



Pengaruh *Chair Yoga* terhadap Kesehatan Mental pada Lansia: Suatu Tinjauan Sistematis

Nida Sajidah Khairina¹, Safrin Arifin²

^{1,2} Universitas Indonesia, Kota Depok, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Lingkar, Pondok Cina, Kecamatan Beji, Kota Depok, Jawa Barat 16424

Email: nida.sajidah@ui.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas *chair yoga* sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kesehatan mental lansia, dengan fokus pada gejala depresi, kecemasan, stres, kesejahteraan psikologis, serta hubungan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* berdasarkan panduan PRISMA 2020. Tujuh studi utama terpilih dari basis data PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan kriteria inklusi lansia berusia ≥ 60 tahun yang mengikuti intervensi *chair yoga*. Data dianalisis secara naratif menggunakan alat ukur psikologis yang tervalidasi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa *chair yoga* memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek kesehatan mental lansia. Intervensi ini efektif menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan suasana hati, kesejahteraan emosional, kepuasan hidup, dan partisipasi sosial. Beberapa studi menunjukkan adanya dukungan biologis berupa penurunan hormon stres, seperti kortisol dan peningkatan hormon kebahagiaan, seperti serotonin dan endorfin. Meskipun terdapat variasi hasil antar studi akibat perbedaan desain penelitian, durasi intervensi, dan karakteristik partisipan, temuan secara umum konsisten menunjukkan manfaat dari *chair yoga* bagi lansia. *Chair yoga* dinilai sebagai intervensi yang aman, murah, fleksibel, dan mudah diakses, sehingga berpotensi untuk diintegrasikan dalam program promosi kesehatan mental lansia di komunitas, fasilitas pelayanan kesehatan, maupun dilakukan secara mandiri di rumah. Temuan ini mendukung penggunaan *chair yoga* sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas hidup lansia dan menyarankan adanya penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjangnya dalam konteks yang lebih luas.

Kata Kunci: *Chair Yoga*, Kesehatan Mental, Lansia

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis dan psikososial yang pasti dialami setiap individu. Seiring bertambahnya usia, seseorang mengalami berbagai perubahan yang memengaruhi aspek fisik, kognitif, dan emosional secara bersamaan (Abdoli et al., 2022; Cheng et al., 2024). Dalam tahap lanjut usia, tantangan tidak hanya berasal dari penurunan fungsi tubuh, tetapi juga dari aspek psikologis seperti perasaan kehilangan, penurunan kemandirian, serta perubahan dalam peran sosial dan keluarga (Sahrawat, 2025). Salah satu dampak penting dari proses ini adalah meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, stres kronis, dan perasaan kesepian. Masalah-masalah ini sering kali dianggap sebagai bagian normal dari penuaan, sehingga

tidak sedikit kasus gangguan mental pada lansia yang tidak terdiagnosis atau bahkan diabaikan (Cesari et al., 2017; Ferrer, 2023; Fulop et al., 2010; Kravchenko et al., 2023).

Laporan dari *World Health Organization* (WHO, 2023) menunjukkan bahwa sekitar 14% populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas hidup dengan gangguan mental. Kondisi yang paling umum ditemukan adalah depresi dan gangguan kecemasan, diikuti dengan stres kronis dan gangguan kognitif. Gangguan mental pada lansia juga menyumbang sekitar 10,6% dari total tahun hidup dengan disabilitas (DALYs), dan sekitar 27% dari kasus kematian akibat bunuh diri terjadi pada kelompok usia ini (*World Health Organization*, 2023). Faktor-faktor risiko yang sering diidentifikasi meliputi rasa kehilangan (terutama pasangan hidup), menurunnya fungsi tubuh dan mobilitas, pengucilan sosial, penyakit kronis, serta kurangnya akses terhadap layanan kesehatan jiwa yang sesuai (Wang et al., 2024). Lansia sering kali mengalami hambatan dalam mengakses layanan karena stigma, keterbatasan mobilitas, atau ketergantungan pada *caregiver*. Situasi ini menimbulkan kebutuhan akan pendekatan intervensi yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga dapat diakses, aman, dan sesuai dengan kondisi lansia.

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada lansia, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang mulai mendapat perhatian adalah praktik yoga, khususnya *chair yoga* (Bonura & Tenenbaum, 2014; Frampton et al., 2024). Pendekatan ini tidak hanya menghindari efek samping dari penggunaan obat-obatan jangka panjang, tetapi juga memungkinkan lansia untuk lebih aktif terlibat dalam proses pemulihan dan perawatan dirinya sendiri. *Chair yoga* adalah bentuk modifikasi dari yoga tradisional yang dilakukan sambil duduk di kursi, sehingga lebih ramah dan aman bagi individu dengan keterbatasan mobilitas seperti lansia (Suárez-Iglesias et al., 2022). Praktik ini mencakup latihan pernapasan, peregangan ringan, serta teknik relaksasi yang dapat memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis penggunanya (Sindhu & Abidin, 2023). Karakteristik ini menjadikan *chair yoga* sebagai intervensi yang sangat sesuai untuk lansia, terutama yang mengalami gangguan keseimbangan, arthritis, nyeri sendi, atau kondisi kronis lainnya (Park & Liu, 2020). Selain aman dan mudah diterapkan, *chair yoga* juga bersifat fleksibel dan dapat dilakukan di rumah, di komunitas lansia, maupun di fasilitas kesehatan (Flores-Bello et al., 2024).

Sejumlah penelitian telah melaporkan bahwa yoga, secara umum, memberikan manfaat dalam mengurangi stres, meningkatkan mood positif, dan memperbaiki kualitas hidup individu dewasa, termasuk lansia (Duan-Porter et al., 2016; Saeed et al., 2019). Latihan yoga diketahui mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis melalui teknik pernapasan dan meditasi, yang berdampak pada penurunan kadar hormon stres seperti kortisol dan peningkatan neurotransmitter seperti serotonin dan GABA yang berkaitan dengan suasana hati dan emosi (Eda et al., 2020; Gothe et al., 2016; Jarvis, 2017). Selain itu, yoga juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur dan penurunan gejala kecemasan, terutama pada lansia yang tinggal di panti jompo atau yang hidup dengan keterbatasan aktivitas harian.

Studi-studi awal terkait *chair yoga* menunjukkan hasil yang signifikan. Frampton et al. (2024), melaporkan bahwa lansia yang mengikuti program *chair yoga* mengalami penurunan signifikan dalam tingkat depresi dan kecemasan, serta peningkatan dalam suasana hati secara keseluruhan. Woodyard (2011), menekankan bahwa *chair yoga* dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif yang sering menjadi akar dari gangguan mental seperti depresi. Penelitian oleh Amri et al. (2025), menyatakan bahwa skor depresi pada lansia yang mengikuti *chair yoga* menurun secara signifikan berdasarkan pengukuran *Geriatric Depression Scale* (GDS). Sementara itu Eyre et al. (2017), menunjukkan bahwa praktik yoga dapat memperbaiki fungsi kognitif dan mengurangi gejala depresi pada lansia dengan gangguan kognitif ringan. Studi lain oleh Tulloch et al. (2018), menemukan bahwa *chair yoga* meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (HRQOL) dan menciptakan rasa tenang dan percaya diri pada peserta lansia.

Meskipun demikian, hasil dari studi-studi tersebut belum cukup konsisten. Beberapa studi menunjukkan adanya dampak positif yang signifikan, sementara yang lain hanya melaporkan peningkatan kecil atau tidak ada perubahan yang berarti. Keberagaman dalam desain penelitian, populasi sampel, durasi intervensi, metode pengukuran, dan konteks pelaksanaan menjadi tantangan tersendiri dalam menarik kesimpulan yang umum. Misalnya, beberapa studi menggunakan desain eksperimen tanpa kelompok kontrol yang memadai, atau menggunakan alat ukur yang belum tervalidasi secara internasional. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus memfokuskan pada *chair yoga* sebagai intervensi utama bagi kesehatan mental lansia,

dibandingkan dengan yoga secara umum. Oleh karena itu, kajian sistematis ini dilakukan untuk merangkum dan mengevaluasi secara kritis bukti ilmiah yang ada mengenai pengaruh *chair yoga* terhadap kesehatan mental lansia. Kajian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan apakah *chair yoga* efektif dalam meningkatkan aspek psikologis lansia, seperti menurunkan tingkat depresi, kecemasan, stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta relasi sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengikuti panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Artikel ini dikategorikan sebagai *psychology article* karena fokusnya adalah pada aspek psikologis dari lansia, bukan hanya pada aspek fisik dari praktik yoga itu sendiri. Dengan menggabungkan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diakses untuk mendukung kesehatan mental lansia. Temuan dari kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji pengaruh *chair yoga* terhadap kesehatan mental pada lansia. Metode ini bertujuan untuk mengumpulkan, menilai, dan menganalisis secara sistematis berbagai studi ilmiah yang relevan terkait topik tersebut. Kerangka kerja PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) digunakan untuk merumuskan pertanyaan penelitian dan menyusun kriteria inklusi serta eksklusi artikel (Stark & Woods, 2023). Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah lansia (usia ≥ 60 tahun), baik yang tinggal di komunitas maupun di institusi seperti panti jompo. Intervensi yang dikaji adalah *chair yoga*, yaitu bentuk modifikasi yoga yang dilakukan dengan bantuan kursi dan disesuaikan dengan keterbatasan fisik lansia. Tidak disyaratkan adanya kelompok pembandingan (non-komparatif). Hasil (*outcome*) yang diamati mencakup aspek-aspek kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, suasana hati (*mood*), stres, dan kesejahteraan psikologis secara umum.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi studi yang menggunakan intervensi *chair yoga* dan mengukur setidaknya satu indikator kesehatan mental pada lansia. Studi

yang menggunakan desain eksperimental, kuasi-eksperimental, studi longitudinal, atau studi observasional (misalnya *cohort* dan *cross-sectional*) dapat dipertimbangkan. Artikel harus dipublikasikan dalam rentang waktu Januari 2015 hingga Desember 2024, tersedia dalam bahasa Inggris dan diterbitkan di jurnal ilmiah yang terakreditasi Scopus Q1–Q4. Pencarian artikel dilakukan pada basis data PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan kombinasi kata kunci seperti: “chair yoga”, “mental health”, “elderly”, “older adults”, “depression”, “anxiety”, dan “psychological wellbeing” yang disusun menggunakan Boolean operator (AND, OR). Artikel yang ditemukan diekspor ke manajer referensi untuk menghindari duplikasi dan kemudian diseleksi berdasarkan alur PRISMA 2020, yang terdiri dari tahap identifikasi, *screening*, seleksi full-text, dan finalisasi artikel terpilih (Rethlefsen & Page, 2021).

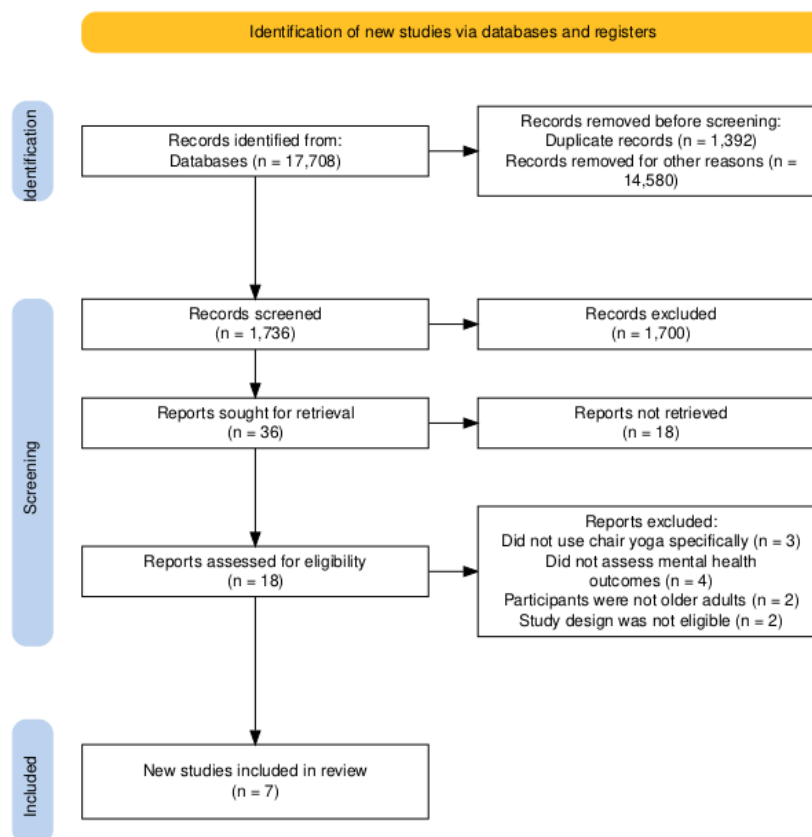
Data dari setiap artikel yang memenuhi kriteria diekstraksi ke dalam tabel SLR yang mencakup: penulis, tahun, desain studi, jumlah dan karakteristik partisipan, durasi dan frekuensi intervensi, alat ukur kesehatan mental, serta hasil utama. Penilaian kualitas metodologi dilakukan menggunakan alat *Joanna Briggs Institute* (JBI) sesuai jenis studi (RCT, kuasi-eksperimental, *cross-sectional*, dan lainnya) (Barker et al., 2023). Analisis data dilakukan secara naratif berdasarkan temuan utama dari studi yang dikaji. Data diekstraksi ke dalam tabel perbandingan SLR yang mencakup desain studi, intervensi, durasi, serta *oucome* yang dihasilkan dari penelitian ini. Pendekatan ini digunakan untuk memastikan bahwa semua artikel yang dianalisis memiliki relevansi yang jelas terhadap tujuan penelitian. Seluruh proses dalam penelitian ini mengikuti standar pelaporan PRISMA 2020 untuk memastikan transparansi dan replikasi dalam kajian sistematis yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada proses seleksi studi, digunakan panduan PRISMA 2020 untuk menyusun alur identifikasi dan penyaringan artikel. Sebanyak 17.708 artikel berhasil diidentifikasi dari basis data elektronik. Setelah penghapusan duplikasi ($n = 1.392$) dan penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak ($n = 14.580$), tersisa 1.736 artikel untuk disaring lebih lanjut. Dari jumlah tersebut, 1.700 artikel dieksklusi karena tidak relevan, sehingga 36 artikel dilanjutkan ke tahap penelusuran dokumen penuh. Namun, 18 laporan tidak dapat diakses secara lengkap, menyisakan 18 artikel yang dinilai kelayakannya. Setelah

evaluasi menyeluruh, sebanyak 11 artikel dikeluarkan karena beberapa alasan, yaitu tidak menggunakan *chair yoga* secara spesifik ($n = 3$), tidak mengevaluasi indikator kesehatan mental ($n = 4$), partisipan bukan lansia ($n = 2$), serta desain studi tidak memenuhi kriteria inklusi ($n = 2$). Akhirnya, 7 studi utama dinyatakan memenuhi kriteria dan dimasukkan ke dalam tinjauan sistematis ini. Diagram alur seleksi artikel dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. PRISMA 2020 (Haddaway et al., 2022)

PEMBAHASAN

Untuk mengidentifikasi dan merangkum bukti ilmiah yang telah tersedia mengenai pengaruh *chair yoga* terhadap kesehatan mental lansia, peneliti melakukan tinjauan literatur sistematis berdasarkan tujuh studi utama yang memenuhi kriteria inklusi. Studi-studi ini mencakup populasi lansia dengan berbagai latar belakang (komunitas, panti jompo, *pre-frail*, penderita osteoarthritis, dan kelompok rentan lainnya) dan menggunakan pendekatan eksperimen terkontrol atau kuasi-eksperimen. Semua studi mengukur aspek kesehatan mental dengan menggunakan alat ukur psikologis yang tervalidasi, seperti skala depresi, kecemasan, *well-being*, *mood*, maupun kepuasan hidup.

Ringkasan karakteristik metodologis dan hasil utama dari ketujuh studi tersebut disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Ringkasan Karakteristik dan Temuan Utama Pengaruh *Chair Yoga* terhadap Kesehatan Mental Lansia

Penulis & Tahun	Desain Studi	Sampel & Lokasi	Intervensi <i>Chair Yoga</i>	Alat Ukur Psikologis	Hasil
Frampton et al. (2024)	Kuasi-eksperimen	59 lansia (80–101 tahun), panti jompo; Inggris	2×/minggu selama 8 minggu	HADS, PANAS	Menurunkan depresi (-2.6) & kecemasan (-2.3); mood negatif menurun. Efektif meningkatkan kesehatan mental lansia lanjut usia.
Kertapati et al. (2022)	Kuasi-eksperimen	60 lansia komunitas; Indonesia	3×/minggu selama 4 minggu (dengan spiritualitas)	LSI-A (Life Satisfaction)	Skor LSI-A meningkat signifikan (28.40 → 32.76; $p < 0.001$). <i>Chair yoga</i> meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan batin.

Penulis & Tahun	Desain Studi	Sampel & Lokasi	Intervensi Chair Yoga	Alat Ukur Psikologis	Hasil
Tew et al. (2017)	RCT (pilot trial)	52 lansia tidak aktif fisik; Inggris	1×/minggu selama 10 minggu	WEMWBS, EQ-5D-5L	WEMWBS naik 6 poin; EQ-5D naik 0.12. Memberikan kontribusi positif terhadap <i>well-being mental</i> dan kualitas hidup.
Furtado et al. (2021)	RCT	32 lansia <i>pre-frail</i> wanita (82.8 tahun); Portugal	2-3×/minggu selama 14 minggu	CES-D, PSS, HFS, SWLS + biomarker (saliva)	Depresi turun 9%, stres turun 8.6%, kebahagiaan naik 36%, testosterone naik. Efek besar terhadap <i>mood & well-being</i> .
McCaffrey et al. (2017)	RCT	131 lansia dengan osteoarthritis; AS	2×/minggu selama 8 minggu	PROMIS <i>Depression</i> , LSITA-SF, Partisipasi Sosial	Menurunkan interferensi nyeri, peningkatan kepuasan hidup & sosial. Efek berkelanjutan (83,8% lanjut

Penulis & Tahun	Desain Studi	Sampel & Lokasi	Intervensi Chair Yoga	Alat Ukur Psikologis	Hasil
					yoga di rumah).
Park et al. (2016)	RCT	100 lansia ; komunitas AS	2×/minggu selama 8 minggu	PROMIS Depression, PROMIS Social, PROMIS PI	Interferensi nyeri menurun signifikan; partisipasi sosial & depresi meningkat meski tidak signifikan secara statistik.
Yao & Tseng (2019)	Kuasi-eksperimen	31 lansia perempuan komunitas; Taiwan	2×/minggu selama 12 minggu	Well-being Scale (Lien & Cheng, 2008)	Skor well-being naik signifikan (p = 0.003); fungsi fisik dan kepercayaan diri juga meningkat. Chair yoga efektif pada lansia beraktivitas rendah.

Untuk mengevaluasi dampak *chair yoga* terhadap kesehatan mental lansia, studi-studi yang dianalisis dalam tinjauan ini menggunakan beragam alat ukur psikologis yang telah tervalidasi dan banyak digunakan dalam penelitian kesehatan jiwa. Meskipun

setiap studi memiliki fokus indikator yang berbeda, keseluruhannya mengandalkan instrumen yang mengukur aspek seperti depresi, kecemasan, stres, kesejahteraan psikologis, mood, dan kepuasan hidup. Penelitian Frampton et al. (2024) menggunakan HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*) untuk menilai tingkat depresi dan kecemasan, serta PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) untuk mengukur suasana hati harian peserta. Kertapati et al. (2022) menggunakan LSI-A, skala khusus yang dirancang untuk menilai kepuasan hidup pada lansia. Sementara itu, Tew et al. (2017) menilai kesejahteraan mental menggunakan WEMWBS (*Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale*) dan kualitas hidup umum melalui EQ-5D-5L.

Studi oleh Furtado et al. (2021) menggunakan rangkaian alat ukur yang lebih komprehensif, termasuk CES-D untuk depresi, PSS untuk persepsi stres, SWLS untuk kepuasan hidup, dan HFS (*Happiness Face Scale*) yang secara sederhana menilai tingkat kebahagiaan. McCaffrey et al. (2017) dan Park et al. (2016) sama-sama menggunakan PROMIS *Depression* untuk mengukur gejala depresi serta skala tambahan dari PROMIS untuk mengevaluasi partisipasi sosial dan gangguan akibat nyeri. Terakhir, Yao dan Tseng (2019) menggunakan Well-being Scale (Lien & Cheng, 2008), yang dirancang khusus dalam konteks budaya Taiwan untuk mengukur kesejahteraan emosional dan perasaan positif pada lansia. Variasi alat ukur ini menggambarkan banyaknya alat ukur aspek kesehatan mental yang dievaluasi dalam kaitannya dengan intervensi *chair yoga*. Walaupun berbeda pendekatan, semua skala tersebut telah terbukti reliabel dan valid untuk digunakan dalam populasi lansia. Penggunaan instrumen yang tepat dan konsisten ini memperkuat integritas hasil kajian dan memudahkan peneliti mengidentifikasi pola perubahan yang terjadi dalam dimensi psikologis yang diteliti.

Berdasarkan analisis dari tujuh artikel yang ditelaah dalam penelitian ini, ditemukan beberapa temuan utama terkait manfaat *chair yoga* terhadap kesehatan mental lansia. Setiap tema mewakili indikator psikologis yang umum diteliti, seperti depresi, kecemasan, stres, kesejahteraan psikologis (*well-being*), *mood*, kepuasan hidup, serta partisipasi sosial. Berikut ini adalah ringkasan temuan berdasarkan masing-masing indikator:

1. Depresi

Beberapa studi menunjukkan bahwa *chair yoga* dapat membantu mengurangi gejala depresi pada lansia. Misalnya, Frampton et al. (2024) dan Furtado et al. (2021)

menemukan penurunan skor depresi setelah program yoga berjalan. Hal ini didukung juga oleh McCaffrey et al. (2017) dan Park et al. (2016) yang mencatat adanya tren penurunan depresi meskipun tidak semua perubahan bersifat signifikan secara statistik. Hal ini membuktikan bahwa *chair yoga* dapat menjadi pendekatan yang bermanfaat untuk membantu lansia merasa lebih tenang dan lebih positif dalam menjalani hari-hari mereka.

2. Kecemasan

Chair yoga juga terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Studi oleh Frampton et al. (2024) melaporkan penurunan skor kecemasan yang cukup signifikan. Praktik pernapasan dalam yoga dan teknik relaksasi diduga berperan penting dalam membantu peserta merasa lebih rileks dan mengurangi perasaan gelisah.

3. Stres

Dalam beberapa studi, seperti yang dilakukan oleh Furtado et al. (2021), praktik *chair yoga* menurunkan tingkat stres berdasarkan skala psikologis maupun pengukuran biomarker tubuh seperti kadar kortisol dan *alpha-amylase*. Artinya, yoga bukan hanya membantu secara mental, tapi juga berdampak secara fisik terhadap sistem saraf dan daya tahan tubuh lansia terhadap tekanan.

4. *Mood* dan Kebahagiaan

Chair yoga memberikan pengaruh positif terhadap suasana hati (*mood*). Studi dari Furtado et al. (2021) menunjukkan bahwa skor kebahagiaan peserta meningkat secara signifikan, dan Frampton et al. (2024) juga melaporkan peningkatan *mood* positif setelah latihan yoga. Gerakan lembut dan suasana kelas yang mendukung menjadi faktor penting dalam menciptakan pengalaman yang menyenangkan bagi peserta.

5. Kesejahteraan Psikologis (*Well-being*)

Beberapa studi seperti Tew et al. (2017) dan Yao & Tseng (2019) melaporkan bahwa peserta yang rutin mengikuti *chair yoga* merasa lebih sejahtera secara umum. Mereka merasa lebih puas dengan hidup, lebih percaya diri, dan lebih mampu menjalani kegiatan sehari-hari dengan semangat yang lebih baik.

6. Kepuasan Hidup

Chair yoga juga berkontribusi pada meningkatnya kepuasan hidup lansia. Studi oleh Kertapati et al. (2022) mencatat adanya peningkatan skor kepuasan hidup secara signifikan. Lansia merasa lebih bersyukur, lebih memiliki tujuan hidup, dan lebih terhubung dengan lingkungan sekitar setelah mengikuti sesi yoga.

7. Partisipasi Sosial dan Hubungan Sosial

Beberapa studi, seperti Park et al. (2016) dan McCaffrey et al. (2017), mencatat bahwa *chair yoga* dapat meningkatkan partisipasi sosial dan rasa keterhubungan sosial antar peserta. Meskipun yoga dilakukan secara individu, suasana kelas yang bersahabat dan penuh dukungan memberikan rasa kebersamaan yang memperkaya kehidupan sosial lansia.

Chair yoga bukan hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental lansia. Efeknya mencakup beragam aspek, dari pengurangan depresi dan kecemasan, hingga peningkatan kesejahteraan emosional, kepuasan hidup, dan hubungan sosial. *Chair yoga* dapat menjadi pilihan intervensi yang terjangkau, mudah diakses, dan aman untuk mendukung kesejahteraan lansia secara menyeluruh. Oleh karena itu, *chair yoga* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mendukung kesehatan mental lansia secara komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap tujuh artikel utama, dapat disimpulkan bahwa *chair yoga* memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental lansia. Intervensi ini terbukti mampu menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan hubungan sosial. Mekanisme biologis seperti penurunan hormon stres (kortisol) dan peningkatan hormon kebahagiaan (seperti serotonin dan endorfin) turut memperkuat bukti bahwa *chair yoga* tidak hanya berdampak secara mental, tetapi juga secara fisiologis. *Chair yoga* juga mudah diterapkan, aman, dan dapat disesuaikan untuk berbagai kondisi lansia, termasuk mereka yang mengalami keterbatasan fisik atau tinggal di panti wreda.

Meskipun begitu, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama dalam hal jumlah studi jangka panjang dan konteks budaya yang beragam. Sebagian besar studi masih berlangsung dalam durasi pendek dan menggunakan populasi terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari *chair*

yoga, serta menguji efektivitasnya dalam keadaan yang lebih luas, termasuk melalui program daring atau berbasis komunitas. Bagi pembuat kebijakan dan lembaga kesehatan masyarakat, hasil ini memberikan dasar yang kuat untuk mempertimbangkan *chair yoga* sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan mental lansia yang murah, fleksibel, dan berdampak luas. Dengan pengembangan yang tepat, *chair yoga* berpotensi menjadi solusi yang menjawab tantangan kesehatan jiwa pada kelompok usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoli, N., Salari, N., Darvishi, N., Jafarpour, S., Solaymani, M., Mohammadi, M., & Shohaimi, S. (2022). The global prevalence of major depressive disorder (MDD) among the elderly: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *132*, 1067–1073. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.10.041>
- Amri, K., Aziz Fahruji, & Widya Nara Nazwa. (2025). Penurunan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Melalui Terapi Tertawa. *Jurnal Bakti Dirgantara*, *2*(1), 20–26. <https://doi.org/10.35968/kg31fn70>
- Barker, T. H., Stone, J. C., Sears, K., Klugar, M., Tufanaru, C., Leonardi-Bee, J., Aromataris, E., & Munn, Z. (2023). The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for randomized controlled trials. *JBI Evidence Synthesis*. <https://doi.org/10.11124/JBIES-22-00430>
- Bodenstein, K. C. (2022). *Virtual Mindful Chair Yoga (MCY) Intervention for Older Adults with Dementia and Caregivers: Pilot Randomized Controlled Trial* [Thesis]. McGill University.
- Bonura, K. B., & Tenenbaum, G. (2014). Effects of Yoga on Psychological Health in Older Adults. *Journal of Physical Activity and Health*, *11*(7), 1334–1341. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0365>
- Cesari, M., Calvani, R., & Marzetti, E. (2017). Frailty in Older Persons. *Clinics in Geriatric Medicine*, *33*(3), 293–303. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.02.002>
- Chen, C., & Nakagawa, S. (2023). Physical activity for cognitive health promotion: An overview of the underlying neurobiological mechanisms. *Ageing Research Reviews*, *86*, 101868. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101868>

- Cheng, Y., Fang, Y., Zheng, J., Guan, S., Wang, M., & Hong, W. (2024). The burden of depression, anxiety and schizophrenia among the older population in ageing and aged countries: An analysis of the Global Burden of Disease Study 2019. *General Psychiatry*, 37(1), e101078. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2023-101078>
- Chin, M. S., & Kales, S. N. (2019). Understanding mind–body disciplines: A pilot study of paced breathing and dynamic muscle contraction on autonomic nervous system reactivity. *Stress and Health*, 35(4), 542–548. <https://doi.org/10.1002/smi.2887>
- Duan-Porter, W., Coeytaux, R. R., McDuffie, J. R., Goode, A. P., Sharma, P., Mennella, H., Nagi, A., & Williams, J. W. (2016). Evidence Map of Yoga for Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(3), 281–288. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0027>
- Eda, N., Ito, H., & Akama, T. (2020). Beneficial Effects of Yoga Stretching on Salivary Stress Hormones and Parasympathetic Nerve Activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19, 695–702.
- Eyre, H. A., Siddarth, P., Acevedo, B., Van Dyk, K., Paholpak, P., Ercoli, L., St. Cyr, N., Yang, H., Khalsa, D. S., & Lavretsky, H. (2017). A randomized controlled trial of Kundalini yoga in mild cognitive impairment. *International Psychogeriatrics*, 29(4), 557–567. <https://doi.org/10.1017/S1041610216002155>
- Ferrer. (2023). The unique neuropathological vulnerability of the human brain to aging. *Ageing Research Reviews*, 87, 101916. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101916>
- Flores-Bello, C., Correa-Muñoz, E., Sánchez-Rodríguez, M. A., & Mendoza-Núñez, V. M. (2024). Effect of Exercise Programs on Physical Performance in Community-Dwelling Older Adults with and without Frailty: Systematic Review and Meta-Analysis. *Geriatrics*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9010008>
- Frampton, K., Oppedijk, L., Hadley, R., & Annett, L. E. (2024). Reduced Anxiety and Depression and Improved Mood in Older Adults Living in Care Homes After Participating in Chair Yoga. *Journal of Applied Gerontology*, 43(10), 1408–1418. <https://doi.org/10.1177/07334648241241298>
- Fulop, T., Larbi, A., Witkowski, J. M., McElhaney, J., Loeb, M., Mitnitski, A., & Pawelec, G. (2010). Aging, frailty and age-related diseases. *Biogerontology*, 11(5), 547–563. <https://doi.org/10.1007/s10522-010-9287-2>

- Furtado, G. E., Letieri, R. V., Silva-Caldo, A., Trombeta, J. C. S., Monteiro, C., Rodrigues, R. N., Vieira-Pedrosa, A., Barros, M. P., Cavaglieri, C. R., Hogervorst, E., Teixeira, A. M., & Ferreira, J. P. (2021). Combined Chair-Based Exercises Improve Functional Fitness, Mental Well-Being, Salivary Steroid Balance, and Anti-microbial Activity in Pre-frail Older Women. *Frontiers in Psychology, 12*, 564490. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.564490>
- Furtado, G. E., Uba-Chupel, M., Carvalho, H. M., Souza, N. R., Ferreira, J. P., & Teixeira, A. M. (2016). Effects of a chair-yoga exercises on stress hormone levels, daily life activities, falls and physical fitness in institutionalized older adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 24*, 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.05.012>
- Gothe, N. P., Keswani, R. K., & McAuley, E. (2016). Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. *Biological Psychology, 121*, 109–116. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.10.010>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis. *Campbell Systematic Reviews, 18*(2), e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Jarvis, M. (2017). Meditation and yoga associated with changes in brain. *Science, 358*(6362), 461–461. <https://doi.org/10.1126/science.358.6362.461>
- Jing, J.-Q., Jia, S.-J., & Yang, C.-J. (2024). Physical activity promotes brain development through serotonin during early childhood. *Neuroscience, 554*, 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2024.07.015>
- Kertapati, Y., Sahar, J., Yuni Nursasi, A., & Mutyah, D. (2022). The Effect of Chair Yoga with Spiritual Intervention on the Life Satisfaction of Older Adults. *Malaysian Journal of Nursing, 14*(02), 60–66. <https://doi.org/10.31674/mjn.2022.v14i02.011>
- Kravchenko, G., Korycka-Bloch, R., Stephenson, S., Kostka, T., & Sołtysik, B. (2023). Cardiometabolic Disorders Are Important Correlates of Vulnerability in Hospitalized Older Adults. *Nutrients, 15*(17), 3716. <https://doi.org/10.3390/nu15173716>

- McCaffrey, R., Park, J., & Newman, D. (2017). Chair Yoga: Feasibility and Sustainability Study With Older Community-Dwelling Adults With Osteoarthritis. *Holistic Nursing Practice*, 31(3), 148–157. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000184>
- Park, J., & Liu, Z. (2020). Frailty Modifies Effects of Chair Yoga on Chronic Pain in Older Adults With Osteoarthritis. *Innovation in Aging*, 4(Supplement_1), 270–270. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.865>
- Park, J., Newman, D., McCaffrey, R., Garrido, J. J., Riccio, M. L., & Liehr, P. (2016). The Effect of Chair Yoga on Biopsychosocial Changes in English- and Spanish-Speaking Community-Dwelling Older Adults with Lower-Extremity Osteoarthritis. *Journal of Gerontological Social Work*, 59(7–8), 604–626. <https://doi.org/10.1080/01634372.2016.1239234>
- Park, J., Wiese, L. A. K., & Holt, J. (2023). Online Chair Yoga and Digital Learning for Rural Underserved Older Adults at Risk for Alzheimer’s Disease and Related Dementias. *Clinical Gerontologist*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/07317115.2023.2277333>
- Rethlefsen, M. L., & Page, M. J. (2021). PRISMA 2020 and PRISMA-S: Common questions on tracking records and the flow diagram. *Journal of the Medical Library Association*, 110(2). <https://doi.org/10.5195/jmla.2022.1449>
- Rieping, T., Furtado, G. E., Letieri, R. V., Chupel, M. U., Colado, J. C., Hogervorst, E., Filaire, E., Teixeira, A. M. M. B., & Ferreira, J. P. (2019). Effects of Different Chair-Based Exercises on Salivary Biomarkers and Functional Autonomy in Institutionalized Older Women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(1), 36–45. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1563272>
- Saeed, S. A., Cunningham, K., & Bloch, R. M. (2019). Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *DEPRESSION AND ANXIETY*, 9(19), 620–627.
- Sahrawat, Dr. S. (2025). Challenges to the Mental Health of the Elderly in India’s Aging Process. *Journal of Social Science and Humanities*, 7(1), 146–150. [https://doi.org/10.53469/jssh.2025.7\(01\).22](https://doi.org/10.53469/jssh.2025.7(01).22)
- Sindhu, P., & Abidin, Z. (2023). Manfaat Yoga Online bagi Remaja Putri dalam Meningkatkan Emosi Positif pada Pembelajaran Tatap Muka. *GUIDENA: Jurnal*

- Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 502.
<https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7909>
- Stark, M., & Woods, B. (2023). Developing an Idea into a Research Question. *Clinical Spine Surgery: A Spine Publication*, 36(1), 34–36.
<https://doi.org/10.1097/BSD.0000000000001393>
- Suárez-Iglesias, D., García-Porro, M., Clardy, A., & Ayán Pérez, C. (2022). Feasibility and effects of a chair-based yoga program for adults with neurodisability. *Disability and Rehabilitation*, 44(18), 5220–5230.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1933617>
- Tew, G. A., Howsam, J., Hardy, M., & Bissell, L. (2017). Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: A randomised controlled pilot trial. *BMC Geriatrics*, 17(1), 131.
<https://doi.org/10.1186/s12877-017-0520-6>
- Tulloch, A., Bombell, H., Dean, C., & Tiedemann, A. (2018). Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: A systematic review of randomised controlled trials. *Age and Ageing*, 47(4), 537–544.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afy044>
- Uebelacker, L. A., Kraines, M., Broughton, M. K., Tremont, G., Gillette, L. T., Epstein-Lubow, G., Abrantes, A. M., Battle, C., & Miller, I. W. (2017). Perceptions of hatha yoga amongst persistently depressed individuals enrolled in a trial of yoga for depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 34, 149–155.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.06.008>
- Wang, S., Lin, J., Kuang, L., Yang, X., Yu, B., & Cui, Y. (2024). Risk factors for social isolation in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Public Health Nursing*, 41(2), 200–208. <https://doi.org/10.1111/phn.13266>
- Ward, L., Tew, G. A., Wiley, L., Rose, F., Maturana Palacios, C. S., Bissell, L., Howsam, J., & Rapley, T. (2025). Perceptions and experiences of chair-based yoga by older adults with multimorbidity—A qualitative process evaluation of the Gentle Years Yoga randomised controlled trial. *BMC Geriatrics*, 25(1), 152.
<https://doi.org/10.1186/s12877-025-05782-3>

- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
- World Health Organization. (2023). *Mental Health of Older Adults*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Yao, C.-T., & Tseng, C.-H. (2019). Effectiveness of Chair Yoga for Improving the Functional Fitness and Well-being of Female Community-Dwelling Older Adults With Low Physical Activities. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(4), 248–254. <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000242>