

Pengembangan Video Praktik Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Usia Lanjut Di Wilayah Puskesmas Sunyaragi Kota Cirebon

Nurasih¹, Endang Nurrochmi²

^{1,2} Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi Kebidanan Cirebon

E-mail : asihh1178@gmail.com

ABSTRACT

Growing old is a natural process that cannot be avoided and is a natural thing that everyone will experience. Yoga exercise is one of the exercises that is currently popular with everyone, including the elderly (elderly), because it has many benefits both for the body, soul and mind. The aim of this research is to examine the development of yoga practice videos and how they affect the quality of life of the elderly in the Sunyaragi Community Health Center area, Cirebon City. This research method is development research to test the effectiveness and efficiency of existing products in the form of elderly yoga videos. The population includes all elderly people in the Sunyaragi Community Health Center area. Elderly yoga exercises are carried out once a week for four weeks for respondents who meet the criteria. Quality of life was measured using a questionnaire WHOQOL and measurements were taken before and after yoga exercises. The data is then analyzed using tests Paired T-test. The results of statistical tests show a value of $p = 0.001$. The results of analysis and input from experts show that yoga videos for the elderly are safe to use as a medium for maintaining the health of the elderly. So it can be concluded that there is an influence of yoga on the quality of life of the elderly. The recommendation based on the results of this research is that yoga exercise can be used as an alternative effort to maintain health in elderly service programs at Community Health Centers.

Keywords: Elderly, quality of life, yoga video

ABSTRAK

Menjadi tua merupakan sebuah proses alami yang tidak dapat dihindari serta menjadi hal wajar yang akan dialami setiap orang. Senam yoga menjadi salah satu senam yang saat ini banyak digemari oleh setiap orang termasuk kelompok lanjut usia (lansia), karena banyak manfaat yang diperoleh baik untuk fisik, jiwa dan pikiran. Tujuan penelitian ini untuk menguji pengembangan video praktik yoga serta bagaimana pengaruhnya terhadap kualitas hidup lansia di wilayah Puskesmas Sunyaragi Kota Cirebon. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan untuk menguji efektivitas dan efisiensi produk yang sudah ada berupa video yoga lansia. Populasi meliputi seluruh lansia di wilayah Puskesmas Sunyaragi. Senam yoga lansia dilakukan satu kali dalam satu minggu selama empat minggu terhadap responden yang telah memenuhi kriteria. Kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner WHOQOL dan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah senam yoga. Data kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil uji statistika menunjukkan nilai $p = 0,001$, hasil analisis dan masukan dari pakar didapatkan bahwa video yoga lansia aman digunakan sebagai media untuk menjaga kesehatan lansia. Sehingga disimpulkan ada pengaruh yoga terhadap kualitas hidup lansia. Rekomendasi atas hasil penelitian ini adalah senam yoga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif upaya menjaga kesehatan dalam program pelayanan lansia di Puskesmas.

Kata Kunci: Video yoga; kualitas hidup, usia lanjut

PENDAHULUAN

UU RI tahun 1998 menyatakan bahwa Lansia adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun keatas. Proyeksi penduduk lansia di Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan setiap tahunnya. Tahun 2019 jumlah lansia berkisar 25,9 juta jiwa meningkat jumlahnya di tahun 2020 jumlah lansia mencapai 27,1 juta jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2035 jumlah lansia mencapai 48,2 juta jiwa (Tjandrakusuma, 2019). Meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk di Indonesia berpengaruh meningkatnya usia harapan hidup. PBB melaporkan tahun 2000-2005 usia harapan hidup mencapai 66,4 tahun dengan populasi lansia mencapai 77,4%, diperkirakan mengalami peningkatan pada tahun 2045-2030 usia harapan hidup mencapai 77,6 tahun dengan persentase lansia tahun 2045 sebesar 28,68% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program untuk kelompok penduduk Lansia melalui upaya peningkatan layanan kesehatan berupa peningkatan upaya penyembuhan dalam layanan geriatrik. Lansia menjadi sosok yang sangat dihargai secara budaya di keluarga maupun masyarakat, khususnya bagi masyarakat tradisional. Lansia merupakan

sosok yang dipuja serta dihormati dan seringkali penghormatan yang diberikan ditampilkan dalam bentuk proteksi yang berlebihan bahkan terkadang kegiatan lansia menjadi cenderung dibatasi. Keadaan tersebut dapat berakibat kurang baik bagi lansia. Proteksi berlebihan berupa pembatasan kegiatan dapat berakibat lansia menjadi terbatas aktivitasnya dan berkurangnya inisiatif. (Tjandrakusuma, 2019).

Dampak proses penuaan dapat meliputi berbagai aspek dalam kehidupan diantaranya meliputi aspek sosial ekonomi maupun kesehatan. Dengan bertambahnya usia apabila dilihat dari aspek kesehatan maka lansia akan lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik tidak hanya karena faktor alamia namun juga akibat adanya faktor penyakit. Aktivitas jasmani merupakan sebuah rangsangan fisiologis yang meliputi seluruh sistem tubuh, tidak hanya sistem otot, namun juga sistem saraf, metabolisme serta hormonal. Hal tersebut akibat peran olahraga dalam mengontrol neurohormonal, saraf otonom, respon perilaku stres fisik serta psikologis. Pola hidup seseorang akan berpengaruh terhadap kualitas hidupnya. Bertambah lanjut usia seseorang akan

berdampak terhadap pemenuhan kebutuhan hidupnya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup. Olahraga membuat kekuatan otot dan sendi akan meningkat, mencegah depresi serta meningkatkan sistem kardiorespirasi, yang berdampak terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatnya kualitas hidup. Puskesmas telah melakukan upaya untuk menjaga kesehatan lansia dalam bentuk senam Prolanis. Senam menjadi salah satu program sebagai upaya dalam menjaga kesehatan lansia dan diantaranya dalam bentuk yoga lansia, hal tersebut dirasakan karena banyak bermanfaat yang diperoleh meliputi aspek promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif dan aspek maintenance.

Senam yoga dipandang sebagai salah satu terapi yang dapat meningkatkan kondisi rileksasi sehingga dapat mengurangi stres baik fisik maupun psikologis. Yoga bagi lansia belum banyak diterapkan di masyarakat. Penelitian mengenai manfaat yoga secara umum sudah banyak dilaporkan, namun apabila diterapkan secara mendalam pada lansia belum banyak dilaporkan. Hal ini dimungkinkan oleh karena lansia merupakan usia rentan

terhadap timbulnya berbagai penyakit baik yang disebabkan oleh karena penurunan fisiologi fungsi tubuh, gangguan vaskuler atau karena faktor metabolik. Yoga merupakan suatu sistem kesehatan paripurna yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa. Yoga sangat baik untuk meningkatkan konsentrasi dan membawa kesadaran diri, menajamkan pikiran serta menjauhkan seseorang dari emosi dan pikiran negatif (Ambarsari, 2020). Mengacu pada manfaat yoga bagi tubuh maka pilihan gerakan yoga yang tepat sesuai kemampuan dan kebutuhan lansia perlu menjadi perhatian agar lansia dapat menerapkan Yoga dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menjaga kesehatan. Pada tahun 2020 peneliti menghasilkan video praktik yoga lansia, oleh karena itu pada tahun 2021 peneliti ingin menguji kelayakan Video yang sudah dihasilkan dalam sebuah penelitian tentang pengembangan video praktik yoga untuk meningkatkan kualitas hidup Lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and Development*), dengan tahapan uji coba terbatas untuk menguji kelayakan terhadap video yoga

yang dihasilkan. Pada penelitian ini dilakukan uji kuantitatif dengan meminta pendapat atau masukan dari pakar meliputi pakar yoga lansia dan penanggungjawab program lansia. Selanjutnya uji kuantitatif kelayakan video yoga kepada responden. Tahap selanjutnya dilakukan uji efek yoga melalui video terhadap kualitas hidup lansia, pengukuran kualitas hidup lansia dilakukan pada satu kelompok lansia sebelum dan setelah yoga.

Populasi penelitian ini adalah lansia yang berada di wilayah Puskesmas Sunyaragi Kota Cirebon, dan sampel penelitian adalah lansia RW 03 Puskesmas Sunyaragi Kota Cirebon yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi lansia usia 50-60 tahun, jenis kelamin perempuan, bersedia sebagai responden, aktif dalam kelompok Posbindu serta tidak cacat fisik. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2019) yang menyatakan bahwa jumlah sampel pada uji terbatas dilakukan pada 6-12 subjek. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner untuk menilai kualitas hidup lansia, angket validasi pakar yoga lansia dan program lansia serta pendapat pengguna.

Pengukuran kualitas hidup menggunakan Kuesioner WHOQOL-BREF, kuesioner ini merupakan rangkuman dari *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*-100, sebanyak 26 pertanyaan. Kuesioner berisi tentang aspek-aspek kualitas hidup, yang terdiri dari dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi hubungan sosial, dan dimensi lingkungan.

Analisis data meliputi analisis Univariat dan Bivariat. Analisis Univariat diperlukan dalam melihat gambaran masukan responden terhadap penyempurnaan media video yoga yang telah dibuat dan gambaran rata-rata kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah praktik yoga. Analisis Bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh yoga terhadap kualitas hidup lansia. Sebelum melakukan analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan hasil data terdistribusi normal ($P \text{ value} = 0.35$) sehingga pada penelitian ini menggunakan Uji Paired T Test (Dahlan, 2019).

HASIL

Pendapat pakar yoga lansia terhadap video praktik yoga diperoleh hasil sangat baik. Gerakan yoga pada video khususnya gerakan Halasana dan Sarvaangasana

didapatkan masukan pakar bahwa gerakan tersebut dapat dilakukan hanya untuk lansia yang mampu. Menurut pakar penanggungjawab program lansia menyatakan bahwa video yoga lansia tersebut sangat baik, akan tetapi disarankan gerakan yang disajikan lebih mudah dan tidak terlalu berat. Uji kelayakan video yoga lansia pada responden dilakukan melalui angket dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Kuantitatif Kelayakan Media Video Yoga Lansia di Wilayah Puskesmas Sunyaragi Kota Cirebon

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Gerakan	8	80	92	84.50	3.964
Narasi	8	80	96	85.50	4.751
Gambar	8	80	88	83.50	2.563
Suara	8	84	92	86.50	2.976
Total	8	82	89	84.75	2.252

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat, bahwa semua unsur pengujian kelayakan media video yoga lansia yang diuji memiliki rerata nilai lebih dari 80, sehingga dapat disimpulkan media video yoga lansia sudah layak untuk digunakan.

Tabel 2. Rata-rata Kualitas Hidup Lansia Sebelum dan Sesudah Yoga di Wilayah Puskesmas Sunyaragi Kota Cirebon

	Rerata (s.b)	CI 95%
Kualitas hidup sebelum Yoga	59,88	48,85-70,90
Kualitas hidup setelah Yoga	63,25	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa rata-rata kualitas hidup sebelum yoga sebesar 59,88 dan setelah yoga 63,25 dengan CI 48,85-70,90.

Tabel 3. Uji Paired T' Test Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Puskesmas Sunyaragi Kota Cirebon

	Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	CI 95%	Nilai P
Kualitas hidup sebelum Yoga	59,88 (13,19)	3,38 (1,77)	1,90 – 4,85	0,001
Kualitas hidup setelah Yoga	63,25 (12,95)			

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan rerata kualitas hidup sebelum yoga sebesar 59,88 dan setelah yoga sebesar 63,25 dengan beda rerata 3,38. Berdasarkan Nilai P 0,001 maka terdapat perbedaan

signifikan kualitas hidup sebelum dan setelah yoga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti bahwa kemampuan lansia dalam melakukan gerakan khususnya untuk gerakan Halasana dan Sarvaangasana memang ada keterbatasan khususnya untuk lansia kondisi tertentu misalnya tubuh yang besar, namun demikian kondisi tersebut masih dapat dilakukan untuk dapat dirasakan manfaatnya melalui option yang diberikan. Kemampuan melakukan gerakan tersebut beberapa lansia dapat mengalami perkembangan. Hasil kesimpulan yang disampaikan pakar yoga terkait video praktik yoga lansia sebagai berikut: “video dapat direkomendasikan dan dijadikan panduan bagi warga lansia dalam berlatih yoga mandiri secara aman, tetap efektif dan optimum (manfaatnya dapat dirasakan langsung sesuai latihan). Dengan media ini partisipan akan memperoleh gagasan, motivasi dan keyakinan untuk berlatih yoga secara mandiri dan konsisten (menjadi bagian dari kegiatan sehari-hari lansia) dalam mendukung terpenuhinya kesejahteraan fisik maupun psikis warga lansia secara optimum sesuai kapasitas dan potensi yang dimiliki”. Kesimpulan yang

disampaikan oleh penanggungjawab program lansia diperoleh sebagai berikut: “yoga lansia sejalan dengan program kesehatan lansia yang saat ini sedang digalakkan, namun perlu kiranya disederhanakan gerakannya sesuai dengan kondisi lansia”.

Hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan pendapat pakar yoga walaupun lansia sudah mengalami kemunduran dan keluhan secara fisik namun melalui latihan yoga secara bertahap sesuai dengan kemampuan kondisi fisik mereka maka keluhan yang dirasakan sedikit demi sedikit dapat berkurang. Demikian juga pendapat yang dikemukakan penanggungjawab program lansia bahwa gerakan yoga dapat disesuaikan mulai dari yang sangat sederhana, tidak berisiko cidera, serta menyesuaikan dengan kondisi fisik lansia, gerakan yoga memenuhi keamanan sesuai hasil masukan pendapat pakar yoga serta lebih lanjut dapat dikonsultasikan pada ahli geriatrik. Setelah melakukan yoga responden merasakan beberapa kondisi sebagai berikut: merasakan badan lebih enak dan nyaman, tidur menjadi lebih nyenyak, tubuh merasa lebih ringan, lebih tenang, serta persendian menjadi tidak kaku. Yoga merupakan sebuah olahraga yang menyenangkan dan baik bagi

kesehatan tubuh. Yoga juga membantu menjaga kekuatan dan kelenturan sehingga dapat memperbaiki postur tubuh (Suananda, 2016).

Penelitian Safrudin (2022) didapatkan informasi ada pengaruh yoga terhadap kecemasan pada lansia. Kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh faktor eksternal meliputi adanya ancaman terhadap integritas fisik serta sistem diri, dan faktor internal yaitu stresor, jenis kelamin, usia, pendidikan serta lingkungan. Kualitas tidur yang buruk serta waktu tidur yang kurang dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis lansia. Gangguan fisiologis dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kehidupan sehari-hari, malaise, penurunan kondisi neuromuskuler bahkan penurunan imun tubuh (Adnyani et al., 2023). Hasil penelitian Baiq (2015) didapatkan ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur lansia. Yoga dapat membantu penderita insomnia untuk tidur nyenyak karena dapat memberikan pengaruh positif terhadap pusat saraf otak yang akan melepaskan rasa kaku otot ditubuh serta memberikan ketenangan pikiran yang akhirnya dapat membantu untuk tidur. Penelitian W & Putra, (2019) mendapatkan hasil bahwa yoga memiliki

pengaruh terhadap kualitas tidur Lansia. Hal ini disebabkan gerakan pada yoga lembut sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorphin yang dapat memberikan dampak tenang dan rileks, dengan demikian tubuh dapat mengatur keseimbangan sistem dalam tubuh. Suasana rileks menjadikan lansia dapat memusatkan pikiran sehingga stressor dari luar yang bersifat kurang mendukung dapat dialihkan walaupun sifatnya sementara, sehingga membuat lansia dapat segera tertidur.

Latihan Yoga yang dilakukan oleh lansia secara teratur dapat memperkuat otot-otot yang lemah, memperbaiki fleksibilitas dan meningkatkan tonus otot (Akbar Ega, 2016). Penelitian tentang pengaruh latihan hatha yoga terhadap kelenturan tulang belakang wanita usia diatas 50 tahun diperoleh hasil bahwa latihan yoga yang diterapkan dapat meningkatkan mobilitas tulang belakang dan fleksibilitas otot *Hamstring* tanpa memandang usia (Grabara & Szopa, 2015). Hasil uji kelayakan video yoga kepada responden pada tabel 1 diperoleh rerata nilai lebih dari 80 (Arikunto, 2010) menyatakan suatu media pada penelitian pengembangan dapat dikatakan layak apabila memiliki rerata nilai lebih dari 70

sehingga dapat disimpulkan bahwa video yoga dikatakan layak digunakan sebagai salah satu media dalam upaya dalam menjaga kesehatan lansia. Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada responden didapatkan informasi bahwa gerakan yang terdapat dalam Video dapat diikuti serta mudah untuk dipraktikkan.

Gambaran kualitas hidup Lansia tampak pada tabel 2 didapatkan rerata kualitas hidup lansia mengalami peningkatan, hal tersebut dimungkinkan semakin baiknya kondisi Lansia baik secara fisik maupun psikologis. Yoga lansia tidak hanya tentang berlatih gerakan namun juga pernapasan yang memunculkan kondisi rileksasi dan ketenangan. Kondisi fisik lansia hasil obesrevasi didapatkan lansia semakin fleksibel hal tersebut didukung informasi yang disampaikan bahwa beberapa keluhan yang dirasakan sebelum yoga menjadi hilang, hal tersebut dimungkinkan responden dapat melakukan gerakan dengan benar sehingga dapat mencapai target organ yang dilatih. Selain itu latihan napas maupun pendinginan melalui pose Savasana dirasakan dampaknya oleh lansia. Berdasarkan informasi yang disampaikan responden dapat tidur dengan lebih nyenyak, tubuh menjadi tenang dan nyaman. Kondisi ini membuat lansia terhindar dari kecemasan atau stres

yang mana stres dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan kualitas hidup. Informasi tabel 3 diperoleh bahwa rerata kualitas hidup sebelum Yoga 59,99 dan sesudah yoga sebesar 63,28 dengan beda rerata 3,38. Hasil analisis didapat nilai $P = 0,001$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini didukung (Kinasih, 2010) menyatakan bahwa yoga merupakan proses penyatuan aspek-aspek dalam diri manusia meliputi fisik, psikologis dan spiritual. Proses penyatuan yang optimal dapat memudahkan seseorang mencapai kualitas hidup seperti halnya harapan.

Satriasih (2017) dalam penelitiannya memperoleh informasi bahwa ada pengaruh senam hatha yoga terhadap kualitas hidup perempuan menopause nilai $P = 0,001$. Kualitas hidup adalah tentang seberapa jauh seseorang merasakan serta menikmati segala peristiwa penting dalam hidup. Apabila seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang tinggi maka akan mengarah pada keadaan sejahtera yang menjadi salah satu parameter kualitas hidup yang tinggi sehingga dapat menikmati kehidupan masa tuanya. Yoga secara tradisional diyakini sebagai olahraga yang relatif aman, mampu meningkatkan kekuatan,

keseimbangan, fleksibilitas, daya tahan serta kapasitas fungsional pada kondisi kesehatan yang baik. Yoga merupakan serangkain unsur meliputi asana, pranayama, dan meditasi. Yoga bertujuan dalam meningkatkan kesehatan melalui dimensi fisik, mental serta emosional. Yoga juga memandang bahwa kesehatan akan diraih melalui keselarasan, dimana keselarasan diperoleh melalui penyesuaian fungsi diri dan lingkungan (Wirawanda, 2014).

KESIMPULAN

Video yoga lansia aman digunakan sebagai media dalam menjaga kesehatan Lansia. Yoga dapat mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikologis pada Lansia. Video yoga lansia layak digunakan sebagai salah satu media dalam menjaga kesehatan lansia Rata-rata kualitas hidup Lansia sebelum Yoga sebesar 59,9 dan sesudah Yog sebesar 63,25. Terdapat pengaruh antara Yoga dengan kualitas hidup Lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitin diantaranya kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Dinas Kesehatan Kota

Cirebon, serta Kepala Puskesmas Sunyaragi beserta Bidan.

REFERENSI

- Akbar, E. D., Santoso, T. B., Fis, S., & Pudjianto, M. (2016). *Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lanjut usia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Dwitya, K. D. W. A., Pradnyawati, L. G., & Pratiwi, A. E. (2023). Hubungan antara Kebiasaan Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *AMJ (Aesculapins Medical Journal)*, 3(1), 56-65.
- Ambarsari, N. (2020). *Yoga Itu Penting* (ke-1). Rafikatama.
- Arikunto, S. (2006). 2010 Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. *Jakarta: Rhineka Cipta*.
- Deliga Amitamara, B., Rahayu, U. B., & Sari, Y. M. (2015). *Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia (Lansia)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- 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>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1).

- Lubis, B. S. (2022). EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK DAN YOGA DENGAN KECEMASAN LANSIA DI SAMARINDA. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 222-227.
- Satriasih, P. (2017). *Pengaruh Hatha Yoga terhadap Kualitas Hidup pada Perempuan Menopause*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Suananda, Y. (2016). Tulang Sendi Otot Buku Wajib Praktisi dan Pengajar Yoga. *Cetakan Pertama*. Bandung: Pustaka Muda.
- Suryandari, S. Y. (2022). Metode Penelitian & Pengembangan: research and development.
- Tjandrakusuma, H. (2019). *Lansia Milenial* T. Sulistiyan (ed.)
- Widianingtyas, S. I., & Putra, R. A. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 78-84.
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedahsyatan terapi yoga*. Padi.