



Pengaruh Senam Yin Yoga Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia

Alfin Ashari Millenia¹, Hyan Oktodia Basuki²

^{1 2} Prodi S1 Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*Corresponding author: alfinmillenia80@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan hal yang dianggap wajar, semakin bertambahnya usia maka terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh senam yin yoga terhadap fungsi kognitif pada lansia. Menggunakan metode penelitian *One Group Pra Post Test Design* dengan pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik *purposive sampling* jumlah sampel 28 responden. Instrumen yang digunakan yaitu *Standar Operasional Prosedur (SOP)* dan Kuesioner *Mini Mental State Examination (MMSE)*. Penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Signed rank test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$* diperoleh $\rho = 0,000$ karena $\rho = 0,000 \leq 0,05$, maka H_1 diterima artinya terdapat pengaruh senam yin yoga terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Dari hasil penelitian diatas terdapat penurunan fungsi kognitif pada lansia setelah diberikan senam yin yoga, dapat disimpulkan bahwa senam yin yoga ini efektif digunakan untuk penurunan fungsi kognitif jika dilakukan seminggu 3 kali.

Kata Kunci : Senam Yin Yoga, Fungsi Kognitif, Lansia.

ABSTRACT

The cognitive function decline among elderly is considered normal since a degenerative aging process occurs as they age, which will affect changes in individuals, including physical and cognitive changes. Using One Group research method Pretest-Posttest Design with sampling using nonprobability sampling with sampling technique the number of samples 28 respondents selected as samples using the purposive sampling technique. Standard Operating Procedure (SOP) and The Mini-Mental State Examination (MMSE) questionnaires were the instruments used. This study used the Wilcoxon Signed-Rank test with a significance level of $\alpha = 0,05$, which yielded $\rho = 0,000$. Since $\rho = 0,000 \leq 0,05$, H_1 was accepted, indicating that the yoga yin exercise affects cognitive function among the elderly in the Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Nursing Home at Turi Sub-District of Lamongan Regency. According to the study's result, elderly's cognitive function is decreased after being given yin yoga exercise. It can be concluded that the yin yoga exercise is effectively utilized to down cognitive function decline if performed three times a week.

Keywords: Yin Yoga exercise, Cognitive Function, Elderly.

PENDAHULUAN

Pada lansia terdapat perubahan yang pasti akan terjadi meliputi penurunan fungsi kognitif atau daya ingatnya menurun dalam kemampuan proses berpikir atau mengingat kembali suatu kejadian atau peristiwa baik jangka pendek maupun jangka panjang. Penurunan fungsi otak dapat mempengaruhi emosi, daya ingat, pengambilan keputusan, perilaku sehingga mengganggu aktivitas

sehari-hari. Melakukan aktivitas sehari-hari sangat penting bagi kesehatan lansia karena lansia yang masih aktif bekerja, melakukan aktivitas sehari-hari dan berinteraksi sosial dengan baik memiliki resiko penurunan fungsi kognitif yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja. Bekerja dianggap sebagai peningkatan keterlibatan sosial, aktivitas fisik atau intelektual dapat mengurangi resiko demensia atau mempertahankan



fungsi kognitif (Marioni, et al,2017).

Penurunan fungsi kognitif yang paling ringan adalah mudah lupa *forgetfulness*, mudah lupa merupakan fenomena yang sering ditemukan dikehidupan sehari-hari pada lanjut usia (Maryam, 2008) dalam (Yuliaty et al., 2018). *World Health Organization* (WHO), 2018 memprediksi bahwa terdapat 47,5 juta orang lansia diseluruh dunia mengalami gangguan penurunan fungsi kognitif dan diperkirakan meningkat 75,6 juta orang ditahun 2030, dan 135,5 juta orang ditahun 2050 (Kemenkes 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian Eko dan Gloria (2018) menyatakan bahwa pada studi komunitas ditemukan prevalensi gangguan fungsi kognitif pada lansia di Indonesia adalah 17-34%. Urutan sebasaran terbesar kejadian penurunan fungsi kognitif di beberapa provinsi di Indonesia, antara lain Yogyakarta 13%, Jawa Timur 10,4% dan Jawa Tengah 10,3% (Putra, G. S. M., et al.,2011) dalam (Basuki, 2018). Berdasarkan survei awal pada tanggal 15 Desember 2021 yang dilakukan peneliti di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan provinsi Jawa Timur melalui wawancara , didapatkan bahwa dari 7 lansia terdapat 1 lansia dengan fungsi kognitif berat, 6 lansia dengan fungsi kognitif sedang. Banyak lansia mengalami memori atau daya ingatnya menurun, mengungkapkan sering lupa dengan kegiatan yang baru dilakukan, susah mengingat meliputi umur, hari, bulan dan tahun.

Lanjut usia dipandang sebagai masa pikun yang disebabkan oleh kerusakan bagian otak, terdapat 2 faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, aktivitas fisik dan pendidikan. Faktor eksternal meliputi gangguan proses berpikir, perubahan lingkungan sekitar, hambatan interaksi sosial, efek samping obat. (Wade & Travis 2007; Wang & Dong 2005) dalam (Pragholapati et al., 2021). Gangguan kognitif merupakan masalah serius bagi lansia karena menyebabkan terjadinya penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat meliputi berbagai aspek yaitu orientasi, registrasi, atensi dan kalkulasi, memori dan juga bahasa. Penurunan ini dapat mengakibatkan masalah antara lain pada memori jangka panjang dan proses informasi. Untuk memori jangka panjang, lansia akan kesulitan dalam mengungkapkan kembali cerita atau kejadian yang tidak begitu menarik perhatiannya

dan informasi baru atau informasi tentang orang. Keluhan kehilangan memori atau penurunan proses mengingat dapat direfleksikan dengan proses neurodegeneratif yang berkaitan dengan fakta bahwa dalam proses menua terjadi insidensi peningkatan fungsi kognitif yang tidak digunakan dan aspek non psikologis seperti berkurangnya mobilitas atau pergerakan fisik (Naconha, 2021).

Upaya untuk mengatasi gangguan kognitif banyak studi menyatakan bahwa manajemen gaya hidup berupa peningkatan aktivitas fisik mempunyai efek protektif terhadap gangguan fungsi kognitif, dapat menghambat penurunan dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dalam kategori penurunan fungsi kognitif ringansampai demensia (Pitkala, et.al 2010 & Greenwood, 2010) dalam (Putri, 2019). Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, meliputi berjalan-jalan, melakukan pekerjaan rumah, berkebun, menari, mengasuh cucu, bersepeda, berolahraga dan senam. (Nisa & Jatmiko, 2019). Menurut (Mangoenprasodjo, 2005) olahraga usia lanjut perlu diberikan dengan berbagai patokan antara lain beban ringan atau sedang, waktu relatif lama dan bersifat aerobik. Beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu jalan kaki, olahraga yang bersifat rekreatif dan senam. Beberapa senam yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu senam kegel, senam ergonomis, senam tera dan senam yoga. *American College Sport Medicine* merekomendasikan Senam Lansia yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif terdapat berbagai jenis meliputi senam kebugaran, senam osteoporosis, senam otak, senam yoga, senam diabetes mellitus dan senam persendian. Menurut *Korean version* (MMSE-K) dan *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) Merekomendasikan senam yin yoga untuk kesehatan lansia. Gerakan-gerakan pada senam yin yoga dengan menyatukan antara tubuh, pikiran dan perasaan dan aspek spiritual yang dapat memberikan stimulus dan rangsangan pada otak sehingga dapat memperlambat kemunduran kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berpikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan fokus atensi, persepsi dan visuospasial, meningkatkan keseimbangan dan harmonisasi antara kontrol emosi dan logika. Serta mengoptimalkan fungsi kinerja panca indera, menjaga kelenturan dan meningkatkan daya ingat yang dapat merangsang semua bagian otak, pemusatan perhatian, kemampuan eksekutif



lansia sehingga lansia lebih produktif dalam membantu mengoptimalkan fungsi otak, membantu memperbaiki metabolisme tubuh, keseimbangan tubuh, kekuatan otot dan fleksibilitas, memperbaiki fungsi organ tubuh terutama paru, jantung, dan sistem saraf.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Pre Experimental dengan menggunakan metode penelitian *One Grup Pre Post Test Design* Penelitian ini dilakukan di Panti Werda Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada bulan Juli 2022. Populasi 30 lansia dengan sampel 28 lansia yang diperoleh menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Dalam penelitian ini pengumpulan data diperoleh dari hasil wawancara terbimbing dengan kuesioner. Instrumen yang digunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Kuesioner Mini Mental State Examination (MMSE). Setelah data terkumpul dilakukan analisis data dengan teknik editing, coding, scoring dan tabulating. Pengolahan data menggunakan Uji Wilcoxon ketentuan pengambilan keputusan apakah ada hipotesis diterima atau ditolak dengan melihat signifikan. Apabila signifikan $<0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan tahun 2022

No	Usia	F	%
1.	60-74 Tahun	23	82%
2.	75-89 Tahun	5	18%
Jumlah		28	100%

Bedasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berusia 60-74 tahun dengan jumlah 23 (82%) responden

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan tahun 2022

No	Jenis Kelamin	F	%
1.	Laki-Laki	6	21%

2.	Perempuan	22	79%
Jumlah		28	100%

Bedasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 (79%) responden.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan riwayat pendidikan di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan tahun 2022

No	Riwayat Pendidikan	F	%
1.	Tidak Sekolah	17	60,7%
2.	SMA	1	3,6%
3.	SMP	1	3,6%
4.	SD	9	32,1%
Jumlah		28	100%

Bedasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar tidak sekolah dengan jumlah 17 (60,7%) responden.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan riwayat pekerjaan di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2022.

No	Riwayat Pekerjaan	F	%
1.	Wiraswasta	5	18%
2.	Petani	4	14%
3.	IRT	19	68%
Jumlah		28	100%

Bedasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar IRT dengan jumlah 19 (68%) responden.

Tabel 5. Distribusi tingkat fungsi kognitif sebelum diberikan senam yin yoga di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan tahun 2022.

No	Fungsi Kognitif	f	%
1.	Normal	0	0%
2.	Fungsi kognitif Ringan	0	0%
3.	Fungsi kognitif Sedang	23	82,1%



4. Fungsi kognitif Berat	5	17,9%
Jumlah	28	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari bahwa hampir seluruhnya 23 (82,1%) responden sebelum diberikan Senam Yin Yoga mengalami tingkat fungsi kognitif sedang.

Berdasarkan hasil penelitian *Pre-test* yang dilakukan menggunakan kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE) sebelum diberikan senam yin yoga didapatkan bahwa dari hampir setengahnya 23 (82,1%) mengalami fungsi kognitif sedang. Pada dasarnya, fungsi kognitif akan mengalami penurunan secara normal seiring dengan penambahan usia. Selain itu, ada faktor risiko yang dapat mempengaruhi penurunan fungsi kognitif yaitu *gender*, tingkat pendidikan, pekerjaan, tidak melakukan aktivitas fisik, dan penyakit kronik (*The U.S Departement of Health and Human Servi-ces*, 2011)

Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan fungsi kognitif meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan (aktivitas fisik). Adapun banyak faktor-faktor tersebut salah satunya kurangnya melakukan aktivitas fisik dan kegiatan yang dilakukan oleh lansia dipanti Werdha SPMAA, sesuai dengan teori aktivitas menurut Havigurst dan Albrech (1963), dalam Bauki (2018), menyatakan bahwa seorang individu harus aktif dalam kehidupan sosial untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan di hari tua. Aktivitas dalam teori ini dianggap sesuatu yang vital untuk mempertahankan rasa kepuasan pribadi dan perspektif diri yang positif. Semakin tinggi seseorang melakukan kegiatan sosial atau berkelompok semakin sedikit kemungkinan lansia mengalami kejadian penurunan fungsikognitif. Gaya hidup yang kurang baik dan tidak ada suatu kegiatan membuat lansia merasa jenuh dan mereka lebih sering untuk bersantai atau beristirahat dikamar saja. Lansia dipanti juga mengaku kurangnya interaksi sosial sesama teman di panti selain itu terdapat banyak aturan yang harus ditaati oleh para penghuninya, aturan tersebut bersifat monoton sering kali lansia merasa tidak nyaman dengan keadaan tersebut karena membatasi gerak mereka. Dalam hal ini menunjukkan betapa pentingnya melakukan aktivitas fisik atau suatu kegiatan untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Tidak banyak lansia dipanti yang mengalami penurunan fungsi kognitif (demensia) ditandai dengan (orientasi waktu dan

tempat) lansia mampu mengingat nama, keluarga, dan tempat tinggal tetapi sulit untuk mengingat usia, hari, tanggal, bulan dan tahun, (registrasi) lansia mampu untuk mengatakan sebuah objek, (kalkulasi) lansia tidak mampu mengeja kata dan pengurangan angka, (registrasi) lansia mampu menyebutkan masing-masing kata benda, (recall/mengingat kembali) lansia kesulitan dalam pengulangan kata benda atau kata, (bahasa) lansia kesulitan menulis satu 1-2 kata dan mengulang kata, (kontruksi) lansia kesulitan mengambar bentuk lingkaran,persegi.

Tabel 6. Distribusi tingkat fungsi kognitif sesudah diberikan senam yin yoga di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan tahun 2022

No	Fungsi Kognitif	f	Prosentase%
1.	Normal	0	0
2.	Fungsi Kognitif Ringan	10	35,7%
3.	Fungsi Kognitif Sedang	18	64,3%
4.	Fungsi Kognitif Berat	0	0%
Jumlah		28	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebagian besar 18 (64,3%) responden sesudah diberikan senam yin yoga mengalami fungsi kognitif sedang.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat fungsi kognitif *post-test* pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sesudah melakukan senam yin yoga responden sebagian besar 18 (64,3%) lansia dengan fungsi kognitif sedang dan hampirsetengahnya 10 (35.7%) lansia dengan fungsi kognitif ringan mengalami perubahan dalam peningkatan nilai MMSE (*positive rank*).

Peningkatan nilai MMSE (*positive rank*) pada lansia disebabkan karena lansia melakukan aktivitas fisik atau berolahraga berupa pemberian senam yin yoga, yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Dalam penelitian Heyn patricia,et al (2004) dalam Basuki (2018), menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran, fungsi fisik, fungsi kognitif. Dengan aktivitas fisik atau berolahragadapat menghasilkan perbaikan dalam kesehatan fisik yang terkait dan fungsi kognitif. Efek positif dari aktivitas fisik atau olahraga adalah lebih berperan meningkatkan fungsi otak dan perkembangan demensia. Menurut Kondza (2016), menyatakan bahwa lansia yang mengikuti senam akan mengalami



perubahan atau peningkatan fungsi kognitifnya dalam penilaian MMSE (*positive rank*) setelah melakukan senam yin yoga. Sesuai dengan keunggulan yang terdapat pada senam yin yoga dapat berpengaruh secara sistematis terhadap cara kerja otak karena gerakan-gerakan tersebut dapat mengaktifkan sistem saraf otak, mempertahankan aliran darah yang optimal serta mengantarkan nutrisi ke otak menstimulasi pertumbuhan saraf dan otak sehingga dapat memperlambat penurunan fungsi kognitif. Kemudian interaksi sosial terhadap lingkungan meningkat, pikiran lebih tenang dan rileks serta membantu mengurangi ketegangan pada jaringan-jaringan ikat dan persendian, seperti pada lutut, pergelangan kaki, panggul, pinggul, dan tulang punggung bagian bawah, serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Peneliti berpendapat bahwa dengan melakukan senam yin yoga dapat berpengaruh memberikan efek positif berperan meningkatkan fungsi otak dan perkembangan demensia selain itu secara drastis dapat mengubah pendekatan terhadap lingkungan sekitar jika dilakukan secara teratur setiap minggu dan gerakan senam yin yoga disesuaikan dengan kemampuan seorang lansia dalam melakukan senam tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti membuktikan bahwa pelaksanaan kegiatan pemberian senam yin yoga berpengaruh pada lansia yang mengalami kejadian penurunan fungsi kognitif, dari 28 lansia yang mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan penilaian MMSE (*positive rank*). Peningkatan ini disebabkan terjalannya kinerja yang baik antara peneliti, *trainer* senam yoga dan lansia yang selalu melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh peneliti dalam pelaksanaan senam selama 3 minggu. Meskipun terdapat beberapa kendala tetapi tidak menjadi masalah penghambat dalam penelitian antara lain, penyesuaian pelaksanaan jadwal senam antara *trainer* senam yoga dengan kepala panti Werdha SPMAA. Setelah diberikan perlakuan, lansia diberikan kuesioner dengan metode inipeneliti lebih mudah dalam mengetahui tingkat fungsi kognitif, diketahui terdapat peningkatan nilai MMSE (*positive rank*) mencapai 8 skor.

Pengaruh senam yin yoga terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Hasil analisis dan intepetasi data yang diperoleh peneliti *menjelaskan* bahwa sebelum diberikan senam yin yoga menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 23 (100%) lansia mengalami fungsi kognitif sedang dan sebagian kecil 5 (17,9%) lansia mengalami fungsi kognitif berat. Sedangkan, sesudah diberikan senam yin yoga menunjukkan sebagian besar 18 (64,3%) lansia mengalami fungsi kognitif sedang dan hamper setengahnya 10 (35,7%) lansia mengalami fungsi kognitif ringan. Hasil analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $\rho = 0,000$ dimana $0,000 < 0,05$, maka H1 diterima, berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yin yoga terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Adanya perubahan tersebut menunjukkan bahwa senam yin yoga memberi pengaruh terhadap gangguan penurunan fungsi kognitif disebabkan oleh Senam yin yoga sangat baik untuk meningkatkan konsentrasi dan membawahi kesadaran diri, menajamkan pikiran, dan menjauhkan seseorang dari emosi dan pikiran *negative*. Senam yin yoga berperan penting dalam meningkatkan asupan oksigen ke dalam otak, menghilangkan kepenatan, meningkatkan energi, dan vitalis, meningkatkan kelenturan dan stamina tubuh, menstimulasi kelenjar hormonal dalam tubuh dan menstabilkan fungsi kerja tubuh, meningkatkan rasa nyaman, tenang dan beban stres, memperbaiki sikap dan perilaku, pola pikir yang positif, memperlambat proses penuaan diri, meningkat daya ingat, fokus terhadap satu masalah, meningkatkan kesehatan secara menyeluruh (*holistic*), menjaga keseimbangan kondisi fisik dan kejiwaan seorang dalam dirinya (Mughtar AF, 2010).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, salah satunya yaitu (Pujiastuti, 2013) senam yin yoga merupakan salah satu upaya bentuk cara untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif pada lansia, karena dengan melakukan senam yin yoga secara rutin dapat menjadikan otot rileks dan meningkatkan *neurotransmitter inhibitory* di otak (Gaba/ Gama – *Aminobutic*) juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin dalam aliran darah sehingga merasa pikiran lebih terfokus dan berkonstrasi tidak hanya memberikan ketenangan pikiran, senam yin yoga juga secara drastis mengubah pendekatan interaksi sosial terhadap lingkungan sekitar. Dilakukan dengan gerakan-gerakan yang cenderung lebih halus dan tidak banyak mengeluarkan tenaga baik dilakukan 3 kali dalam 1



minggu selama 1 bulandengan durasi minimal 20-30 menit. Dengan peningkatan nilai MMSE 7-8 skor, sebelum intervensi adalah 18 (fungsi kognitif sedang) dan setelah melakukan intervensi senam yin yoga meningkat menjadi 25 (fungsi kognitif ringan).

Peneliti berpendapat berdasarkan hasil pada penelitian ini, salah satu upaya untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif salah satunya dengan cara melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin seperti melakukan senam yin yoga, karena dengan melakukan senam yin yoga dapat menjadikan otot rileks dan dapat meningkatkan *neurotransmitter inhibitory* di otak dan juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin dalam aliran darah sehingga meningkatkan asupan oksigen kedalam otak, pikiran lebih terfokus dan berkonstrasi. Pada penelitian ini peneliti memberikan perlakuan aktivitas fisik berupa olahraga senam yin yoga yang dipercaya sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia, kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara terus menerus sebanyak 3 kali dalam seminggu kurang lebih 25-30 menit/hari dilakukan mulai tanggal 23 juni 2022 sampai dengan 15 juli 2022. Dalam senam yin yoga ini gerakannya cenderung halus dan lembut tidak banyak mengeluarkan banyak tenaga, gerakan yang diperuntukkan untuk lansia. Hal ini disesuaikan dengan sasaran responden yaitu lansia dimana mereka yang mengalami gangguan fungsi kognitif atau penurunan nilai MMSE (*negative rank*). Perubahan peningkatan nilai MMSE (*Positive Rank*) dapat diketahui dengan menggunakan lembar kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE) sebelum dan sesudah diberikan Senam Yin Yoga. Kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan 0,05. Dan perhitungannya dilakukan menggunakan aplikasi software SPSSFor Windows diperoleh hasil uji statistik p value = 0,000 (p value < 0,05). Maka H1 diterima artinya ada pengaruh senam yin yoga terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha.

Hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa senam yin yoga baik untuk dapat dijadikan sebagai suatu program dalam mewujudkan lansia yang sehat serta memanfaatkan waktu yang semaksimal mungkin dengan hal-hal yang bermanfaat untuk menunjang terciptanya kesehatan lansia yang optimal dan paripurna. Salah satunya dengan cara menerapkan senam yin yoga di Panti Werdha SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten

Lamongan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Yin Yoga Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan” dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh senam yin yoga terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

SARAN

Diharapkan lansia dapat menambah wawasan dan pengetahuan dan dapat menerapkan senam yin yoga secara mandiri untuk menunjang kesehatan. Dan dapat mengaplikasikan pengembangan latihan fisik pada lansia berupa pemberian senam yin yoga di masyarakat atau lingkungan sekitar untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif Serta sebagai acuan mengembangkan latihan fisik yang dapat dijadikan sebagai asuhan keperawatan yang berkualitas pada lansia.

REFERENSI

- Amira, V. W. P. (2018). Karya Tulis Ilmiah Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan. *Http://Eprints.Umpo.Ac.Id/,2004*, 10–40.
- Bademli, K., Lok, N., Canbaz, M., & Lok, S. (2019). Effects of Physical Activity Program on cognitive function and sleep quality in elderly with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(3), 401–408.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12324>
- Basuki, H. O. (2018). Pengaruh Elderly Cognitive Care Terhadap Fungsi Kognitif Dan Aktivitas Fisik Lansia Di Puskesmas Jetak Kabupaten Tuban. *Universitas Airlangga*, 1–163.
- Daukantaite, L., 2018. Efektivitas senam yin yoga Terhadap gangguan kognitif di UPT PSTW Jember.
- Dayamaes, R. (2018). Gambaran fungsi kognitif klien usia lanjut di posbindu rosella legoso wilayah kerja puskesmas ciputat timur tangerang selatan. 72.
- Djajasaputra, A. D. R., & Halim, M. S. (2019). Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 85.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.33192> Hishikawa, N.,



- Takahashi, Y., Fukui, Y., Tokuchi, R., Furusawa, J., Takemoto, M., Sato, K., Yamashita, T., Ohta, Y., & Abe, K. (2019). Yoga-plus exercise mix promotes cognitive, affective, and physical functions in elderly people. *Neurological Research*, 41(11), 1001–1007. <https://doi.org/10.1080/01616412.2019.1672380>
- Hutasuhut, A. F., Anggraini, M., & Angnesti, R. (2020). Analisis Fungsi Kognitif Pada Lansia Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Riwayat Pendidikan, Riwayat Penyakit, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif, Dan Keterlibatan Sosial. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 60–75. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2428>
- Mandala, W. (2019). SESUDAH SENAM YOGA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO SURABAYA.
- Munawarah, S. (2019). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Human Care Journal*, 4(2), 101. <https://doi.org/10.32883/hcj.v4i2.465>
- Nisa, O. S., & Jatmiko, A. W. (2019). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 12(2), 59–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v12i2.980>
- Nugroho, W. 2012. *Konsep Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. 3rd edn. Jakarta: EGC.
- Nursalam (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.126>
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Jurnal Madaniyah*, 1(4), 172–176.
- Putri, N. (2019). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Dengan Demensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Skripsi*. <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/2818/>
- Rustanti, L. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia*. 63. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/66>
- W, S. I., & Putra, R. A. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 78–84. <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.190>

