berlatih dapat menjaga kekuatan otot kaki sehingga mengurangi gemetar ketika berdiri dan meminimalkan resiko jatuh saat berjalan yang artinya keseimbangan statis dan dinamisnya terjaga dengan baik.

4 Simpulan

Setelah dilakukan pelatihan Senam Yoga kepada para kader di Posyandu Lansia Kamboja V terjadi peningkatan kualitas pengetahuan dan keterampilan. Pelatihan ini dapat dikatakan berhasil karena mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat di lihat dari *skill* para kader melatih secara langsung gerakan Senam Yoga kepada lansia.

5 Persantunan

Penulis mengucapkan terimakasih kepada para kader Posyandu Lansia Kamboja V di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo, Ibu Tantri selaku instruktur Senam Yoga serta seluruh tim yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6 Referensi

- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik penduduk lanjut usia 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Kemendes RI. (2013). *Riset kesehatan dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI.
- Kholifah, S, N. (2016). Modul bahan ajar cetak keperawatan gerontik. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lebang, E. (2013). *Yoga sehari hari*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Munawarah., & Triariani. (2019). Pengaruh pemberian senam yoga terhadap keseimbangan statis pada lansia 2019. *Jurnal Human Care*, 4(2), 101-107. <http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v4i2>
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan aerobik untuk kebugaran paru jantung bagi lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2):64-76. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5729>
- Rinajumita. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia di wilayah kerja Puskesmas Lampasi Kecamatan Payakumbuh Utara tahun 2011 (University Andalas, Padang, Indonesia). Retrieved from <http://repository.unand.ac.id/id/eprint/16884>
- Sindhu, P. (2014). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Sudrajat, A.W., & Soetardji. (2014). Efek pemberian latihan keseimbangan dalam mempertahankan kemampuan keseimbangan manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran. *Journal Of Sport Science and Fitness*, 3(1), 49-54. <https://doi.org/10.15294/jssf.v3i1.6211>
- Tuunainen, E., Rasku, J., Jantti, P., Moisio, V.P., Makinen. E., Toppila. E. (2013). Postural stability and quality of life after guided and self- training among older adults residing in an institutional setting. *Clinical Interventions in Aging*, 3(8),1237-46. <https://doi.org/10.2147/CIA.S47690>
- Ward. L., Stebbings. S., Cherkin. D., Baxter. D. (2013). Yoga for functional ability, pain and psychosocial outcomes in musculoskeletal conditions: A systematic review and meta-analysis. *Musculoskeletal Care*, 11(4), 203-217. <https://doi.org/10.1002/msc.1042>
- Widya, S. (2015). *Panduan Dasar Yoga*. Jakarta: Kawan Pustaka.



© 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-ND) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).