

***Samana Vayu Mudra* Dengan Intensitas Kejadian Perut Kembung Pada Lanjut Usia**

Ni Made Sinarsari¹

Yoga Kesehatan, Fakultas Brahma Widya, UHN IGB Sugriwa Denpasar

sinarsari73@gmail.com

Abstrak

Perut kembung sering dialami oleh lanjut usia (lansia). Lansia terjadi penurunan secara fisiologis pada organ dalam tubuh. Konsumsi makanan yang sedikit serat, aktifitas yang kurang, pola makan serta pola istirahat berpengaruh terhadap intensitas kejadian perut kembung. Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan analisa keterkaitan antara intensitas kejadian perut kembung pada lansia dengan *samana vayu mudra*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dengan populasi semua lansia yang mengalami perut kembung di Banjar Nyuh Kuning, Mas, Ubud, Gianyar, Bali. Jumlah total sampel yang mengalami perut kembung sebanyak 34 responden, dengan ketentuan *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah *samana vayu mudra* dan intensitas perut kembung. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yaitu kuisioner. Analisa data mempergunakan uji korelasi *spearman's rho*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 34 lansia yang mengalami keluhan perut kembung, setelah melakukan latihan *samana vayu mudra* selama 15 menit setiap 2 jam sebelum dan sesudah makan dalam kurun waktu 6 bulan penelitian. Berdasarkan analisis hasil uji statistik, menunjukkan adanya hubungan antara latihan *samana vayu mudra* dengan intensitas perut kembung pada lansia. Simpulan dalam penelitian ini adalah latihan *samana vayu mudra* yang dilakukan secara teratur, terukur, terarah berhubungan dengan intensitas kejadian perut kembung pada lansia.

Kata Kunci: Mudra, perut kembung, lansia

Abstract

*Flatulence is often experienced by the elderly (elderly). The elderly experience a physiological decline in the organs in the body. Consumption of foods that are low in fiber, lack of activity, eating patterns and resting patterns affect the intensity of flatulence. The purpose of this study was to analyze the linkage between the intensity of flatulence in the elderly with *samana vayu mudra*. This research is a quantitative study with a cross-sectional research design with a population of all elderly people who experience flatulence in Banjar Nyuh Kuning, Mas, Ubud, Gianyar, Bali. The variables in this study were *samana vayu mudra* and the intensity of flatulence. Data collection used a research instrument, namely a questionnaire. Data analysis used the Spearman s Rho correlation test. The results of this study showed 34 elderly who had complaints of flatulence, after doing the *samana vayu mudra* exercise for 15 minutes every 2 hours before and after eating within 6 months of the study. Based on the analysis of statistical test results, it showed that there was a relationship between *samana vayu mudra* practice with the intensity of flatulence in the elderly. The conclusion in this study is that *samana vayu mudra* exercises are carried out regularly, measurably, directedly related to the intensity of flatulence in the elderly.*

Keywords: Mudra, flatulence, eld

I. Pendahuluan

Menjadi tua adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap orang. Lansia mengalami proses *continue of live*. Proses menjadi tua tentu dibarengi juga dengan adanya penurunan kondisi baik fisik, psikologis, sosial serta aspek-aspek lainnya dalam kehidupan. Hal ini akan mempengaruhi dan memiliki potensi timbulnya gangguan, keluhan kesehatan, salah satu keluhan yang umum ditemui pada lansia adalah perut kembung. Perut kembung merupakan keluhan yang umum dialami oleh lansia, gejalanya pun beragam dirasakan oleh lansia, mulai dari gangguan rasa tidak nyaman, rasa begah, rasa mual serta perasaan ada gerakan gerakan angin yang berlebihan dalam perut. Perut kembung sebagai akibat kurangnya lansia mengkonsumsi makanan yang mengandung serat, olahan makanan, menurunnya daya penyerapan pada lansia, kurangnya aktifitas, pola istirahat, pengelolaan pikiran, pengelolaan emosi. Beberapa lansia ada yang menghindari makanan seperti sayur dan buah yang mengandung serat, lansia lebih memilih mengkonsumsi makanan lunak yang kaya kalori. Penggunaan obat-obatan pada lansia juga mampu menyebabkan perut kembung pada lansia. Tukak lambung sebagai kondisi yang berpengaruh pada keluhan-keluhan perut kembung. Angka kejadian masalah pencernaan menurut organisasi kesehatan dunia berkisar 1,8 sampai dengan 2,1 juta dari jumlah penduduk. Berbagai penanganan dilakukan untuk mengatasi keluhan pencernaan seperti perut kembung. Penanganan baik secara konvensional maupun tradisional. Secara tradisional penanganan yang dapat dilakukan dengan modalitas ramuan, ketrampilan dan campuran. Modalitas ketrampilan salah

satunya adalah aktifitas gerak yoga dengan menggunakan sarana gerak tangan yang disebut petanganan atau *mudra*. *Mudra* merupakan sikap atau gestur dari tubuh yang merupakan simbolis dari keyakinan dalam Hindu dan Buddha, melibatkan seluruh anggota tubuh namun yang lebih banyak dilakukan adalah dengan gerak tangan. Ada banyak *mudra*, salah satunya adalah *samana vayu mudra*. *Samana vayu mudra* merupakan salah satu *mudra* yang berfaedah untuk mengatasi keluhan dalam pencernaan. Dengan menyatukan kelima jari tangan. Kelima jari tangan mencerminkan lima unsur pembentuk tubuh, lima emosi dalam tubuh serta 12 organ penting dalam tubuh. Penyatuan kelima jari dengan mengolah nafas menarik, menahan, menghembuskan, menahan kembali dan merilekskan nafas. Dilakukan secara teratur 2 jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi makanan, dilakukan dalam kurun waktu 15 menit secara teratur, terarah. Keluhan perut dirasakan lebih nyaman oleh lansia. Hal inilah yang menarik untuk dilakukan analisa *samana vayu mudra* dengan intensitas kejadian perut kembung pada lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui serta menganalisa sejauh mana *samana vayu mudra* terhadap intensitas kejadian perut kembung pada lansia

II. Metode Penelitian

Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan penelitian desain *cross sectional*, penelitian analitik korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami perut kembung di Banjar Nyuh Kuning, Mas, Ubud, Gianyar, Bali. Terdapat 34 responden dari jumlah populasi yang ada, teknik pengambilan responden dengan *purposive sampling*. Adapun variabel

dalam penelitian ini *samana vayu mudra* dan intensitas kejadian perut kembung. Responden diberikan edukasi didampingi kader dan keluarga, selanjutnya dilakukan redemonstrasi terkait pelaksanaan *mudra*. Pendampingan dilakukan agar dapat memantau keberlangsungan setiap hari melakukan teknik *samana vayu mudra* ini. Dilakukan dalam kurun waktu 6 bulan dengan ketentuan setiap hari dengan durasi 15 menit 2 jam sebelum dan sesudah makan, dilakukan dalam posisi duduk nyaman dengan pengolahan nafas melalui hidung dan keluar melalui hidung pula. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri dengan kuisioner pada variabel baik dependen maupun independen. Pengambilan data dilakukan terhadap lansia didampingi oleh kader kesehatan serta keluarga. Selanjutnya data yang diperoleh dilakukan pengolahan data dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik korelasi *spearman's rho*.

III. Hasil Penelitian

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia adalah rentang usia 60 tahun sampai dengan 73 tahun frekuensi sejumlah 34 orang dengan persentase 100 %, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki – laki frekuensi 10 orang dengan persentase 29,5% dan perempuan frekuensi sejumlah 24 orang dengan persentase 70,5%, berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 orang (70,5%). Karakteristik berdasarkan pekerjaan, tidak bekerja frekuensi 24 orang persentase 66,7%, pensiunan frekuensinya 6 orang, prosentase 21,5 %, bertani dan berdagang frekuensi 4 orang dengan prosentase 11,8 %, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah tidak bekerja yaitu sebanyak 24 orang responden (66,7 %). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, tidak sekolah frekuensi 28

orang, persentase 82,4%, sekolah frekuensi 6 orang prosentase 17,6%, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenjang pendidikan responden adalah tidak sekolah yaitu sebanyak 28 responden (82,4%). Karakteristik intensitas perut kembung, 34 responden persentase 100 % menunjukkan bahwa kejadian perut kembung pada responden semua mengalami perut kembung yaitu sejumlah 34 orang (100%). Keterkaitan *samana vayu mudra* dengan intensitas perut kembung tidak pernah frekuensi 15 orang dengan persentase 44,1%, jarang prekuensi 14 orang (41,2%), berkurang frekuensinya 5 orang persentase 14,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan *samana vayu mudra* dikaitkan dengan intensitas kejadian perut kembung, intensitas tidak pernah sebanyak 15 orang (4,1%), jarang sebanyak 14 orang (41,2%), berkurang sebanyak 5 orang (14,7%). Selain itu berdasarkan analisis hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan korelasi antara *samana vayu mudra* dengan intensitas kejadian perut kembung pada lansia.

IV. Pembahasan

Penuaan adalah sebuah proses, proses ini dapat dilihat secara fisik yaitu terdapat perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh lansia, perubahan ini menimbulkan keluhan-keluhan yang dirasakan oleh lansia, salah satu adalah perut kembung. Asupan makanan yang kurang serat, asupan makanan yang lebih banyak kalori, istirahat, aktivitas fisik, non fisik berpengaruh terhadap kejadian perut kembung pada lansia. Disamping itu penggunaan obat-obatan yang dipergunakan oleh lansia untuk mengatasi berbagai keluhan tubuh memberikan pengaruh juga terhadap intensitas kejadian perut kembung. Ada berbagai pendekatan yang dilakukan oleh lansia untuk mengatasi perut kembung, meliputi pendekatan konvensional dan tradisional. Dalam pendekatan tradisional dilakukan

upaya-upaya modalitas ramuan, ketrampilan, campuran. Modalitas yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah modalitas ketrampilan yaitu *mudra*. *Mudra* merupakan olah tubuh, yang lebih banyak menggunakan petanganan atau *mudra*. *Mudra* yang digunakan adalah *samana vayu mudra*. *Mudra samana vayu* merupakan salah satu *mudra* yang dilakukan dengan cara menyatukan kelima jari tangan dalam posisi menguncup nyaman dan lembut. Jari jemari terkait dengan lima unsur pembentuk tubuh, masing-masing jari sesuai dengan elemen memberikan rangsangan *bio-elektrik* ke 12 organ penting dalam tubuh dan lima emosi dalam tubuh. Apabila gerakan petanganan ini dilakukan dengan teratur dan terarah dengan sikap tubuh duduk, pengolahan nafas masuk dan nafas keluar dari hidung dengan lembut. Memberikan sensori pada organ pencernaan. Merangsang udara yang berlebihan didalam organ pencernaan mengalir mengikuti ritme pengeluaran dari tubuh. *Samana vayu mudra* dilakukan dalam durasi 15 menit, setiap kali melakukan, dengan ketentuan 2 jam sebelum dan sesudah makan.

Analisis *samana vayu mudra* dengan intensitas kejadian perut kembung pada lansia menunjukkan bahwa keterkaitan *samana vayu mudra* dengan intensitas perut kembung tidak pernah frekuensi 15 orang dengan persentase 44,1 %, jarang frekuensi 14 orang (41,2%), berkurang frekuensinya 5 orang persentase 14,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan *samana vayu mudra* dikaitkan dengan intensitas kejadian perut kembung, intensitas tidak pernah sebanyak 15 orang (4,1%), jarang sebanyak 14 orang (41,2%), berkurang sebanyak 5 orang (14,7%). Selain itu berdasarkan analisis hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan korelasi antara *samana vayu mudra* dengan intensitas kejadian perut kembung pada lansia .

V. Simpulan dan Saran

Gerakan *samana vayu mudra* berhubungan dengan intensitas kejadian perut kembung pada lansia. *Samana vayu mudra* menunjukkan bahwa responden yang melakukan *samana vayu mudra* dikaitkan dengan intensitas kejadian perut kembung, intensitas tidak pernah sebanyak 15 orang (4,1%), jarang sebanyak 14 orang (41,2%), berkurang sebanyak 5 orang (14,7%). Selain itu berdasarkan analisis hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan korelasi antara *samana vayu mudra* dengan intensitas kejadian perut kembung pada lansia

Olah tubuh dengan pendekatan tradisional, dibarengi dengan pengelolaan makan minum, aktifitas dan istirahat merupakan satu point penting yang selalu diingatkan pada lansia dalam bentuk edukasi dan pemantauan serta *support system* dari keluarga, masyarakat dan pemerintah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Banjar Nyuh Kuning khususnya *Sekaa Werdha*, Yayasan Bumi Sehat Ubud Bali, Jurusan Yoga dan Kesehatan fakultas Brahma Widya UHN IGB Sugriwa Denpasar, UKM Kestrardkom UHN IGB Sugriwa Denpasar, atas *support* dalam penelitian mandiri ini.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. 2017. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik
- Bangun.A.P. 2015. *Sehat Buger Pada Usia Lanjut Dengan Jus Buah Dan Sayur*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Effendy, Nasrul. 2018. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta:EGC
- Juni G. 2019. *Buku Ajar Mudra*. Yoga Kesehatan, IHDN Denpasar

- Kurnianto, D.P. 2015. *Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut*. Jurnal Olahraga Prestasi
- Lynda Juall, Carpenito. 2000. *Buku Saku Diagnose Keperawatan Edisi 8*. Jakarta:EGC
- Maryam, R.S. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta:salemba Medika
- Muhit H. 2016. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta
- Sunaryo,dkk. 2015. *Asuhan keperawatan Gerontik*. Jakarta:Andi
- Wang A. 2014. *Hidup Sehat dan Panjang Umur*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama