

KEGIATAN YOGA TAWA BAGI LANSIA DI BANJAR BELALUAN SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN PADA USIA LANSIA

I Putu Yoga Darmaika¹, Komang Ani Tri Agustini², I Nyoman Bagus Satria Wiguna³
Yohana Alfrida Inna⁴, Firdon Ngailo⁵

I Gusti Ayu Rai⁶, Ni Luh Putu Indrawathi⁷

^{1,2,3,4,5} Mahasiswa, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

^{6,7} Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

putuyogaa08@gmail.com ; komanganitriagustini@gmail.com ; nyomanbagus2004@gmail.com
yohanarina4@gmail.com ; firdonngailo7@gmail.com
gustiayurai@mahadewa.ac.id ; indrawathi88@gmail.com

ABSTRACT

The elderly are an age group vulnerable to physical, psychological, and social decline due to the aging process. Among the common problems experienced by the elderly are decreased physical fitness, increased stress levels, and reduced social interaction, which can impact their quality of life. In Banjar Belaluan, recreational health activities appropriate to the elderly's needs are still limited. Therefore, this community service activity aims to improve the physical, mental, and social health of the elderly through laughter yoga. This activity involved 35 elderly people who participated in laughter yoga sessions regularly twice a week. The implementation method consisted of socialization, laughter yoga practice, and evaluation. Data were obtained through direct observation and informal interviews, then analyzed descriptively and qualitatively. The results showed that laughter yoga had a positive impact on participants, characterized by increased enthusiasm, improved mood, reduced anxiety, and increased social interaction among the elderly. Furthermore, participants felt more relaxed and comfortable after participating. Thus, laughter yoga can be an effective alternative promotional and preventive activity to help maintain the health and improve the quality of life of the elderly in the community.

Keywords: *elderly, laughter yoga, mental health, quality of life, community service*

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan. Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia adalah menurunnya kebugaran tubuh, meningkatnya tingkat stres, serta berkurangnya interaksi sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Di Banjar Belaluan, kegiatan kesehatan yang bersifat rekreatif dan sesuai dengan kondisi lansia masih terbatas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia melalui pelaksanaan yoga tawa. Kegiatan ini melibatkan 35 orang lansia yang mengikuti sesi yoga tawa secara rutin dua kali dalam seminggu. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tahapan sosialisasi, pelaksanaan yoga tawa, dan evaluasi. Data diperoleh melalui observasi langsung dan wawancara informal, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa yoga tawa memberikan dampak positif terhadap peserta, ditandai dengan meningkatnya semangat, suasana hati yang lebih baik, berkurangnya rasa cemas, serta meningkatnya interaksi sosial antar lansia. Selain itu, peserta merasa lebih rileks dan nyaman setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, yoga tawa dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan promotif dan preventif yang efektif untuk membantu menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia di lingkungan masyarakat.

Kata Kunci: lansia, yoga tawa, kesehatan mental, kualitas hidup, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang mengalami proses penuaan secara alami yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fungsi organ tubuh mengalami penurunan sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, nyeri sendi, serta penurunan daya tahan tubuh (Dewi & Utama, 2020). Selain itu, proses penuaan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia, seperti munculnya rasa cemas, stres, kesepian, dan menurunnya kepercayaan diri akibat berkurangnya aktivitas sosial yang dilakukan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup lansia apabila tidak diimbangi dengan upaya pemeliharaan kesehatan yang tepat (Arniyanti, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia adalah melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh mereka. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga fungsi kardiovaskular, memperbaiki sirkulasi darah, serta mendukung kesehatan mental lansia. Namun, pada kenyataannya masih banyak lansia yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Faktor usia, keterbatasan mobilitas, kurangnya motivasi, serta minimnya kegiatan kesehatan yang menarik sering menjadi penyebab rendahnya partisipasi lansia dalam kegiatan olahraga atau aktivitas kebugaran lainnya (Widiartini dkk., 2023).

Salah satu bentuk aktivitas yang sederhana, aman, dan menyenangkan bagi lansia adalah yoga tawa (*laughter yoga*). Yoga tawa merupakan metode yang menggabungkan latihan pernapasan dalam (*pranayama*), gerakan tubuh ringan, dan aktivitas tertawa yang dilakukan secara sengaja dalam suasana kelompok. Metode ini pertama kali diperkenalkan oleh Kataria (2004) dan telah berkembang di berbagai negara sebagai pendekatan komplementer untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Tertawa diketahui dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi, meningkatkan suasana hati, serta membantu mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu, latihan pernapasan yang dilakukan selama yoga tawa dapat meningkatkan suplai oksigen ke seluruh tubuh sehingga memberikan manfaat bagi kesehatan paru-paru dan sistem peredaran darah (Fitriani dkk., 2021; Susanto, 2023).

Banjar Belaluan merupakan salah satu wilayah yang memiliki kelompok masyarakat lanjut usia yang memerlukan perhatian dalam upaya pemeliharaan kesehatan. Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan masyarakat setempat, diketahui bahwa kegiatan yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia masih terbatas. Sebagian lansia juga belum memperoleh alternatif aktivitas kesehatan yang mudah dilakukan, menyenangkan, dan mampu meningkatkan interaksi sosial antarsesama lansia. Kondisi ini menunjukkan perlunya suatu kegiatan yang dapat mendorong lansia untuk tetap aktif, sehat, dan produktif dalam menjalani masa tua.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan yoga tawa bagi lansia di Banjar Belaluan sebagai upaya menjaga kesehatan pada usia lanjut. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman

aktivitas fisik ringan yang aman dan menyenangkan, sekaligus meningkatkan kesehatan psikologis serta memperlancar hubungan sosial antar peserta. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara aktif, meningkatkan kebugaran fisik dan mental, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan mandiri pada usia lanjut.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Banjar Belaluan dengan sasaran peserta sebanyak 35 orang lansia yang merupakan warga setempat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Pelaksanaan program dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu sosialisasi, pelaksanaan kegiatan yoga tawa, dan evaluasi.

1. Tahap Sosialisasi

Tahap sosialisasi dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan dengan tujuan memberikan pemahaman kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental pada usia lanjut. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan melalui penyampaian materi secara langsung mengenai manfaat aktivitas fisik ringan, pentingnya menjaga kebugaran tubuh, serta pengenalan konsep yoga tawa sebagai salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan perangkat banjar dan peserta terkait jadwal, lokasi, serta tata cara pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan yoga tawa dilakukan secara rutin setiap hari Selasa dan Kamis pukul 17.00 WITA di Banjar Belaluan. Sebelum kegiatan dimulai, tim pelaksana bersama mahasiswa melakukan persiapan lokasi agar kegiatan dapat berlangsung dengan nyaman dan aman. Kegiatan diawali dengan pemanasan ringan dan latihan pernapasan (*pranayama*) untuk membantu peserta mempersiapkan kondisi tubuh. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi yoga tawa yang dipandu oleh instruktur, meliputi latihan tertawa terstruktur, gerakan tubuh ringan, tepuk tangan ritmis, serta interaksi kelompok yang bertujuan menciptakan suasana positif dan menyenangkan. Kegiatan diakhiri dengan relaksasi dan pendinginan untuk membantu peserta mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap setelah beraktivitas.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan serta respons peserta terhadap program yang telah dilaksanakan. Metode evaluasi yang digunakan meliputi observasi langsung dan wawancara informal. Observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk menilai tingkat kehadiran, partisipasi, antusiasme, dan keterlibatan lansia dalam setiap sesi yoga tawa. Sementara itu, wawancara informal dilakukan setelah kegiatan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman peserta, manfaat yang dirasakan, serta tanggapan mereka terhadap pelaksanaan program.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema-tema tertentu, seperti peningkatan semangat, suasana hati yang lebih positif, rasa rileks, serta persepsi terhadap kesehatan fisik setelah mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas program yoga tawa dalam mendukung kesehatan lansia serta sebagai bahan rekomendasi untuk pelaksanaan kegiatan serupa pada masa mendatang.

HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan yoga tawa yang diikuti oleh 35 lansia di Banjar Belaluan menunjukkan hasil yang positif terhadap kesehatan fisik dan mental peserta. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung serta wawancara informal setelah pelaksanaan program, sebagian besar peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dan memberikan respons positif terhadap kegiatan yang dilakukan. Lansia tampak lebih antusias, aktif berinteraksi, serta menunjukkan ekspresi yang lebih ceria setelah mengikuti sesi yoga tawa.

Peningkatan kondisi psikologis peserta terlihat dari perubahan suasana hati yang lebih positif dan meningkatnya semangat dalam mengikuti kegiatan. Beberapa lansia menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks, lebih bahagia, dan mengalami penurunan rasa cemas setelah mengikuti latihan yoga tawa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Umamah dan Mufarrihah (2018) yang menyatakan bahwa aktivitas tertawa dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan perasaan nyaman dan bahagia. Selain itu, peningkatan hormon tersebut juga dapat membantu menekan produksi hormon stres sehingga memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran lansia (Wulandari dkk., 2024).



Gambar 1: Suasana keceriaan para lansia saat melakukan teknik yoga di Banjar Belaluan

Selain memberikan manfaat secara psikologis, kegiatan yoga tawa juga memberikan dampak positif terhadap aspek sosial peserta. Pelaksanaan kegiatan secara berkelompok menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendorong terjadinya interaksi antar lansia. Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak saling berkomunikasi, tertawa bersama, dan memberikan dukungan satu sama lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa yoga tawa tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kesehatan, tetapi juga sebagai sarana untuk mempererat hubungan sosial dan mengurangi perasaan

keseharian yang sering dialami oleh lansia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mattotorang dkk. (2024) serta Putra dan Ni Wayan (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas kelompok dapat meningkatkan rasa kebersamaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikososial pada lansia.

Dari aspek kesehatan fisik, sebagian besar peserta mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan dan latihan pernapasan dengan baik. Observasi menunjukkan bahwa lansia merasa tubuh lebih segar, rileks, dan nyaman setelah mengikuti kegiatan. Latihan pernapasan yang menjadi bagian dari yoga tawa membantu meningkatkan suplai oksigen dalam tubuh, sedangkan aktivitas tertawa secara berulang memberikan stimulasi ringan pada otot-otot tubuh sehingga mendukung kebugaran fisik lansia. Meskipun dilakukan dengan intensitas ringan, kegiatan ini berpotensi membantu lansia dalam mempertahankan kondisi fisik dan mendukung gaya hidup aktif pada usia lanjut.



Gambar 2 : Partisipasi aktif lansia dalam sesi senam ringan untuk menjaga kebugaran fisik

Pelaksanaan program ini juga berhasil menjawab permasalahan yang ditemukan pada tahap awal kegiatan, yaitu terbatasnya aktivitas kesehatan yang menarik, aman, dan sesuai dengan kondisi lansia di Banjar Belaluan. Pendekatan yang menyenangkan melalui yoga tawa terbukti mampu meningkatkan motivasi lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan. Tingginya tingkat kehadiran dan keterlibatan peserta selama program berlangsung menunjukkan bahwa metode ini dapat diterima dengan baik oleh masyarakat lansia.

Secara keseluruhan, kegiatan yoga tawa memberikan manfaat yang positif terhadap kesehatan mental, kesehatan fisik, dan hubungan sosial lansia di Banjar Belaluan. Program ini tidak hanya meningkatkan kebahagiaan dan semangat peserta, tetapi juga mendorong terciptanya interaksi sosial yang lebih baik dalam komunitas. Oleh karena itu, yoga tawa dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan promotif dan preventif yang berpotensi diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan, izin, bimbingan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Perbekel Desa Singapadu Tengah beserta jajaran staf pemerintahan desa atas dukungan, arahan, dan izin resmi yang diberikan kepada tim mahasiswa untuk mengabdikan di wilayah Desa Singapadu Tengah.
2. Bapak Kelian Banjar Belaluan beserta jajaran tokoh masyarakat yang telah menyambut hangat, memfasilitasi tempat kegiatan di banjar, serta membantu mobilisasi warga di lapangan.
3. Kepala Sekolah beserta segenap bapak dan ibu guru SD Negeri 3 Singapadu Tengah atas bimbingan, arahan, serta ruang kolaborasi yang diberikan, serta kepada seluruh siswa-siswi atas partisipasi yang penuh keceriaan dan antusiasme dalam setiap kegiatan edukatif yang dilaksanakan.
4. Seluruh warga lanjut usia (lansia) di Banjar Belaluan atas kehadiran, antusiasme yang luar biasa, serta keceriaan yang dibagikan di setiap sesi latihan yoga tawa dan senam ringan.
5. Rekan-rekan tim mahasiswa KKN Universitas PGRI Mahadewa Indonesia kelompok Banjar Belaluan atas kerja sama, solidaritas, dan dedikasi yang tinggi dari awal hingga berakhirnya masa pengabdian ini

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan yoga tawa bagi 35 lansia di Banjar Belaluan memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial peserta. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama kegiatan berlangsung, para lansia menunjukkan tingkat partisipasi dan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi yoga tawa. Kegiatan ini mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, meningkatkan semangat, serta memberikan rasa rileks dan nyaman bagi peserta.

Dari aspek psikologis, yoga tawa membantu meningkatkan suasana hati, mengurangi rasa cemas, serta memberikan efek relaksasi melalui aktivitas tertawa yang dilakukan secara bersama-sama. Dari aspek fisik, latihan pernapasan dan gerakan ringan yang terintegrasi dalam yoga tawa membantu menjaga kebugaran tubuh serta mendorong lansia untuk tetap aktif melakukan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, pelaksanaan kegiatan secara berkelompok juga memberikan manfaat sosial berupa meningkatnya interaksi, rasa kebersamaan, dan hubungan yang lebih harmonis antar peserta.

Secara keseluruhan, kegiatan yoga tawa dapat menjadi salah satu alternatif program promotif dan preventif dalam upaya menjaga kesehatan lansia. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak banjar, kader kesehatan, maupun masyarakat setempat agar manfaat yang diperoleh dapat dirasakan dalam jangka panjang dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arminda, R. (2020). Dinamika Komunikasi Interpersonal dan Pembentukan Solidaritas Dalam Komunitas Yoga Tertawa. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3), 36453-36457. <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/5732>
- Arniyanti, A. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 163-169.
- Dewi, N. L. P. S., & Utama, F. (2020). Manfaat Yoga Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Lansia: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(2), 45-52.
- Fitriani, T., dkk. (2021). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kesehatan Mental: Emosi, Kognisi, Stres, Koping Positif, Dan Hubungan Interpersonal. *Jurnal Care*. <https://jurnalstikestulungagung.ac.id/index.php/care/article/view/4>
- Kataria, M. (2004). Terapi Tertawa.
- Mattotorang, A., dkk. (2024). Pengaruh Terapi Olahraga Yoga Terhadap Psikososial Lansia di Posyandu Kawan Seiring. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1-10. <https://journalcenter.org/index.php/klinik/article/view/3849>
- Putra, I. G. N. S., & Ni Wayan, S. (2022). Kesejahteraan Psikologis Lansia di Bali: Peran Dukungan Sosial dan Aktivitas Komunitas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 12-25. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/>
- Saraswati, N. L. P. G. I., dkk. (2021). Pelatihan Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 2(2), 188-194.
- Susanto, T. (2023). Terapi aktivitas kelompok yoga pada lansia dengan hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 125-131. <https://jurnal.poltekkesmataram.ac.id/index.php/selaparang>
- Umamah, F., & Mufarrihah, L. (2018). Konsep Terapi Tertawa dan Pengaruhnya terhadap Aspek Fisiologis dan Psikologis. Surabaya: *Repository Universitas Hang Tuah*. <https://repository.univhangtuah.ac.id>
- Widiartini, N. K., dkk. (2023). Implementasi Program Kebugaran Lansia Berbasis Kearifan Lokal di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6(1), 102-115. <https://jurnal.unud.ac.id/index.php/abdimas>
- Wulandari, N., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2024). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2807–2816.