

## Pelatihan Teknik Nafas dan Yin Yoga Sebagai Penguatan Care-Giver Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19

Oda Debora<sup>1\*</sup>, Sulistyono<sup>2</sup>, Oktavia Indriani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Profesi Ners, STIKes Panti Waluya Malang

---

### \* Oda Debora

Email: [katarina29debora@gmail.com](mailto:katarina29debora@gmail.com)  
Alamat: Jl. Yulius Usman no. 62  
Malang

### History Artikel

**Received :** 31-12-2021

**Accepted:** 28-02-2022

**Published:** 28-02-2022

### Abstrak.

Masa pandemi Covid 19 merupakan periode yang berat bagi seluruh tenaga kesehatan, termasuk didalamnya adalah *care giver* rumah lansia. Care giver dan lansia termasuk kelompok yang rentan terinfeksi virus Covid 19 akibat paparan stres fisik dan psikologis yang menurunkan imunitas tubuh. Kondisi ini dapat meningkatkan morbiditas serta mortalitas saat terinfeksi Covid 19. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan imunitas care giver lansia melalui kegiatan pelatihan teknik nafas sebagai salah satu kegiatan rehabilitasi pasca terinfeksi Covid 19 dan pelaksanaan yin yoga bersama guna menurunkan stres fisik dan psikologis yang dialami. Metode yang digunakan adalah *hybrid learning*, memadukan antara diskusi dan tanya jawab secara daring saat pemberian teori dan luring berupa pelatihan teknik rehabilitasi pernafasan dan senam yin yoga bersama. Hasil kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan care giver tentang teknik rehabilitasi nafas sebesar 30% dan seluruh care giver melaksanakan senam yin yoga bersama. Sangat disarankan bagi care giver untuk melakukan kegiatan olah raga fisik guna meningkatkan imunitas tubuh dan menurunkan kelelahan fisik serta psikologis

Kata Kunci: rehabilitasi nafas; yin yoga; *care giver*; lansia; covid 19

### Abstract

*Covid-19 pandemic is a difficult period for all health workers, including care giver of the elderly home. Care givers and elderly are vulnerable groups to be infected with the covid 19 virus due to exposure to physical and psychological stress which decrease the body's immunity. This condition can lead to high morbidity and mortality when infected with Covid 19. The purpose of this activity is to increase knowledge and immunity of elderly nursing home care givers through breathing technique training as one of the rehabilitation activities after being infected with Covid 19 and the implementation of yin yoga, together to reduce physical and psychological tension. The method used is hybrid learning, combining online lecture and discussion when giving theory and offline meeting in order to give training in breathing rehabilitation techniques and yin yoga exercise. The result of this activity is an increase in care giver knowledge about breathing rehabilitation techniques by 30% and all care givers carry out yin yoga exercises. It is highly recommended for care givers to carry out physical exercise activities to increase body immunity and reduce physical and psychological fatigue.*

*Keyword: respiratory exercise; yin yoga; care giver; elderly; covid 19*

---

## Pendahuluan

Hingga saat ini, pandemi Covid-19 masih menjadi isu internasional dan menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan. Kabupaten dan Kota Malang saat ini juga menghadapi permasalahan yang sama, terutama terkait kebijakan pemerintah kota dan nasional. Kebijakan ini membawa dampak yang berpengaruh pada perekonomian, kondisi sosial, termasuk pelayanan kesehatan jangka panjang.

Panti werda, sebagai salah satu unit pelayanan kesehatan jangka panjang bagi lansia turut merasakan dampak ini, baik lansia maupun *care giver*-nya. Penghuni panti menjadi lebih rentan terinfeksi Covid-19 karena berbagai stressor yang dihadapi. Beban kerja yang dialami tenaga kesehatan selama pandemi ini sangat tinggi. Selama masa pandemi, intensitas perawatan yang diberikan oleh *care giver* meningkat. Beban fisik dan psikologis yang dirasakan lebih tinggi jika dibandingkan dengan masa normal (Cohen et al., 2021). Hal ini menyebabkan kelelahan dan kecemasan yang dapat mempengaruhi imunitas individu (Wang et al., 2020).

Permasalahan tidak hanya dihadapi oleh *care giver*, tetapi juga lansia. Sebelum pandemi, lansia yang dirawat di panti dapat dikunjungi oleh anggota keluarga dengan bebas, tanpa batasan fisik. Tetapi karena kondisi pandemi, ada pembatasan pertemuan secara fisik guna mencegah penularan infeksi Covid 19. Komunikasi antara lansia dengan keluarganya yang biasanya terjadi dengan mudah, saat ini menjadi terkendala dan menimbulkan kecemasan pada lansia (Hado & Friss Feinberg, 2020).

Kondisi kelelahan ini juga dialami oleh *care giver* LKS LU Pangesti. Hal ini dapat menyebabkan kurang optimalnya pelayanan kesehatan yang diberikan bagi lansia dan berdampak pada kualitas pelayanan. Sangat penting bagi pihak manajemen untuk tetap memberikan perhatian pada *care giver*, karena mereka merasakan stressor dan beban kerja yang tinggi. Perhatian dan dukungan dapat

diberikan melalui pemberian edukasi yang berkelanjutan, memperhatikan dan memberikan solusi bagi masalah fisik dan psikologis yang dialami (Dang et al., 2020). Saat ini, berkembang aktivitas fisik yang sebenarnya sudah ada sejak lama yaitu yoga. Yoga berasal dari India yang kemudian berkembang ke negara barat dan timur termasuk Indonesia. Kemampuan yoga guna menurunkan tingkat stres masih menjadi perdebatan karena keakuratan ilmiahnya masih belum banyak ditemukan terutama terkait dengan jenis yoga, lama pelaksanaan, serta frekuensinya. Meskipun demikian, banyak hasil penelitian yang memaparkan hasil positif dari kegiatan yoga (Della Valle et al., 2020). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa yoga tidak dapat menurunkan tingkat stres dan kualitas hidup pada usia dewasa muda. Meskipun demikian, kegiatan yoga dapat menurunkan *perceived stress scale* yang dirasakan (Erdoğan Yüce & Muz, 2020).

Bagi *care giver* LKS-LU Pangesti, ada dua permasalahan yang dihadapi. Saat ini, ada banyak lansia yang mengeluh batuk tetapi tidak bisa mengeluarkan dahak sehingga lansia menjadi cemas. Di lain pihak, *care giver* masih belum dapat memberikan solusi yang tepat bagi lansia karena keterbatasan informasi yang mereka miliki. Selain itu, *care giver* mengeluhkan lelah yang lebih hebat pada masa pandemi ini. Mereka menyampaikan bahwa beban kerja yang dialami lebih besar. Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang rehabilitasi pernafasan dan yin yoga.

## Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, diskusi, demonstrasi, dan latihan yin yoga secara langsung. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan dengan menggunakan metode *hybrid*. Pada pertemuan pertama para peserta diberikan pre-test, dan diberikan post-test pada hari ketiga. Pertemuan pertama dilaksanakan tanggal 29 November 2021 secara *daring* dengan topik edukasi tentang latihan nafas

serta manfaat yin yoga. Media yang digunakan adalah *slide power point* melalui aplikasi zoom. Pertemuan kedua dilaksanakan tanggal 9 Desember 2021 dengan topik melakukan latihan nafas secara terbimbing. Pertemuan terakhir dilaksanakan tanggal 10 Desember 2021 dengan topik senam yin yoga bersama selama 60 menit. Peserta yang hadir pada kegiatan ini berjumlah 13 orang *care giver*. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga orang staf dosen STIKes Panti Waluya Malang dan satu orang Yogis tersertifikasi yang memberikan arahan yin yoga.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dimulai pada tanggal 29 November 2021 dan dibuka oleh Sr. Yulia Misc, selaku pimpinan di LKS-LU Pangesti Lawang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan pre-test kepada seluruh peserta dan pada akhir sesi dilakukan post-test untuk topik latihan pernafasan. Berikut ini adalah hasil dari pre-test dan post tet yang dilakukan:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Pre-test dan Post-test Latihan Pernafasan

Tingkat Pemahaman	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Kurang	7	54%	0	0%
Cukup	6	46%	8	62%
Baik	0	0%	5	38%
Jumlah	13	100%	13	100%
Rata-rata	13	44,6	13	72,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa ada perubahan pemahaman sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang latihan nafas. Edukasi ini diberikan dalam bentuk penyuluhan secara daring (media zoom) dan dilatihkan secara luring pada pertemuan selanjutnya. Sebelum dan Setelah dilakukan kegiatan, tidak ada responden yang memiliki tingkat pemahaman kurang. Rata-rata pemahaman responden sebelum dilakukan kegiatan adalah 44,6. Setelah dilakukan kegiatan, responden diminta untuk mengisi kuesioner dan rata-rata skor yang didapatkan meningkat menjadi 72,3.

Pandemi Covid 19 membawa dampak pada fisik dan psikologis bagi lansia dan tenaga

kesehatan baik dengan yang riwayat terinfeksi maupun tidak. Bagi individu yang pernah terinfeksi Covid-19, ada beberapa keluhan fisik yang dirasakan pada periode yang cukup lama (*long Covid 19, post-acute Covid 19, post-Covid 19 manifestation, sindroma post-Covid 19*). Selain paru-paru, gejala sisa dapat muncul pada organ lain seperti jantung dan otak (Feng et al., 2020; Lopez-Leon et al., 2021). Bagi individu yang belum pernah terinfeksi Covid 19, ada kecenderungan muncul masalah psikososial. Berbagai kebijakan yang dimunculkan oleh pemerintah, kondisi lingkungan, dukungan sosial, komunikasi, perubahan seluruh aspek kehidupan menyebabkan ketidakpastian dan menjadi sumber kecemasan (Saha et al., 2020).

Salah satu sumber kecemasan *care giver* adalah keluhan lansia yang kesulitan untuk mengeluarkan dahak. Sehingga *care giver* mengungkapkan kebutuhan mereka untuk mendapat edukasi tentang cara melakukan rehabilitasi nafas. Keluhan tersebut lebih sering diungkapkan selama masa pandemi dan *care giver* tidak dapat membantu dengan optimal sehingga mereka merasa cemas lansianya akan jatuh sakit, atau mereka tidak dapat memberikan pelayanan dengan optimal. Edukasi latihan nafas diberikan kepada *care giver* dan dipraktikkan ulang agar dapat dievaluasi apakah latihan tersebut telah dilaksanakan dengan baik untuk selanjutnya dipraktikkan secara mandiri oleh *care giver* kepada lansia yang membutuhkan. Memberikan edukasi dan latihan tersebut pada *care giver* dapat membantu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada lansia.

Cemas merupakan hal yang dialami oleh siapapun, salah satu penyebabnya adalah ketidakpastian. Selama masa pandemi, banyak ketidakpastian yang dirasakan termasuk oleh lansia dan *care giver*. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberikan alternatif mekanisme koping dalam menghadapi masalah, salah satunya adalah mekanisme koping kognitif (Li & Peng, 2020). Memperkuat mekanisme koping kognitif dapat dilakukan dengan melakukan edukasi, dan edukasi yang

diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan penerima informasi.

Keluhan selanjutnya yang diungkapkan oleh *care giver* adalah lelah. Ada stressor internal dan eksternal yang berpengaruh terhadap kelelahan, dan pada masa pandemi stressor eksternal meningkat karena terjadi perubahan yang mendadak pada seluruh aspek kehidupan (Saha et al., 2020). Stres yang berlebihan dapat menurunkan imunitas tubuh (Wu et al., 2020). Salah satu cara untuk menurunkan stres dan kecemasan adalah dengan melakukan aktivitas fisik (da Silveira et al., 2020). Selain itu, aktivitas fisik secara teratur juga akan meningkatkan fungsi kognitif, memori, kualitas tidur dan istirahat, serta memperlancar aliran darah (Mahalakshmi et al., 2020).

Aktivitas fisik yang dipilih bagi *care giver* pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adalah yin yoga. Kegiatan yin yoga dilaksanakan pada hari ketiga oleh seluruh *care giver* selama kurang lebih 60 menit. *Care giver* menyampaikan bahwa selama ini mereka jarang melakukan olah raga sehingga badan terasa kaku dan sakit semua. Selama masa pandemi, kegiatan yang bersifat mengumpulkan banyak orang juga sangat dibatasi, sehingga bagi beberapa orang yang rutin mengikuti olah raga bersama juga mengeluhkan kejenuhan. Setelah kegiatan yoga dan meditasi bersama, *care giver* menyampaikan badannya terasa lebih rileks dan segar. Sebanyak dua orang *care giver* tidak dapat mengikuti dua gerakan secara optimal karena masalah fisik yang dihadapi, yaitu lututnya yang sakit.

Yin yoga adalah latihan yoga dalam tempo lambat, yang menggabungkan antara prinsip pengobatan Cina dengan asana (postur) yang ditahan dalam jangka waktu lebih lama jika dibandingkan dengan gerakan lain. Sekuensi gerakan yang dilakukan ditujukan untuk merangsang titik meridian tubuh (Grilley & Grilley, 2002). Yin yoga bersifat ansiolitik, atau dapat menurunkan tingkat kecemasan, sehingga yin yoga sering dilaksanakan pada

penderita depresi dan kecemasan (Winroth et al., 2019).

Yin yoga juga merupakan pendekatan yoga yang lebih meditatif, tujuannya adalah kesadaran pada keheningan batin, dan mengungkap kualitas universal yang saling berhubungan. Gerakan yin yoga dapat mengatasi stres sedang pada jaringan ikat tubuh (tendon, fascia, dan ligamen) dengan tujuan meningkatkan sirkulasi pada persendian dan meningkatkan fleksibilitas. Dengan menahan setiap gerakan cukup lama, kesadaran praktisi akan kondisi tubuhnya menjadi meningkat; mengamati apa yang terjadi dalam tubuh dan pikiran. Dengan pendekatan tersebut, praktisi mengalami langsung apa yang disebut penyatuan antara tubuh, batin, dan nafas. Praktisi dilatih berkesadaran, memberikan banyak kesempatan untuk mengamati bagaimana batin dan pikiran bereaksi terhadap sensasi fisik, baik rasa sakit atau nyaman yang ditimbulkan, tanpa rasa gusar terhadap sensasi tersebut. Dengan begitu, tubuh akan dengan sendirinya meresponnya dengan membuka ruang gerak bagi sendi yang sedang terstimulasi (Eliot, 2018).

## Kesimpulan

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan *care giver* tentang latihan nafas dalam dengan kategori baik sekali sebesar 38%. Selain itu, *care giver* juga menyampaikan kondisi fisiknya yang terasa jauh lebih segar setelah mengikuti kegiatan yin yoga selama 60 menit. Diharapkan kegiatan olah raga bersama dapat terus dilaksanakan sehingga kondisi fisik dan psikologis *care giver* selalu optimal dan dapat memberikan pelayanan prima kepada lansia.

## Daftar Pustaka

- Cohen, S. A., Kunicki, Z. J., Drohan, M. M., & Greaney, M. L. (2021). Exploring changes in caregiver burden and caregiving intensity due to COVID-19. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7, 2333721421999279.

- da Silveira, M. P., da Silva Fagundes, K. K., Bizuti, M. R., Starck, É., Rossi, R. C., & e Silva, D. T. de R. (2020). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clinical and Experimental Medicine*, 1–14.
- Dang, S., Penney, L. S., Trivedi, R., Noel, P. H., Pugh, M. J., Finley, E., Pugh, J. A., Van Houtven, C. H., & Leykum, L. (2020). Caring for caregivers during COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(10), 2197–2201.
- Eliot, T. (2018). *A Journey Into Yin Yoga*. Human Kinetics.
- Feng, F., Tuchman, S., Denninger, J. W., Fricchione, G. L., & Yeung, A. (2020). Qigong for the prevention, treatment, and rehabilitation of COVID-19 infection in older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(8), 812–819.
- Grilley, P., & Grilley, S. (2002). *Yin yoga*. White Cloud Press.
- Hado, E., & Friss Feinberg, L. (2020). Amid the COVID-19 pandemic, meaningful communication between family caregivers and residents of long-term care facilities is imperative. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4–5), 410–415.
- Li, Y., & Peng, J. (2020). Coping Strategies as Predictors of Anxiety: Exploring positive experience of Chinese university in health education in COVID-19 pandemic. *Creative Education*, 11(5), 735–750.
- Lopez-Leon, S., Wegman-Ostrosky, T., Perelman, C., Sepulveda, R., Rebolledo, P. A., Cuapio, A., & Villapol, S. (2021). More than 50 Long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Available at SSRN 3769978*.
- Mahalakshmi, B., Maurya, N., Lee, S.-D., & Bharath Kumar, V. (2020). Possible neuroprotective mechanisms of physical exercise in neurodegeneration. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(16), 5895.
- Saha, K., Torous, J., Caine, E. D., & De Choudhury, M. (2020). Psychosocial Effects of the COVID-19 Pandemic: Large-scale Quasi-Experimental Study on Social Media. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11), e22600.
- Wang, J., Wang, J.-X., & Yang, G.-S. (2020). The psychological impact of COVID-19 on Chinese individuals. *Yonsei Medical Journal*, 61(5), 438.
- Winroth, D., Hassmen, P. P., & Stevens, C. J. (2019). Acute effects of yin yoga and aerobic exercise on anxiety. *Alternative & Integrative Medicine*, 8(2), 1–6.
- Wu, W., Zhang, Y., Wang, P., Zhang, L., Wang, G., Lei, G., Xiao, Q., Cao, X., Bian, Y., & Xie, S. (2020). Psychological stress of medical staffs during outbreak of COVID-19 and adjustment strategy. *Journal of Medical Virology*.