



SENAM HATHA YOGA DAPAT MENINGKATKAN PERNAPASAN DAN KESEIMBANGAN TUBUH WANITA 40-60 TAHUN

Bekti Utami^{1✉}, Siti Baitul Mukarromah²

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2020

Disetujui Februari 2020

Dipublikasikan Maret 2020

Kata Kunci: pernapasan, keseimbangan, hatha yoga

Keywords:

breathing, balance, hatha yoga

Abstrak

Perubahan fisik wanita berusia 40 tahun ke atas membuat wanita mengalami perubahan fungsi pernapasan dan keseimbangan tubuh. Tujuan: Mengetahui pengaruh dan perbedaan senam hatha yoga terhadap pernapasan dan keseimbangan tubuh terhadap wanita 40-60 tahun di Sanggar Senam Ganep Surakarta. Metode penelitian menggunakan *true experiment* dengan *pre test* dan *post test*. Subjek penelitian adalah wanita di kelas senam hatha yoga di Sanggar Senam Ganep Surakarta berusia 40-60 tahun dengan populasi 49 orang, dan menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh 25 orang sampel. Instrumen penelitian adalah tes kapasitas pernapasan dan *functional reach test*. Teknik analisis data menggunakan uji beda. Hasil penelitian menunjukkan pengujian awal, pernapasan (1496,15 cm³ kelompok eksperimen dan 1300 cm³ kelompok kontrol) dan keseimbangan tubuh (9,76 cm kelompok eksperimen dan 8,58 cm kelompok kontrol), setelah *treatment* hatha yoga, pernapasan (1592,31 cm³ kelompok eksperimen dan 1304,16 cm³ kelompok kontrol) dan keseimbangan tubuh (8,30 cm kelompok eksperimen dan 8,41 cm kelompok kontrol) meningkat dengan signifikansi <0,05, sedangkan pernapasan dan keseimbangan tubuh kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan dengan tes awal dengan signifikansi >0,05. Simpulan, senam hatha yoga berpengaruh positif dan dapat digunakan untuk meningkatkan pernapasan wanita dan keseimbangan tubuh wanita 40-60 tahun.

Abstract

Physical changes in women aged 40 years and over make a woman changes the function of respiration and balance the body. Objective: To know the influence and difference of hatha yoga gymnastics on body breathing and body balance 40-60 years at Ganep Surakarta Sanggar Senam. The research method used is true experiment with pre test and post test. Subjects in this study were participants who enrolled in the gymnastic class of hatha yoga at Sanggar Senam Ganep Surakarta who was aged 40-60 years and female sex with a population of 49 people, using purposive sampling technique obtained 25 people as a sample. The instrument of this research is the test of breathing capacity and functional reach test. Data analysis technique is using different test. The results showed generally in the initial test, (1496.15 cm³ in the experimental group and 1300 cm³ in the control group) and body balance (9.76 cm in the experimental group and 8.58 cm in the control group) Which was low, but after treatment of hatha yoga, respiration (1592.31 cm³ in the experimental group and 1304.16 cm³ in the control group) and body balance (8.30 cm in the experimental group and 8.41 cm in the control group) Increased with significance <0.05, while respiration and balance of body of control group did not differ from at the time of initial test with significance > 0,05. Research conclusions, Hatha yoga exercise has positive effect and can to improve on women's breathing and the balance of female body 40-60 years.

© 2020 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES

Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229

E-mail: Bekti030@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Manusia menginjak usia 40 tahun baik pria atau wanita akan menampakkan perubahan yang signifikan dari adanya perubahan fisik, cinta, sosial, perkembangan emosi dan segala krisis parubaya yang sering dialami. Perkembangan fisik terlihat pada perubahan fisiologis yang bisa dikatakan mengalami kemunduran, perubahan biologis yang dialami pada masa lansia yang terlihat adanya kemunduran yang sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan kondisi psikologis. Perubahan masa lansia meliputi perubahan dari tingkat sel ke semua sistem organ tubuh, diantaranya sistem pernapasan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, sistem pengaturan tubuh, muskuloskeletal, gastrointestinal, genito urinaria, endokrin dan integumen (Kawaguchi, 2012:2). Pernapasan merupakan proses ganda yang terjadinya pertukaran gas di dalam jaringan (pernapasan dalam) dan yang terjadi di paru-paru disebut pernapasan luar (Irianto, 2013). Manfaat pernapasan bagi tubuh adalah untuk mengambil oksigen yang kemudian dibawa keseluruh tubuh untuk pembakaran mengeluarkan karbondioksida sebagai sisa dari pembakaran karena tidak digunakan tubuh dan menghangatkan dan melembabkan udara. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik saat berdiri, duduk dan berjalan. Keseimbangan dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain. Latihan keseimbangan penting pada penuaan dini karena latihan keseimbangan membantu mempertahankan tubuh agar stabil sehingga mencegah resiko jatuh yang sering terjadi pada orang tua. Latihan keseimbangan untuk orang

tua agar mengoptimalkan kemampuannya sehingga menghindari dampak yang terjadi yang disebabkan karena tidak mampu. Otak, otot, dan tulang bekerja sama menjaga keseimbangan tubuh agar tetap seimbang dan mencegah resiko jatuh. Hatha yoga merupakan cabang dari yoga yang berfokus pada kesehatan fisik dan mental. Hatha yoga mencakup latihan fisik yang ringan dan mengikutsertakan setiap sendi pada tubuh dalam gerakan memperkuat, melonggarkan, dan menyeimbangkan setiap bagian tubuh dengan sepenuhnya. Latihan Hatha yoga akan membantu kesehatan, kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan tubuh dan pikiran. Hatha yoga juga memiliki kelebihan, yaitu dari

segi pranayama, hatha yoga menekankan pada pernapasan atau pranayama yang benar. Pernapasan dilakukan dengan benar pada saat vinyasa dilakukan untuk membakar energi secara efektif. Cara pernapasan dalam yoga juga efektif buat melepaskan toksin dari kulit dan paru-paru. Hatha yoga menggunakan postur (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi (dyana) dengan tujuan meningkatkan kekuatan dan kelenturan, meredakan ketegangan dan memberikan energi baru pada tubuh dan juga meregangkan dan menyelaraskan tubuh, mempromosikan keseimbangan dan fleksibilitas dengan mempraktek prinsip yoga seperti pernapasan dalam (Pujiastuti Sindhu, 2013:32). Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam hatha yoga terhadap pernapasan dan keseimbangan tubuh pada wanita 40 tahun ke atas di Sanggar Senam Ganep Surakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan *true experiment*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Dikatakan *true experimental* karena dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen (Sugiyono, 2013:112). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian "*pre test – post test control – group design*" (Suharsimi Arikunto, 2010:85-88). Desain sampel yang dipilih secara *random*, kemudian diberi *pret test* untuk mengetahui keadaan awal kemudian dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2014:76). Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen sehingga pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes pernapasan dan keseimbangan. *Treatment* pernapasan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil pernapasan dan untuk *treatment* untuk menurunkan hasil keseimbangan dan hanya diberikan pada responden kelompok eksperimen. Perlakuan untuk menurunkan kecemasan dilakukan dengan instrumen yoga dengan bentuk hatha yoga.

Populasi penelitian ini adalah semua orang yang berlatih di Sanggar Senam Ganep Surakarta yang saat ini berjumlah 49 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah metode *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah peserta senam hatha yoga di Sanggar Senam Ganep Surakarta yang telah berusia 40 tahun ke atas

dan berjenis kelamin wanita. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini diambil dari 25 orang wanita yang berlatih di Sanggar Senam Ganep Surakarta dan belum mengambil kelas senam hatha yoga yang berusia lebih dari 40 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh senam hatha yoga terhadap pernapasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pernapasan responden kelompok eksperimen setelah melakukan hatha yoga menjadi lebih baik dibandingkan sebelum melakukan hatha yoga, sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan pernapasan pada *pre test* dan *post test*. Hasil ini menunjukkan bahwa hatha yoga mempengaruhi pernapasan pada wanita 40 tahun ke atas di Sanggar Senam Ganep Surakarta. Hasil ini juga didukung dari rata-rata pernapasan pada kelompok eksperimen yang meningkat dari 1496,15 menjadi 1592,30 sehingga dapat dikatakan latihan hatha yoga mampu meningkatkan pernapasan sebesar 96,15. Senam hatha yoga bertujuan untuk memperlancar aliran udara pada saluran pernapasan. Hatha yoga adalah suatu metode pelatihan fisik dan mental untuk seluruh kalangan usia. Hatha yoga akan memberikan relaksasi bagi tubuh, melancarkan peredaran darah, dan mengontrol pernapasan. Latihan pernapasan hidung dalam hatha yoga yang akan mengaktifkan respon otak bagian hipotalamus, di dalam hipotalamus respon neuromotor mempengaruhi belahan otak yang mengatur emosional dan motivasi yang baik dan memberi pengaruh pada praktisinya. Latihan pranayama dalam hatha yoga

meningkatkan pernapasan dan menurunkan detak jantung. Berdasar penelitian tersebut disimpulkan bahwa saraf otonom yang aktif adalah saraf parasimpatis yang berfungsi memperlambat detak jantung dan mengatur sekresi kelenjar adrenalin (Kinasih, 2010). Detak jantung yang lebih lambat, dan sekresi kelenjar adrenalin yang rendah akan mampu meningkatkan kualitas pernapasan seseorang.

Pengaruh senam hatha yoga terhadap keseimbangan tubuh, hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan responden kelompok eksperimen setelah melakukan hatha yoga menjadi lebih baik dibandingkan sebelum melakukan hatha yoga, sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan keseimbangan pada *pre test* dan *post test*. Hasil ini menunjukkan bahwa hatha yoga mempengaruhi keseimbangan pada wanita 40 tahun ke atas di Sanggar Senam Ganep Surakarta. Hasil ini juga didukung dari rata-rata keseimbangan pada kelompok eksperimen yang meningkat dari 9,76 cm menjadi lebih kecil yaitu 8,30 cm sehingga dapat dikatakan latihan hatha yoga mampu meningkatkan keseimbangan sebesar 1,46 cm. Hatha yoga merupakan latihan aerobik tingkat rendah, namun melakukan hatha yoga dapat membantu pemeliharaan kesehatan, tingkat kesehatan pada seseorang yang melakukan hatha yoga lebih tinggi bila dibandingkan dengan yang tidak melakukan hatha yoga. Proses *embodiment* memudahkan seseorang untuk menghargai fungsi tubuhnya (Kinasih, 2010). Penghargaan tubuh merupakan salah satu hal penting untuk menciptakan penghargaan terhadap diri sendiri. Penghargaan terhadap diri sendiri juga memudahkan seseorang untuk menghargai orang lain dan

lingkungan sekitar. Individu menjadi lebih mudah bersyukur dan menerima setiap kondisi. Proses penghargaan dan perasaan bersyukur sangat mempengaruhi sistem tubuh khususnya otak. Amen mengadakan uji coba mengukur aliran darah ke otak saat seseorang berpikir positif (bersyukur, penuh penghargaan) serta berpikir negatif melalui penggunaan teknik penggambaran saraf yang disebut rekaman SPECT. Penelitian tersebut menghubungkan antara pola aliran darah di otak dan perilaku. Hasil uji coba tersebut menunjukkan bahwa saat seseorang menghargai, aliran darah ke otak kecil (serebelum) meningkat. Aliran darah tersebut meningkat di bagian lobus temporal sebelah kiri yang membantu keseimbangan tubuh. Aliran darah juga meningkat di daerah cingulated gyrus (atas tengah) dan ganglia basal kiri (sisi kanan atas) yaitu sebuah daerah di otak yang membantu manusia melakukan perubahan dan memelihara kemampuan beradaptasi. Kondisi ini membuat keseimbangan tubuh akan meningkat sebab dengan kemampuan beradaptasi yang baik maka seseorang akan lebih mudah menyeimbangkan dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka simpulan penelitian yang dapat diambil adalah: Pernapasan responden kelompok eksperimen setelah melakukan hatha yoga menjadi lebih baik dibandingkan sebelum melakukan hatha yoga sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan pernapasan pada *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keseimbangan responden kelompok eksperimen setelah melakukan hatha yoga menjadi lebih

baik dibandingkan sebelum melakukan hatha yoga, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan keseimbangan pada *pre test* dan *post test*.

Saran bagi wanita yang berusia 40 tahun ke atas dapat menggunakan hatha yoga untuk membantu memperbaiki atau meningkatkan pernapasannya. Latihan fisik secara umum dapat meningkatkan emosi positif dan meningkatkan fungsi kognitif. Kondisi tersebut dapat menurunkan kondisi psikologis yang negatif seperti stress, cemas, gangguan mood. Kondisi psikologis yang positif dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang seperti meningkatkan pernapasan praktisinya. Bagi sanggar senam, senam hatha yoga merupakan salah satu *treatment* yang dapat dilakukan oleh wanita berusia 40 tahun ke atas untuk meningkatkan pernapasan dan keseimbangan tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini. Rasa terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med sebagai pembimbing dan pengamat atau tim ahli yang telah membantu penilaian dan kemudahan kepada penulis untuk mengambil data penelitian.
2. Anggota Sanggar Senam Ganep Surakarta, karena bersedia menjadi sampel penelitian.
3. Semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Irianto, K. (2013). Anatomi dan Fisiologi. Bandung: Alfabeta.

Kawaguchi. (2012). Physiological, Morphological and Histochemical. Neurosci, 13(11).

Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap, 18(1).

Sindhu, P. (2015). Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: Qanita.

Supriyono, K. W. (2015). Aktivitas Fisik Keseimbangan dan Resiko Jatuh. Jurnal Olahraga