

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Manusia sebagai makhluk hidup yang dalam rentang kehidupannya selalu terjalin proses perkembangan, terdiri dari pertumbuhan atau evolusi dan kemunduran atau involusi dimana kedua proses ini dimulai dari pembuahan dan berakhir dengan kematian. Hurlock (dalam Laksono, 2012, hlm. 6) membagi rentang kehidupan menjadi sembilan periode, yaitu sebelum kelahiran, baru dilahirkan (sampai minggu kedua), masa bayi (akhir minggu kedua sampai akhir tahun kedua), awal masa kanak-kanak (2-10 tahun), pubertas (10-13 tahun), remaja (13-18), awal dewasa (18-40 tahun), usia pertengahan (40-60 tahun), dan usia lanjut (60 tahun sampai meninggal). Penuaan adalah proses biologik alami (normal) meliputi seluruh masa kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kematangan pada usia  $\pm$  30-35 tahun yang kemudian diikuti dengan kemunduran oleh adanya perubahan degeneratif yang bersifat progresif dan gradual, bentuk tubuh maupun fungsinya akibat dari keausan sel disertai menurunnya kapasitas fisiologik (Giriwijoyo, 2016, hlm. 28). Menurunnya kapasitas fisiologik menyebabkan meningkatnya penyakit degeneratif, hal ini diperkuat dengan hasil data sumber sistem informasi rumah sakit (SIRS) tahun 2010-2011, persentase pengidap non infeksi berdasarkan usia yang dirawat di rumah sakit dengan jumlah pasien tertinggi berada pada usia 45-64 tahun. (diakses di [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)).

Salah satu ciri menurunnya kapasitas fisiologik pada wanita usia menengah yaitu menopause, sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun (Kronenberg, 1990;Freeman dan Sherif, 2007;Utian, 2005;William dkk, 2007). Kebanyakan mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun, namun bila diambil rata-ratanya, umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun.

Menopause selain mengakibatkan perubahan fungsi indung telur yang mempengaruhi hormon dan memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya, juga mempengaruhi keadaan psikis seorang wanita. Keluhan psikis sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan dan

ekonomi (Rostiana dkk, 2009, hlm. 76). Sebagian wanita yang menopause akan mengalami gejala-gejala menopause yang cukup parah sehingga dapat mempengaruhi aktifitas mereka sehari-hari yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup mereka (Irwienna Putri dkk, 2014, hlm. 168).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tekanan psikis yang timbul dari nilai sosial mengenai wanita yang menopause memberikan kontribusi terhadap gejala fisik selama periode menopause. Seperti yang dinyatakan Pujiastuti (2012, hlm. 6) Gejala fisik yang dirasakan dapat memicu munculnya masalah psikis, dan perasaan yang biasa muncul pada fase ini antara lain rapuh, sedih, dan tertekan yang mengakibatkan wanita pada masa menopause menjadi depresi, tidak konsentrasi bekerja dan mudah tersinggung.

Konsentrasi merupakan suatu hal yang sering terlibat di setiap aspek kehidupan seseorang dalam mengerjakan tugasnya sehari-hari, terutama seperti fungsi kognitif (proses belajar, memori, mengerjakan tugas, bekerja) dan relasi sosial. Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam setiap rentang kehidupan, penelitian yang terkait dengan konsentrasi pada pelajar seperti kemampuan seorang pelajar dalam berkonsentrasi atau fokus secara efektif dapat mempengaruhi keberhasilan dalam mengerjakan pekerjaan rumah dan pelajaran sekolah (Anggapadmi, 2011, hlm. 1), sejalan dengan pernyataan Carlin, dkk (2009, hlm. 6) dalam melakukan tugasnya, mahasiswa banyak menerima rangsangan sehingga memerlukan daya konsentrasi yang tinggi. Hal ini yang menjadi suatu rujukan bahwa betapa pentingnya konsentrasi untuk keberlangsungan hidup seseorang dalam menjalankan tugasnya.

Aktifitas fisik yang reguler sangat berpengaruh terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Menurut Wiraputri (2011, hlm. 1) dengan melakukan aktifitas fisik secara rutin menyebabkan sistem kardiovaskular dan pernafasan akan terlatih sehingga aliran darah ke otak menjadi lancar dan membuat *mood* seseorang menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi seseorang. Hal ini diperkuat oleh Komarudin (2017, hlm. 5) otak memerlukan stimulasi untuk mengendalikan fungsinya, stimulasi diberikan untuk melatih otak salah satunya dengan cara belajar dan melakukan aktifitas fisik. Olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik, Giriwijoyo (2016, hlm. 27) mengemukakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan

terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan. Dengan berolahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur, akan mampu mempertahankan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi lebih lama dibandingkan dengan yang tidak melakukan olahraga secara teratur (Tarigan, 2016, hlm. 2)

Yoga adalah olahraga yang sedang populer saat ini, terbukti dengan semakin banyaknya orang termasuk para selebritis yang memposting pose – pose yoga pada akun media sosial sebagai bentuk ekspresi kemahirannya dalam beryoga. Olahraga ini memberikan manfaat bagi *balancing mind, body and soul* (dikutip dari <https://lifestyle.sindonews.com/read/1193406/155/mnc-channels-sadarkan-masyarakat-pentingnya-yoga-untuk-kesehatan-1491033993>). Yoga merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat luas baik nasional maupun internasional. Yoga berkembang dengan sangat cepat di kalangan masyarakat dunia mulai dari para musisi, atlet, artis dan aktor dari Eropa dan Amerika yang memiliki kontribusi sangat besar dalam mempopulerkan yoga ke seluruh dunia (dengan menjadi praktisi yoga) sebut saja The Beatles, Madonna, Sting, Oprah, Julia Robert, Will Smith, Tiger Woods, dll. Yoga adalah olahraga kesehatan yang bermanfaat secara menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu, yoga dirancang untuk membawa keseimbangan bagi individu dengan memperhatikan empat aspek sekaligus, yaitu kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual (Ross & Thomas dalam Liem, 2016, hlm. 426).

Berdasarkan hasil wawancara secara intern dengan para praktisi di lapangan, ternyata beberapa orang menyatakan bahwa kondisi fisiknya mengalami perubahan secara positif diantaranya adalah berkurangnya rasa sakit pada bagian tubuh yang sebelumnya cedera, menurunnya tensi darah yang sebelumnya tinggi, tidur menjadi lebih nyenyak dan lain sebagainya. Hal tersebut menjadikan penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai manfaat dari yoga, terlebih menurut beberapa ahli yoga mengatakan bahwa keunggulan yoga dibandingkan dengan jenis olah tubuh lainnya yaitu latihan yoga bersifat statis, efek latihan mempengaruhi banyak organ atau sistem fisiologi, anabolik yang artinya gerakan sinkron dengan pernapasan sehingga suplai oksigen selalu cukup, subjektif sehingga membuat peyoga dapat menguasai diri, dan menenangkan pikiran

yang sejalan dengan pernyataan Wiadnyana (2010, hlm. 4) bahwa dengan berlatih yoga (*asana, pranayama*, relaksasi, dan meditasi) secara rutin yang dipadukan dengan gaya hidup yang sehat akan memberikan manfaat kesehatan. Efek yoga terhadap kesehatan telah dibuktikan melalui banyak penelitian, diantaranya yaitu Nobuhiko, dkk (2017, hlm. 1-16) dalam jurnalnya yang berjudul “*Yoga stretching for improving salivary immune function and mental stress in middle age and older adults*” mengemukakan bahwa peregangan dalam latihan yoga dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan imun mukosa pada wanita usia pertengahan dan lanjut usia. Kemudian manfaat lainnya dari latihan yoga dikaji secara ilmiah oleh Vaishali, dkk (2012, hlm. 22-30) dengan penambahan program latihan yoga selama 16 minggu dikombinasikan dengan terapi konvensional pada pasien penderita diabetes melitus tipe 2 (DM2) membawa kontrol yang tepat terhadap hemoglobin glikosilasi, gula darah, profil lipid pada subjek lansia secara jangka panjang.

Merujuk pada hasil penelitian diatas, bahwa latihan yoga banyak memberikan manfaat pada tubuh, pikiran dan jiwa akan tetapi peneliti belum menemukan adanya penelitian dari manfaat latihan KAPHA yoga untuk meningkatkan konsentrasi dan kualitas hidup yang dikaji secara ilmiah, maka dari itu untuk mengisi kekosongan dalam penelitian dan untuk menguatkan beberapa teori dari manfaat latihan yoga dalam meningkatkan konsentrasi, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji permasalahan ini secara empirik dalam satu penelitian ilmiah, mengingat betapa pentingnya konsentrasi dan kualitas hidup untuk keberlangsungan hidup seseorang terutama wanita yang memasuki usia pertengahan, dengan diberikannya latihan yoga diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi dan kualitas hidup, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “**Pengaruh Latihan KAPHA Yoga Terhadap Konsentrasi dan Kualitas Hidup**” .

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah yaitu pentingnya konsentrasi untuk menjalankan tugas sehari-hari dan terjaganya kualitas hidup untuk keberlangsungan hidup seseorang terutama pada wanita usia pertengahan,

dengan menerapkan latihan KAPHA yoga diharapkan dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan kualitas hidup.

### **C. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan KAPHA yoga terhadap konsentrasi?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan KAPHA yoga terhadap kualitas hidup?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan KAPHA yoga dan tanpa latihan KAPHA yoga terhadap konsentrasi dan kualitas hidup?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan KAPHA yoga terhadap konsentrasi.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan KAPHA yoga terhadap kualitas hidup.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan KAPHA yoga dan tanpa latihan KAPHA yoga terhadap konsentrasi dan kualitas hidup.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan serta menguatkan teori sebelumnya dengan dukungan data empiris yang ada mengenai latihan yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan kualitas hidup.
- b. Untuk mengisi kekosongan penelitian tentang manfaat latihan KAPHA yoga dan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan dan kesehatan.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan kepada masyarakat umum, dinas pendidikan, dan lembaga-lembaga lainnya yang berhubungan dengan olahraga dan pembelajaran.

## 2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menjadi pedoman bagi masyarakat dalam penerapan program latihan yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan kualitas hidup.
- b. Hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk melakukan aktifitas gerak yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan kualitas hidup.
- c. Mengingat dan menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya olahraga dalam rangka menjaga konsentrasi dan kualitas hidup untuk keberlangsungan hidup agar terhindar dari penyakit degeneratif.

## F. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan yang digunakan pada tesis ini adalah sebagai berikut : BAB I Menjelaskan tentang latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur organisasi tesis. BAB II Menjelaskan tentang studi literatur, pendapat para ahli, teori tentang variabel yang sedang dikaji (*state of the art*), penelitian yang relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. BAB III Menjelaskan tentang lokasi dan populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis data. BAB IV Menjelaskan tentang hasil penelitian dengan menggunakan pengolahan atau analisis data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan. Dan BAB V Menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.