

IMPLEMENTASI CHAIR YOGA SEBAGAI UPAYA MENGATASI HIPERTENSI DAN NYERI SENDI PADA LANSIA DI DESA KALANG ANYAR

Yoga Kertapati¹, Dini Mei Widayanti², Ayu Citra Mayasari³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

Email: ayucitramayasari@stikeshangtuah-sby.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi dan nyeri sendi merupakan dua permasalahan kesehatan yang sering dialami lansia dan berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup. Chair Yoga, sebagai bentuk latihan fisik ringan, dinilai efektif dan aman untuk meningkatkan kondisi fisik serta psikologis lansia. Meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengatasi hipertensi dan nyeri sendi melalui edukasi dan pelatihan Chair Yoga di Desa Kalang Anyar, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan dilakukan dalam bentuk ceramah, demonstrasi, dan diskusi interaktif. Sebanyak 120 lansia berpartisipasi dalam program ini. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 60,4 (pre-test) menjadi 85,1 (post-test). Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap manfaat Chair Yoga serta keterampilan dalam melakukan gerakan dengan benar. Responden juga melaporkan berkurangnya rasa nyeri dan merasa lebih rileks setelah melakukan latihan. Implementasi Chair Yoga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara fisik dan mental. Intervensi ini layak dikembangkan lebih luas dalam program kesehatan komunitas lansia.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Nyeri Sendi, Chair Yoga, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Hypertension and joint pain are two common health problems among older adults that contribute to a decline in quality of life. Chair Yoga, as a form of light physical exercise, is considered effective and safe for improving the physical and psychological well-being of older adults. This community service program aimed to improve older adults' knowledge and skills in managing hypertension and joint pain through Chair Yoga education and training in Kalang Anyar Village, Sedati District, Sidoarjo Regency. The activities were conducted through lectures, demonstrations, and interactive discussions. A total of 120 older adults participated in the program. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' knowledge. The mean knowledge score increased from 60.4 in the pre-test to 85.1 in the post-test. Participants demonstrated a better understanding of the benefits of Chair Yoga and improved skills in performing the movements correctly. They also reported reduced pain and greater relaxation after completing the exercises. The implementation of Chair Yoga was effective in improving the physical and mental quality of life of older adults. This intervention has the potential to be further developed and implemented more widely in community-based health programs for older adults.

Keywords: *Older Adults, Hypertension, Joint Pain, Chair Yoga, Community Service*

LATAR BELAKANG

Hipertensi dan nyeri sendi merupakan dua permasalahan kesehatan utama yang sering dialami oleh lanjut usia (lansia). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok lansia di Indonesia mencapai 63,2%. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal yang berdampak pada penurunan kualitas hidup [1].

Di sisi lain, nyeri sendi yang umumnya disebabkan oleh osteoarthritis atau gangguan muskuloskeletal lain juga menjadi keluhan utama pada lansia. Sekitar 10–15% lansia di seluruh dunia mengalami nyeri sendi yang signifikan, yang berdampak pada penurunan mobilitas dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari [2].

Menghadapi masalah ini, diperlukan intervensi yang bersifat holistik, non-farmakologis, dan aman bagi lansia. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah *Chair Yoga*, yakni latihan yoga yang dilakukan dengan bantuan kursi sebagai alat pendukung. Chair Yoga relatif aman, tidak memerlukan fleksibilitas tinggi, dan mudah diikuti oleh lansia. Studi oleh Park *et al*, (2020) menunjukkan bahwa Chair Yoga secara signifikan menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa nyeri sendi pada lansia [3].

Selain aspek fisik, Chair Yoga juga memberikan manfaat psikologis karena mencakup relaksasi, meditasi, dan teknik pernapasan yang dapat mengurangi stres dan kecemasan. Lansia yang mengikuti Chair Yoga secara rutin mengalami peningkatan fleksibilitas, keseimbangan, serta pengurangan gejala ansietas dan depresi [4].

Desa Kalang Anyar, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo, merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi. Sayangnya, belum banyak program pemberdayaan kesehatan berbasis komunitas yang difokuskan pada pengelolaan hipertensi dan nyeri sendi di daerah tersebut. Oleh karena itu, implementasi Chair Yoga sebagai intervensi kesehatan alternatif menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis lansia di wilayah tersebut.

Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum:

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola hipertensi dan nyeri sendi melalui implementasi Chair Yoga.

2. Tujuan Khusus:

- Memberikan edukasi kepada lansia mengenai Chair Yoga sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi hipertensi dan nyeri sendi.
- Menyampaikan informasi mengenai alternatif penanganan hipertensi dan nyeri sendi yang mudah diakses.
- Melatih lansia dalam melakukan Chair Yoga dengan teknik yang benar.
- Meningkatkan keterampilan lansia dalam praktik Chair Yoga secara mandiri.

Sasaran kegiatan ini adalah para lansia di Desa Kalang Anyar, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo, yang membutuhkan edukasi dan keterampilan dalam pengelolaan hipertensi dan nyeri sendi melalui metode Chair Yoga.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

- a. Penyuluhan / Ceramah:
Penyampaian materi tentang Chair Yoga, manfaat, dan cara pelaksanaannya menggunakan media leaflet dan video edukatif yang berisi langkah-langkah serta urutan gerakan Chair Yoga
- b. Demonstrasi Yoga:
Praktik langsung senam Chair Yoga yang dipandu oleh instruktur untuk memastikan lansia dapat mengikuti gerakan dengan benar dan aman. Tujuannya adalah meningkatkan keterampilan lansia dalam mengelola nyeri sendi dan tekanan darah tinggi.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahapan	Kegiatan
Tahap 1	Persiapan: Pembentukan tim, rapat koordinasi, persiapan materi & alat
Tahap 2	Pelaksanaan: Perkenalan, pre-test, penyuluhan, tanya jawab, diskusi
Tahap 3	Evaluasi: Post-test, tabulasi data, penyusunan laporan kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada 14 November 2024 di Balai Desa Kalang Anyar, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan melibatkan 120 lansia sebagai peserta utama. Adapun susunan kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal	Kegiatan	Penanggung Jawab
Senin, 13 Nov 24	Pembentukan tim, rapat kegiatan, persiapan materi dan alat	Panitia
Selasa, 14 Nov 24	Perkenalan, Pre-Test, Penyuluhan, Tanya Jawab, Diskusi, Post-Test	Panitia & Pemateri

Permasalahan yang dihadapi dalam pelaksanaan program ini antara lain : Keterbatasan Pengetahuan, Keterbatasan Keterampilan, Teknologi, Sumber Daya Manusia, Sosial, Ekonomi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan implementasi Chair Yoga di Desa Kalang Anyar berhasil dilaksanakan dengan partisipasi 120 lansia. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan instrumen pre-test dan post-test.

Tabel 3. Perbandingan Rata-rata Nilai Pre-test dan Post-test:

Jenis Evaluasi	Skor Rata-rata
Pre Test	60,4
Post Test	85,1

Peningkatan skor sebesar 24,7 poin menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan Chair Yoga efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Selain itu, observasi langsung saat praktik menunjukkan peserta dapat mengikuti gerakan dengan benar dan merasa nyaman.

Berdasarkan hasil wawancara singkat pasca kegiatan, sebagian besar peserta mengaku mengalami:

- Penurunan nyeri sendi ringan hingga sedang
- Sensasi lebih rileks dan tidak cepat lelah
- Meningkatnya minat untuk terus berlatih secara rutin

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa Chair Yoga secara signifikan mengurangi tekanan darah dan nyeri sendi pada lansia [5]. Aspek psikologis juga menunjukkan hasil positif. Chair Yoga berkontribusi pada penurunan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur lansia [6].

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Keberhasilan implementasi Chair Yoga ini dipengaruhi oleh beberapa faktor:

1. Pendekatan partisipatif: Lansia dilibatkan secara aktif dalam diskusi dan praktik.
2. Media edukatif yang menarik: Video dan leaflet mendukung pemahaman visual gerakan.
3. Instruktur yang komunikatif dan empatik: Mendorong kepercayaan diri peserta.

Namun, beberapa tantangan juga ditemukan, seperti keterbatasan rentang gerak pada sebagian lansia dan ketergantungan pada fasilitator. Oleh karena itu, pelatihan kader lokal yang berkelanjutan penting untuk menjaga keberlanjutan program.

Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa implementasi Chair Yoga merupakan intervensi yang efektif dan dapat diterima untuk membantu mengatasi hipertensi dan nyeri sendi pada lansia. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta melalui

penyuluhan dan praktik langsung berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis lansia. Ke depan, diperlukan kolaborasi lebih lanjut dengan kader lokal untuk menjamin keberlanjutan program dan memperluas jangkauan kegiatan serupa ke wilayah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kami sampaikan kepada Institusi kami STIKES Hang Tuah Surabaya yang sudah memfasilitasi para dosen dan staf untuk berkesempatan melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat ini, dan kepada kader posyandu lansia di desa Kalang Anyar yang sudah mengizinkan dan kami melakukan penyuluhan Pendidikan Kesehatan kepada para lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Risesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [2] WHO. (2021). *Mental Health ATLAS 2020*. Jenewa: World Health Organization.
- [3] Park SH, Han KS, Kim HJ. (2020). Effects of Chair Yoga on Physical Function and Pain in Older Adults with Knee Osteoarthritis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 26:46–52.
- [4] Moy ML, Weston NA, Wilson EJ, Hess ML, Richardson CR. (2017). A Pilot Study of the Feasibility and Acceptability of Chair Yoga for Older Adults with Lower-Extremity Osteoarthritis. *J Am Geriatr Soc*; 65:592–603.
- [5] Gothe NP, McAuley E. (2015). Yoga and Cognition: A Meta-Analysis of Chronic and Acute Effects. *Psychosom Med*; 77:784–797.
- [6] Field T. (2016). Yoga research review. *Complement Ther Clin Pract*, 24:145–161.