

KORELASI KEBIASAAN LATIHAN HATHA YOGA DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK PADA PRALANSIA

Ni Luh Sri Ayuni^{*1}, Putu Ayu Sani Utami¹, Ni Komang Ari Sawitri¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, email: niluhsriayuni06@gmail.com

ABSTRAK

Masyarakat pralansia memiliki gaya hidup tidak sehat, salah satunya 33,5% kurang melakukan aktivitas fisik. Dalam aktivitas fisik diperlukan penunjang, seperti keseimbangan dan kelenturan yang bisa didapat dari latihan *Hatha Yoga*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan latihan *Hatha Yoga* dengan level aktivitas fisik pada masyarakat pralansia. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan metode deskriptif korelatif *cross-sectional*. Sampel ditentukan dengan *purposive sampling* yang berjumlah 55 orang yang berusia 45-59 tahun dan seluruhnya sudah tergabung satu bulan dalam komunitas Yoga sebelum pengumpulan data serta minimal mengikuti 4 kali latihan dalam satu bulan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur kebiasaan latihan hatha yoga dan aktivitas fisik dengan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-SF). Hasil uji korelasi menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan latihan hatha yoga dengan level aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,000$; $\alpha = 0,05$; $r = 0,610$). Semakin tinggi kebiasaan latihan *Hatha Yoga* maka semakin tinggi juga level aktivitas fisik. *Hatha Yoga* berperan penting untuk level aktivitas fisik sehingga dapat menjadi bahan evaluasi untuk memiliki kebiasaan latihan yang rutin agar masyarakat pralansia tetap aktif melakukan aktivitas fisik sampai usia lanjut.

Kata kunci: aktivitas fisik, *hatha yoga*, latihan, pralansia

ABSTRACT

The pre-elderly community has an unhealthy lifestyle, one of which is that 33.5% lack physical activity. Physical activity requires support, such as balance and flexibility, which can be obtained from Hatha Yoga exercises. This study aims to analyze the relationship between Hatha Yoga exercise habits and physical activity levels in the pre-elderly community. This study used a quantitative design with a descriptive correlative cross-sectional method. The sample was determined using purposive sampling, consisting of 55 people aged 45-59 years, all of whom had been members of a yoga community for one month prior to data collection and had attended at least four training sessions in one month. Data collection was conducted using a questionnaire to measure Hatha Yoga practice habits and physical activity using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF). The results of the Spearman rank correlation test showed that there was a relationship between Hatha Yoga practice habits and physical activity levels ($p\text{-value} = 0,000$; $\alpha = 0,05$; $r = 0,610$). The higher the Hatha Yoga practice habits, the higher the level of physical activity. Hatha yoga plays an important role in physical activity levels and can be used as an evaluation tool to encourage regular exercise habits so that pre-elderly people remain physically active into old age.

Keywords: exercise, hatha yoga, physical activity, pre-elderly

PENDAHULUAN

Masa pralansia merupakan faktor penentu kondisi kesehatan selanjutnya saat tahap masa lansia (Lee et al., 2023). Kelompok usia pralansia sudah mulai mengalami proses penuaan yang sangat signifikan dibandingkan usia yang lebih muda (Handayani et al., 2020). Pada masa ini, segala upaya dilakukan untuk menjaga gaya hidup.

Proporsi masyarakat pralansia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yang akan masuk ke dalam kelompok penduduk lanjut usia beberapa tahun ke depan (Statistik Indonesia, 2021). Jumlah pralansia di dunia pada 2018, yaitu 1.266 miliar jiwa, 2023 meningkat 1.432 miliar jiwa dan meningkat terus hingga 2028 menjadi 1.620 miliar jiwa (Bureau, 2018). Pralansia di Indonesia pada 2021 sebanyak 17,82% (Statistik Indonesia, 2021). Jumlah pralansia di Indonesia bertambah dari 76.130.400 juta jiwa pada 2020 menjadi 85.506.500 juta jiwa pada 2024 (Kemenkes RI, 2023). Proyeksi jumlah masyarakat pralansia 2021-2023 di Bali, yaitu pada 2021-2022 sebanyak 1.728.500 juta jiwa dan pada 2023 meningkat menjadi 2.613.100 juta jiwa (Statistik Provinsi Bali, 2021).

Bertambahnya usia pralansia dapat menimbulkan dampak positif dan negatif (Setiawan, et al., 2016). Berdampak positif apabila pralansia sehat, aktif, dan produktif. Berdampak negatif apabila pralansia mengalami penurunan dan permasalahan kesehatan. Masalah kesehatan yang banyak dialami adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) yang berkontribusi menyebabkan kematian 29% (Kurnia et al, 2017). Banyaknya masalah PTM yang dialami masyarakat pralansia disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, salah satunya berkurangnya aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2017).

Aktivitas fisik merupakan semua pergerakan, termasuk pada waktu senggang, perpindahan menuju dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang (WHO, 2022). Kategori dalam level aktivitas yang

digunakan terdiri atas aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Level aktivitas fisik yang dilakukan oleh pralansia dengan intensitas sedang dan berat dapat mencegah PTM. Namun, tingkat kurang aktivitas fisik meningkat mencapai 70% disebabkan oleh perubahan pola transportasi, peningkatan penggunaan teknologi untuk bekerja dan rekreasi serta meningkatnya perilaku menetap (WHO, 2023). Kurang aktivitas fisik menimbulkan dampak negatif jika tidak dicegah secara dini, yang meliputi ketergantungan saat usia lansia, terjadinya peningkatan biaya pelayanan kesehatan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial, dan berisiko jatuh (Marhumi, 2021).

Kesadaran setiap pralansia untuk menjaga kesehatan merupakan tujuan jangka panjang sehat-bugar sampai memasuki tahap akhir kehidupan (Rokom, 2015). Latihan fisik dapat menjadi upaya yang bisa dilakukan oleh pralansia untuk meningkatkan aktivitas fisik. Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan pralansia adalah latihan *Hatha* Yoga. *Hatha* Yoga merupakan latihan yang berfokus pada pikiran, gerakan fisik, dan pernapasan (Arik et al., 2023). Yoga lebih fleksibel dibandingkan dengan senam aerobik yang relatif cepat dan sulit (Laksmi Dewi et al., 2020). Oleh karena itu, yoga bisa menjadi kebiasaan latihan yang akan memberikan kemudahan dalam mengikutinya secara konsisten dan berkelanjutan.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada pralansia dalam Komunitas Pesemetonan Yoga Asana Seger Oger Denpasar yang ditemui secara acak sebanyak 11 orang mengatakan alasan mengikuti yoga karena melakukan kegiatan aktivitas ringan, seperti terlalu banyak duduk, berbaring, membersihkan rumah dan memasak serta ada yang memiliki berbagai masalah kesehatan, yaitu kesemutan, sulit tidur, hipertensi, vertigo, pegal-pegal, dan stres sehingga membuat aktivitas sehari-hari terhambat

dan merasa tidak produktif. Perubahan yang dirasakan setelah rutin melaksanakan yoga, yaitu tujuh orang mengatakan merasa ada perubahan menjadi lebih bugar dan produktif serta empat orang mengatakan tidak ada perubahan.

Keberhasilan penuaan pada pralansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya aktivitas fisik yang merupakan faktor untuk menunda timbulnya penyakit kronis, PTM, dan meningkatkan fungsi fisik (Yi-Hsuan Lin *et al.*, 2020). Upaya yang dapat dilakukan dalam mempertahankan level aktivitas fisik oleh

masyarakat pralansia dengan latihan *Hatha* Yoga karena berfungsi sebagai bentuk terapi alternatif untuk meningkatkan keseimbangan, dan mobilitas serta membantu dalam mencegah penurunan fungsi yang berkaitan dengan penuaan (Gothe & McAuley, 2016). Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti ingin mengetahui tentang hubungan kebiasaan latihan *Hatha* Yoga dengan level aktivitas fisik pada masyarakat pralansia di Komunitas Pesemetonan Yoga Asana Seger Oger Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif korelatif dengan kuantitatif pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat pralansia yang mengikuti latihan yoga dan bergabung di Komunitas Pasemetonan Yoga Asana Seger Oger Denpasar. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 55 responden. Kriteria inklusi yaitu pralansia yang berusia 45-59 tahun, tergabung dalam Komunitas Pasemetonan Yoga Asana Seger Oger Denpasar minimal sudah satu bulan bergabung sebelum pengumpulan data dan minimal menjalani 4 kali latihan dalam 1 bulan, serta yang bersedia menjadi responden. Sedangkan pralansia yang menggunakan alat bantu dalam beraktivitas (misalnya tongkat) dan mengalami masalah mental terutama demensia dieksklusikan dari penelitian ini.

Latihan Yoga yang dilakukan oleh komunitas Pasemetonan Yoga Asana Seger Oger Denpasar yaitu *Hatha* Yoga. Dengan gerakan bervariasi namun masih dalam lingkup jenis nama gerakan yang menjadi panduan dasar, yakni diawali *Shatkarma* yang terdiri dari gerakan (*Dhauti*, *Vastis/Basti*, *Neti*, *Naudi/Lauliki*, *Trataka*, *Kapalabati*), dilanjutkan dengan gerakan melatih pernafasan yakni *Pranayama*, lalu gerakan Asana duduk, berdiri, dan tidur. Setelah itu *Mudra* gerakan keseimbangan, dan ditutup dengan gerakan *Pratyahara* gerakan seperti

menekan atau menegangkan otot yang diibaratkan seperti memijat organ tubuh didalam dan *Dhyana* yang dilakukan untuk memfokuskan pikiran dengan merenungkan suatu objek yang dimeditasikan. Yoga dilakukan dengan durasi 60 menit setiap satu kali sesi.

Kuesioner kebiasaan latihan *Hatha* Yoga digunakan untuk menilai kebiasaan latihan *Hatha* Yoga pada responden. Terdiri dari beberapa pertanyaan seperti durasi latihan yoga selama seminggu, durasi waktu latihan yoga dalam 1 hari, dan lama bergabung. Hasil skor kuesioner terbagi dua kategori yaitu aktif ($>2x$ seminggu dan durasi 30-60 menit) dan pasif ($<2x$ seminggu dan durasi <30 menit). Nilai *Cronbach Alpha* pada kuisisioner adalah 0,811.

Evaluasi level aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) tipe *short form* merupakan kuisisioner atau angket internasional untuk mengukur aktivitas fisik pada 7 hari sebelumnya (Craig *et al.*, 2003). Terdapat 7 item pertanyaan dalam 4 indikator yaitu aktivitas berat (item pertanyaan 1a-1b), aktivitas sedang (item pertanyaan 2a-2b), aktivitas berjalan kaki (item pertanyaan 3a-3b), aktivitas duduk (item pertanyaan 4) (Hagstromer *et al.*, 2006). Skor total kuisisioner adalah dengan menjumlahkan seluruh skor pada setiap item pertanyaan kategori aktivitas berat,

aktivitas sedang, dan aktivitas berjalan kaki. Setelah didapat hasil skor, maka akan ditentukan menjadi 3 kategori yaitu kategori tinggi (skor: 3000 MET-menit/minggu), kategori sedang (skor : 600-2999 MET-menit/minggu), kategori rendah (skor : < 600 MET-menit/minggu). Nilai *Cronbach Alpha* pada kuesioner berkisar 0,70-0,87 (Adnyani *et al.*, 2023).

Analisa data menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS for windows, versi 21)*. Menguji korelasi antara dua variabel penelitian

menggunakan Spearman Rank. Nilai $p < 0,05$ yang dijadikan indikator signifikansi pada uji statistik penelitian ini.

Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan di salah satu perguruan tinggi di Denpasar dengan nomor: 1135/UN14.2.2.VII.14/LT/2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan latihan Hatha Yoga dengan level aktivitas fisik pada asyarakat pralansia di Komunitas Pasemetonan Yoga Asana Seger Oger Denpasar.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Level Aktivitas Fisik pada Masyarakat Pralansia

Variabel Level Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	38	69,1
Sedang	15	27,3
Rendah	2	3,6
Total	55	100

Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa gambaran level aktivitas fisik pada masyarakat pralansia di Komunitas

Pasemetonan Yoga *Asana* Seger Oger Denpasar mayoritas (69,1 %) dalam kategori tinggi yaitu 38 responden.

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Latihan *Hatha* Yoga

Variabel Kebiasaan Latihan <i>Hatha</i> Yoga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Aktif	48	87,3
Pasif	7	12,7
Total	55	100.0

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa gambaran kebiasaan latihan *Hatha* Yoga pada masyarakat pralansia di Komunitas

Pasemetonan Yoga *Asana* Seger Oger Denpasar mayoritas (87,3%) dalam kategori aktif yaitu 48 responden.

Tabel 3. Analisis Hubungan Kebiasaan Latihan *Hatha* Yoga dengan Level Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Pralansia (n=55)

Variabel Penelitian	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Kebiasaan latihan <i>Hatha</i> Yoga dengan level aktivitas fisik	0,000	0,610

Tabel 3 diketahui bahwa $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dengan nilai $r = 0,610$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara kebiasaan latihan *Hatha* Yoga dengan level aktivitas fisik. Hubungan positif tersebut

mengindikasikan bahwa semakin aktif kebiasaan latihan *Hatha* Yoga, maka akan semakin tinggi level aktivitas fisik pada masyarakat pralansia.

PEMBAHASAN

Hasil analisis yang telah dilakukan pada 55 responden, didapatkan rata-rata kategori kebiasaan latihan *Hatha* Yoga dengan kategori aktif sebanyak 48

responden dan kategori pasif 7 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adnyani *et al* (2023) pada 50 responden yang merujuk

dalam kelompok pralansia dan lansia sebagian besar menunjukkan bahwa 42 (84%) aktif dan 8 (16%) pasif. Kebiasaan latihan *Hatha* Yoga akan terbentuk selama 1 bulan maka dari itu, kebiasaan latihan yoga dapat terbentuk jika dilakukan dengan rutin selama enam minggu dan membuat latihan yang dijalani menjadi konsisten (Kaushal & Rhodes, 2015). Masyarakat pralansia dengan kategori aktif yaitu mengikuti latihan minimal dua kali seminggu dengan durasi 30-60 menit agar dapat memberikan manfaat peningkatan mobilitas sendi tulang belakang, menggerakkan otot hamstring dan semua kinerja tubuh (Graba & Szopa, 2015).

Faktor yang mempengaruhi keaktifan latihan yaitu jadwal waktu yang fleksibel, dan kondisi lokasi. Selain itu, latihan *Hatha* Yoga ini tidak berbayar jadi membuat responden tidak terbebani dan semangat dalam latihan. Responden penelitian melakukan latihan *Hatha* Yoga lebih banyak di sore hari sebanyak 33 responden dan sebanyak 22 responden melakukan latihan *Hatha* Yoga di pagi hari. Rata-rata responden dengan usia pralansia lebih banyak mengikuti di sore hari karena masih aktif bekerja di pagi hari sehingga banyak mengikuti di sore hari. Selain itu, responden lebih suka mengikuti di sore hari karena merasa lebih nyaman dan rileks setelah melakukan aktivitas seharian sehingga bisa kembali istirahat di malam hari dengan baik agar mempunyai energi untuk kembali melakukan aktivitas keesokan harinya. Responden di pagi hari melakukan yoga untuk memulai aktivitas dengan lebih bugar dan juga bisa sambil mendapatkan matahari pagi karena tempat latihan berada di area *outdoor* yaitu di tepi pantai. Hasil yang optimal menurut para pakar yoga tradisional yaitu lebih baik melakukan latihan *hatha* yoga pada waktu yang sama setiap harinya dan saat tubuh dalam kondisi yang mampu fokus melakukan latihan (Glazer *et al.*, 2016).

Lokasi latihan yang digunakan oleh komunitas tempat penelitian yaitu pada alam terbuka yaitu pada lapangan dengan rumput hijau dan pepohonan serta pada

lokasi di tepi pantai yang memiliki pasir putih dan ombak yang tenang. Udara yang sejuk dan bersih dari alam bisa dihirup saat latihan yoga sehingga dapat berkontribusi memberikan udara yang baik saat melakukan olah nafas (*pranayama*) di sepanjang latihan. Lapangan hijau dan pantai dapat memberikan manfaat yang positif sebagai faktor protektif dari berbagai gangguan kesehatan mental (Romadhon *et al.*, 2024). Kebiasaan latihan *Hatha* Yoga yang aktif dipengaruhi oleh kondisi tempat latihan dan dukungan sosial yang membuat terbentuknya semangat dorongan untuk melakukan latihan secara konsisten. Kebiasaan yang dibentuk secara aktif memiliki dampak positif yang baik untuk kesehatan pralansia.

Hasil analisis penelitian didapatkan rata-rata skor level aktivitas fisik dengan kategori tinggi sebesar 38 responden, kategori sedang 15 responden, dan rendah 2 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rymer dan Morris (2019) pada 305 responden kelompok usia pralansia, yang menunjukkan bahwa sebanyak (59,66%) mempunyai level aktivitas tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alley *et al* (2018) menunjukkan bahwa pralansia lebih aktif melakukan aktivitas fisik (54,5%) dibandingkan lansia (45,5%).

Level aktivitas fisik yang tinggi pada individu dipengaruhi oleh adanya faktor usia. Responden pada penelitian pralansia yang berada pada rentang usia 45-59 tahun. Usia pralansia cenderung tetap stabil dan akan mengalami penurunan saat usia tua. Misalnya, lansia cenderung menderita penyakit kronis, gangguan kognitif, interaksi sosial yang buruk, dan obesitas yang mengakibatkan aktivitas fisik yang buruk (Suryadinata *et al.*, 2020). Faktor usia ini didukung oleh penelitian Alley *et al* (2018) yang menunjukkan bahwa pralansia lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan usia lansia. Minoritas kategori rendah disebabkan kurangnya aktivitas fisik karena perubahan pola transportasi,

peningkatan penggunaan teknologi untuk bekerja dan rekreasi serta meningkatnya perilaku menetap (WHO, 2023).

Kategori dalam level aktivitas yang digunakan terdiri atas aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas dengan kategori tinggi yang artinya bisa mengeluarkan energi > 7 Kkal/menit (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Energi yang keluar tersebut dilakukan dengan rata-rata melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi atau kombinasi setidaknya sekitar 75-150 menit dalam seminggu atau melakukan aktivitas sedang minimal 150-300 menit dalam seminggu (WHO, 2022). Untuk mengurangi dampak merugikan dari perilaku kurang aktivitas dan perilaku menetap, pralansia harus melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat lebih dari tingkat yang direkomendasikan (WHO, 2016). Pralansia yang mempunyai tingkat aktivitas tinggi dan sedang dipengaruhi oleh kebiasaan hidup yang baik dan konsisten sehingga menciptakan kebugaran fisik yang sehat sehingga dapat produktif secara terus menerus.

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Komunitas Pasemetonan Yoga *Asana Seger Oger* Denpasar menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara kebiasaan latihan *Hatha* Yoga dengan level aktivitas fisik pada masyarakat pralansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Santi *et al* (2023) menyebutkan bahwa Yoga dapat menjadi sarana untuk pralansia dan lansia merasa bugar meskipun memiliki penyakit kronis dan nyeri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fowler *et al* (2020) menyebutkan bahwa peserta pralansia yang mendapatkan intervensi yoga mengalami penurunan gangguan nyeri yang signifikan dan kedua kelompok mengalami peningkatan secara fungsional (Fowler *et al.*, 2020).

Teori para ahli yang sejalan dengan penelitian yakni, teori keausan dalam proses penuaan fisik dan teori aktivitas

dalam proses penuaan psikososial. Teori keausan menjelaskan bahwa tubuh seperti mesin yang akan kehilangan fungsi ketika seiring bertambahnya usia, sel, jaringan, dan organ akan menurun (Jin, 2010). Oleh karena itu, teori ini mengusulkan bahwa pemeliharaan kesehatan secara dini akan mengurangi tingkat keausan sehingga dapat menjaga fungsi tubuh lebih lama dengan baik (Mujiadi & Rahman, 2022). Teori aktivitas menjelaskan bahwa pralansia yang aktif dalam keterlibatan sosial yang lebih besar akan memiliki semangat dan kepuasan hidup yang tinggi, penyesuaian serta kesehatan mental yang lebih positif (Nasrullah, 2016).

Pralansia yang menjadi responden penelitian ini merupakan yang tergabung di dalam Komunitas Pasemetonan Yoga *Asana Seger Oger* Denpasar, dimana responden tidak hanya sekedar menjadi peserta yang mengikuti latihan *Hatha* Yoga, tetapi responden juga berbaur seperti saudara yang disebut sebagai Pasemetonan (dalam bahasa Bali) dan aktif melakukan kegiatan positif bersama seperti melakukan liburan bersama, mendaki ke gunung, melakukan persembahyangan tirtayatra (bagi yang bergama Hindu) dan merayakan momen ulang tahun bersama. Kegiatan positif yang dilakukan membuat para responden mayoritas aktif melakukan latihan *Hatha* Yoga. Hal tersebut sejalan dengan perkembangan tahap pralansia yaitu perlunya kegiatan untuk menjadi upaya dalam mempersiapkan masa pensiun yang akan dialami. Periode ini jika menemukan tempat kegiatan di luar pekerjaan yang menyenangkan dan positif, seperti bergabung ke sebuah komunitas, maka di masa depan akan mengurangi rasa kecemasan dan kesepian (Putri *et al.*, 2021). Pralansia yang bergabung di komunitas positif juga bisa menjadi faktor dukungan sosial yang baik dikarenakan dapat memberikan motivasi dan dorongan dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Dukungan ini sangat berpengaruh terhadap kepatuhan dalam melakukan aktivitas fisik karena

mendapatkan nasihat dari orang lain (Park *et al*, 2014).

Pralansia yang ingin bergabung untuk mengikuti latihan *Hatha* Yoga ini hanya perlu menyiapkan keinginan untuk aktif dan konsisten serta matras. Komunitas ini terbuka untuk umum serta tidak akan membebani peserta karena tidak dipungut biaya dan tidak banyak aturan yang membebani sebagai syarat bergabung masuk dalam Komunitas Pasemetoanan Yoga *Asana* Seger Oger Denpasar sehingga ini juga menjadi salah satu faktor masyarakat pralansia aktif melakukan latihan. Selain itu, faktor yang memengaruhi pralansia mayoritas aktif melakukan latihan dikarenakan lama bergabung di komunitas dimana rata-rata sudah bergabung minimal 1 bulan dan lebih dari 3 bulan. Lama bergabung dalam sebuah komunitas membuat latihan yang dijalani menjadi konsisten karena kebiasaan akan terbentuk minimal 1 bulan (Kaushal & Rhodes, 2015).

Masyarakat pralansia yang terlibat dalam penelitian ini menunjukkan adanya kebiasaan latihan yang rutin dan aktif untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani yang dapat dibuktikan dengan perilaku aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan mayoritas dengan kategori aktif. Rata-rata responden yang aktif latihan *Hatha* Yoga memiliki level aktivitas kategori tinggi dan sedang. Sedangkan responden yang pasif latihan *Hatha* Yoga memiliki level aktivitas fisik yang sedang dan rendah. Pralansia yang aktif menurut hasil penelitian yang dilakukan Marhumi (2021) dapat mencegah ketergantungan saat usia lansia yang memerlukan bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-hari, terjadinya peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial, dan berisiko jatuh.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan latihan *Hatha* Yoga dengan level aktivitas fisik

Hatha Yoga melalui *pranayama* dapat meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin dalam tubuh yang terjadi saat melakukan pengaturan napas dan gerakan *asana* membuat tubuh lentur dan membuat sistem jaringan saling membantu saat melakukan gerakan *asana* karena diselaraskan antara otot, tulang, saraf, kelenjar, jalan pernafasan, dan sistem peredaran darah sehingga bisa melatih otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan fungsi sistem tubuh dan memberikan energi bagi tubuh (Dwidyaniti, 2020). Aktivitas fisik merupakan gerakan fisik yang dilakukan oleh otot yang membuat terjadinya pengeluaran energi. Maka dari itu, *Hatha* Yoga sangat penting dan cocok dilakukan karena pada bagian *asana* dan *pranayama* lebih banyak energi yang dikumpulkan sehingga tubuh akan mempunyai energi untuk melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa individu dengan kebiasaan latihan *Hatha* Yoga aktif mampu meningkatkan level aktifitas fisik hingga kategori tinggi. Dampak positif yang ditimbulkan dari penuaan yang aktif yaitu dapat mencegah proses penuaan yang mengalami penurunan dan permasalahan sehingga berimplikasi pada penurunan dalam perawatan di hari tua. Pralansia sangat direkomendasikan untuk mulai melakukan latihan fisik di sebuah komunitas yang bisa berdampak positif untuk membentuk motivasi dan konsisten sehingga dapat membuat tetap produktif sampai usia lanjut.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Kuisisioner level aktivitas fisik yang digunakan merupakan *recall* dan peserta tidak membawa *stopwatch* untuk mengukur detail waktu yang dihabiskan dalam melakukan aktivitas fisik. Jadi hasil waktu yang dilakukan bisa saja tidak terlalu tepat.

pada kelompok pralansia Komunitas Pasemetoanan Yoga *Asana* Seger Oger Denpasar. Dimana pralansia di komunitas

masih banyak yang aktif melakukan latihan *Hatha* Yoga. Pralansia mayoritas aktif melakukan kegiatan sehari-hari dengan pencapaian skor tinggi yang artinya bisa mengeluarkan energi > 7 Kkal/menit yang sudah sesuai dengan rekomendasi untuk usia pralansia. *Hatha* Yoga merupakan latihan yang dapat dilakukan pralansia karena mencakup

afirmasi positif, *asanas* (postur fisik), *pranayama* (bernafas), dan meditasi (*dyhana*) yang baik untuk peregangan, bekerja pada otot secara maksimal yang membuat tubuh rileks dan menjadi produktif, sehingga mampu berkontribusi dalam aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D. W., Pradnyawati, L. G., & Pratiwi, A. E. (2023). Hubungan antara Kebiasaan Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *Aesculapius Medical Journal*. 3(1), 56–65.
- Arik, N. K. A. Y., Dwitayasa, I. M., & Juniarta, M. G. (2023). Pengaruh *Hatha* Yoga Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 218–232. <https://doi.org/10.25078/jyk.v6i2.3008>.
- Alley, S. J., Schoeppe, S., Rebar, A. L., Hayman, M., & Vandelandotte, C. (2018). Age differences in physical activity intentions and implementation intention preferences. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(3), 406–415. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9899-y>.
- Bureau, U. C. (2018). Census Bureau Projects U.S. and World Populations on New Year's Day. *Census.gov*. <https://www.census.gov/newsroom/press-releases/2023/population-new-years-day.html>.
- Dwidyaniti Wira, I. A. (2020). Pelatihan *Hatha* Yoga Bagi Dosen dan Pegawai di Universitas Ngurah Rai Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 116. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1657>.
- Goth, N. P., & McAuley, E. (2016). Yoga Is as Good as Stretching-Strengthening Exercises in Improving Functional Fitness Outcomes: Results From a Randomized Controlled Trial. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 71(3), 406–411. <https://doi.org/10.1093/gerona/glv127>.
- Grabara, M., & Szopa, J. (2015). Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in women over 50 years old. *Journal of physical therapy science*, 27(2), 361–365. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.361>.
- Glazer, G., Clark, A., Bankston, K., Danek, J., Fair, M., & Michaels, J. (2016). Holistic Admissions in Nursing: We Can Do This. *Journal of professional nursing : official journal of the American Association of Colleges of Nursing*, 32(4), 306–313. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2016.01.001>.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>.
- Jin, K. (2010). Modern Biological Theories of Aging. 1(2), 72–74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Kaushal, N., & Rhodes, R. E. (2015). Exercise Habit Formation In New Gym Members: A Longitudinal Study. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(4), 652–663. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9640-7>.
- Kemkes RI, D. J. P. (2017). Rutin Aktivitas Fisik, Keluarga Terhindar PTM - Direktorat P2PTM. [P2ptm.kemkes.go.id](https://p2ptm.kemkes.go.id).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. Lembaga penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kemkes RI. (2023). Dewasa 19-59 Tahun. [Ayosehat.kemkes.go.id](https://ayosehat.kemkes.go.id). <https://ayosehat.kemkes.go.id>.
- Kurnia et al. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Masyarakat Usia Produktif (15-64 Tahun) Di Posbindu PTM Puri Praja Wilayah Kerja Puskesmas Mulyoharjo, Pemalang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 955.
- Laksmi Dewi, A. A. E., Yuliari, S. A. M., & Wiryanatha, I. B. (2020). Yoga Lansia Perspektif Ayurveda Di Taman Jepun Denpasar. *Widya Kesehatan*, 2(2), 7–12. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v2i2.959>.
- Lee, D., Kim, H., & Jo, A. (2023). Experiences Pertaining to Successful Aging in Middle-Aged Women in South Korea. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20196882>.
- Marhumi. (2021). Hubungan Senam Lansia Dengan Level Aktivitas Fisik pada Lansia di

- Wilayah Kerja Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. *Initium Medica Journal*. <https://journal.medinerz.org/index.php/%201MJ>.
- Mujiadi, & Rachman, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Stikes Majapahit Mojokerto. Pantelic, S., Randelovic. N., Milanovic. Z., Trajkovic. N., & Sporis. G. (2011). *Physical activity of elderly women concerning their age. Faculty of Sport and Physical Education*. Serbia. <http://bib.irb.hr/datoteka/615204>.
- Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015 - 2017 NIC dan NOC. *Buku Ajar Keperawatan*, 283.
- Park, C. H., Elavsky, S., & Koo, K. M. (2014). Factors Influencing Physical Activity In Older Adults. *Journal of exercise rehabilitation*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.12965/jer.140089>.
- Putri, M. N., Putra, F., & Usman, C. I. (2021). Ketercapaian Tugas Perkembangan Masyarakat Pada Masa Dewasa Akhir di Kelurahan Duri Timur Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 6326–6331.
- Rokom. (2015). Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>.
- Rymer, J., & Morris, E. P. (2019). Menopausal symptoms. *Bmj*, 321(7275), 1516. <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7275.1516>.
- Romadhon, Y. A., Amar, S. S., Sari, N. A., Faatiha, W., Devi, N. C., & Aditya, A. P. (2024). The effect of proximity to the beach on blood pressure and mental health (an observational study in Indonesia) Pengaruh kedekatan tempat tinggal dengan pantai terhadap tekanan darah dan kesehatan mental (sebuah studi observasional di Indonesia). 21, 63–71.
- Seguin-Fowler, R., Graham, M., Ward, J., Eldridge, G., Sriram, U., & Fine, D. (2020). Feasibility of a yoga intervention to decrease pain in older women: a randomized controlled pilot study. *BMC geriatrics*, 20(1), 400. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01818-y>.
- Santi, B. T., Shinta, A., S, I. G., Agung, N., Ekowati, A. L., & H, M. D. N. (2023). Latihan Yoga Daring Sebagai Alternatif Peningkatan Aktifitas Fisik Pra Lansia Dan Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. 01(01), 28–37.
- Setiawan, A., Budiartmodjo, E., & Dewi Ramadani, K. (2016). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2015. [Www.bps.go.id](http://www.bps.go.id). <https://www.bps.go.id>.
- Statistik Indonesia, B. P. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. <https://www.bps.go.id>.
- Statistik Provinsi Bali, B. P. (2021). *Badan Pusat Statistik Provinsi Bali*. [Bali.bps.go.id](http://bali.bps.go.id). <https://bali.bps.go.id>.
- Suryadinata, R. V., Wirjatmadi, B., Adriani, M., & Lorensia, A. (2020). Effect of Age and Weight On Physical Activity. *Journal of public health research*, 9(2), 1840. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1840>.
- WHO. (2022). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- WHO. (2022). *Global Status Report On Physical Activity* 2022. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/365761/9789240064119-eng.pdf?sequence=1>.
- WHO. (2023). *Physical Activity*. [Www.who.int. https://www.who.int/health-topics/physical-activity/physical-activity#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity/physical-activity#tab=tab_1).
- WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Yi-Hsuan Lin, Yi-Chun Chen, Yen-Chiang Tseng, Shih-tzu Tsai, & Yen-Han Tseng. (2020). Physical Activity and Successful Aging Among Middle-Aged and Older Adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging*, 12(9), 7704–7716. <https://doi.org/10.18632/aging.103057>.