

PENERAPAN HATHA YOGA DALAM MAINTENANCE STRESS PADA LANSIA

Application Of Hatha Yoga In Maintenance Stress In Elderly

Ni Wayan Ana Sastra Anjani¹, Ns. Desak Made Ari Dwi Jayanti S.Kep., M.Fis²,
Ns. A. A. Istri Dalem Hana Yundari, S.Kep., M.Kep³

¹²³Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali
Email : anasastraanjani@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Stres adalah suatu ketidakseimbangan diri atau jiwa dan realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari atau perubahan yang memerlukan penyesuaian. Stres dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika seseorang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi penyakit. Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis, terapi non farmakologis salah satunya dengan melakukan Hatha yoga. **Tujuan:** *literature review* ini bertujuan untuk menganalisa penerapan Hatha Yoga dalam *maintenance stress* lansia. **Metode:** Penulisan *literature review* ini adalah dengan pengumpulan beberapa artikel dari penelusuran internet database *google scholar* melalui *advanced search* yang telah dipublikasi secara *online* dengan kata kunci Hatha yoga, tingkat stres, lansia. Dari beberapa artikel yang diperoleh 8 artikel yang sesuai melalui analisis tujuan. Jurnal yang diambil merupakan *original article* sehingga data yang disajikan lengkap dan memudahkan dalam penelaahan penelitian. **Hasil:** Dari hasil analisis beberapa jurnal menunjukkan adanya pengaruh hatha yoga dalam menurunkan tingkat stress lansia. **Kesimpulan:** Latihan hatha yoga jangka panjang secara teratur akan memberikan manfaat bagi kesehatan dan lebih dapat menurunkan stress yang lebih signifikan

Kata Kunci : Hatha Yoga, Tingkat Stres, Lansia.

ABSTRACT

Background: *Stress is an imbalance of self or soul and the daily reality of life that cannot be avoided or changes that require adjustment. Stress can create a great demand on someone, and if someone cannot adapt, illness can occur. Stress can be overcome with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy, one of which is to conduct Hatha yoga. Objective:* *this literature review aims to analyze the application of Hatha Yoga in the maintenance of elderly stress. Method:* *Writing this review literature is by collecting a number of articles from the internet search google scholar database through an advanced search that has been published online with the keywords Hatha yoga, stress level,*

*elderly. From several articles obtained 8 articles which are suitable through purpose analysis. The journal taken is an original article so that the data presented is complete and makes it easy to study research. **Results:** From the results of the analysis of several journals, there was an influence of hatha yoga in reducing the stress level of the elderly. **Conclusion:** Long-term practice of Hatha yoga regularly will provide health benefits and can reduce stress more significantly*

Keywords: *Hatha Yoga, Stress Level, Elderly.*

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. (Sunaryo, dkk, 2016). Menurut Depkes RI (2013), lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, yang diklasifikasikan dalam beberapa kategori yaitu yang pertama pralansia, yaitu seseorang yang berusia antara 45-59 tahun, kedua lansia, yaitu seseorang yang berusia 60-69 tahun, ketiga lansia resiko tinggi, yaitu seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.

Badan Pusat Statistik (2019), dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,5% (25 juta-an) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yaitu 10,10% berbanding 9,10%. Lansia yang ada di seluruh Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 %, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80 tahun ke atas) dengan besaran masing-masing 27,68% dan 8,50%. Pada tahun ini sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dimana penduduk lansianya sudah mencapai 10%, yaitu: DI Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,36%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%), dan Sulawesi Barat (11,15%).

Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia adalah stress (Tamher & Noorkasiani, 2009). Insidensi stres di Indonesia pada tahun 2008 tercatat sebesar 10% pada lansia dari total penduduk Indonesia. Menurut Stanlay (2007), walaupun tinggal dengan keluarga masih terdapat 10-15% lansia yang mengalami stres. Penelitian Raden (2015) menunjukkan tingkat stres yang tinggi pada lanjut usia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Nussbaum (1998) melaporkan bahwa kelaziman stres adalah antara 2% sampai 8% bagi warga lansia yang tinggal di komunitas. Skala ini meningkat sampai 10% bagi warga lansia di lembaga perawatan kesehatan dan 15% bagi warga lansia di panti jompo atau perawat intensif. Skala lazim tentang stres diantara warga lansia secara konsisten antara 18% dan 40%.

Hasil penelitian yang dilakukan Sari,dkk (2015), menunjukkan bahwa tingkat stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati di Singaraja yang ikut dalam penelitian 36 responden, sebanyak 24 responden (66,7%) mengalami tingkat stress ringan dan 12 responden (33,3%) mengalami tingkat stress sedang. Hasil penelitian yang dilakukan Khaidir&Nora (2017) juga menunjukkan bahwa tingkat stress pada lansia di Panti Jompo Kota Lhokseumawe memiliki tingkat stress sedang sebanyak 25 orang (45,4%), diikuti tingkat stress ringan sebanyak 14 orang (25,4%), dan stress berat sebanyak 8 orang (14,5%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang berada di Panti jompo mengalami tingkat stress yang cukup tinggi.

Stres adalah suatu ketidakseimbangan diri atau jiwa dan realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari atau perubahan yang memerlukan penyesuaian. Sering dianggap sebagai kejadian atau perubahan negatif yang dapat menimbulkan stress seperti cedera, sakit atau kematian orang yang dicintai. Perubahan positif juga dapat menimbulkan stress seperti naik pangkat, perkawinan, dan jatuh cinta. Stress terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai ancaman fisik atau psikologisnya (Mubarak, 2015). Stress yang berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan lansia.

Menurut Potter & Perry (2005), stress dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika seseorang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi penyakit. Stress dapat menyebabkan aktivitas hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal yang dapat menimbulkan berbagai dampak seperti gangguan pernafasan akibat spasme jalan napas, jantung berdebar-debar, pembuluh darah menyempit (*constriction*), peningkatan kadar glukosa darah, serta dapat mengakibatkan depresi sistem imun sehingga lansia yang mengalami stress mudah terserang penyakit. Stress dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis penanganan stress berupa obat anti depresan dan anti cemas golongan benzodiazepam seperti alprazolam, yang dalam penerapannya menyebabkan ketergantungan yang cukup besar. Terapi non farmakologis penanganan stress yaitu antara lain jalan kaki, senam dan salah satunya adalah melakukan Yoga (Sari, dkk, 2015).

Yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Yoga juga dapat diartikan sebagai sebuah proses menyatukan antara tubuh, pikiran, perasaan dan aspek spiritual dalam diri manusia. Pemilihan jenis aktivitas fisik bagi lansia disesuaikan dengan kemampuan tubuh dari lansia itu sendiri. Yoga merupakan alternatif saerobik yang menarik karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak memerlukan peralatan dalam latihannya dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Yoga juga memiliki keunggulan dari olahraga lainnya yaitu gerakan yoga yang lembut, cenderung menghindari gerakan otot yang tiba-tiba dan terlalu keras sehingga sangat baik dilakukan oleh lansia dan efek utama dari melakukan yoga yaitu mental, tidak ada kelelahan asam laktat, bentuk otot yang terilekskan setelah sebuah gerakan dari yoga dan otot akan menjadi rileks secara penuh (Gothe NP, 2014)

Hatha yoga saat ini merupakan aliran yang paling populer dibanding aliran yoga lainnya (Kinasih, 2010). Hatha yoga adalah bentuk paling umum dipraktikkan di Amerika Utara dan melibatkan praktik postur fisik dalam hubungannya dengan kesadaran napas untuk membantu mengembangkan fokus mental untuk menghubungkan pikiran, tubuh dan jiwa. Hatha yoga membutuhkan upaya yang fokus dalam bergerak melalui posisi mengendalikan tubuh dan bernapas dengan kecepatan tetap. Latihan pernapasan dan meditasi dilakukan untuk menenangkan dan memfokuskan pikiran dan kesadaran diri yang lebih besar (Gothe NP, 2014). Hatha yoga juga dapat meningkatkan konsentrasi dan menenangkan pikiran terhadap masalah yang dihadapi (stress) (Sindhu, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis ingin melakukan telaah *literature* lebih lanjut mengenai Penerapan Hatha Yoga Dalam *Maintenance* Stres Lansia.

2. Tujuan

Penyusunan *literature* ini bertujuan untuk mereview *literature* terkait penerapan Hatha Yoga dalam *maintenance* stress pada lansia.

METODE

Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel. Pencarian database yang digunakan meliputi *ProQuest, SciVerse ScienceDirect, Scopus, Cohcrane library, EBSCOhost, ClinicalKey, Sage Publications* yang dipublikasikan secara *online*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu Hatha yoga, tingkat stres, lansia. Terdapat 8 artikel yang diperoleh sesuai dengan kriteria yaitu 3 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Semua artikel dianalisis melalui analisis tujuan kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, ukuran sampel, etik penelitian, hasil dari setiap artikel, serta keterbatasan yang terjadi. Jurnal yang diambil merupakan *original article* sehingga data yang disajikan lengkap dan memudahkan dalam penelaahan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Review Artikel

Tabel 1.
Artikel Review

Peneliti	Judul	Tujuan	Karakteristik Sampel	Metodelogi Penelitian	Hasil
Khaidir, Nora (2017)	Gambaran Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017	Mengetahui gambaran tingkat stress pada lansia di panti jompo kota lhokseumawe tahun 2017	Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di panti jompo Darusaa'dah dan An-nur di kota Lhoeksuemawe sebanyak 55 orang	Metode kuantitatif deskriptif	Hasil dari penelitian memperlihatkan bahwa tingkat stress paling tinggi adalah tingkat stress sedang yaitu sebanyak 25 orang (45,4%), diikuti stress ringan sebanyak 14 orang (25,4%) dan stress berat sebanyak 8 orang (14,5%).
Selo, dkk (2017)	Perbedaan Tingkat Stress Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang	Mengetahui perbedaan tingkat stress pada lansia di dalam dan di Luar Panti Wedha Pangesti Lawang	Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas, lansia yang bertempat tinggal di kelurahan Tlogomas RT 05-06 yang tinggal bersama keluarga dan lansia yang tinggal di Panti Werdha Pang Esti Lawing	Metode kuantitatif simple random sampling	Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 21 lansia yang tinggal diluar panti dan sebanyak 27 lansia yang tinggal dipanti dan hasil dari penelitian yang dilakukan didapatkan kurang dari separuh (40,7%) responden mengalami tingkat stress sedang didalam panti werdha dan kurang dari separuh (47,6 %) responden tidak mengalami stress diluar pantoi werdha, sedangkan hasil uji <i>independent sample t-test</i> membuktikan "ada perbedaan tingkat stress lansia di dalam dan diluar panti dengan $p\text{-value} = (0,001) < (0,050)$.

Wardani, (2015)	Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tingkat Stress Pada Wanita Di Dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta	Mengetahui pengaruh latihan hatha yoga terhadap tingkat stress pada wanita di dusun karang tengah sleman Yogyakarta	Sampel dalam penelitian ini adalah semua wanita usia 30-50 tahun di dusun karang tengah yang berjumlah 123 orang	Metode kuantitatif quasi eksperimen	Penelitian ini menggunakan sampel berdasarkan usia yaitu 45-50 pada kelompok intervensi sebanyak 7 orang (41,2%) dan kelompok kontrol sebanyak 9 orang (52,9%). Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan antara yang melakukan latihan hatha yoga dengan yang tidak melakukan pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ditunjukkan dengan hasil nilai $p=0,002$
Kaunang, dkk (2019)	Gambaran Tingkat Stress Pada Lansia	Mengetahui gambaran tingkat stress pada lansia di balai penyantunan sosial lanjut usia terlantar senja cerah	Sampel yang digunakan yaitu lansia yang berada di balai penyantunan sosial lanjut usia terlantar senja cerah sebanyak 51 lansia	Metode kuantitatif deskriptif	Hasil dari penelitian ini dari 51 lansia, sebanyak 47 lansia (92,2%) mengalami stress fisik ringan dan 43 lansia (84,3%) mengalami stress psikologis ringan
Santoso, tjhin (2018)	Perbandingan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Werdha Dan Di Keluarga	Mengetahui perbandingan tingkat stress pada lansia di panti wedha dan dikeluarga	Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di panti sosial tresna werdha budi mulia 2, cengkareng barat sebanyak 72 lansia dan lansia yang tinggal bersama keluarga sebanyak 72 lansia	Metode kuantitatif deskriptif komparatif	Dari hasil penelitian yang dilakukan rata-rata usia lansia yang tinggal dipati adalah $68,81 + 6,72$ dan yang di keluarga $67,79 + 3,43$. Tidak terdapat perbedaan bermakna pada tingkat stress lansia ditinjau dari segi usia ($p=0,102$) dan jenis kelamin ($p=0,598$). Terdapat perbedaan bermakna pada tingkat stress lansia berdasarkan tingkat pendidikan ($p=0,000$), status perkawinan ($p=0,000$), riwayat penyakit ($p=0,039$) dan lokasi tempat tinggal ($p=0,000$)

Huang, (2013)	dkk <i>Effect of Hatha Yoga on Stress in Middle-Aged Woman</i>	Penelitian ini menyelidiki efektivitas komparatif dari kelas yoga Hatha 90 menit tunggal dan kursus 8 minggu, 90 menit kelas per minggu.	Sampel pada penelitian ini yaitu 63 warga komunitas perempuan di New Teipe yang berusia 40-60 tahun	Metode kuantitatif quasi experimental	Hasil dari penelitian ini Setelah satu kelas 90 menit yoga Hatha, skor PSS kelompok eksperimen secara signifikan lebih kecil daripada kelompok kontrol ($p = 0,001$). Meskipun kelompok eksperimen HRV (norma frekuensi rendah dan frekuensi tinggi) telah membaik, perubahan ini tidak signifikan secara statistik ($p = 0,059$). Skor PSS untuk kelas 90-menit minimum dan 8 minggu tidak tentu tidak berbeda secara signifikan ($p = .157$) dan HRV statistik signifikan ($p = .005$). Persamaan estimasi umum menganalisis perubahan dalam efektivitas dari waktu ke waktu pengurangan stres (HRV dan PSS) setelah intervensi yoga Hatha. Hasil penelitian menunjukkan HRV dan PSS postintervensi dari kelompok eksperimen menurun secara signifikan ($p < 0,001$) lebih dari kelompok kontrol.
Oron, G, (2015)	dkk <i>A prospective study using Hatha yoga for stress reduction among woman waiting for IVF treatment</i>	Untuk mengetahui efek hatha yoga pada pasien IVF yang mengalami stress	Semua pasien wanita, antara usia 21 dan 42 tahun, dijadwalkan untuk memulai siklus IVF	Metode kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan pada skala dari 1 hingga 5 dengan 1 tidak terpenuhi dan 5 sepenuhnya terpenuhi, tingkat kepuasan keseluruhan tinggi, dengan skor rata-rata rata-rata $4,6 \pm 0,6$. Pasien melaporkan 'merasa lebih santai' sebagai hasil dari program, dengan skor rata-rata $4,3 \pm 0,7$; dan 'merasa lebih bisa mengendalikan perasaan', dengan skor rata-rata $4,9 \pm 0,2$

Sarubin, N, dkk (2014)	<i>The influence of Hatha yoga as an add-on treatment in major depression on hypothalamic-pituitary-adrenal-axis activity: A randomized trial</i>	Untuk mengetahui pengaruh hatha yoga sebagai tambahan dalam perawatan depresi	Sampel yang digunakan terdiri dari 60 pasien dan yang menderita depresi	Metode kuantitatif deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan parsial sekresi COR selama DEX / CRH test setelah satu minggu terapi pada pasien yang menerima perawatan yoga sementara ada pengurangan parsial setelah lima minggu yoga. dalam kelompok kontrol penurunan bertahap nilai-nilai COR AUC dari minggu 0 hingga minggu 5 dapat diamati, yang menunjukkan bahwa terapi yoga menyebabkan penurunan sekresi COR secara berturut-turut.
------------------------	---	---	---	-------------------------------	---

2. Pembahasan

Menurut Indriana, dkk (2010), Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia. Adapun perubahan fisik yang menjadi indikator penentu tingkat stress individu, dalam hal ini lansia antara lain: panas, dingin, nyeri, masuknya organisme, trauma fisik, kesulitan eliminasi, dan kekurangan makan. Perubahan mental atau psikologis yang menjadi indikator antara lain: kritik yang tidak dapat dibenarkan, kehilangan, ketakutan, serta krisis situasi. Sedangkan perubahan sosial sebagai stressor dan penentu tingkat stress pada lansia antara lain: isolasi atau diasingkan, status sosial atau ekonomi, perubahan tempat tinggal atau tempat kerja, dan bertambahnya anggota keluarga.

Hasil penelitian Santoso, Tjhin (2018), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada tingkat stress lansia yang tinggal di Panti Werdha dan di keluarga. Lansia yang tinggal di Panti Werdha cenderung mengalami stress berat sedangkan lansia yang tinggal bersama keluarga cenderung mengalami stress ringan. Hasil ini mendukung penelitian Selo, dkk (2017), yang menunjukkan hasil dari analisis yang menggunakan uji *independent sample t-test* membuktikan bahwa $p\text{ value} = (0,001) < (0,050)$ yang artinya “ada perbedaan tingkat stress pada lansia di dalam dan di luar Panti Wedha Pangesti Lawang”. Sehingga dapat di pahami terdapat perbedaan tingkat stress pada lansia yang tinggal di dalam dan di luar Panti.

Menurut Kaunang, dkk (2019), Dampak stress umumnya yang jika tidak diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik dan juga menyebabkan aktivitas hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal yang dapat menimbulkan berbagai dampak seperti gangguan pernafasan akibat spasme jalan napas, jantung berdebar-debar, pembuluh darah menyempit (*constriction*), peningkatan kadar glukosa darah, serta dapat mengakibatkan depresi sistem imun sehingga lansia yang mengalami stres mudah terserang penyakit.

Cara mengendalikan stress yang bisa dilakukan oleh lansia dengan melakukan istirahat yang cukup, mengungkapkan perasaan dengan teman dipanti yang bisa dipercayai, bersikap positif dan melakukan aktivitas fisik seperti Hatha yoga. Hatha yoga merupakan bentuk yoga yang paling umum dipraktikkan di Amerika Utara dan melibatkan praktik postur fisik dalam hubungannya dengan kesadaran napas untuk membantu mengembangkan fokus mental untuk menghubungkan pikiran, tubuh dan jiwa (Sindhu, 2013).

Hasil penelitian Huang, dkk (2013), menunjukkan bahwa rasio LF / HF dan PSS menurun secara signifikan pada peserta setelah satu kelas 90 menit yoga Hatha. Ini menunjukkan intervensi yoga tunggal dapat efektif untuk stres, sebuah temuan yang mirip dengan penelitian sebelumnya seperti Satyapriya, (2009), yang menunjukkan efektifitas 60 menit komprehensif yang dilakukan pada wanita yang hamil 18-20 minggu, dan West *et al*, (2004), yang melaporkan pengurangan stres

yang dirasakan di antara 69 mahasiswa universitas yang sehat yang berpartisipasi dalam kelas yoga Hatha selama 90 menit.

Hasil penelitian Sarubin, PA, dkk (2014), menunjukkan bahwa peningkatan parsial sekresi COR selama DEX/CRH *test* setelah satu minggu terapi pada pasien yang menerima perawatan yoga sementara ada pengurangan parsial setelah lima minggu yoga. Kelompok kontrol penurunan bertahap nilai-nilai COR AUC dari minggu 0 hingga minggu 5 dapat diamati, yang menunjukkan bahwa terapi yoga menyebabkan penurunan sekresi COR secara berturut-turut.

Hasil penelitian Wardani (2015), yaitu dengan memberikan latihan Hatha yoga terhadap tingkat stress pada wanita sebelum dan sesudah perlakuan selama 6 hari dan didapatkan bahwa sebelum dan setelah diberikan Hatha Yoga terdapat penurunan nilai tingkat stress, untuk mengetahui lebih jauh signifikan pengaruh latihan Hatha yoga terhadap tingkat stress pada wanita maka dilakukan analisis data dengan uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai z terbesar -3.127^a dengan nilai signifikan (p) 0, 002 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan Hatha Yoga terhadap tingkat stress wanita selama 6 hari berturut-turut.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Melakukan latihan hatha yoga jangka panjang secara teratur akan memberikan manfaat bagi kesehatan dan lebih dapat menurunkan stress yang lebih signifikan pada lansia yang mengalami stress.

2. Saran

Berdasarkan hasil dari *review* jurnal didapatkan beberapa saran antara lain sebagai berikut:

1) Bagi Lansia

Hasil dari literature review ini sebagai acuan dasar yang digunakan untuk mengatasi stress pada lansia yaitu dengan cara mempraktekkan secara rutin gerakan hatha yoga.

2) Bagi Pihak Panti

Diharapkan pihak panti mendapatkan informasi yang benar tentang bagaimana cara mengatasi tingkat stress dengan melakukan latihan hatha yoga dan menambah kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan seperti dua minggu sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik M. 2011. *Perawatan Lanjut Usia*. Surabaya: Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia tahun 2019 (online). Available: <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html> diakses pada tanggal 15 Januari 2020
- Depkes RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. Direktorat Jendral PPM dan PI. Jakarta (online). Available <http://repository.usu.ac.id/bitstream/profil-kesehatanindonesia/Reference.pdf> (diakses tanggal 5 Januari 2020)
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2018. *Profil Penduduk Lansia di Bali*. Bali: Data dan Program.
- Gothe NP, Krame AF, McAuley E. 2014. *The Effect Of An 8-Week Hatha Yoga Intervention On Executive Function In Older Adults*. J Gerontol A Bio Sci Med Sci 69(9):1109-16.
- Health and Safety Executive. 2015 . *Work Related Stress, Anxiety and Depression Statistics in Great Britain*. Available: <http://www.hse.gov>. (7 Januari 2020).
- Huang, F., Chien, D., Chung, U. 2013. *Effects Of Hatha Yoga On Stres In Middle-Aged Woman*. National Taipei University Of Nursing And Health Sciences.
- Indriana. Y, Kristiana. F. I., Sonda. A. A., Intanirian. A. 2015. *Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha "Pucang Gading" Semarang*. Fakultas Psikologi Unriversitas Diponegoro.
- Kaunang, D. I., Buanasari. A., Kallo. V. 2019. *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia*. Progam Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Kemkes RI, 2015. *Pembinaan Kesehatan Olahraga Di Indonesia*. Available: https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_olahraga.pdf. (10 Januari 2020)
- Khaidir & Nora.2017. *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe*. Lhokseumawe: Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.
- Kinasih, AS. 2010. *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*. Fakultas Psikologi Universitas: Gajah Mada. Vol. 18 No. 1, 2010: ISN: 0854-7108.

- Mubarak, W. I., Chayatin N., dan Bambang A. S. 2015. *Buku Ajar Keperawata Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oron, G, Allnut, E, Lackman, T, Tamar, SA, Hananel Holzer, Takefman, J. 2015. *A prospective study using Hatha yoga for stress reduction among woman waiting for IVF treatment*. Department of obstetric and Gynecology, McGill University, Montreal, Quebec H3A1A1. Canada
- Santoso, E & Tjhin, P. 2018. *Perbandingan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Dan Di Keluarga*. Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.
- Sari. A. R, Utami, SA, Suarnata, K. 2015. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja*. Singaraja: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Sarubin, N, Nothdurfter, C, Schule, C, Lieb, M, Uhr, M, Born, C. 2014. *The influence of Hatha yoga as an add-on treatment in major depression on hypothalamic-pituitary-adrenal-axis activity: A randomized trial*. Department of Psychiatry and Psychoteraty. University Regensburg. Germany
- Sindhu, P. 2013. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Selo, J, Candrawati, E, Putri, MR. 2017. *Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang.
- Sunaryo, Wijayanti, R, Kuhu, M, M, Sumedi, T, Widyanti D, E, Sukrillah, A, U, Riyadi, S, Kuswati, A. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik Yogyakarta*: CV Andi Offset.
- Wardani, T. P. 2015. *Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Wanita Di Dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.