

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Era digital adalah periode di mana manusia menggunakan teknologi digital, ini ditunjukkan oleh berbagai kemajuan teknologi, seperti penggunaan internet yang semakin meningkat (Priyani, 2017). Pemanfaatan teknologi oleh masyarakat menjadikan dunia teknologi semakin kompleks (Marpaung, 2018). Peningkatan kualitas hidup lansia merupakan salah satu dampak positif dari penggunaan teknologi (Tiodora & Mulyono, 2022). Dampak percepatan teknologi menghasilkan kemudahan di berbagai bidang (Priyani, 2017). Sejumlah teknologi telah diadopsi di sektor layanan kesehatan, terutama bagi lansia, termasuk telecare, teknologi bantu (*assistive technology*), telehealth dan telemedicine, mHealth/ mCare, virtual reality dan game (Tiodora & Mulyono, 2022). Dampak negatifnya bagi pengguna internet di era digital adalah menjadikan mereka lebih individualistis. Masyarakat yang bersifat individuali karena kurangnya berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Marpaung, 2018). Penurunan fungsi tubuh ini menyebabkan seorang lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan kegiatan yang mana akan berdampak pada timbulnya rasa malas bergerak atau beraktivitas. Rasa malas yang timbul ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dari seorang lansia (Ekasari et al., 2019). Semakin tua seseorang maka semakin tinggi risiko masalah kesehatan fisik, mental, kognitif, spiritual, ekonomi, dan social (Qonita et al., 2021). Kurangnya aktivitas fisik yang mendukung Seperti, pertemuan sosial, berkumpul dengan teman, melakukan hobi, berbelanja, berkebun, menghadiri kegiatan

beribadah akan mempengaruhi fungsi otak (Tiodora & Mulyono, 2022). Kemampuan otak, seperti organ-organ yang terlibat dalam produksi ucapan (komunikasi) mungkin kurang efektif dikendalikan oleh sistem saraf. Kemudian berat otak dapat menurun dan kelainan pembuluh darah secara alami memperlambat sistem saraf pusat (Marpaung, 2018). Akibatnya akan terlihat pada kesehatan, pengetahuan atau keterampilan, dan daya ingat lansia. Keterbatasan teknologi dan kesulitan mengelola dan memahami teknologi adalah beberapa masalah penggunaan teknologi yang dapat membahayakan lansia (Tiodora & Mulyono, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa populasi di wilayah Asia Tenggara mengalami penuaan yang cepat. Namun, proporsi orang berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2017 adalah 9,8%, tetapi akan meningkat menjadi 13,7% pada tahun 2030 dan 20,3% pada tahun 2050. Penyakit tidak menular (PTM), kesehatan mental (seperti demensia), dan cedera dan disabilitas yang disebabkan oleh penurunan kemampuan fungsional adalah masalah kesehatan yang dihadapi orang tua. Sebagaimana dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada tahun 2023, naik 1,27% poin dibandingkan dengan 10,48% pada tahun sebelumnya. Yogyakarta adalah provinsi dengan persentase penduduk lanjut usia tertinggi di Indonesia pada tahun 2023, diikuti oleh Jawa Timur dengan persentase penduduk lanjut usia sebesar 15,57%, Prevalensi penduduk lansia dengan demensia di Indonesia yang merupakan salah satu penyakit gangguan fungsi kognitif pada tahun 2010 adalah 57,7%, dan diperkirakan akan mencapai 70,5% pada tahun 2050 (Wijaya et al., 2023).

Tingginya angka demensia pada lansia yang berkaitan dengan fungsi kognitif, akan beresiko pada gejala depresi atau gangguan kesehatan mental lainnya. Gejala depresi sering kali memunculkan keluhan tentang penurunan kognitif. Kognisi merujuk pada kemampuan untuk memahami, memproses, dan mengelola informasi, dan merupakan salah satu komponen penting dalam menentukan keberhasilan diri dan otonomi pada orang lanjut usia. Fungsi normal sistem otak bertanggung jawab atas fungsi kognitif yang optimal pada individu, seperti perhatian, memori, bahasa, orientasi, kinerja, penilaian, dan kemampuan pemecahan masalah (Hawari et al., 2023). Dengan bertambahnya usia, volume otak seseorang akan berubah. Namun, perubahan volume tidak seragam di daerah yang satu dengan yang lain. Beberapa daerah, seperti prefrontal korteks (PFC) dan struktur medial temporal, dipengaruhi oleh proses penuaan normal atau patologis. Korteks oksipital, misalnya, tetap hampir tidak terpengaruh. Artrofi hippocampus dan neokorteks sangat terkait dengan demensia pada segala usia (Silalahi et al., 2017). Penurunan fungsi otak dapat menyebabkan sejumlah penyakit seperti gangguan saraf dan psikis, delirium, dan demensia. (Pranata, Indaryati, & Fari, 2020).

Tanda gejala yang dialami lansia dengan penurunan fungsi kognitif, tanpa adanya pencegahan maupun pengobatan lebih lanjut akan menyebabkan tekanan darah tinggi, diabetes, obesitas, gangguan gizi, penyakit Alzheimer, tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, dan kurangnya interaksi sosial. Penurunan kognitif terjadi seiring bertambahnya usia, perempuan mempunyai risiko lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Susilowati et al., 2020). Maka dari itu diperlukan Tindakan pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif agar dapat memperbaiki kualitas

hidup lansia. Oleh karena itu lansia dengan kualitas hidup yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas secara mandiri.

Lansia harus melakukan aktivitas fisik dan berolahraga setiap hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan fisik yang berpotensi menambah atau mengeluarkan energi. Latihan fisik (Olahraga) merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus, terencana, terstruktur dengan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (RI, 2016). Senam adalah jenis olahraga yang dapat bermanfaat bagi orang tua. Senam dengan intensitas rendah (*aerobic low impact*) adalah yang terbaik untuk lansia. Karena risiko cedera yang rendah untuk orang tua, kegiatan ini dapat dianggap sebagai olahraga yang aman untuk mereka. Untuk lansia, senam yang dilakukan dengan teratur meningkatkan fungsi organ tubuh dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Dewi et al., 2021). Hal ini akan berdampak baik pada peningkatan fungsi kognitif sebesar 20% pada proses kontrol eksekutif, seperti perencanaan, penjadwalan, memori, gangguan kontrol, dan koordinasi (Prameshwari & Ayubi, 2022).

Respon fisiologis dari senam aerobic low impact yang dilakukan oleh lansia dapat berpengaruh pada peningkatan kognitif. Aktivitas fisik aerobik mengubah aliran darah sehingga meningkatkan asupan oksigen dan glukosa, serta metabolisme lipid, ke otak untuk mengurangi proses iskemia dan kerusakan mikrovaskuler (cedera reperfusi). Aerobic dengan intensitas rendah ini juga dapat mengaktifkan *hipotalamus* untuk mensintesis faktor pelepas *kortikotropin* (CRFs), yang akan mempengaruhi pelepasan *neurotransmitter* seperti *asetilkolin*, *serotonin*, *dopamin*, dan *norepinefrin*. Hal ini pada gilirannya akan mempengaruhi impuls

*Papez Circuit*, yang akan diproyeksikan ke dalam cinguli girus sehingga meningkatkan *nerve growth factor* (NGF) and *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF)(Tanzila et al., 2020).

Pada lansia yang seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam melakukan olahraga juga diimbangi dengan latihan pernafasan untuk menunjang lansia untuk dapat melakukan olahraga secara maksimal. Latihan pernafasan perut (*diaphragma breathing exercise*) adalah salah satu jenis latihan pernafasan yang dapat dilakukan oleh lansia. Pernafasan perlahan dan dalam melalui hidung menggunakan diafragma dengan meminimalkan gerakan dada dalam posisi terlentang dengan satu tangan di dada dan tangan lainnya di perut dikenal sebagai diafragma breathing (Hamasaki, 2020). Latihan pernafasan, sebagai alternatif untuk terapi *non-farmakologis*, dapat membantu pasien dengan berbagai masalah yang berhubungan dengan lansia, seperti kurang tidur, fungsi jantung otonom, depresi, kecemasan, tekanan darah tinggi, penyakit paru-paru, dan lainnya (Nikmah et al., 2014). Latihan pernafasan telah ditunjukkan untuk meningkatkan fungsi tubuh, otak, dan sistem simpatis-parasimpatis. Ini dianggap sebagai cara yang sangat baik untuk menjadi lebih santai secara keseluruhan. Dengan menggunakan teknik ini, pergeseran dominasi parasimpatis melalui rangsangan vagal, kecemasan, gangguan panik, dan dispepsia fungsional dapat mengatasi stres fisik dan mental. (Olyverdi & Isnaini, 2023).

Mempertahankan aktivitas sehari-hari sangatlah penting dan bagi para lansia perlu melanjutkan minat yang ada seiring bertambahnya usia. Lansia harus tetap sehat secara fisik dan mental. Melakukan aktivitas fisik yang mendukung kesehatan, menambah pengetahuan atau keterampilan, dan menjaga

daya ingat adalah beberapa cara untuk mengurangi perubahan yang terjadi selama masa tua (Nuriana et al., 2019). Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan perlakuan berupa senam *aerobic low impact* kombinasi dengan *diaphragma breathing exercise* untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia dalam upaya peningkatan fungsi kognitif lansia.

## **B. Perumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh antara senam lansia kombinasi dengan *diafragma breathing exercise* pada peningkatan kognitif lansia di komunitas lansia malang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi dan menganalisa pengaruh dari pemberian antara senam lansia *aerobic low impact* kombinasi dengan *diafragma breathing exercise* pada tingkat kognitif lansia di komunitas lansia malang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh sebelum pemberian senam lansia kombinasi dengan *diafragma breathing exercise* pada tingkat kognitif lansia di komunitas lansia malang.
- b. Mengidentifikasi pengaruh sesudah pemberian senam lansia kombinasi dengan *diafragma breathing exercise* pada tingkat kognitif lansia di komunitas lansia malang.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian senam lansia kombinasi dengan *diafragma breathing exercise* pada tingkat kognitif lansia di komunitas lansia malang.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Mengetahui pengaruh pemberian senam lansia kombinasi dengan *diafragma breathing exercise* pada peningkatan kognitif lansia di komunitas lansia malang.
- b. Sebagai wawasan tambahan bagi peneliti dan menambah informasi mengenai pengaruh pemberian senam lansia kombinasi dengan *diafragma breathing exercise* pada peningkatan kognitif lansia di komunitas lansia malang.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai senam lansia untuk peningkatan kognitif lansia di komunitas lansia malang .
- b. Mahasiswa dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai *diafragma breathing exercise* untuk peningkatan kognitif lansia di komunitas lansia malang.
- c. Menambah wawasan, dan memperluas ilmu pengetahuan untuk tim kesehatan sebagai referensi atau dasar pemberian intervensi kepada lansia dengan tujuan peningkatan kognitif .
- d. Menjadi bahan pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian senam lansia kombinasi dengan *diafragma breathing exercise* pada peningkatan kognitif lansia untuk dikembangkan menjadi lebih baik.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Dwi Ratna Sari Handayani & Muhammad Arsyad Subu Muliani Prasanti, (2021)	Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Setelah Intervensi Senam Lansia Di Desa Barengkok	<p><b>Desain</b> : <i>Quasi Experimental Design</i></p> <p><b>Sampel</b> : Kelompok Lansia <math>\geq</math> 60 Tahun</p> <p><b>Instrumen</b> : Wawancara Dan Observasi Dengan MMSE</p> <p><b>V. Dependent</b> : Fungsi Kognitif</p> <p><b>V. Independent</b> : Senam Lansia</p> <p><b>Uji</b> : <i>Uji Wicolxon</i></p> <p><b>Dosis</b> :</p> <p>- Waktu = 30-40 Menit</p>	Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dari intervensi sebelum dan sesudah senam lansia terhadap pengaruh nilai kognitif, menunjukkan hasil yang signifikan pada sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam lansia	Pada penelitian tersebut intervensi yang diberikan hanya berfokus pada senam lansia. Sedangkan pada penelitian ini intervensi yang diberikan berupa senam aerobic low impact dikombinasi dengan diafragma breathing exercise.

			- 2x Seminggu, Dilakukan Selama 15 Minggu		
2.	Sariman Pardosi, Derison Marsin., (2021)	Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu	<p><b>Desain :</b> Pre Eksperiment (<i>One Group Pre And Post Test</i>)</p> <p><b>Sampel :</b> Lansia Yang Tinggal Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu</p> <p><b>Instrumen :</b> <i>Mini Mental State Examination</i> (MMSE)</p> <p><b>V.Dependent:</b> Peningkatan Fungsi Kognitif</p> <p><b>V. Independent :</b> Senam Lansia</p> <p><b>Uji :</b> <i>Kolmogorof Smirnov</i> (Uji Normalitas ) <i>Uji Wilcoxon</i> (Uji Statistik)</p>	Ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia di Panti Tresna Werdha Propinsi Bengkulu dengan nilai $p < 0,001 < 0,05$ dan dapat disarankan : Senam lansia bagi mereka yang telah berusia 60 tahun keatas perlu dilakukan karena dapat berdampak positif dalam kebugaran fisik dan peningkatan fungsi kognitif dan senam lansia dapat dianjurkan dilaksanakan secara teratur dan terjadwal di Balai Pelayanan	Pada penelitian tersebut hanya berfokus pada intervensi senam lansia untuk peningkatan kognitif pada lansia saja. Sedangkan penelitian ini mengkombinasi senam lansia dengan latihan pernafasan untuk peningkatan kognitif lansia.

			<p><b>Dosis :</b> 1x Seminggu Selama 6 Minggu.</p>	Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Bengkulu.	
3.	<p>Andreany Kusumowardani, Endang Sri Wahyuni,. (2017)</p>	<p>Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kemampuan Kognitif Lansia Di Desa Ngesrep Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali</p>	<p><b>Desain :</b> Eksperimen Semu (<i>One Group Pre And Post Test</i>)</p> <p><b>Sampel :</b> 40 Orang Lansia Di Desa Ngesrep Kecamatan Ngemplak Boyolali.</p> <p><b>Instrumen :</b> <i>Mini Mental State Examination</i> (MMSE)</p> <p><b>V.Dependent:</b> Kemampuan Kognitif</p> <p><b>V. Independent :</b> Latihan Fisik.</p> <p><b>Uji :</b> Kelompok Perlakuan = <i>Dependent/ Paired T-Test.</i></p>	<p>Latihan fisik memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan kognitif lansia sehingga perlu dilakukan secara rutin dan diagendakan dalam kegiatan posyandu lansia di desa ngesrep, kec. Ngemplak, kab. Boyolali.</p>	<p>Pada penelitian tersebut hanya berfokus pada intervensi senam lansia untuk peningkatan kognitif pada lansia saja. Sedangkan penelitian ini mengkombinasi senam lansia dengan latihan pernafasan untuk peningkatan kognitif lansia.</p>

			<p>Kelompok Kontrol = <i>Independent T-Test</i>.</p> <p><b>Dosis</b> : Latihan Fisik Ini Dilakukan 2 Kali Perminggu, Dengan Durasi 30-45 Menit, Selama 6 Minggu.</p>		
4.	Raden Ayu Tanzila, Sheilla Yonaka Lindri, Nindia Rahma Putri., (2020)	The Effect of Low Impact Aerobic Exercise on Elderly with Dementia Cognitive Function	<p><b>Desain</b> : <i>Quasi-Experimental (Pretest-Posttes)</i>.</p> <p><b>Sampel</b> : <i>Elderly people in Tresna Werdha Teratai Palembang</i></p> <p><b>Instrument</b> : <i>MMSE (Mini-mental State Examination)</i></p> <p><b>V. dependent</b> : <i>Dementia Cognitive Function</i></p> <p><b>V. independent</b> : <i>Low Impact Aerobic Exercise</i></p> <p><b>Uji</b> : <i>Uji Wilcoxon</i></p> <p><b>Dosis</b> :</p>	Senam aerobik low impact meningkatkan fungsi kognitif lansia penderita demensia di Tresna Werdha Teratai Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia.	Pada penelitian tersebut intervensi yang diberikan hanya berfokus pada senam lansia. Sedangkan pada penelitian ini intervensi yang diberikan berupa senam aerobik low impact dikombinasi dengan diafragma breathing exercise.

			<p><i>3 times a week for 5 weeks</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warming = 10 menit</li> <li>- Core exercise = 30 menit</li> <li>- Cooling down = 10 menit</li> </ul>		
5.	Dan Songa, Doris S.F. Yub., (2019)	<p><i>Effects of a moderate-intensity aerobic exercise programme on the cognitive function and quality of life of community-dwelling elderly people with mild cognitive impairment: A randomised controlled trial</i></p>	<p><b>Desain</b> : <i>Randomised controlled trial (pretest-posttest sampling)</i></p> <p><b>Sampel</b> : Peserta yang memenuhi syarat adalah lansia yang tinggal di komunitas berusia 60 tahun ke atas dan diidentifikasi mengalami gangguan kognitif ringan</p> <p><b>Instrumen</b> : <i>Chinese version, MoCA-C</i></p> <p><b>V. Dependent</b> : <i>cognitive function and quality of life</i></p> <p><b>V. Independent</b> : <i>moderate-intensity aerobic exercise .</i></p>	<p>Studi ini menyajikan skenario positif dari program latihan aerobik intensitas sedang berbasis kelompok selama 16 minggu untuk meningkatkan fungsi kognitif dan kualitas hidup terkait kesehatan di antara lansia dengan gangguan kognitif ringan yang tinggal di komunitas. Selain itu, penurunan gejala depresi dan peningkatan kualitas tidur pertama kali diidentifikasi</p>	<p>Pada penelitian tersebut intervensi yang diberikan hanya berfokus pada senam lansia dan pengambilan data menggunakan kuisisioner MoCA-C. Sedangkan pada penelitian ini intervensi yang diberikan berupa senam aerobic low impact dikombinasi dengan diafragma breathing exercise dan untuk pengambilan datanya</p>

			<p><b>Uji :</b> <i>Chi-square and t-test</i></p> <p><b>Dosis :</b> 16 minggu. 45 menit / sesi latihan</p>	<p>sebagai bagian dari mekanisme yang mungkin mendasari hubungan olahraga-kognisi.</p>	<p>menggunakan kuisisioner MMSE.</p>
6.	<p>Francisco José Tarazona-Santabalbina MD, PhD, Mari Carmen Gómez-Cabrera PhD, Pilar Pérez-Ros PhD, et al., (2016)</p>	<p><i>A Multicomponent Exercise Intervention that Reverses Frailty and Improves Cognition, Emotion, and Social Networking in the Community-Dwelling Frail Elderly: A Randomized Clinical Trial</i></p>	<p><b>Desain :</b> <i>Randomised controlled trial (pretest-posttest sampling)</i></p> <p><b>Sampel :</b> <i>100 were eligible and randomized (51 to the intervention and 49 to the control group)</i></p> <p><b>Instrumen :</b> <i>Mini-Mental State Examination (MMSE).</i></p> <p><b>V. Dependent :</b> <i>Improves Cognition, Emotion, and Social Networking.</i></p> <p><b>V. Independent :</b> <i>A Multicomponent Exercise</i></p> <p><b>Uji :</b> <i>Chi-square and t-test</i></p>	<p>Hal ini mengakibatkan penurunan yang signifikan dalam jumlah kunjungan ke dokter layanan primer setelah program pelatihan.</p>	<p>Pada penelitian tersebut intervensi yang diberikan hanya berfokus pada latihan lansia tanpa ada pelatihan pernafasan. Sedangkan pada penelitian ini intervensi yang diberikan berupa senam aerobic low impact dikombinasi dengan diafragma breathing exercise.</p>

			<b>Dosis</b> : 65 minutes of daily activities, 5 days per week for 24 weeks		
7.	Leandro Ferreira, Kátia Tanaka, Ruth Ferreira Santos-Galduróz & José Carlos Fernandes Galduróz., (2015)	<i>Respiratory training as strategy to prevent cognitive decline in aging: a randomized controlled trial</i>	<p><b>Desain</b> : Randomised controlled trial (pretest-posttest sampling)</p> <p><b>Sampel</b> : The final sample comprised 68 elderly individuals of both sexes.</p> <p><b>Instrument</b> : Mini-Mental State Examination (MMSE)</p> <p><b>V. Dependent</b> : Fungsi Kognitif</p> <p><b>V. Independent</b> : Respiratory training (Diaphragmatic Breathing)</p> <p><b>Uji</b> : Multivariate Analysis Of Variance (MANOVA)</p> <p><b>Dosis</b> : 6 months, three times a week.</p>	Pelatihan pernapasan meningkatkan parameter kognitif tertentu, seperti fungsi eksekutif dan perhatian.	Pada penelitian tersebut intervensi yang diberikan pada 2 kelompok perlakuan yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Sedangkan pada penelitian ini intervensi hanya diberikan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok control.

8.	Xiao Ma1, Zi-Qi Yue, Zhu-Qing Gong, Hong Zhang, Nai-Yue Duan, Yu-Tong Shi, Gao-Xia Wei, and You-Fa Li., (2017)	<i>The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults</i>	<p><b>Desain</b> : <i>Randomised controlled trial (pretest-posttest sampling)</i></p> <p><b>Sampel</b> : 40 participants. intervention group (10 females and 10 males) or a control group (10 females and 10 males)</p> <p><b>V. Dependent</b> : Fungsi Kognitif</p> <p><b>V. Independent</b> : <i>Diaphragmatic Breathing</i></p> <p><b>Uji</b> : <i>Mixed Repeated Measures ANOVA</i></p> <p><b>Dosis</b> : <i>20 sessions over a period of 8 weeks. Diaphragmatic breathing for 15 min in each session.</i></p>	<p>Studi ini bertujuan untuk menyelidiki efek pernapasan diafragma pada kognisi, pengaruh, dan respons kortisol terhadap stres. Studi ini menggambarkan potensi latihan pernapasan diafragma untuk meningkatkan kinerja kognitif dan mengurangi konsekuensi subjektif dan fisiologis negatif dari stres pada orang dewasa yang sehat. Kesimpulannya, pernapasan diafragma dapat meningkatkan perhatian, pengaruh, dan kadar kortisol yang berkelanjutan</p>	<p>Pada penelitian tersebut intervensi yang diberikan pada 2 kelompok perlakuan yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Sedangkan pada penelitian ini intervensi hanya diberikan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok control.</p>
----	--	---	--	---	---