

## UPAYA MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT UNTUK TETAP BUGAR DI USIA LANJUT UNTUK LANSIA-LANSIA YANG BERADA DI DESA TISTA, KECAMATAN KERAMBITAN, KABUPATEN TABANAN

I Gusti Ayu Diah Listhya Artarini<sup>1)</sup>, I Made Sudirga<sup>2)</sup>, Dewa Gede Agung  
Gana Kumara<sup>3)</sup>

Universitas Mahasaraswati Denpasar

E-mail: *diahlisthyaaa@gmail.com*<sup>1)</sup>, *madesudirga@unmas.ac.id*<sup>2)</sup>,

*dewagana@unmas.ac.id*<sup>3)</sup>

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjalankan dua program kegiatan antara lain: 1) Penyuluhan/Sosialisasi tentang Yoga Ketawa Bagi Lansia di Wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan. 2) Melakukan Kegiatan Yoga Ketawa Untuk Lansia di Wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, Dengan Mendatangkan Langsung Instruktur Yoganya. Adapun manfaat dari yoga ketawa, yaitu dapat mengatasi darah tinggi (hipertensi), penyakit jantung, kecemasan, depresi, batuk-batuk dan flu kronis, gangguan pencernaan, insomnia, berbagai alergi, asma, gangguan haid, sakit kepala, sakit perut dan bahkan kanker. Selain itu dengan adanya yoga ketawa juga dapat membawa dampak positif bagi berbagai sistem di dalam tubuh. Selanjutnya, hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu sosialisasi dan demonstrasi yoga ketawa sangat bermanfaat bagi lansia-lansia yang berada di Desa Tista. Hal ini dapat terlihat dari antusias para lansia dalam mendengarkan arahan dan mengikuti kegiatan yoga ketawa ini.

**Kata kunci :** pengabdian masyarakat, yoga ketawa, lansia

### ANALISIS SITUASI

Seperti yang kita ketahui pada usia lanjut manusia akan banyak mengalami perubahan dalam sistem tubuhnya. Manusia dengan usia lanjut akan lebih banyak mengalami gangguan pada sistem kesehatannya dan tentunya akan lebih mudah untuk terkena penyakit, banyak permasalahan-permasalahan yang akan muncul pada usia lanjut, diantaranya adalah gangguan mental, gangguan emosional dan gangguan fisik.

Salah satu penyakit yang sering kita jumpai pada lansia yaitu gangguan sirkulasi darah seperti hipertensi, hipertensi sering menjadi masalah pada lanjut usia karena sering ditemukan pada manusia dengan usia lanjut dan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit jantung koroner. Dengan adanya permasalahan-permasalahan tersebut, tentu diperlukan terapi yang dapat membantu pengobatan dari penyakit gangguan sirkulasi darah tersebut, khususnya pada penyakit hipertensi. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi adalah dengan tertawa, dikarenakan tawa dapat membantu untuk

menyingkatkan efek-efek negatif yang berada dalam tubuh seperti darah tinggi (hipertensi), penyakit jantung, kecemasan, depresi, batuk-batuk dan flu kronis, gangguan pencernaan, insomnia, berbagai alergi, asma, gangguan haid, sakit kepala, sakit perut dan bahkan kanker. Selain itu dengan tawa juga dapat membawa dampak positif bagi berbagai sistem didalam tubuh.

Dikarenakan alasan tersebut, maka kami membuat salah satu program kerja tentang yoga ketawa yang akan diperuntukkan untuk lansia-lansia yang berada di Desa Tista, dengan judul **"Upaya Menerapkan Gaya Hidup Sehat Untuk Tetap Bugar di Usia Lanjut Untuk Lansia-Lansia yang berada di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan"**

Selain itu alasan lain kami membuat program kerja yoga ketawa ini juga atas saran dari bapak kepala desa, yang mana sebetulnya kegiatan yoga ini adalah kegiatan rutin yang dilakukan di desa tista, namun untuk lansia bapak kepala desa menyarankan untuk dilaksanakan yoga ketawa, dikarenakan jika memilih melakukan kegiatan yoga pada umumnya, lansia tidak akan bisa mengikuti, karena selain gerakannya yang agak sulit, lansia juga tidak akan bisa mengikuti dikarenakan sistem gerakanya yang terbatas, jadi dengan diadakannya yoga ketawa ini diharapkan mampu untuk membantu lansia-lansia yang berada di desa tista untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terdapat di dalam tubuhnya.

## **PERUMUSAN MASALAH**

Adapun permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh lansia-lansia yang berada di Desa Tista, yaitu :

1. Lansia kurang memahami cara-cara untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar di usia lanjut.
2. Kurangnya melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu pikiran serta tubuh agar tetap sehat dan tidak stress.

## **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

Berikut beberapa solusi yang dapat diberikan untuk dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh lansia-lansia yang berada di Desa Tista, yaitu :

1. Penyuluhan/Sosialisasi tentang Yoga Ketawa Bagi Lansia di Wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan.  
Kami akan mendatangkan langsung instruktur dari yoga ketawa, yang nantinya akan melakukan sosialisasi tentang gaya hidup sehat bagi lansia dan juga akan menjelaskan apa manfaat dari dilakukannya yoga ketawa tersebut. Untuk sosialisasinya akan dilakukan kurang lebih selama 30 menit.
2. Melakukan Kegiatan Yoga Ketawa Untuk Lansia di Wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, Dengan Mendatangkan Langsung Instruktur Yoganya. Kami akan melakukan kegiatan yoga ketawa bersama dengan lansia-lansia yang ada di Desa Tista, yang nantinya akan dipimpin

langsung oleh instruktur yoganya. Adapun untuk kegiatan yoga ketawa ini akan dilakukan dengan 2 kali pertemuan selama kami mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Adapun metode pelaksanaan dari program kerja ini yang dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut :

### **1. Melakukan Persiapan**

Tahapan pertama dilakukan pembekalan oleh LPPM Unmas Denpasar, Tahapan kedua dilakukan pembagian kelompok dan dosen pembimbing, tahapan ketiga dilakukan penerjunan dan observasi ke masing-masing desa yang nantinya akan digunakan sebagai tempat untuk melakukan pengabdian masyarakat, tahapan keempat dilakukan diskusi dan penyusunan program kerja dengan perbekel desa terkait permasalahan-permasalahan apa saja yang ada di desa dan perlu untuk diatasi dan tahapan terakhir dilakukan penerimaan dan penjelasan tentang program kerja apa saja yang akan dilaksanakan kepada perbekel dan aparat desa setempat.

### **2. Melakukan Pelaksanaan**

Dalam melaksanakan program kerja ini tahapan pertama yang dilakukan adalah mencari instruktur yoga ketawa, tahapan kedua menentukan tanggal diadakannya program kerja yoga ketawa ini dengan berdiskusi dengan bapak kepala desa sekaligus menginformasikan tanggal yang telah ditentukan kepada instruktur yoga ketawa, tahapan ketiga menginformasikan kepada lansia-lansia yang berada di desa tista terkait tanggal dilaksanakannya program kerja yoga ketawa sekaligus menginformasikan kepada lansia untuk membawa matras untuk keperluan dari kegiatan yoga ketawa, tahapan keempat menyiapkan segala keperluan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan yoga ketawa seperti sound system, karpet, matras serta konsumsi dan tahapan yang terakhir yaitu sosialisasi dan demonstrasi program kerja yoga ketawa bagi lansia-lansia yang berada di desa tista yang dijelaskan dan dipimpin langsung oleh instruktur yoganya.

### **3. Evaluasi Akhir Kegiatan**

Pada tahapan ini evaluasi dilakukan dengan menanyakan langsung kepada lansia-lansia yang berada di desa tista tentang manfaat dan perubahan apa saja yang dirasakan setelah dilakukannya sosialisasi dan demonstrasi yoga ketawa.

## **HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan ini, didapatkan hasil bahwa sosialisasi dan demonstrasi yoga ketawa sangat bermanfaat bagi lansia-lansia yang berada di Desa Tista, hal tersebut dapat terlihat dari antusias lansia dalam mendengarkan arahan dan mengikuti kegiatan yoga ketawa ini.

No	Jenis Program Kerja	Spesifikasi Kegiatan	Realisasi	Evaluasi
1	Upaya Menerapkan Gaya Hidup Sehat Untuk Tetap Bugar di Usia Lanjut Untuk Lansia-Lansia yang berada di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan	Penyuluhan/Sosialisasi tentang Yoga Ketawa Bagi Lansia di Wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan.	100%	Sosialisasi dan praktek kegiatan yoga ketawa dapat memberikan manfaat bagi lansia-lansia di Desa Tista terkait tentang cara-cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengurangi terjadinya stress dan menjaga tubuh agar tetap bugar
		Melakukan Kegiatan Yoga Ketawa Untuk Lansia di Wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, Dengan Mendatangkan Langsung Instruktur Yoganya.	100%	



Gambar 1. Sosialisasi dan praktek yoga ketawa yang pertama dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2022 di Wantilan Desa Tista



*Gambar 2. Kedatangan Tamu dari Luar yang Ikut Memeriahkan Kegiatan Yoga Ketawa Bagi Lansia*



*Gambar 3. Melakukan Sesi Foto Bersama di Hari Pertama Dilaksanakannya Yoga Ketawa bagi Lansia-Lansia yang Berada di Desa Tista*



*Gambar 4. Melaksanakan Praktek Yoga Ketawa bagi Lansia dengan Melakukan Beberapa Gerakan Yoga*



*Gambar 5. Melaksanakan Praktek Yoga Ketawa dengan Dipimpin Langsung oleh Instruktur Yoga*



*Gambar 6. Dilakukan Sesi Foto Setelah Dilaksanakan Wawancara dengan Salah Satu Lansia yang Ikut Berpartisipasi dalam Kegiatan Yoga Ketawa di Wantilan Desa Tista*



*Gambar 7. Melakukan sesi Foto Bersama Instruktur Yoga Ketawa dan Bapak Kepala Desa, Desa Tista*



*Gambar 8. Melakukan Sesi Foto Bersama Setelah Dilakukan Program Kerja Yoga Ketawa Yang Kedua Kalinya pada Tanggal 30 Agustus 2022 di Wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan*

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dari tanggal 28 Juli-19 September 2022 di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan telah terlaksana dimana program yaitu berjudul **“Upaya Menerapkan Gaya Hidup Sehat Untuk Tetap Bugar di Usia Lanjut Untuk Lansia-Lansia yang berada di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan”** serta memiliki dua spesifikasi kegiatan yaitu :

1. Penyuluhan atau sosialisasi tentang yoga ketawa bagi lansia di wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan.
2. Melakukan kegiatan yoga ketawa Untuk Lansia di wantilan Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, dengan mendatangkan langsung instruktur yoganya.

Kegiatan kerja ini telah terlaksana 100%. Terlaksananya program kerja ini juga dikarenakan adanya dukungan penuh dari lansia, aparat desa serta masyarakat Desa Tista. Dengan terlaksananya program kerja ini lansia-lansia di Desa Tista dapat mengetahui tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar di usia lanjut serta lansia juga akan dapat merasakan manfaat dari dilakukannya gerakan yoga ketawa.

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini lansia diharapkan mampu untuk tetap melanjutkan kegiatan yoga ketawa yang telah dilaksanakan di rumah masing-masing setiap harinya untuk dapat lebih merasakan manfaat yang akan di dapat setelah dilakukannya kegiatan yoga ketawa setiap hari, sehingga hal tersebut akan dapat membantu untuk mengatasi segala permasalahan kesehatan yang dimiliki oleh lansia-lansia yang berada di Desa Tista.

## DAFTAR PUSTAKA

LPPM Unmas Denpasar. (2021). Buku Pedoman Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar.

<https://123dok.com/document/y4m5785y-terapi-tertawa.html>

<https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/INDAH>

<PUTRI-032015022.pdf>

[https://www.academia.edu/9734700/Laporan\\_individu\\_YOGA](https://www.academia.edu/9734700/Laporan_individu_YOGA)

[https://www.researchgate.net/publication/323574476\\_Efektifitas\\_Yoga\\_Ketawa\\_terhadap\\_Penurunan\\_Tekanan\\_Darah\\_pada\\_Lansia\\_dengan\\_Hipertensi\\_Derajat\\_II\\_di\\_Panti\\_Wredha\\_Salib\\_Putih\\_Salatiga/fulltext/5a9e969da6fdcca1c0e98b/Efektifitas-Yoga-Ketawa-terhadap-Penurunan-Tekanan-Darah-pada-Lansia-dengan-Hipertensi-Derajat-II-di-Panti-Wredha-Salib-Putih-Salatiga.pdf?origin=publication\\_detail](https://www.researchgate.net/publication/323574476_Efektifitas_Yoga_Ketawa_terhadap_Penurunan_Tekanan_Darah_pada_Lansia_dengan_Hipertensi_Derajat_II_di_Panti_Wredha_Salib_Putih_Salatiga/fulltext/5a9e969da6fdcca1c0e98b/Efektifitas-Yoga-Ketawa-terhadap-Penurunan-Tekanan-Darah-pada-Lansia-dengan-Hipertensi-Derajat-II-di-Panti-Wredha-Salib-Putih-Salatiga.pdf?origin=publication_detail)