



UHN

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

**BALANCE YOUR MIND, BODY AND SOUL
THROUGH YOGA IN NEW NORMAL ERA**

**Jurusan Yoga dan Kesehatan
Fakultas Brahma Widya
Universitas Hindu Negeri
I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar**



Penerbit
UHN Sugriwa Press
2022

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
JURUSAN YOGA DAN KESEHATAN
BALANCE YOUR MIND, BODY AND SOUL
THROUGH YOGA IN NEW NORMAL ERA**

SENIN, 23 MEI 2022



Penerbit
UHN Sugriwa Press
2022

Prosiding Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan
Balance Your Mind, Body and Soul Through Yoga in New Normal Era
Senin, 23 Mei 2022

Steering Committee:

Prof. Dr. Drs. I Gusti Ngurah Sudiana, M.Si

Dr. Drs. I Made Girinata, M.Ag

Susunan Panitia

Penanggung jawab : Dr. I Made Dwitayasa, S.Ag., M.Fil.H

Ketua : I Nyoman Agus Pradnya Wiguna, S.Ft., M.Fis

Sekretaris : apt. I Gusti Agung Ayu Kartika, S.Farm., M.Si.

Anggota : Putu Emy Suryanti, S.ST., M.Kes

Ni Made Umi Kartika Dewi, A.Md.Kep., S.KM., M.Kes

I Kadek Darmo Suputra, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ni Made Diaris, S.Si.T., M.Kes

Made G. Juniartha, S.Sos.H., M.Fil.H

Ni Ketut Sinarsih, S.Pd., M.Si.

Apt. Dewi Puspita Apsari, S.Farm., M.Farm

Penerbit: UHN Sugriwa Press

ISBN: 978-623-7294-37-5

Reviewer:

Ni Made Diaris, S.Si.T., M.Kes

Made G. Juniartha, S.Sos.H., M.Fil.H

Editor:

I Nyoman Agus Pradnya Wiguna, S.Ft., M.Fis

Cover Design:

I Komang Dian Adi Purwadi, S.Kom., M.Pd

Redaksi:

Jl. Ratna No.51 Denpasar ruang UHN Press, LP2M, Gedung Bisma, Lt III, Kode Pos 80237

Telp/Fax 0361 226656 Email: uhnpress@uhnsugriwa.ac.id

Web: press.uhnsugriwa.ac.id

Cetakan Pertama: Juni 2022

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang memperbanyak larya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Om Swastyastu,

Atas Asung Kerta Nugraha *Ida Sang Hyang Widhi Wasa/* Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya berkat dan karunia-Nya, Buku Prosiding Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan: *Balance Your Mind, Body and Soul Through Yoga in New Normal Era* dapat diterbitkan oleh UHN Sugriwa Press sesuai dengan rencana. Buku ini disusun dari pelaksanaan Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar pada tahun 2022. Dalam kegiatan seminar nasional selain terdapat pemaparan materi oleh narasumber, juga dilaksanakan pengumpulan naskah/ artikel ilmiah oleh peserta seminar dan dipresentasikan pada sesi presentasi oral. Seminar Nasional yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 23 mei 2022, mengusung tema *Balance Your Mind, Body and Soul Through Yoga in New Normal Era*, dan kegiatan tersebut sudah terlaksana sesuai jadwal dan harapan.

Artikel ilmiah yang ditulis oleh peserta seminar nasional memiliki cakupan meliputi (1) pengaruh yoga terhadap kesehatan jasmani dan rohani, (2) praktik yoga di *New Normal Era* (3) yoga sebagai *lifestyle*, dan (4) praktik yoga dalam keberagaman Hindu. Melalui tulisan-tulisan ilmiah ini diharapkan dapat menambah wawasan pembaca dalam aspek yang berhubungan dengan yoga sehingga memahami yoga secara menyeluruh. Kegiatan seminar nasional ini memiliki tujuan selain menjaga atmosfer keilmiah di lingkungan kampus juga diharapkan dapat meningkatkan wawasan terkait implikasi berlatih yoga terhadap keseimbangan pikiran, fisik dan jiwa serta bagaimana implementasi berlatih yoga di *New Normal Era*.

Kami menyadari segala bentuk kekurangan dalam pelaksanaan Seminar Nasional ini, sehingga kepada para pembaca yang budiman diharapkan kritik dan sarannya yang bersifat konstruktif. Kami juga mengucapkan banyak terimakasih kepada penulis yang telah berkenan memberikan hasil pemikirannya yang sangat baik dalam seminar ini.

Akhirnya, semoga *Ida Sang Hyang Widhi Wasa/* Tuhan Yang Maha Esa menuntun kita semua ke jalan yang terang dan selalu memberikan semangat dalam melaksanakan setiap tugas yang menjadi tanggungjawab dalam hidup ini. Kami mohon maaf yang setulus-tulusnya apabila ada hal-hal yang kurang berkenan dalam pelaksanaan kegiatan seminar nasional ini.

Om Santih, Santih, Santih Om

Hormat Kami
Panitia Seminar Nasional

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Mantra Yoga Ni Kadek Surpi	1
Makna Yoga dari perspektif Ibu Hamil Ni Komang Tri Agustini, Putu Noviana Sagitarini, Komang Rosa Tri Anggaraeni	14
Efektivitas Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Putu Noviana Sagitarini, Ni Komang Tri Agustini, I Nyoman Dharma Wisnawa	26
Implikasi Yoga Prenatal Dalam Kecemasan Selama Kehamilan: <i>Literature Review</i> Hesteria Friska Armynia Subratha	34
Hubungan Antara Dukungan Suami dengan Motivasi Ibu Hamil dalam Melaksanakan Prenatal Yoga di Praktik Mandiri Bidan Jaba I Nyoman Dharma Wisnawa, Ni Luh Seri Astuti , Putu Noviana Sagitarini	45
<i>Upawasa</i> : Praktik Yoga Lubdaka pada Hari Suci Siwalatri di Bali I Made Adi Surya Pradnya	56
Hubungan Teknik <i>Prāṇajapa</i> Dengan Kualitas Hidup di Narayiana Ashram Kadek Dwitya Widi Adnyani	65
Yoga sebagai Latihan dalam Penerapan Gaya Hidup Sehat pada Remaja Masa Kini Putri Ramuja Dewi Sugata, I Made Sugata, Putu Emy Suryanti.....	74
Efektivitas Terapi Yoga Asanas Terhadap Penurunan Keluhan Subjektif Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu-Ibu PKK Di Desa Tengkidak Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan Komang Wahyu Aristya, Dr.Drs. I Wayan Nerta, M.For, Ni Wayan YusiArmini, S.Pd, M.Pd	85
Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Pada masa Pandemi Covid 19 di Klinik Sada Jiwa Ni Luh Seri Astuti, I Nyoman Dharma Wisnawa, Ni Made Sintha Pratiwi.....	94
Hatha Yoga untuk Menjaga Harmonisasi Fisiologis Tubuh Manusia Kadek Hemamalini	103
Prinsip Sabda Bayu Idep dalam Teknik Yoga Saiva Nusantara Dr. I Gede Suwantana.....	115
Aspek Biokimia Intervensi Yoga Sebagai Upaya Perbaikan Metabolisme Ni Ketut Sinarsih, I Gusti Agung Ayu Kartika	122

Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Mantra Yoga

Ni Kadek Surpi

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: dosen.surpiaryadharma@gmail.com

ABSTRAK

Mantra merupakan metode yang ditemukan oleh para Rsi kuno guna mengaktifkan pusat energi ekstrasensor di dalam tubuh manusia guna memfasilitasi aliran luhur energi spiritual dalam sistem tubuh manusia yang menghubungkan dengan kekuatan yang agung. Mantra yoga merupakan bagian penting dari pohon pengetahuan yoga, yang memberikan manfaat spiritual tinggi yakni realisasi diri. Namun, dampaknya terhadap kesehatan mental, psikis dan fisik dapat diukur dan diketahui. Artikel ini merupakan hasil dari penelitian tentang manfaat mantra yoga dalam upaya meningkatkan kesehatan mental. Data diperoleh melalui penelusuran literatur (search engine), dan dianalisis dengan metode analisis isi. Hasil yang diperoleh bahwa Mantra terdiri atas Rsi, Devata dan Chanda yang bekerja dalam lapisan terdalam manusia. Literatur Hindu dan para bijak menyebutkan bahwa efek mantra sebagian besar berkaitan dengan alam mental, emosional dan spiritual. Mantra menginspirasi pikiran positif dan menembus dan mencerahkan tingkat emosional dan kesadaran yang lebih dalam. Pengetahuan Veda ini menarik untuk diteliti lebih lanjut melalui berbagai metode ilmiah dan pengetahuan modern untuk mendapatkan bukti kebenarannya sebagaimana pengetahuan yang berkembang pada jaman ini. Dewasa ini kesehatan mental menjadi perhatian khusus dalam dunia kesehatan dan belum banyak metode yang dianggap efektif untuk membantu. Tantangan ilmuwan Hindu untuk membuktikan kebijakan kuno Veda di jaman modern ini. Bukti empiris dan sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mantra yoga memberikan dampak yang baik bagi upaya peningkatan kesehatan mental manusia. Namun penelitian ini harus terus dilanjutkan guna mendapatkan tingkat keyakinan yang tinggi.

Kata kunci: *Mantra yoga; Vedic; Rsi; Kesehatan Mental*

ABSTRACT

Mantras are a method invented by the ancient sages to activate the extrasensory energy centers in the human body to facilitate the sublime flow of spiritual energy in the human body system which is associated with great powers. Mantra yoga is an important part of the tree of yogic knowledge, which provides a high spiritual benefit namely self-realization. However, its impact on mental, psychological and physical health can be measured and known. This article is the result of research on the benefits of mantra yoga in an effort to improve mental health. Data was obtained through a literature search, and analyzed by content analysis method. The results obtained that the Mantra consists of Rsi, Devata and Chanda who work in the deepest layers of humans. Hindu literature and sages mention that the effects of mantras are mostly related to the mental, emotional and spiritual realms. Mantras inspire positive thoughts and penetrate and enlighten deeper emotional and conscious levels. This Vedic knowledge is interesting to be investigated further through various scientific methods and modern knowledge to get proof of its truth as the knowledge that develops in this era. Currently, mental health is a special concern in health and not many methods are considered effective to help. The challenge of Hindu scientists to prove the ancient wisdom of the Vedas in modern times. Empirical evidence and a number of studies show that mantra yoga has a good impact on efforts to improve human mental health. However, research on mantra yoga must be continued in order to obtain a high level of confidence.

Keywords: Mantra yoga; Vedic; Rsi; Mental Health

I. PENDAHULUAN

Dalam berbagai Susastra Hindu yang merupakan penggambaran di masa lampau, Yoga tidak diformalkan, tetapi merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan para *Rsi*. Untuk melakukan Homa, atau melakukan latihan spiritual, orang bijak harus duduk diam selama sehari-hari, berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan dalam *Asana*, posisi tubuh tegak, diam, duduk. Nyanyian mantra membutuhkan kontrol nafas yang luar biasa (*Pranayama*). Akurasi dan kemurnian ritualistik membutuhkan *Dharana* (konsentrasi) yang intens. Indra-indra harus dikendalikan secara mantap, karena puasa dan disiplin fisik lainnya adalah bagian dari ritual. Oleh karena itu, penyembahan dan ritual para *Rsi* Veda melakukan praktik Yoga Sadhana yang sangat kuat.

Para ahli Hindu secara umum berpendapat bahwa Veda dan Yoga adalah satu, Veda adalah pengetahuan, yoga adalah praktiknya, *Veda and Yoga are One: Veda is knowledge and Yoga is its practice*. Keduanya adalah dua sisi dari kebenaran yang sama. Yoga tidak hanya membawa kita pada Veda, tetapi juga mengungkapkannya. Veda mewujudkan dirinya melalui Yoga sebagai manifestasinya (V. Kumar, 2017). Veda, dari akar kata “*vid*” untuk mengetahui, mengacu pada Pengetahuan dalam pengertian tertinggi sebagai persepsi langsung dari Kesadaran Abadi dan Tanpa Batas yang disebut *Brahman*. *Brahman* hadir sebagai *Atman* atau Jati Diri semua makhluk pada tingkat individu. Praktik pengetahuan Veda adalah Yoga, yang berarti integrasi dan penyatuan keberadaan individu kita dengan Diri Tertinggi. Pengetahuan Veda tentang sifat sejati kita sebagai kesadaran murni di luar semua batasan waktu dan ruang secara alami membawa kita Yoga atau harmoni dan kesatuan dengan semua pada inti sifat manusia (White, 2019).

Susastra menyatakan ada tiga jalur tradisional utama Yoga. Pertama adalah *Jnana Yoga* atau Yoga Pengetahuan, yaitu Yoga Veda sebagai jalan kebijaksanaan batin. Ini adalah jalan Pengetahuan Diri, Realisasi Diri dan kesatuan Diri terdalam kita dengan semua Keberadaan Universal, diperoleh melalui kemurnian mental, penyelidikan dan meditasi. Jalan ini sebagai penjaga obor obor pengetahuan. Jalan ini diambil oleh *Rsi Vyasa*, Sankaracarya, Swami Vivekananda dan ribuan pengikut Sanatana yang menekuni jalan *Jnana* yang disebut dengan *jnani*, mereka yang bekerja menggunakan kekuatan intelegnya demi menjaga obor pengetahuan menyala sepanjang masa.

Jalan kedua dari Yoga adalah *Bhakti Yoga* atau Yoga Pengabdian dan Cinta Ilahi. *Bhakti Yoga* adalah cinta Diri dalam bentuk Makhluk Semesta dan semua formasi dan manifestasinya. Itu terjadi melalui penyerahan diri kepada Hadirat Ilahi di dalam hati. Ini mengambil banyak bentuk dalam tradisi devosional yang berbeda dari Siva, Devi, Wisnu, Rama, Krishna, Ganesha

dan sebagainya. Ciri seorang Bhakta adalah emosi bhaktinya yang terarah dan tercurah seperti Radha, Meera Bai, dan ribuan orang lainnya yang menekuni jalan ini.

Ketiga adalah Karma Yoga atau Yoga tindakan, pelayanan dan ritual yang benar, yaitu tindakan yang selaras dengan Makhluk Semesta. Ini terdiri dari menyelaraskan kehidupan luar kita dengan realitas batin yang kita akses melalui pengetahuan dan pengabdian, melakukan tindakan sambil berakar pada Yang Ilahi. Ketiga jalan ini saling terkait, dengan pengetahuan diri yang mengekspresikan dirinya sebagai Cinta Ilahi dan bekerja melalui pelayanan tanpa pamrih untuk semua. Jalan ini diambil oleh mereka yang ingin mengabdikan dirinya kepada masyarakat, baik di masa lampau maupun di jaman modern ini, sebagaimana jalan yang diambil oleh Bunda Teresa, Srimata Amritanandamayi Devi, Gandhi dan ribuan aspiran karma yoga lainnya yang ada di abad ini (Surpi, 2021a).

Dari tiga jalur utama ini, banyak jalur Yoga lainnya muncul. Raja Yoga atau Yoga meditasi dan samadhi dan Hatha Yoga atau Yoga teknik psikofisik merupakan yang paling terkenal. Ada banyak jenis Yoga lainnya, seperti Mantra Yoga, Nada Yoga dan Laya Yoga yang berhubungan dengan suara kosmik, serta Prana Yoga dan Kundalini Yoga yang berhubungan dengan energi internal (Bhavanani, 2016).

Mantra Veda, dimulai dengan Rgveda tertua, pertama-tama membentuk jalur Mantra Yoga. Weda dikatakan terwujud dari suara kosmik, OM yang merupakan mantra terpenting dari semua mantra, Firman Ilahi itu sendiri (Surpi, 2020a). Umat Hindu terus melantunkan mantra dari Rgveda setelah ribuan tahun, seperti Mantra Gayatri ke Surya / Savitri, Dewa Matahari dan Mantra Mrityunjaya kepada Dewa Siwa untuk mengakses kebijaksanaan dan rahmat tertinggi. Tapi, setiap satu dari sepuluh ribu ayat Rgveda memiliki kekuatan mantrik tertinggi ini.

Mantra bukan hanya bahasa Veda, tetapi juga bahasa Yoga. Jnana dan Bhakti atau pengetahuan dan pengabdian adalah dua cara membaca mantra Veda, sebagai pengetahuan diri atau berserah diri kepada Yang Ilahi di dalam. Veda memuji Diri sebagai Realitas Tertinggi, yaitu *Jnana*, tetapi juga mendekatinya melalui dewa dan sikap bhakti, yaitu Bhakti. Sikap pengabdian atau *Bhakti Bhava* membawa kita pada ilmu atau *Jnana* (Sitharamiah, 1980).

Tradisi Veda mengakui empat tujuan besar kehidupan manusia: Dharma, Artha, Kama dan Moksha (Aryadharma, 2019). Dharma di sini mengacu pada tujuan hidup manusia yang sebenarnya, yang merupakan pekerjaan batin kita untuk mewujudkan potensi spiritual yang lebih tinggi. Artha adalah tujuan yang harus kita capai untuk memenuhi Dharma. Kama adalah kebahagiaan abadi yang di alami dalam mengejar Dharma kita dengan benar. Kama berarti Hasrat untuk meraih atau mencapai segala kebaikan. Ini membawa kepada Moksha atau pembebasan. Yoga dinyatakan sebagai sarana utama untuk mencapai Moksha atau pembebasan, tujuan hidup

tertinggi. Jadi, semua kehidupan adalah Yoga. Itulah sebabnya latihan delapan cabang Yoga dimulai dengan nilai-nilai *dharma* dan disiplin dari *Yama* dan *Niyama*, seperti *ahimsa* (tanpa kekerasan) dan *satya* (kejujuran). Terlepas dari cabang umum Yoga ini adalah *Yoga Darshana* - Yoga sebagai salah satu pemikiran filsafat Hindu, sebagaimana dijelaskan dalam Yoga Sutra Patanjali, dianggap sebagai teks utama tentang Yoga.

(Bhardwaj, 2019) Mantra yoga adalah salah satu dari cabang yoga yang mencakup nyanyian potensi suku kata, syair, atau himne Veda untuk mencapai salah satu cabang yoga, yaitu *Pratyahara*. Seperti bentuk yoga lainnya, tujuan yoga mantra adalah untuk mencapai keselamatan tertinggi. (Radha, 1998) menegaskan bahwa mantra yoga adalah ilmu pasti di mana mantra adalah rambu-rambu menuju pikiran yang mengembara, mengarahkannya ke ketenangan sekitar untuk meditasi. Pengulangan mantra benar-benar melibatkan pikiran, menawarkan sarana untuk lebih dekat dengan keilahian di dalam. Nyanyian mantra menghasilkan getaran positif, membawa manfaat bagi orang yang mengucapkan dan juga orang yang mendengarkan.

Mantra yoga yang merupakan bagian penting dari pohon pengetahuan yoga menemukan kembali kebermanfaatannya di era modern. Sejumlah penelitian dilakukan guna menguji postulat Veda dan ungkapan para Rsi dalam berbagai teks bahwa mantra memberikan efek yang sangat besar bagi pikiran manusia. Yoga dianggap memberikan kesehatan prima pada mental dan psikis. Dewasa ini kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting karena telah mempengaruhi kehidupan dan dapat mendegradasi kesehatan seseorang. Olehnya, mantra yoga menjadi salah satu solusi efektif guna meningkatkan kesehatan mental dan membangun kembali kehidupan manusia melalui upaya memperkuat pikiran dan emosional. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia. Ilmu kesehatan dalam Hindu sudah berkembang sejak jaman lampau yang meliputi kesehatan fisik, psikis, mental dan spiritual manusia guna upaya mencapai tujuan tertinggi (Zysk, 1996).

Dewasa ini, kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting dalam dunia kesehatan. Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa beban penyakit di Indonesia sebanyak 13,4 % berasal dari gangguan mental. Dalam tiga dekade (1990-2017) gangguan depresi tetap menjadi urutan pertama. Demikian pula pada masa pandemik Covid-19 sejumlah sumber melaporkan terjadi peningkatan gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, Hindu yang memiliki berbagai metode pengobatan dan terapi, termasuk Mantra Yoga hendaknya berupaya berkontribusi dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

II. METODE

Artikel ini merupakan hasil penelitian teks. Studi teks memiliki keluasan tafsir dan otentisitas sebagai keunggulannya. Pengkaji teks memusatkan perhatian pada bagaimana teks dikonstruksi, bagaimana makna diproduksi, dan apa hakikat makna tersebut (Rahardjo, 2018). Ada beberapa macam jenis studi teks, yaitu: (1) Analisis Isi (Content Analysis), semula menggunakan pendekatan kuantitatif, tetapi belakangan juga berkembang pendekatan Analisis Isi Kualitatif, (2) semiotika (semiotics), (3) fenomenologi (phenomenology), dan (4) hermeneutika (hermeneutics) yang lebih filosofis. Metode yang dipakai untuk mengkaji struktur teks dan wacana pun ada beberapa macam, yaitu: (1) Analisis Gaya Teks, (2) Analisis Naratif, (3) Analisis Wacana, (4) Analisis Struktural (5) Analisis Pos-struktural, dan (6) Analisis Teks Pos-modernisme. (Rahardjo, 2018). Data diperoleh melalui penelusuran literatur (search engine). Data dianalisis menggunakan analisis isi untuk mendapatkan bagaimana manfaat mantra yoga bagi kesehatan mental manusia berdasarkan literatur kuno dan riset yang dilakukan pada era ini.

III. PEMBAHASAN

Yoga merupakan latihan fisik, mental dan spiritual yang berasal dari budaya Veda yang sangat kuno. Pertapa Hindu kuno berlatih yoga dalam serangkaian latihan spiritual, mental dan fisik dengan sangat disiplin. Latihan ini membangun kesadaran ketika semakin dalam dalam latihan, tubuh dan pikiran bersatu menjadi satu entitas tunggal, yaitu, jiwa tertinggi yang dikenal sebagai kesadaran super. Buddhi (kecerdasan) tetap tidak aktif selama keadaan ini.

Latihan ini kemudian disusun secara sistematis oleh seorang psikolog besar selama abad ke-2 SM di India Maharishi Patanjali. Patanjali adalah penyusun kitab suci yoga terkemuka Yoga Sutra juga disebut Bapak yoga klasik (Vasavaraddi, 2015). Yoga merupakan pengetahuan kuno yang bersumber dari Veda dan terdiri dari banyak cabang untuk memudahkan dalam mempelajari dan mempraktekkan (Surpi, 2021b). (Frawley & Kozak, 2001) mengibaratkan yoga sebagai gunung yang agung berisi begitu banyak pengetahuan yang dapat dijelaskan dalam beberapa aspek pemikiran.

Mantra yoga adalah jenis yoga yang menggunakan mantra untuk membangkitkan Diri dan memperdalam aspek meditatif dari latihan yoga fisik. Mantra yoga adalah ilmu pasti yang dimaksudkan untuk melibatkan pikiran melalui fokus pada suara, durasi dan jumlah pengulangan. Pengulangan mantra adalah sarana untuk lebih dekat dengan keilahian di dalam, dan itu menciptakan getaran positif yang menguntungkan orang yang mengucapkan dan orang yang mendengarkan. Mantra yoga juga dapat disebut sebagai Japa yoga. Japa adalah kata Sanskerta untuk tindakan mengulang mantra (Sivananda, 1998). Pada awalnya Atharvaveda dan Ayurveda

(tradisi medis dari zaman Veda) menyembuhkan penyakit dengan mantra bersama dengan penggunaan tanaman obat. Hal ini sebagai aspek holistik dari pengobatan Veda. Kemudian, selain metode psikiatri metode obat diperkenalkan dan sistem obat adalah bagian sekuler (Surpi, 2020b).

Efek mantra sebagian besar berkaitan dengan alam mental, emosional dan spiritual kehidupan. Mantra menginspirasi pikiran positif dan menembus dan mencerahkan tingkat emosional dan kesadaran yang lebih dalam. *Mananat-trayate iti Mantrah* - Dengan *Manana* (pemikiran atau perenungan terus-menerus), seseorang dilindungi atau dilepaskan dari lingkaran kelahiran dan kematian, adalah *Mantra*. Mantra dengan meditasi (*Manana*) di mana Jiva individu mencapai kebebasan dari dosa, kenikmatan di surga dan pembebasan akhir, dan dengan bantuan yang mencapai empat Purushartha, yaitu, Dharma, Artha, Kama dan Moksa. Mantra disebut demikian karena dicapai melalui proses mental. Akar *Man* dalam kata Mantra berasal dari suku kata pertama kata itu, yang berarti berpikir, dan *Tra* dari *Trai* yang berarti melindungi atau bebas dari belenggu Samsara atau dunia fenomenal. Dengan kombinasi 'Man' dan 'Tra' muncul Mantra yang berarti melindungi dan membebaskan bagi yang merenungkan (Radha, 1998).

Suara mantra memberikan getaran pada seluruh elemen tubuh termasuk pusat energi yang disebut dengan cakra sehingga memberikan manfaat yang menyeluruh bagi kesehatan, termasuk kesehatan mental (Dudeja, 2017). Mantra menghubungkan kesadaran batin praktisi dengan arus energi kosmik atau energi kosmik spesifik. Namun hal ini adalah salah satu aspek dari fungsinya. Dalam aspek lainnya, secara bersamaan membuat praktisi memenuhi syarat dan layak untuk menerima kekuatan khusus keilahian. Dengan latihan mantra, ceruk rahasia tertentu atau zona batin praktisi menjadi aktif, dan dia menjadi mampu menerima, menahan, dan memanfaatkan energi halus itu. Baru kemudian mantra tersebut dikatakan telah menjadi *siddha* (sempurna atau dikuasai). *Mantra siddhi* ini tidak datang hanya dengan melafalkan hafalan atau pengulangan mekanis. Ini menjelaskan mengapa banyak orang bahkan setelah bertahun-tahun berlatih mantra harus menemui kekecewaan. Entah mereka tidak mendapatkan hasil sama sekali atau hanya sebagian dan hasil yang dapat diabaikan. Kesalahannya bukan terletak pada mantranya tetapi pada praktisinya (Radha, 1998).

(Bhardwaj, 2019) menyatakan anggota tubuh atau cabang dari mantra yoga berjumlah 16. Penguasaan dan pelaksanaan ke enam belas anggota tubuh dari mantra yoga ini akan menjadi jaminan bagi suksesnya aspiran dalam mantra yoga. 16 cabang tersebut yakni (1) *bhakti* (devosi), (2) *Shudhi* (pembersihan), (3) *asana* (4) *Panchang Sevan* (*Gita, Sahasranam, Stavan, Kavach* dan *Hridayanyas*) (5) *achara* (sikap moral), (6) *dharana* (konsentrasi), (7) *Divyadesh Sevan* (identifikasi diri) (8) *Prana Kriya* (Pranayana), (9) *Mudra* (sikap tangan), (10) *tarpana* (persembahan), (11) *Havan* (Persembahan melalui api suci), (12) *Bali* (mengorbankan kejahatan),

(13) *Yaag* (perenungan dan penyembahan di dalam bhatin), (14) *Japa* (pengulangan mantra), (15) *Dhyana* (meditasi) (16) *Samadhi* (penyerapan dalam kesadaran penuh). Ke-16 bagian tubuh mantra yoga ini adalah langkah yang harus dilalui oleh seorang praktisi mantra yoga.

Namun demikian, guna kebutuhan untuk meningkatkan kesehatan mental, latihan ini dapat disesuaikan dengan tetap memperhatikan esensi dan kekuatan dari mantra yoga. Langkah pertama adalah bhakti, berupa upaya untuk membangun keyakinan bagi calon aspiran baik tentang pengetahuan arti mantra, devata dan kekuatan mantra. Hal ini dilakukan melalui pengajaran atas mantra dan sadhana guna membentuk pengertian, keyakinan dan kebaktian dalam diri seseorang. Dengan memahami mantra dan kekuatannya, seseorang memiliki keyakinan yang baik. Langkah kedua yakni pembersihan berupa upaya pembersihan atas fisik mental dan spirit. Selain itu diperlukan pembersihan atas tempat yang akan digunakan. Berikutnya adalah *asana*. Seseorang yang akan melakukan mantra yoga hendaknya dapat duduk atau dalam pose *asana* tertentu, mantap dan nyaman. *Asana* akan memberikan pengaruh pada keberhasilan. Dilanjutkan dengan dharana atau konsentrasi. Langkah berikutnya yakni serangkaian yang dikenal sebagai *Panchang Sevan* yang terdiri atas *Gita*, *Sahasranam*, *Stavan*, *Kavach* dan *Hridaya*. Langkah ini berupa langkah dalam satu rangkaian yang terdiri atas nyanyian atau kemampuan men-*chanting*-kan sebuah mantra, mengalami luasnya makna mantra dan mampu mengaosiasikan dengan hati. Juga mampu membangun perlindungan atas halangan dalam mengucapkan mantra. *Hridayanyasa* artinya memasuki misteri mantra melalui hati.

Berikutnya adalah *achara* berupa sikap. Sikap yang dimaksud adalah seorang aspiran harus memiliki sikap moral yang baik. Ini harus dibangun dengan pengertian dan pengajaran sikap moral yang mendukung praktik. Langkah selanjutnya adalah *Divyadesh Sevan* (identifikasi diri). Aspiran tidak boleh mengidentifikasikan dirinya dengan pikiran, emosi atau ingatan masa lalu. Juga tidak mengidentifikasikan diri sebagai penyakit atau rasa sakit. Aspiran dituntun secara perlahan untuk mengidentifikasikan diri sebagai kesadaran murni, yang maha terang, yang esensinya sama dengan kesadaran murni. Langkah selanjutnya adalah *Prana kriya* (pranayama atau regulasi nafas). Aspiran diajarkan pranayama yang mendukung proses mantra yoga. Selanjutnya *mudra* atau sikap tangan. Mudra tertentu akan mendukung kekuatan mantra tertentu sehingga sangat penting untuk diajarkan. *Mudra* juga mendukung keseluruhan latihan. Berikutnya adalah *tarpana* atau persembahan yang ditawarkan atas *devata* yang dipanggil melalui mantra tersebut. Berikutnya adalah *havan* atau persembahan api. Persembahan tadi diberikan kepada devata melalui api suci yajna. Chanting mantra akan memberikan buah yang sangat besar jika melalui *havan* atau persembahan pada api suci. Hal ini akan memperkuat hasil dari tujuan mantra tersebut. Berikutnya adalah *Bali*, masih dalam proses *havan* dan kelanjutan dari rangkaian mantra

yoga, seseorang harus dengan tegas dan berani juga mempersembahkan yang terburuk dari dalam dirinya berupa kesombongan, keangkuhan, kemarahan atau sifat jahat lainnya dalam api suci atau terbakar dalam nafas mantra. Praktik spiritual termasuk mantra yoga tidak dimaksudkan untuk meningkatkan kesaktian demi kesombongan dan tujuan menyakiti makhluk lain, melainkan semata-mata untuk kebaikan diri, lingkungan dan semesta. Langkah berikutnya adalah kontemplasi dan pemujaan dalam hati, dilanjutkan dengan japa dengan menggunakan mala atau hitungan tertentu. Dalam rangkaian japa dilanjutkan dengan *Dhyana* (meditasi) dan Samadhi atau sepenuhnya terserap dalam kebahagiaan ilahi. Langkah demi langkah dan pengulangan secara baik dalam waktu tertentu akan membawa para praktisi pengalaman mantra yoga sekaligus meningkatkan kualitas diri, kesehatan maupun kesadaran menuju realisasi diri. Namun dalam batas tertentu, mantra yoga dapat dilakukan modifikasi lebih sederhana sebagai latihan bagi para pemula yang juga memberikan manfaat baik bagi kesehatan fisik, psikis dan mental. Mantra yang digunakan sesuai dengan kebutuhan aspiran atau pihak yang ingin mendapat penanganan dalam mantra yoga. Pemilihan mantra ini harusnya dilakukan bagi praktisi yang ahli dalam mantra yoga. Misalnya orang yang mengalami gangguan kecemasan dan rendah diri dapat menggunakan Hanuman Chalisa, Ganesa Mantra dan jenis mantra yang memberikan dampak membangun kekuatan diri. Namun secara umum ada sejumlah mantra yang umum digunakan dalam terapi mantra yoga yakni Gayatri Mantra dan Maha Mrityum Jaya Mantra.

Om bhūr bhuvāḥ svaḥ
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo nah̄ pracodayāt
Rigveda 3.62.10

“Kami bermeditasi pada kemuliaan Cahaya ilahi yang berkilauan; semoga dia menginspirasi kecerdasan kami.”

om tryāmbakam yajāmahe sugandhīm puṣṭi-vardhānam
urvārukam īva bandhānān mṛtyor mukṣīya mā 'mṛtāt

Kami Memuja Tryambaka yang harum, Pemberi kemakmuran.
Semoga Ia membebaskan kami dari segala penderitaan, Seperti mentimun dari batangnya, bukan dari keabadian.”

Penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Profesor Tony Nader yang ditulis dalam mahakaryanya bahwa mantra Veda memiliki pengaruh yang dinamis dalam tubuh manusia. Tubuh manusia sendiri adalah penggambaran dari pengetahuan Veda itu sendiri, bahkan Vedic Devata dapat digambarkan dalam beberapa bagian tubuh manusia yang berkaitan erat dengan pengetahuan fisiologi modern. Secara meyakinkan dibuktikan oleh sains modern bahwa mantra-mantra Veda yang berbeda memberikan dampak yang berbeda, menggetarkan bagian halus tertentu dan

memberikan dampak positif bagi tubuh manusia (Nader, 2000). Dengan demikian, pengetahuan Veda kuno justru dapat dibuktikan melalui riset ilmiah modern dan mampu dijelaskan secara saintifik.

Riset pengaruh mantra terhadap kesehatan mental dilakukan empat puluh orang yang menderita depresi ringan dan rendah diri (inferioritas diri). Setelah empat puluh hari berlatih Mantra Mahamrityunjaya, perubahan signifikan terlihat sebagaimana diuji melalui alat ukur standar *Adjustment Neuroticism Dimensional Inventory Questionnaire*. Uji statistik menunjukkan nilai signifikan pada depresi dan inferioritas diri. Ini menunjukkan bukti bahwa mantra mampu meningkatkan kesehatan mental manusia (K. Kumar, 2014). Dengan demikian, dampak kesehatan mental melalui mantra yoga memiliki potensi besar untuk diteliti dan dikembangkan lebih lanjut sebagai salah satu alternatif dalam metode penanganan kesehatan mental yang telah menjadi isu penting dalam kesehatan dewasa ini. Dengan tegas (Radha, 1998) menyatakan bahwa mantra dapat memberikan efek penyembuhan dengan melepaskan emosi dan membawa menuju ketenangan dan relaksasi mendalam, keduanya baik bagi yang mengucapkan mantra ataupun yang mendengarkan. Hal ini juga terkait dengan pernyataan Patanjali dalam Yogasutra bahwa prakondisi dari samadhi yakni berupa kekuatan dan kesehatan baik fisik maupun mental para praktisi (Satchidananda, 1990). (Prasāda, 1998) menyatakan bahwa samadhi diawali dengan sejumlah prakondisi yang memberikan dampak baik bagi praktisi yakni kekuatan, keyakinan, kegigihan, kesehatan maupun kebijaksanaan. Secara tegas hal ini juga diungkapkan dalam *patañjala yogadarśana I.20, śradhhā -vīrya- smṛti samādhi -prajña -pūrvaka itareṣām* ‘Samadhi memiliki beberapa prakondisi yakni keyakinan, kekuatan, kesehatan kegigihan, kebijaksanaan dan ingatan serta daya konsentrasi’ (S. S. P. Saraswati, 1996).

(K. Kumar, 2014) menyatakan bahwa penyembuhan dengan mantra merupakan aspek penting dari ilmu okultisme. Ini dapat memberikan penyembuhan bahkan dalam penyakit yang tampaknya tidak dapat disembuhkan, menyembuhkan gangguan kepribadian dan memungkinkan seseorang untuk mengatasi kesulitan terbesar, yang tidak mungkin menjadi mungkin; yang tidak dapat dicapai menjadi dapat dicapai. Seseorang yang mahir dalam teori dan praktik ilmu ini mampu menahan kekuatan alam dengan baik dan secara positif mengubah arah takdir. Mantra adalah konfigurasi suara atau suku kata yang sangat khusus. Oleh karena itu, setiap mantra memiliki pola pengucapan atau pengucapan yang spesifik. Mantra bekerja pada yantra tubuh fisik dan juga pada energi-tubuh, pikiran dan batin manusia. Dalam meditasi Mantra Yoga seseorang harus melafalkan sebuah kata atau frase sampai dia melampaui pikiran dan emosi. Dalam prosesnya, kesadaran super ditemukan dan dicapai. Irama dan makna mantra bergabung untuk mengarahkan pikiran dengan aman kembali ke titik meditasi - kesadaran yang lebih tinggi atau

fokus spiritual tertentu. Suku kata, frasa, dan kata yang berbeda juga memiliki potensi penyembuhan yang unik. Oleh karena itu, mereka dilantunkan pada waktu tertentu. Sebagai alat untuk mencapai keheningan, mantra harus dihilangkan pada saat keheningan tercapai. Dalam pengucapan mantra, sangat penting untuk mengucapkannya dengan benar atau jika tidak, semua efek yang diinginkan tidak akan tercapai. Untuk tujuan seperti itu adalah penting bahwa pengucapan yang tepat diajarkan oleh seseorang yang memahami ilmu mantra secara baik (Aurobindo, 1914).

Mantra Yoga adalah penyatuan jiwa individu dengan jiwa tertinggi dengan melantunkan mantra. Dikatakan bahwa seseorang dapat mencapai keselamatan tertinggi atau penyatuan dengan kesadaran tertinggi dengan mengucapkan mantra, yang merupakan tujuan dari mantra yoga. Mantra itu sendiri adalah Devata (dewa), bermanifestasi dalam tubuh yang sehat (Bhardwaj, 2019). Pengulangan mantra yang konstan dengan keyakinan, pengabdian, dan kemurnian memberikan pencerahan, kedamaian, kebahagiaan abadi, dan keselamatan. Dengan pengulangan mantra yang terus-menerus, calon menyerap kebajikan dan kekuatan dewa.

Mantra yoga menetralkan rajas (agitasi) dan *tamas* (kelembaman), yang memungkinkan praktisi untuk pindah ke keadaan kesadaran yang lebih murni. Mengucapkan mantra menenangkan pikiran, membawa fokus dan sangat bagus untuk mengendalikan nafas. Mantra yoga sangat bermanfaat bagi praktisi karena meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan stabilitas mental. Meskipun Mantra yoga lahir sebagai sebagai inovasi agama Hindu, itu telah diadopsi dan dikembangkan oleh agama lain juga. Agama-agama seperti Buddha dan Jainisme telah menggunakan yoga Mantra sebagai bagian dari upaya mereka sendiri untuk mencapai pencerahan (Radha, 1998). Variasi dan modifikasi dilakukan sesuai dengan tujuan dan situasi jaman yang berbeda.

Sesuai dengan teknik pengucapan, Mantra yoga dapat dilakukan dengan tiga cara. Cara pertama disebut *vaikhari*, yakni mantra dilantunkan dengan suara keras (Surpi, 2019). Jenis nyanyian ini bermanfaat untuk menghilangkan pikiran yang tidak diinginkan dari pikiran untuk mempermudah proses meditasi. Metode pengucapan kedua disebut *upamsu*, mantra diucapkan dengan suara yang sangat rendah yang hanya dapat didengar oleh praktisi sendiri. Metode ketiga adalah melantunkan mantra dalam hati dan tidak terdengar. Metode ini sangat sulit, bersifat *tamasik* dan hanya dapat digunakan oleh praktisi tingkat lanjut (S. C. Saraswati, 2009). Tujuan tertinggi dari mantra yoga adalah realisasi diri, upaya peningkatan kesadaran menuju kesadaran ilahi. Namun demikian, dampak lain yang dapat diukur dan bermanfaat bagi para aspiran maupun praktisi yakni upaya meningkatkan kesehatan mental.

IV. PENUTUP

Mantra Yoga adalah penyatuan jiwa individu dengan jiwa tertinggi dengan melantunkan mantra. Teks Veda dan para Rsi menyatakan bahwa seseorang dapat mencapai keselamatan tertinggi atau penyatuan dengan kesadaran tertinggi dengan mengucapkan mantra. Hal ini merupakan tujuan utama dari mantra yoga. Mantra itu sendiri adalah Devta (dewa), bermanifestasi dalam tubuh yang sehat. Pengulangan mantra yang konstan dengan keyakinan, pengabdian, dan kemurnian memberikan pencerahan, kedamaian, kebahagiaan abadi, dan keselamatan. Dengan pengulangan mantra yang terus-menerus, seorang praktisi dapat menyerap kebajikan dan kekuatan Dewa yang memimpin mantra. Mantra merupakan bentuk pujian dan permohonan kepada para Dewa, guna keinginan untuk bantuan dan belas kasihan.

Enam belas anggota tubuh dari mantra yoga memberikan jaminan kesuksesan bagi praktisi apabila dilakukan dengan penuh kesungguhan, bukan sekedar pengulangan fisik. Kemurnian tubuh dan pikiran merupakan prasyarat lain untuk konsentrasi pikiran dan meditasi yang benar. Disarankan untuk melakukan japa dengan bantuan *mala* atau rosario sehingga penghitungan juga akan otomatis dengan gerakan mekanis tangan pada manik-maniknya dengan setiap pengucapan mantra secara lengkap, tanpa mengganggu konsentrasi mental. Setiap orang, tanpa batasan kasta, keyakinan, jenis kelamin atau status sosial, berhak melakukan eksperimen ilmiah mantra yoga dan menjadi penerima rahmat ilahi. Menghilangkan sifat dan kebiasaan buruk serta penyakit baik fisik maupun mental merupakan tahap awal dalam upaya peningkatan kesadaran manusia.

Dewasa ini berbagai riset ilmiah dilakukan untuk membuktikan kebenaran yang terdapat dalam dalil Veda. Mantra yoga selain bertujuan mencapai tujuan tertinggi yakni realisasi diri, juga secara nyata memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Mantra memberikan pengaruh yang kuat bagi pikiran yang juga memberikan efek penyembuhan dan upaya peningkatan fungsi-fungsi pikiran. Mantra yoga bekerja secara misterius dalam tubuh manusia dan memberikan dampak nyata bagi fisik, mental dan spiritual. Mantra merupakan metode yang ditemukan oleh para Rsi kuno guna mengaktifkan pusat energi ekstrasensor guna memfasilitasi aliran luhur energi spiritual dalam sistem tubuh manusia yang menghubungkan dengan kekuatan yang agung. Dalam proses itu, terdapat upaya penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental serta fungsi pikiran. Manfaat mantra yoga dalam upaya meningkatkan kesehatan mental terus dibuktikan melalui berbagai metode ilmiah dan pengetahuan di bidang kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadharma, N. K. S. (2019). *Vedānta & Metode Pemahaman Filsafat Hindu*. Paramita.
- Aurobindo, S. (1914). *The Secret of the Veda*. Sri Aurobindo Ashram Trust.

- Bhardwaj, A. (2019). Mantra Yoga : An Overview. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 8(2), 28–32. <https://doi.org/10.19080/JYP.2019.08.555737>
- Bhavanani, A. B. (2016). History , philosophy , and pr actice of yoga. In S. T. Sat Bir Singh Khalsa, Lorenzo Cohen, Timothy B. McCall (Ed.), *The Principles and Practice of Yoga in Health Care* (Issue February). Handspring Pub Ltd,.
- Dudeja, J. P. (2017). Scientific Analysis of Mantra-Based Meditation and its Beneficial Effects: An Overview. *International Journal of Advanced Scientific Technologies in Engineering and Management Sciences*, 3(6), 21. <https://doi.org/10.22413/ijastems/2017/v3/i6/49101>
- Frawley, D., & Kozak, sandra S. (2001). *Yoga for Your Type*. Lotus Press.
- Kumar, K. (2014). Mantra Yoga : A tool for a Healthy Mind. *Department of Human Cons. & Yogic Science Dev Sanskriti Vishwavidyalaya*.
- Kumar, V. (2017). *Review of ancient history of yoga*. 3(5), 656–658. www.allresearchjournal.com
- Nader, T. (2000). *Human Physiology Expression of Veda and the Vedic Literature*. Maharishi Vedic University.
- Prasāda, R. (1998). *Patañjali Yoga Sūtras with the Commentary of Vyāsa and the gloss of Vācaspati Miśra*. Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.
- Radha, S. S. (1998). Light , Mantra , and Healing by Swami Sivananda Radha. *International Journal of Yoga Therapy*, 8(8).
- Rahardjo, M. (2018). *Studi Teks dalam Penelitian Kualitatif*. [Repository.uin-malang.ac.id/2480](http://repository.uin-malang.ac.id/2480). <http://repository.uin-malang.ac.id/2480/1/2480.pdf>
- Saraswati, S. C. (2009). *Peta Jalan Veda (The Vedas)*. Media Hindu.
- Saraswati, S. S. P. (1996). *Patanjali Raja Yoga*. Paramita.
- Satchidananda, S. S. (1990). The Yoga Sutras of Patanjali. *Integral Yoga Publications*.
- Sitharamiah, A. (1980). Outline of history of Yoga. *Bulletin of the Indian Institute of History of Medicine (Hyderabad)*, 10(1–4), 15–22.
- Sivananda, S. (1998). All About Hinduism. In *Divine Life Trust Society*. A Divine Life Society Publication. <http://www.dlshq.org/download/hinduismbk.htm>
- Surpi, N. K. (2019). Metode Pengajaran Veda pada Anak Usia Dini. *PRATAMA WIDYA : JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*. <https://doi.org/10.25078/pw.v2i2.1007>
- Surpi, N. K. (2020a). Konsep Monoteisme Dalam R̥gveda (Kajian Konsep Ketuhanan Hindu Perspektif Vedic Hermeneutic). *Vidya Darśan*, 2(1), 31–35.
- Surpi, N. K. (2020b). Virus dan Upaya Penganganannya dalam Literatur Veda (Refleksi Pengetahuan Veda Guna Membangun Resiliensi PadaPandemik Global Covid-19). In I. A. G. Wulandari (Ed.), *COVID-19: Perspektif Susastra dan Filsafat* (2nd ed., Vol. 2). Yayasan

Kita Menulis.

Surpi, N. K. (2021a). *Sejarah Yoga di Bali Studi Sejarah Yoga Tradisi Watukaru*.

Surpi, N. K. (2021b). Teks-Teks Klasik Yoga dan Refleksinya bagi Pengajaran Yoga di Bali.

Jurnal Yoga Dan Kesehatan, 4(2), 163. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2547>

Vasavaraddi, I. (2015). Yoga : Its Origin , History and Development. *Public Diplomacy*, 1.

<https://mea.gov.in/in-focus->

[article.htm?25096/Yoga+Its+Origin+History+and+Development](https://mea.gov.in/in-focus-article.htm?25096/Yoga+Its+Origin+History+and+Development)

White, D. G. (2019). Yoga, Brief History of an Idea. In *Yoga in Practice*.

<https://doi.org/10.1515/9781400839933-004>

Zysk, K. G. (1996). *Medicine in the Veda: Religious Healing in the Veda: with Translations and Annotations of Medical Hymns from the R̥gveda and the Atharvaveda and Renderings from the Corresponding Ritual Texts*. Motilal Banarsidass Publ.

Makna Yoga dari perspektif Ibu Hamil

Ni Komang Tri Agustini¹, Putu Noviana Sagitarini², Komang Rosa Tri Anggaraeni³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

e-mail: agustini.komang90@gmail.com

ABSTRAK

Masa kehamilan menimbulkan perubahan yang dialami, baik perubahan fisik maupun psikologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan yang dialami ibu adalah melalui aktivitas fisik, salah satunya yoga. Tujuan penelitian ini mengeksplorasi pengalaman dan persepsi ibu hamil tentang yoga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif eksploratif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam pada 6 ibu hamil yang melakukan yoga. Instrumen yang digunakan merupakan pedoman wawancara tidak terstruktur. Hasil wawancara akan direkam dan ditranskripsi secara verbatim. Analisis data dilakukan secara manual untuk mengidentifikasi tema utama. Uji keabsahan data pada penelitian dilakukan dengan triangulasi sumber data, member checking dan peer debriefing. Hasil penelitian ini mengungkapkan empat tema, yakni 1) manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi, 2) pemberdayaan diri untuk menghadapi persalinan, 3) kebutuhan akan akses yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dimanapun, serta 4) media perawatan diri secara fisik dan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ibu hamil mempersepsikan yoga sebagai kegiatan yang memberikan banyak manfaat bagi ibu dan bayi. Ibu hamil mengungkapkan kebutuhan akses informasi berupa video edukasi yoga yang dilakukan oleh tenaga profesional.

Kata kunci: yoga; ibu hamil; pengalaman

ABSTRACT

Pregnancy causes changes, both physical and psychological changes. One way that can be done to reduce the discomfort experienced by mothers was through physical activity include yoga. The purpose of this study was to explore the experiences and perceptions of pregnant women about yoga. This study uses an exploratory qualitative method. Data were collected through in-depth interviews with 6 pregnant women. The instrument used an unstructured interview guide. Interview results will be recorded and transcribed verbatim. Data analysis was done manually to identify the main themes. The validity of the data in the research was tested by triangulation of data sources, member checking and peer debriefing. The results of this study reveal four themes, 1) the benefits of yoga for the health of mothers and babies, 2) self-empowerment to face childbirth, 3) the need for access that is easily accessible and can be done anywhere, and 4) media for physical and psychological self-care. This study concluded that pregnant women perceive yoga as an activity that provides many benefits for both mother and baby. Pregnant women expressed the need for access to information in the form of yoga educational videos conducted by professionals.

Keywords: yoga; pregnant women; experience

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis bagi setiap wanita. Dalam menjalani proses kehamilan terdapat banyak perubahan yang dialami, baik perubahan fisik maupun psikologis. Masa kehamilan terjadi adaptasi yang terus berjalan selama masa kehamilan. Perubahan yang dialami juga dipengaruhi oleh perubahan hormone yang signifikan pada ibu hamil sehingga menimbulkan ketidaknyamanan di masa kehamilan (Bayrampour et al., 2015). Pada kehamilan trimester awal biasanya ibu akan mengalami mual, muntah dan tubuh merasa lebih cepat lelah, di trimester II seringkali ibu mulai beradaptasi dengan kehamilan, namun di trimester III ibu mengalami berbagai ketidaknyamanan seperti kesulitan mencari posisi tidur, sering berkemih di malam hari, keterbatasan aktivitas fisik yang dapat dilakukan (Yin et al., 2021). Dengan berbagai ketidaknyamanan yang dialami ibu pada masa kehamilan maka sangat penting untuk memberikan asuhan keperawatan ante natal yang komprehensif pada ibu hamil.

Asuhan Keperawatan *Ante Natal Care* (selama masa kehamilan) merupakan metode dilakukan untuk memberikan perawatan selama masa kehamilan dan mempersiapkan persalinan yang nyaman dengan tujuan ibu dan bayi yang dilahirkan dalam keadaan sehat. Perawatan ANC selama masa kehamilan dilakukan untuk memantau kondisi kehamilan ibu dan janin serta mempersiapkan ibu secara fisik dan psikologis untuk menghadapi persalinan. Salah satu kegiatan yang bisa dilakukan pada ibu untuk mempersiapkan persalinan adalah aktivitas fisik/olahraga yang sesuai untuk ibu hamil (Rusmita, 2015).

Aktivitas fisik berupa olahraga yang sesuai untuk ibu hamil bisa dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya senam ibu hamil, jalan santai, dan yoga. Yoga merupakan Latihan olah tubuh, pikiran dan mental yang menggabungkan beberapa teknik yaitu pernafasan, posisi, meditasi dan relaksasi (Newham et al., 2014). Yoga pada ibu hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress (Gong et al., 2015). Meningkatnya rasa percaya diri dan kemampuan untuk berfikir positif secara tidak langsung akan meningkatkan hormone endorphin sehingga menciptakan rasa bahagia dan menurunkan stress pada ibu hamil.

Yoga pada masa kehamilan memfokuskan pada teknik mengatur nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Buttner et al., 2015) (Newham et al., 2014) (Gong et al., 2015). Yoga merupakan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada Trimester III. Yoga memiliki lima cara yaitu Latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), posisi, meditasi dan *deep relaxation* (relaksasi dalam) yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelancaran persalinan (Eustis et al., 2019) .

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan rasa sakit (Eustis et al., 2019) (Gong et al., 2015) (Rong et al., 2021). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan yoga mengalami penurunan keluhan fisik yang dialami saat hamil. Penelitian menyatakan bahwa manfaat latihan yoga bagi ibu hamil, bersalin dan ibu nifas yaitu dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan system pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi, menciptakan ketenangan dan mengurangi mual serta *morning sickness* yang sering dialami oleh ibu hamil (Anggraeni et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan Rusmita (2015) tentang pengaruh yoga terhadap kesiapan ibu hamil menjalani persalinan menyatakan bahwa aktivitas yoga berpengaruh terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Rusmita, 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana makna yoga dilihat dari perspektif ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi pengalaman dan persepsi ibu hamil tentang yoga.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan eksploratif untuk mengeksplorasi secara mendalam persepsi ibu hamil dalam melakukan yoga selama masa kehamilan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam pada 6 ibu hamil dengan kriteria inklusi adalah ibu hamil yang melakukan yoga selama masa kehamilan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memiliki komplikasi medis di dalam kehamilannya. Instrumen yang digunakan merupakan pedoman wawancara tidak terstruktur. Sebelum dilakukan wawancara pada partisipan, pedoman akan dilakukan uji coba wawancara pada ibu hamil di lokasi yang berbeda dengan lokasi penelitian. Hasil wawancara akan direkam dan ditranskripsi secara verbatim. Analisis data dilakukan secara manual untuk mengidentifikasi tema utama yang menggambarkan pengalaman dan persepsi ibu hamil dalam melakukan yoga selama kehamilan. Hasil wawancara ditranskrip dan diberikan kode setiap pernyataan bermakna dari partisipan. Tahap selanjutnya adalah kode tersebut dikelompokkan dan diklasifikasikan menjadi sub tema dan tema tema utama. Pada tahap akhir, peneliti memberikan deskripsi secara menyeluruh mengenai makna dan pengalaman dari partisipan. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data, *member checking* dan *peer debriefing* untuk memperoleh keabsahan data.

III. PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

No	Kode	Umur	Pendidikan	Paritas (riwayat kehamilan)	Pekerjaan	Usia Kehamilan	Durasi melakukan yoga
1	PI1	28	SMA	Primigravida	Swasta	Trimester II	1x seminggu
2	PI2	34	SMA	Multigravida	IRT	Trimester III	1x seminggu
3	PI3	35	SMA	Multigravida	IRT	Trimester II	2-3x seminggu
4	PI4	29	SMP	Primigravida	IRT	Trimester II	1x seminggu
5	PI5	30	PT	Primigravida	Swasta	Trimester III	1x seminggu
6	PI6	36	SMA	Multigravida	IRT	Trimester III	2-3x seminggu

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan umur, ibu hamil berada pada rentang umur 28-36 tahun. Partisipan sebagian besar berpendidikan SMA (4 orang) dan 2 orang (1 orang Perguruan Tinggi dan 1 orang berpendidikan SMP). Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 3 orang ibu primigravida (baru pertama kali hamil) dan 3 orang partisipan adalah multigravida (telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya), ibu hamil pada penelitian ini sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 4 orang dan 2 orang bekerja Swasta. Dilihat dari usia kehamilan, partisipan dalam penelitian ini terbanyak adalah Trimester III yaitu 4 orang. Durasi ibu hamil melakukan yoga sebagian besar adalah 1x dalam seminggu yaitu sebanyak 4 orang, sebanyak 2 orang melakukan yoga 2-3x dalam seminggu. Yoga yang dilakukan ibu hamil lebih banyak dilakukan dengan mengikuti kegiatan yang disediakan fasilitas kesehatan, baik Puskesmas maupun Kelas Ibu Anak yang diadakan di RS.

Tabel 2. Ringkasan Analisis Data

Tema	Sub Tema
Manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi	<ol style="list-style-type: none">1. Yoga dapat menurunkan keluhan fisik ibu hamil2. Yoga untuk kesehatan ibu3. Yoga untuk perkembangan bayi yang baik
Pemberdayaan diri untuk menghadapi persalinan	<ol style="list-style-type: none">1. Bisa belajar tentang persiapan persalinan2. Belajar teknik atur nafas untuk persalinan3. Pengetahuan untuk persalinan
Kebutuhan akses yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dimanapun	<ol style="list-style-type: none">1. Kebutuhan media edukasi yoga online2. Jadwal pelaksanaan yoga di puskesmas yang terbatas
Media perawatan diri secara fisik dan psikologis	<ol style="list-style-type: none">1. Bisa jadi tempat untuk refreshing2. Berbagi keluhan dan solusi selama hamil

1. Manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi

Manfaat yang didapat dengan melakukan yoga adalah penurunan keluhan fisik yang dialami saat hamil, salah satu partisipan mengatakan bahwa selama mengikuti yoga, ibu merasakan manfaat dari yoga yaitu nyeri bagian tubuh belakang yang berkurang, merasa badan lebih sehat dan keluhan lain seperti rasa tidak nyaman saat merubah posisi juga dirasakan berkurang setelah mengikuti yoga. Ibu sudah mengikuti yoga sejak usia kehamilan Trimester II. Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut.

“saya ikut kelas (yoga) sejak hamil 24 minggu dan ikut karena ada backpain gitu, memang dari sebelum hamil ada backpain tapi ketika hamil makin buat nggak nyaman. Akhirnya cari info tentang yoga dan ikut kelas (yoga) ini, makin kesini makin enak sih ya backpain berkurang”(PI1)

“setelah tiga kali ikut yoga badan jauh lebih enak, kan sebelumnya jarang olahraga ya jadi sekarang ngerasa lebih fit gitu kalau yoga”(PI3)

“kalau saya sih ngerasain manfaatnya (yoga) pas hamil, jadi dari posisi tiduran ke duduk itu sakit banget area pinggang, sekarang usia kehamilan ud mau 8 bulan enak enak aja sih”(PI1)

Selain manfaat yoga yang disebutkan dapat menurunkan keluhan fisik yang dialami ibu saat hamil, yoga juga memberikan manfaat terhadap kesehatan ibu hamil. Ibu hamil menyatakan bahwa sejak mengikuti yoga, imunitas ibu hamil lebih terjaga sehingga jarang mengalami penyakit musiman seperti flu atau pilek. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut.

“yoga itu bisa buat kita sehat dan janin juga ikutan sehat”(PI4)

“selama ikut kelas yoga, saya jadi jarang sakit sih.. ya maksudnya kaya imunnya lebih bagus lah, kalau cuaca dingin kadang cepet banget pilek flu lah, tapi sekarang lebih jarang sakit”(PI6)

Manfaat yang tidak kalah pentingnya adalah meningkatkan kesejahteraan bayi. Dalam kelas yoga, biasanya ibu hamil diajarkan untuk memusatkan pikiran dan mengatur nafas, melakukan pose pose yang dapat meningkatkan kenyamanan dan posisi janin di dalam kandungan. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut.

“nah di yoga pernah waktu dulu posisi bayi saya katanya sungsgang, terus diajarin lah pose pose gitu eh pas kontrol ke dokter posisinya bagus, kepada nya dibawah, wah semenjak itu semangat deh yoga”(PI1)

2. Pemberdayaan diri untuk menghadapi persalinan

Kegiatan yoga yang diikuti oleh ibu hamil juga mampu mempersiapkan diri ibu untuk menghadapi persalinan yang akan dijalani. Partisipan mengungkapkan bahwa dengan mengikuti yoga, ibu belajar untuk persiapan ibu hamil. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut.

“secara psikologis jadi lebih tenang, lebih siap, jadi lebih positif dan tahu banyak tentang info saat melahirkan harus bagaimana, gak usah teriak teriak, jadi yaa pokoknya nafas yang bener lah intinya” (PI1)

“nah kita kan yoga itu rame rame ya, jadi kita bisa sharing pengalaman tentang melahirkan, cara ngobrol sama bayi dan gimana supaya bisa keluarnya nanti lancar” (PI3)

Selain menjadi media untuk belajar tentang persiapan persalinan, dengan mengikuti kelas yoga ibu hamil belajar tentang hal yang paling penting yang harus disiapkan saat menjalani persalinan, yaitu nafas. Ibu hamil mengungkapkan bahwa teknik atur nafas merupakan salah satu cara untuk mendapatkan persalinan nyaman

“lagian di yoga itu kan diajarin nafas dalam, terus atur nafas, nah bisa jadi pegangan buat nanti melahirkan biar ga sakit sakit banget” (PI1)

“teknik atur nafasnya, jadi ngerasa nyaman dan bisa lancar aja persalinan” (PI2)

Lebih lanjut diungkapkan bahwa dengan yoga dapat memberikan gambaran persalinan yang menyenangkan dan minim trauma. Partisipan mengungkapkan bahwa dengan yoga, selain mendapatkan ilmu, ibu hamil juga mendapatkan teori tentang melahirkan itu sendiri dan pencegahan tindakan episiotomy (perobekan jalan lahir untuk membantu bayi keluar). Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut.

“nah di yoga itu kan kita gak cuma diajarin teknik nya, tapi juga ini fungsinya apa sih pas kita melahirkan” (PI3)

“kita orang bukan kesehatan kan ga ngerti ya, ap aitu istilahnya pokoknya supaya ga dirobek lah jalan lahir kita karena uda elastis” (PI6)

3. Kebutuhan akses yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dimanapun

Beberapa partisipan mengungkapkan kendala yang dihadapi saat akan melakukan yoga. Beberapa partisipan merupakan ibu bekerja sehingga sering terbentur jadwal pelaksanaan yoga yang dilakukan di fasilitas kesehatan. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut

“aku kan kerja dari pagi sampai sore ya, kadang sih sabtu minggu juga kerja jadi gak bisa ikut yoga, soalnya kan yoga nya kan pagi biasanya. Pengennya ada yang yoga nya sore gitu” (PI5)

“pengen yoga di puskesmas, tapi jadwalnya sering kebentur sama kerjaan” (PI3)

Ada pula beberapa partisipan yang mengungkapkan bahwa merasa takut untuk keluar rumah di masa pandemic seperti ini sehingga membutuhkan adanya kelas yoga secara online, tidak hanya offline. Partisipan juga mengungkapkan kebutuhan akan media edukasi yang terpercaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan professional mengingat terbatasnya waktu yang dimiliki ibu hamil karena urusan rumah tangga yang harus diselesaikan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut.

“nah selama pandemic gini ikan takut ya keluar rumah, kalau cari di youtube ga tau mana gerakan yoga yang bener jadi mungkin yoga tapi online buat ibu hamil yang gak bisa keluar rumah” (PI4)

“ada gitu video youtube yang dibuat ibu bidan biar bis kita lakuin sendiri dirumah, maklum ibu rumah tangga banyak banget kerjaan rumahnya, kadang gak sempet” (PI5)

4. Media perawatan diri secara fisik dan psikologis

Selain mendapatkan manfaat dari yoga, ibu hamil juga mendapatkan keuntungan lainnya, yaitu memiliki sarana untuk keluar dari rutinitas yang dijalani. Ibu hamil mengungkapkan bahwa dengan mengikuti yoga secara tidak langsung menjadi angin segar ditengah kebosanan yang dialami ibu. Hal tersebut diungkapkan ibu sebagai berikut.

“kelas yoga ini yang aku tunggu pokoknya, bisa refreshing, healing ya istilahnya dari keruwetan dirumah, biar tetep waras” (PI3)

“seneng aja bisa yoga, kadang yoga nya sendiri kadang sama suami, quality time juga sih soalnya kan udah ada anak juga yang pertama jadi jarang lah bisa punya waktu berdua” (PI2)

Pada kenyataannya, kegiatan yoga yang dilakukan ibu juga memberikan wadah pada beberapa ibu hamil untuk menemukan solusi permasalahan yang dialami. Pada dasarnya kehamilan yang dialami setiap ibu memang tidak akan sama dan setiap kehamilan memiliki permasalahannya tersendiri, dengan kegiatan yoga ini ibu bisa menceritakan kebingungan yang dialami dengan berbagi pengalaman sesama ibu, dengan begitu ibu akan merasa tidak sendirian menjalani kehamilan ini. Hal tersebut diungkapkan ibu hamil sebagai berikut.

“aku sih sukaan ikut yoga itu offline ya, ya sekalian sharing dan nambah temen deh di tempat yoga” (PI4)

“ini tuh sehatnya dapet trus ketemu temen yang sepantaran, bisa ngobrol curhat curhat keluhan nya .. eh ternyata sama.. jadi kaya gak ngerasa sendiri gitu bingung” (PI1)

B. PEMBAHASAN

1. Manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar partisipan memiliki persepsi yang baik tentang kegiatan yoga. Partisipan mengungkapkan persepsi manfaat kegiatan yoga adalah kegiatan yang dapat memberikan berbagai manfaat, diantaranya adalah penurunan keluhan fisik yang dialami ibu hamil seperti nyeri tubuh bagian belakang, ketidaknyamanan saat merubah posisi, dan keluhan keluhan lain yang dialami ibu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan yoga pada ibu hamil dapat meringankan edema, kram yang sering terjadi pada usia kehamilan Trimester III, membantu posisi bayi dan pergerakannya, meningkatkan nafsu makan dan mengurangi keluhan mual dan *morning sickness* (Anggraeni et al., 2020). Lebih lanjut diungkapkan bahwa yoga juga dapat mengurangi ketegangan di sekitar leher rehim, mempermudah persalinan dengan membuka jalan lahir, serta membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi kecemasan dan ketegangan selama hamil dan persalinan dan ketidaknyamanan lainnya. Hal serupa juga diungkapkan oleh Newham (2014) yang menyatakan bahwa yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan yang dialami ibu hamil (Newham et al., 2014) Selain itu yoga juga memberikan efek menenangkan dengan teknik pengaturan nafas yang diberikan saat Latihan yoga (Rong et al., 2021). Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil yang melakukan yoga menyatakan bahwa yoga mampu mengurangi nyeri pada saat persalinan (Ostrovsky, 2018). Penelitian lain yang dilakukan menyimpulkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan yoga akan terhindar dari masalah kesehatan seperti diabetes gestasional (Green et al., 2021). Berbagai manfaat positif yang dirasakan ibu hamil saat melakukan yoga menjadikan alasan kuat ibu hamil melakukan yoga secara rutin untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

2. Pemberdayaan diri untuk menghadapi persalinan

Kegiatan yoga yang diikuti oleh ibu hamil juga memberikan pembelajaran sebagai pedoman untuk menghadapi persalinan yang akan dijalani. Pada umumnya wanita

yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini menimbulkan gangguan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otor dan persendian yang tidak wajar. Latihan yoga yang dilakukan dapat meningkatkan kenyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu *self help* yang dapat menunjang proses kehamilan dan melahirkan (Bridges & Sharma, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ibu hamil mengungkapkan bahwa mereka mendapatkan ilmu tentang persiapan persalinan yang nyaman dan minim trauma. pernafasan (*pranayama*), posisi (*mudra*), meditasi dan *deep relaxation* (relaksasi dalam) yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat kelancaran persalinan. Selain kenyamanan fisik yang didapatkan melalui yoga, ada pula kenyamanan psikologis yang didapatkan dengan mengikuti yoga, khususnya persiapan psikologis pada ibu tentang bayangan mengenai kejadian-kejadian saat persalinan terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan kegiatan yoga mampu memberikan pengalaman positif ibu tentang persalinan (Harahap & Afiyanti, 2019). Kebutuhan informasi pada ibu hamil sangat penting untuk dipenuhi untuk mencegah terjadinya kecemasan akibat kurangnya informasi yang didapat (Lathifah et al., 2021). Bagi ibu primigravida (baru pertama kali hamil), kegiatan yoga memberikan informasi tentang segala sesuatu yang perlu dipersiapkan menjelang persalinan yaitu untuk menghindari kepanikan dan ketakutan, tetap tenang sehingga ibu hamil dapat melalui persalinan dengan baik dengan persiapan-persiapan yang telah dilakukan (Gong et al., 2015). Kegiatan yoga yang dilakukan berpengaruh terhadap system reproduksi terutama memperkuat otot perineum ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Selain itu yoga yang dilakukan membantu posisi bayi dan pergerakan bayi, meredakan ketegangan di jalan lahir yang berfokus pada pembukaan pelvis untuk mempermudah persalinan (Rusmita, 2015).

3. Kebutuhan akses yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan dimanapun

Hasil penelitian menyatakan bahwa kebutuhan ibu hamil adalah adanya akses edukasi yang mudah dijangkau, mengingat kesibukan sebagai ibu rumah tangga maupun ibu bekerja ataupun ibu yang merasa cemas untuk bertemu banyak orang di situasi pandemic membutuhkan video edukasi yoga yang dilakukan oleh tenaga professional. Jadwal pelaksanaan kegiatan yoga yang diadakan di fasilitas kesehatan sudah bagus, namun karena keterbatasan jadwal yang hanya dilakukan pada pagi hari sehingga banyak ibu hamil yang tidak bisa mengikuti kegiatan tersebut.

Kegiatan yoga pada ibu hamil ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada calon orang tua agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan sehat. Kebutuhan akan adanya kegiatan Yoga secara online diungkapkan pada penelitian ini. Ibu hamil yang memiliki kecemasan untuk melakukan kegiatan yoga secara offline dapat melakukan yoga secara daring (online). Penelitian yang dilakukan Huberty et al pada 90 ibu hamil yang mendapatkan online yoga menyimpulkan bahwa kegiatan yoga secara online mampu mengurangi kecemasan ibu hamil dan resiko depresi (Huberty et al., 2020). Metode online melalui zoom dan wa grup menjadi alternative pilihan, selain itu media edukasi video tentang gerakan yoga pada ibu hamil juga dapat menjadi solusi atas kendala yang dialami ibu. Ibu hamil tetap bisa melakukan yoga sesuai instruksi yang diberikan pada video tersebut.

4. Media perawatan diri secara fisik dan psikologis

Melalui kegiatan yoga yang dilakukan mampu memberikan berbagai manfaat, tidak hanya manfaat fisik, namun juga psikologis. Selain ketenangan pikiran yang dirasakan oleh ibu hamil setelah melakukan yoga, ibu hamil juga mengungkapkan bahwa yoga merupakan media untuk sekedar “*refreshing*” dari rutinitas yang dialami oleh ibu. Kehamilan yang memberikan perubahan secara fisik dan psikologis seringkali membuat ibu hamil menjadi stress sehingga dengan melakukan yoga ibu hamil mendapatkan suasana baru untuk meredakan stress yang dirasakan (Zhu et al., 2021). Stress yang berkepanjangan akan mengakibatkan resiko terjadinya depresi pada ibu. Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang mampu mengurangi gejala depresi pada ibu hamil dan ibu nifas (Rong et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eutis et al. pada tahun 2019 yang mengungkapkan yoga merupakan solusi untuk mengurangi kejadian depresi post partum (Eutis et al., 2019). Penelitian lain juga menyatakan bahwa yoga mampu meningkatkan pengetahuan, otonomi dan perawatan diri pada ibu hamil. Tingkat pengetahuan ibu tentang manfaat yoga pada ibu hamil mampu meningkatkan kesadaran diri ibu untuk memberikan yang terbaik di masa kehamilannya. Ibu memiliki otonomi terhadap tubuh dan pikirannya selama yoga, ibu diajarkan untuk mengolah pikiran dan tubuh yang baik bagi perkembangan janin (de Campos et al., 2020). Kemampuan ibu untuk menyadari secara fisik, biologis, psikologis dan spiritual melalui yoga mampu memberikan respon dan persepsi positif ibu dalam menjalani kehamilan. Latihan yoga memperkuat kesadaran ibu tentang perawatan integrative yang merupakan tanggung jawab ibu untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya.

IV. PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga merupakan teknik pengolahan pikiran tubuh dan mental yang penting dilakukan di masa kehamilan. Berbagai manfaat yang dirasakan ibu hamil selama melakukan yoga menjadikan yoga aktivitas fisik wajib pada ibu hamil. Yoga mampu menurunkan keluhan fisik yang dialami ibu, mampu memberikan manfaat secara fisik dan psikologis dan media pemberdayaan ibu menghadapi persalinan. Kebutuhan ibu hamil mengenai edukasi tentang yoga yang dilakukan oleh tenaga yang profesional sehingga memudahkan ibu melakukan yoga dimanapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. P. D. A., Herawati, L., Widyawati, M. N., & Arizona, I. K. L. T. (2020). The Effect of Exercise on Postpartum Women's Quality of Life: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 146. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.16950>
- Bayrampour, H., McDonald, S., & Tough, S. (2015). Risk factors of transient and persistent anxiety during pregnancy. *Midwifery*, 31(6), 582–589. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.02.009>
- Bridges, L., & Sharma, M. (2017). The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22(4), 1017–1028. <https://doi.org/10.1177/2156587217715927>
- Buttner, M. M., Brock, R. L., O'Hara, M. W., & Stuart, S. (2015). Efficacy of yoga for depressed postpartum women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.03.003>
- de Campos, E. A., Narchi, N. Z., & Moreno, G. (2020). Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(June 2019). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101099>
- Eustis, E. H., Ernst, S., Sutton, K., & Battle, C. L. (2019). Innovations in the Treatment of Perinatal Depression: the Role of Yoga and Physical Activity Interventions During Pregnancy and Postpartum. *Current Psychiatry Reports*, 21(12), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1121-1>
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., & Jiang, C. (2015). Yoga for prenatal depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0393-1>
- Green, J., James, D., Larkey, L., Leiferman, J., Buman, M., Oh, C., & Huberty, J. (2021). A qualitative investigation of a prenatal yoga intervention to prevent excessive gestational

- weight gain: A thematic analysis of interviews. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44(March), 101414. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101414>
- Harahap, D., & Afiyanti, Y. (2019). Women's experiences of the prenatal group class in Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, 151–158. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.023>
- Huberty, J., Sullivan, M., Green, J., Kurka, J., Leiferman, J., Gold, K., & Cacciato, J. (2020). Online yoga to reduce post traumatic stress in women who have experienced stillbirth: a randomized control feasibility trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 173. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02926-3>
- Lathifah, I. C., Octaviani, A., & Dewi, P. (2021). Perilaku Pencarian Informasi Ibu Hamil pada Kehamilan Pertama di Kecamatan Tembalang Semarang dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 5(3), 401–416. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/article/view/11978>
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 31(8), 631–640. <https://doi.org/10.1002/da.22268>
- Ostrovsky, D. A. (2018). Yoga in the Third Trimester May Reduce Labor Pain, Duration of Labor, and Risk of Cesarean Section. *Explore*, 14(2), 163–164. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.12.003>
- Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2021). Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44(June), 101434. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101434>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.
- Yin, X., Sun, N., Jiang, N., Xu, X., Gan, Y., Zhang, J., Qiu, L., Yang, C., Shi, X., Chang, J., & Gong, Y. (2021). Prevalence and associated factors of antenatal depression: Systematic reviews and meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 83, 101932. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101932>
- Zhu, Y., Wang, R., Tang, X., Li, Q., Xu, G., & Zhang, A. (2021). The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 592–602. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.122>

Efektivitas Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia

Putu Noviana Sagitarini¹, Ni Komang Tri Agustini², I Nyoman Dharma Wisnawa³

^{1,2}Keperawatan ITEKES Bali · ³UPTD Puskesmas III Denpasar Utara

e-mail: sagitarini.novi@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu perubahan yang sering dikeluhkan oleh lansia adalah gangguan pemenuhan istirahat tidur. Angka kejadian insomnia atau kesulitan tidur akan meningkat seiring bertambahnya usia. Ketidacukupan kualitas tidur dapat menimbulkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif. Salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia adalah latihan yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental (*one group pre test-post test design*). Jumlah sampel sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Willcoxon Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan latihan yoga dengan nilai $p=0,001$. Latihan yoga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci: *yoga; kualitas hidup; lansia*

ABSTRACT

One of the changes that are often complained by elderly is the disruption of fulfillment of sleep rest. The incidence of insomnia will increase with age. Insufficient quality of sleep can cause damage to memory and cognitive abilities. One of the effective non-pharmacological therapies to improve the sleep quality of the elderly is yoga practice. The purpose of this study was to determine the effect of yoga practice on the sleep quality of the elderly. This study used a pre-experimental design (one group pre-test-post-test design). The number of samples was 20 respondents with purposive sampling technique. The data collection tool used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Analysis of the data used univariate analysis and bivariate analysis with the Willcoxon Rank Test. The results of this study indicate that there is a difference in the sleep quality score of the elderly before and after being given yoga practice with p value is 0.001. Yoga practice can improve the quality of sleep in the elderly.

Keywords: yoga; quality of life; elderly

I. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun. Menjadi tua adalah tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Seseorang yang bertambah tua akan mengalami penurunan kemampuan fisik dan psikologis secara perlahan tetapi pasti (Nugroho, 2000). Lansia juga memiliki kebutuhan hidup yang sama dengan kebutuhan orang lain agar dapat hidup dengan

sejahtera. Kebutuhan yang terpenting bagi lansia adalah tingkatkan kesehatan. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan di siang hari guna menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi (Stanley M & Beare G, 2006).

Salah satu perubahan yang sering dikeluhkan oleh lansia adalah gangguan pemenuhan istirahat tidur (Ambarsari, 2015). Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas pola istirahatnya, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman. Angka kejadian insomnia atau kesulitan tidur akan meningkat seiring bertambahnya usia. Gejala insomnia sering terjadi pada lansia, bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dalam mempertahankan tidurnya (Dewi PA & Ardani, 2014).

Menurut Adiyati, (2010) mengatakan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka akan menyebabkan berkurangnya efektivitas tidurnya sebatas 70% hingga 80%. Selain itu didapatkan juga bahwa kejadian insomnia lebih tinggi dialami oleh usia yang lebih tua, dimana orang lebih tua juga akan lebih beresiko mengalami gangguan sulit tidur yang serius. Hasil penelitian yang dilakukan di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2015 didapatkan bahwa 70% lansia mengalami insomnia (Danirmala & Ariani, 2019).

Ketidakkucupan kualitas tidur dapat menimbulkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif. Apabila hal ini terus berlanjut hingga bertahun-tahun bisa berdampak pada tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, bahkan gangguan psikologis sampai terjadi depresi (Potter & Perry, 2012). Salah satu terapi non farmakologi yang efektif dibandingkan terapi non farmakologi lainnya untuk mengurangi insomnia adalah senam/ latihan yoga (Sindhu P, 2013). Yoga merupakan bentuk latihan yang memadukan gerak dan olah nafas. Latihan yoga bermanfaat bagi kesehatan tubuh, stabilitas emosi, serta jiwa yang tenang dan merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan untuk lansia. Gerak yoga akan mempengaruhi hipotalamus untuk meningkatkan produksi beta endorphin yaitu suatu morfin alami tubuh yang akan menyebabkan stabilitas emosi serta menenangkan. Kondisi tenang dan rileks inilah yang dibutuhkan untuk kualitas tidur yang baik (Sukartini & Indarwati, 2008). Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur lansia?”

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu pra-eksperimental dengan rancangan penelitian pre-post test dalam satu kelompok (*one group pre test-post test design*). Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari-Februari 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang ada

Banjar Belusung Desa Peguyangan Kaja. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuesioner dan SOP yoga. Kuesioner yang digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri dari 7 (tujuh) komponen, yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0-3 dengan 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0-21. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan menjadi kualitas tidur baik jika skor global ≤ 5 dan kualitas tidur buruk jika skor global > 5 . Intervensi latihan yoga diberikan selama 15 menit setiap minggu sebanyak 4 kali. *Pre test* (pengukuran kualitas tidur) dilakukan pada minggu pertama dan *post test* (pengukuran kualitas tidur) dilakukan pada minggu keempat.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden, kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur lansia, menggunakan uji *Willcoxon Rank Test*

III. PEMBAHASAN

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang karakteristik responden, kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Dari hasil penelitian ini didapatkan karakteristik responden yaitu sebagian besar responden termasuk kelompok *elderly* (55-65 tahun) sebanyak 80%, sebagian besar adalah lulusan SD sebanyak 60%, sebanyak 65% berjenis kelamin laki-laki, dan sebanyak 70% masih memiliki pasangan. Sebelum dilakukan intervensi (latihan yoga), sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 80%. Setelah dilakukan latihan yoga, sebanyak 85% lansia memiliki kualitas tidur yang baik, seperti yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden, Kategori Kualitas Tidur Lansia *Pre Test* dan *Post Test*.

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
55-65 tahun (Elderly)	16	80,0
66-74 tahun (Young Old)	4	20,0
Pendidikan Terakhir		
SD	12	60,0
SMP	7	35,0
SMA	1	5,0
Jenis Kelamin		

Laki-laki	13	65,0
Perempuan	7	35,0
Status Perkawinan		
Berpasangan	14	70,0
Duda	2	10,0
Janda	4	20,0
Kualitas Tidur <i>Pre Test</i>		
Baik	4	20,0
Buruk	16	80,0
Kualitas tidur <i>Post Test</i>		
Baik	17	85,0
Buruk	3	15,0
Total	20	100,0

Kualitas tidur lansia diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri dari 7 (tujuh) komponen, yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Berikut akan disajikan secara detail komponen kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan latihan yoga pada Tabel 2.

Tabel 2. Komponen Kualitas Tidur Lansia *Pre Test* dan *Post Test*.

Komponen Kualitas Tidur	Latihan Yoga			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Kualitas Tidur Subyektif				
Sangat Baik	1	5,0	6	30,0
Cukup Baik	15	75,0	12	60,0
Agak Buruk	3	15,0	1	5,0
Sangat Buruk	1	5,0	1	5,0
Latensi Tidur				
Sangat Baik	2	10,0	9	45,0
Cukup Baik	14	80,0	9	45,0
Agak Buruk	4	20,0	2	10,0
Sangat Buruk	0	0	0	0
Durasi Tidur				
Sangat Baik	2	10,0	5	25,0
Cukup Baik	10	50,0	12	60,0
Agak Buruk	6	30,0	2	10,0
Sangat Buruk	2	10,0	1	5,0
Efisiensi Tidur				
Sangat Baik	1	5,0	5	25,0
Cukup Baik	16	80,0	13	65,0
Agak Buruk	3	15,0	2	10,0
Sangat Buruk	0	0	0	0
Gangguan Tidur				
Sangat Baik	2	10,0	6	30,0
Cukup Baik	12	60,0	12	60,0

Agak Buruk	6	30,0	2	10,0
Sangat Buruk	0	0	0	0
Penggunaan Obat				
Sangat Baik	2	10,0	4	20,0
Cukup Baik	13	65,0	15	75,0
Agak Buruk	5	25,0	1	5,0
Sangat Buruk	0	0	0	0
Disfungsi Di Siang hari				
Sangat Baik	1	5,0	5	25,0
Cukup Baik	15	75,0	13	65,0
Agak Buruk	4	20,0	2	10,0
Sangat Buruk	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah latihan yoga dianalisis dengan Uji *Willcoxon Rank Test* akan ditampilkan pada Tabel 3 dan Tabel 4. Pada Tabel 3 diperoleh bahwa nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), dengan demikian disimpulkan terdapat perbedaan skor kualitas tidur lansia yang bermakna antara sebelum latihan yoga dengan sesudah latihan yoga. Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 13 responden mengalami peningkatan skor kualitas tidur sesudah diberikan latihan yoga dengan rata-rata peningkatan sebesar 7,00 serta terdapat 7 responden memiliki skor kualitas tidur yang sama baik sebelum atau sesudah latihan yoga, serta tidak ada responden yang mengalami penurunan skor kualitas tidur sesudah diberikan latihan yoga.

Tabel 2. Perbedaan Skor Kualitas Tidur Lansia *Pre Test* dan *Post Test*.

	Total skor post test-Total skor pre test
Z	-3.213
Asymp.Sig. (2-tailed)	0.001

Tabel 2. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank*

	N	Mean Rank	Sum of rank
Negative Ranks	13	7.00	91.00
Positive Ranks	0	0.00	0.00
Ties	7		
Total	20		

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan latihan yoga memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 80%. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa lansia merupakan tahapan dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan fungsi tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan ini bersifat alamiah atau fisiologis yang disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel pada tubuh yang mengakibatkan kualitas tidur lansia mengalami penurunan

(Rahima & Kustiningsih, 2017). Setelah diberikan latihan yoga, kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dimana sebanyak 85% memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya menunjukkan bahwa Setelah dilakukan intervensi senam ergonomic selama 8 kali dalam 4 minggu, terjadi peningkatan kualitas tidur pada 36 orang (69,2 %). Peningkatan kategori kualitas tidur lansia agak baik juga mengalami peningkatan dari 6 orang lansia menjadi 18 orang lansia (Wijayanti et al., 2019).

Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa ada beberapa manajemen nonfarmakologi untuk penatalaksanaan gangguan tidur, salah satunya adalah melakukan latihan gerak badan/olahraga setiap hari dan salah satunya adalah senam (Putra, 2011). Salah satu senam yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam yoga. Yoga merupakan bentuk latihan yang memadukan gerak dan olah nafas (Sukartini & Indarwati, 2008). Yoga dipercaya mampu menyegarkan dan menyejukkan pikiran, tubuh, dan jiwa, juga dapat mengatasi kelainan fisik dan mental (Suhesti & Suratini, 2014). Senam yoga dapat menstimulasi sekresi β -endorfin. Peningkatan β -endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah, dan pernafasan (Indriasari & Putra, 2019).

Pada penelitian ini, hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Willcoxon Rank Test* didapatkan bahwa ada peningkatan skor kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan latihan yoga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Sanggar Senam RM7 Colomadu, mengatakan ada pengaruh latihan senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia yang diberikan senam yoga dan ada perbedaan kualitas tidur lansia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan senam yoga dengan nilai $p=0,002$ (Amitamara, 2015). Penelitian lain yang mendapatkan hasil yang serupa yaitu penelitian yang dilakukan di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta mengatakan terapi yoga berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada lansia dengan nilai $p=0,003$ (Suhesti & Suratini, 2014).

Asumsi peneliti adalah lansia yang mengikuti senam yoga dapat bersosialisasi dengan teman sebaya, mereka dapat berbagi cerita dan menjadi hiburan tersendiri yang menyebabkan penurunan tingkat kecemasan lansia sehingga lansia menjadi rileks. Selain itu ditambah dengan adanya gerakan yoga, lansia dapat melepaskan rasa kaku pada otot di tubuh sehingga berpengaruh positif pada pusat saraf otak untuk memberika ketenangan pada pikiran. Dengan perasaan yang tenang maka kualitas tidur lansia akan meningkat.

IV. PENUTUP

Terdapat pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Pemberian yoga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif yang digunakan pada lansia untuk mengatasi

gangguan tidur. Pemberian yoga dapat dilakukan secara berkelompok ataupun individual. Penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang yoga terhadap pemenuhan kebutuhan tidur dengan waktu yang lebih lama agar didapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia pada Lansia Di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, *II*(02), 21–28.
- Ambarsari, S. A. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. *Pengaruh Akupresur Lo4 (He Kuk) Dan Thai Cong Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin.*, *2*(1), 25–29.
- Amitamara, B. D. (2015). Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia (Lansia). *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, *67*(6), 14–21.
- Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, *8*(1), 27. <https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45308>
- Dewi PA & Ardani. (2014). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *E-Jurnal Medika Udayana*, *3*(8).
- Indriasari & Putra, R. A. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*, *4*(2), 78–84. <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.190>
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan Gerontik (Kedua)*. EGC.
- Potter & Perry. (2012). *Fundamental of Nursing*. EGC.
- Putra. (2011). *Tips Sehat Dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Buku Biru.
- Rahima, & Kustiningsih, E. (2017). Adaptasi faal tubuh terhadap latihan hatha yoga pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *17*(2), 169–177.
- Sindhu P. (2013). *Yoga Untuk Hidup Sehat*. PT. Mizan Pustaka.
- Stanley M & Beare G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Kedua)*. EGC.
- Suhesti, S., & Suratini, S. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta*. <http://lib.unisayogya.ac.id>
- Sukartini, T., & Indarwati, R. (2008). (*Yoga Exercise Fulfillment of the Sleep Needs In Elderly*). 031.

Wijayanti, D., Tumini, & Dewi Anita Sari. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Uptd Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 330–336.

Implikasi Yoga Prenatal Dalam Kecemasan Selama Kehamilan: *Literature Review*

Hesteria Friska Armynia Subratha¹

¹Prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
e-mail: hesteria.friska@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan jiwa telah menjadi perhatian dunia sehingga promosi kesehatan jiwa serta pencegahan dan pengobatan penyakit jiwa dimasukkan dalam Sustainable Development Goals 2030. Selama kehamilan sering dijumpai ibu-ibu yang mengalami gangguan psikologi seperti kecemasan. Ibu yang memiliki kecemasan berlebihan cenderung melahirkan bayi Berat Badan Lahir Rendah, prematur serta memiliki gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. yoga membantu ibu hamil untuk mengurangi kelelahan dan ketidaknyamanan mereka selama kehamilan. Kajian dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kesehatan jiwa pada ibu hamil. Apakah ada implikasi yoga prenatal terhadap kecemasan wanita hamil. Penulis melakukan studi literatur dengan mencari salah satu database sumber literatur Google Scholar. Artikel dari tahun 2015 hingga 2021 digunakan sebagai kriteria inklusi, seperti pencarian artikel dalam bahasa Inggris dan Indonesia, artikel utama, teks lengkap dan subjek penelitian, ibu hamil primigravida, usia kehamilan TM II dan TM III, dan yoga yang dilakukan setidaknya empat kali selama kehamilan. 318 artikel ditemukan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan setelah melacak dan mencarinya, dan tujuh di antaranya dievaluasi dalam karya ini menggunakan pendekatan naratif deskriptif. Menurut beberapa penelitian yang telah ditinjau, menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan

Kata kunci: yoga; prenatal; kecemasan; kehamilan

ABSTRACT

Mental health has become a global concern so that the promotion of mental health as well as the prevention and treatment of mental illness are included in the 2030 Sustainable Development Goals. During pregnancy, mothers often encounter psychological disorders such as anxiety. Mothers who have excessive anxiety tend to give birth to babies with low birth weight, who are premature and have disorders in growth and development. Yoga helps expectant mothers to reduce their fatigue and discomfort during pregnancy. The study was conducted to determine the effect of prenatal yoga on mental health in pregnant women. Is there any implications of prenatal yoga for the anxiety of pregnant women? The author conducted a literature search by searching one of the Google Scholar literature source databases. Articles from 2015 to 2021 were used as inclusion criteria, such as search for articles in English and Indonesian, main article, full text and research subject, primigravida pregnant women, gestational age TM II and TM III, and yoga practiced at least four times during pregnancy. Three hundred and eight articles were found using predetermined keywords after tracking and searching them, and seven of them were evaluated in this work using a descriptive narrative approach. According to several studies that have been reviewed, prenatal yoga can reduce anxiety levels during pregnancy.

Keywords: yoga; prenatal; anxiety; pregnancy

I. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa telah menjadi perhatian dunia sehingga promosi kesehatan jiwa serta pencegahan dan pengobatan penyakit jiwa dimasukkan dalam Sustainable Development Goals 2030 (UNDP, 2022). Ibu hamil sering mengalami beberapa tantangan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang berhubungan dengan kehamilan (Kusaka, 2016). Kecemasan dalam kehamilan adalah keadaan emosional yang mirip dengan kecemasan pada umumnya namun berbeda karena secara khusus berfokus pada kekhawatiran pada wanita hamil. Selama kehamilan sering dijumpai ibu-ibu yang mengalami gangguan psikologi seperti kecemasan (Silva et al., 2017). Kehamilan memberikan perubahan fisik, psikis dan stresor bagi wanita. Kecemasan dapat bertambah berat apabila ibu hamil mengalami ketakutan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, kondisi janin yang dikandung serta kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan (Siallagan & Lestari, 2018). Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin (Novitasari et al., 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa kecemasan yang berlebihan selama kehamilan dapat mengakibatkan stres dan depresi. Ibu yang memiliki kecemasan berlebihan cenderung melahirkan bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), prematur serta memiliki gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. (George et al., 2013) (Dunkel Schetter & Tanner, 2012)

Yoga merupakan suatu aktivitas yang menggabungkan aktivitas fisik, relaksasi, dan teknik pernapasan menjadi praktik yang integratif (Kinser & Masho, 2015). Yoga semakin akrab sebagai praktik terapi. Lebih dari dua pertiga latihan menggunakan yoga sebagai cara untuk meningkatkan status dan tingkat kesehatan (Cramer, 2016). Yoga prenatal melibatkan beberapa latihan dan latihan, seperti pernapasan, postur fisik, dan meditasi. (Rakhshani, 2013) yang telah ditetapkan sebagai intervensi positif (Battle et al., 2015). Teknik yoga prenatal hanya memiliki efek yang rendah dan paling sedikit sehingga merupakan cara yang paling ideal untuk kehamilan karena gerakan yoga dapat dengan mudah dimodifikasi berdasarkan kebutuhan dan kemampuan ibu hamil. Setelah otot ibu hamil menjadi lebih tegang saat melakukan gerakan yoga, hal ini membantu mereka untuk mendapatkan lebih banyak energi dan lebih rileks. Selain itu, yoga membantu ibu hamil untuk mengurangi kelelahan dan ketidaknyamanan ibu selama kehamilan (Rakhshani, 2013).

Kajian dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kesehatan jiwa pada ibu hamil. Apakah ada implikasi yoga prenatal terhadap kecemasan wanita hamil. Hasil ini dapat

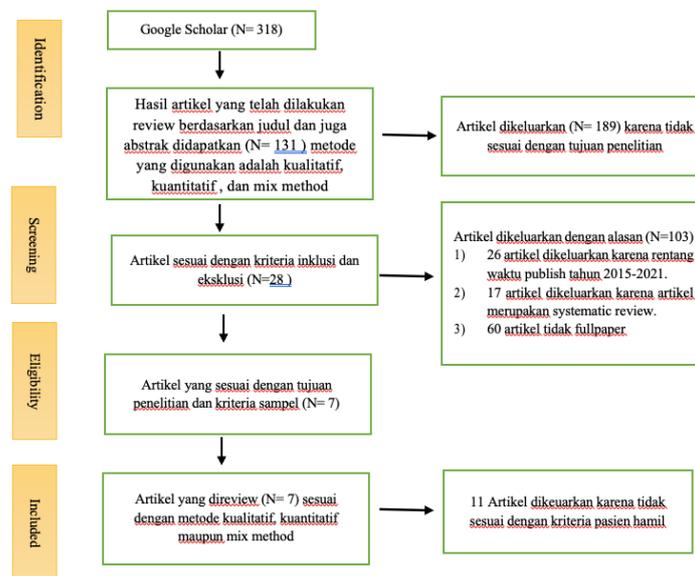
memberikan informasi yang berharga mengenai mengenai implikasi yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan untuk ibu hamil.

II. METODE

Penulis melakukan studi literatur dengan mencari salah satu database sumber literatur Google Scholar. Kehamilan, yoga prenatal, dan kecemasan adalah beberapa istilah pencarian yang digunakan oleh penulis. Artikel dari tahun 2015 hingga 2021 digunakan sebagai kriteria inklusi, seperti pencarian artikel dalam bahasa Inggris dan Indonesia, artikel utama, teks lengkap dan subjek penelitian, ibu hamil primigravida, usia kehamilan TM II dan TM III, dan yoga yang dilakukan setidaknya empat kali selama kehamilan. 318 artikel ditemukan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan setelah melacak dan mencarinya, dan tujuh di antaranya akan dievaluasi dalam karya ini menggunakan pendekatan naratif deskriptif. PRISMA (Preferre Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis) *flow diagram* digunakan untuk menggambarkan dan menulis tentang proses pencarian artikel.

III. PEMBAHASAN

Bagan PRISMA *flow diagram* menggambarkan proses pencarian dan penyaringan artikel yang akan digunakan untuk mereview dalam kajian literatur di jurnal ini (bagan 1).



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram

Pencarian awal makalah dimulai dengan kata kunci yang dimasukkan ke dalam dua database, diikuti dengan pencarian menggunakan kata kunci "kehamilan", "yoga", dan "kecemasan" yang dipasangkan dengan operator Boolean "AND", yang menghasilkan 318 artikel. Hanya 131 item yang tersisa setelah 187 artikel yang tidak sesuai dengan persyaratan inklusi

dihapus. 103 artikel dihapus karena tidak memenuhi tujuan penelitian, 1 artikel dihapus karena tidak berbahasa Inggris atau Indonesia, 17 artikel dihapus karena merupakan tinjauan sistematis, 26 artikel dihapus karena tidak memenuhi kriteria 2015 –periode tahun 2021, dan 60 artikel tidak full paper. Tujuh makalah terakhir kemudian dipilih kembali berdasarkan artikel yang membahas yoga hamil untuk kecemasan selama kehamilan dan persalinan, menghasilkan tujuh artikel terakhir. Data dievaluasi menggunakan pendekatan *critical appraisal* penilaian kritis (Aveyard, 2014). (Wahyunia Utami & Zolekhah, 2021), (Pont Anna et al., 2020), (Novelia et al., 2018), Yulianti dkk. (2018), (Shohani et al., 2018), (Höbek Akarsu & Rathfisch, 2018), (Wulandari et al., 2018), (Davis et al., 2015) adalah tujuh publikasi yang telah dianalisis. Sebagai hasil dari analisis tabel 1, diperoleh informasi berikut:

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

Judul penelitian, penulis, tahun	Metode	Hasil	Diskusi
<i>The Impact Of Relaxation In Prenatal Yoga Against The Anxiety Level In Pregnant Women</i> ((Wahyunia Utami & Zolekhah, 2021)	Penelitian ini dilakukan dengan metode quasi-experimental pre-and-post-test dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah ibu hamil pertama trimester III yang berjumlah 16 responden setiap kelompok dengan teknik purposive sampling. Perlakuan diberikan intervensi dan kontrol Breathing sesuai standar perawatan, tingkat kecemasan kedua kelompok diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan HARS. Uji Student t digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam hasil	Tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pertama dengan mengikuti teknik relaksasi prenatal yoga sebelum dan sesudah Yoga sesuai standar pengobatan sedang, menurun menjadi ringan	Hasil analisis menggunakan chi-square menunjukkan bahwa $p < 0,001$ RR Score = 5,64 pada 95% CI 1,99-15,93 yang berarti bahwa perlakuan prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil ($p < 0,05$). Berdasarkan analisis bivariat menunjukkan bahwa kelas yoga prenatal berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil sebesar 5,64 kali dibandingkan dengan metode konvensional.

	<p>pengukuran kecemasan. Analisis varian digunakan untuk membandingkan antara 2 kelompok, apakah ada pengaruh kecemasan pada intervensi uji Chi Square untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara 2 kelompok perlakuan dan kontrol.</p>		
<p><i>The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women</i> ((Pont Anna et al., 2020)</p>	<p>Metode dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pra-eksperimen yang menggunakan pendekatan one group pre-test – post-test. Sampel dalam penelitian ini adalah 48 subjek dengan menggunakan teknik purposive sampling. Yoga prenatal diberikan pada kehamilan trimester ketiga usia kehamilan 30-37 minggu; tingkat kecemasan ibu hamil diukur dengan wawancara menggunakan kuesioner. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Yoga prenatal diberikan pada kehamilan trimester ketiga usia kehamilan 30-37 minggu; tingkat kecemasan ibu hamil diukur dengan wawancara menggunakan kuesioner. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.</p>	<p>Sebelum dilakukan intervensi yoga, ibu hamil mengalami kecemasan berat sebesar 58,3%, ibu yang tidak cemas 2,1%, kecemasan ringan 2,1%, ibu yang memiliki tingkat kecemasan sedang 37,5%. Setelah yoga kehamilan, sebagian besar ibu memiliki tingkat kecemasan ringan sebesar 54,1%, ibu yang tidak memiliki kecemasan sebesar 16,7%, dan ibu yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat masing-masing sebesar 14,6%. Uji Wilcoxon menunjukkan statistik yang signifikan.</p>
<p><i>Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women</i> (Novelia et al., 2018)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi-experimental melibatkan 30 ibu hamil trimester III yang dibagi rata menjadi dua kelompok. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale</p>	<p>Relaksasi yoga berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil menggunakan relaksasi yoga</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen ($t=7,56$, $p=0,005$), dan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan setelah</p>

	(HARS). Data dianalisis menggunakan uji-t independen dan uji-t sampel berpasangan.	untuk menurunkan kecemasan.	intervensi antara eksperimen dan kontrol. kelompok (t=-9,289, p=0,005).
<i>The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java</i> (Shohani et al., 2018)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian (randomized controlled-trial) Sampel 102 simple random sampling Uji statistik bivariat, Mann-Whitney test, Multiple linear regression	Intervensi yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan	Yoga adalah kombinasi dari latihan fisik yang berguna untuk peregangan dan pembentukan postur. bagian terpenting dalam yoga yang berguna untuk mengatasi depresi pada kehamilan
<i>The Effect of Pregnancy Yoga on the Pregnant's Psychosocial Health and Prenatal Attachment</i> (Höbek Akarsu & Rathfisch, 2018)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian Randomized control, experimental study (experimental dan control groups) Sampel 63	Prenatal yoga merupakan metode efektif untuk meningkatkan kesehatan mental	Prenatal yoga adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan ketidaknyamanan kehamilan.
<i>The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia</i> (Wulandari et al., 2018)	Penelitian ini adalah pre experimental dengan one group pre and posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan responden penelitian sebanyak 14 ibu primigravida trimester II dan III yang belum pernah mengikuti prenatal yoga. Uji statisitik yang digunakan adalah uji parametrik Paired Samples T-Test. Hasil: Penelitian ini diperoleh hasil hasil analisis uji parametrik Paired Samples T-Test p-value=0,004 < α =0,05 dan nilai (thitung =3,429) >	Prenatal yoga berpengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III	Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan trimester III sebelum melakukan prenatal yoga dengan nilai rata-rata (mean) berada pada skor 34,36, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,415 Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan trimester III sesudah melakukan prenatal yoga dengan rata-rata (mean) berada pada skor 32,07, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,553.

	(ttabel= 1,771)		di studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang.
<i>A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety</i> (Davis et al., 2015)	Penelitian secara acak pada 46 wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan ke intervensi yoga 8 minggu atau pengobatan seperti biasa untuk memeriksa kelayakan dan hasil awal.	Yoga prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak dan dapat diterima dan dikaitkan dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi.	Yoga dikaitkan dengan tingkat kredibilitas dan kepuasan yang tinggi sebagai intervensi untuk depresi dan kecemasan selama kehamilan. Peserta dalam kedua kondisi melaporkan peningkatan yang signifikan dalam gejala depresi dan kecemasan dari waktu ke waktu; dan yoga dikaitkan dengan pengurangan pengaruh negatif yang lebih besar secara signifikan dibandingkan dengan TAU ($\beta = -0,53$, SE = 0,20, p = 0,011).

Kehidupan janin intrauterin dan anomali yang terjadi berdasarkan periode kecemasan dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu selama kehamilan, termasuk kecemasan atas kehamilannya, proses persalinan, dan masalah kecemasan lainnya. Wanita yang sedang hamil memiliki gangguan psikologis. Jika penyakit psikologis terkait kecemasan terjadi pada awal kehamilan, mereka dapat mempengaruhi pertumbuhan intrauterin janin, mengakibatkan prematur, keguguran (aborsi), pertumbuhan janin terhambat atau pembatasan pertumbuhan intrauterin (IUGR), dan mungkin kesulitan kehamilan. denyut jantung janin (Dunkel Schetter & Tanner, 2012).

Menurut Pont et al. Pada tahun 2020, tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil terkait dengan jumlah latihan fisik yang mereka lakukan. Ibu hamil mendapatkan latihan mereka melalui gerakan teratur seperti yoga, senam hamil, berjalan kaki, atau berlari setiap pagi dengan tujuan mengurangi stres di punggung dan persendian, yang merupakan sumber umum ketidaknyamanan pada wanita hamil. Karena banyaknya endorfin yang dilepaskan sebagai hasil dari aktivitas fisik,

ibu hamil yang melakukan aktivitas tanpa batasan akan mengalami sensasi kegembiraan dan kepositifan, mengurangi kekhawatiran (Davis et al., 2015).

Yoga telah digunakan secara luas di India selama berabad-abad untuk inisiatif promosi kesehatan karena pendekatannya yang komprehensif. Yoga telah ditunjukkan dalam banyak penelitian klinis untuk membantu mengurangi efek asma, hipertensi, pengurangan rasa sakit, diabetes, kanker, dan meningkatkan suasana hati. Yoga meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan menurunkan stres, kecemasan, dan kadar kortisol serum, serta meningkatkan metabolisme pada praktisi yoga (Höbek Akarsu & Rathfisch, 2018)

Menurut penelitian, Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan trimester III sebelum melakukan prenatal yoga dengan nilai rata-rata (mean) berada pada skor 34,36, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,415 Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan trimester III sesudah melakukan prenatal yoga dengan rata-rata (mean) berada pada skor 32,07, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,553 (Wulandari et al., 2018). Penelitian serupa menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen ($t=7,56$, $p=0,005$), dan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan setelah intervensi antara eksperimen dan kontrol. kelompok ($t=-9,289$, $p=0,005$) (Novelia et al., 2018).

Yoga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang dapat membantu ibu hamil mengurangi risiko kecemasan dan kesedihan selama kehamilan dan persalinan jika sering dilakukan (Davis et al., 2015) (Höbek Akarsu & Rathfisch, 2018), (Shohani et al., 2018), (Veftisia & Dian Afriyani, 2021),

IV. PENUTUP

Yoga prenatal telah menjadi praktik umum dan akrab di banyak negara di seluruh dunia untuk mengatasi berbagai masalah yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil. yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi. Menurut beberapa penelitian yang telah ditinjau, menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan. Oleh karena itu, intervensi ini sangat bermanfaat bagi ibu untuk meningkatkan kesehatan jiwa ibu selama kehamilan. Bukti saat ini menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi kecemasan bagi wanita hamil. Ibu hamil dengan dengan gangguan kecemasan harus mencari bantuan profesional. Di antara beberapa terapi, yoga adalah pengobatan yang aman dan efektif untuk ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aveyard, H. (2014). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide*. Ed.3. Maidenhead: McGraw-Hill/Open University Press.
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Women's Health Issues*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.12.003>
- Cramer, H. et al. (2016). Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials. *Complementary Therapies in Medicine. Elsevier Ltd*, 25, , 178–187. doi: 10.1016/j.ctim.2016.02.015.
- Davis, K., Goodman, S. H., Leiferman, J., Taylor, M., & Dimidjian, S. (2015). A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(3), 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.06.005>
- Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2012). Anxiety, depression and stress in pregnancy: Implications for mothers, children, research, and practice. In *Current Opinion in Psychiatry* (Vol. 25, Issue 2, pp. 141–148). <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503680>
- George, A., Luz, R. F., de Tyche, C., Thilly, N., & Spitz, E. (2013). *Anxiety symptoms and coping strategies in the perinatal period*. <http://www.biomedcentral.com/1471-2393/13/233>
- Höbek Akarsu, R., & Rathfisch, G. (2018). The effect of pregnancy yoga on the pregnant's psychosocial health and prenatal attachment. In *Indian Journal of Traditional Knowledge* (Vol. 17, Issue 4).
- Kinser, P., & Masho, S. (2015). "I Just Start Crying for No Reason": The Experience of Stress and Depression in Pregnant, Urban, African-American Adolescents and Their Perception of Yoga as a Management Strategy. *Women's Health Issues*, 25(2), 142–148. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.11.007>
- Kusaka, M. ; M. M. ; S. M. ; H. M. (2016). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy_ One group pre–post test. *Women and Birth* , 29(5), 82–88.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86–95. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers>
- Novitasari, T., Budiningsih, T. E., & Psikologi, J. (2013). 62 DCP 2 (2) (2013) *Developmental and Clinical Psychology KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK PRA-PERSALINAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PRIMIGRAVIDA MENGHADAPI PERSALINAN* Info Artikel _____ *Sejarah Artikel: Diterima Agustus 2013*

- Pont Anna, Veronicea Enggarb, Gintoe Hermin Lastrib, & Sitti Rafiah. (2020). The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. *The 4th International Conference Hospital Administration (ICHA4)*, 30(6), 331–334. 10.1016/j.enfcli.2020.06.074
- Rakhshani, A. et al. (2013). The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies_ A randomized controlled trial. *Preventive Medicine.*, 55(4), 333–340. doi: 10.1016/j.ypmed.2012.07.020
- Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M. P., Kaikhavani, S., Rahmati, S., Modmeli, Y., Soleymani, A., & Azami, M. (2018). The effect of yoga on stress, anxiety, and depression in women. *International Journal of Preventive Medicine*, 9. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN BERDASARKAN STATUS KESEHATAN, GRAVIDITAS DAN USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JOMBANG. *Indonesian Journal of Midwifery*, 1(2). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Silva, M. M. de J., Nogueira, D. A., Clapis, M. J., & Leite, E. P. R. C. (2017). Anxiety in pregnancy: Prevalence and associated factors. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 51. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>
- UNDP. (2022). *Sustainable Development Goals _ United Nations Development Programme*. https://www.undp.org/sustainable-development-goals?utm_source=EN&utm_medium=GSR&utm_content=US_UNDP_PaidSearch_Brand_English&utm_campaign=CENTRAL&c_src=CENTRAL&c_src2=GSR&gclid=Cj0KCQjwpv2TBhDoARIsALBnVnlt4QyZHVZMYClkNh1bu33LRAOXYsvJcndsSINLigoQe5fU03xHEToaAv3fEALw_wcB
- Veftisia, V., & Dian Afriyani, L. (2021). EFFECTS OF PRENATAL YOGA ON MATERNAL ANXIETY. *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 10(1). <https://doi.org/10.30591/siklus.v10i1.2130.g1305>
- Wahyunia Utami, N., & Zolekhah, D. (2021). The impact of relaxation in prenatal yoga against the anxiety level in pregnant women. *Dewi Zolekhah. JNKI*, 9(2), 82–87. [https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9\(2\).82-87](https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9(2).82-87)
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., Aliyah, E., Studi, P., Keperawatan, I., Widya, S., Semarang, H., & Subali, J. (2018). *The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia PENGARUH PRENATAL YOGA*

TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II DAN III DI STUDIO QITA YOGA KECAMATAN SEMARANG SELATAN INDONESIA The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. 9(1). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>

Hubungan Antara Dukungan Suami dengan Motivasi Ibu Hamil dalam Melaksanakan Prenatal Yoga di Praktik Mandiri Bidan Jaba

I Nyoman Dharma Wisnawa¹, Ni Luh Seri Astuti², Putu Noviana Sagitarini³

^{1,2}Keperawatan Stikes Advaita Medika Tabanan · ³Keperawatan Itekes Bali

e-mail: dharmawisnawa.denut3@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara dukungan suami dengan motivasi ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga. Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi, dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel 74 responden ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Cara pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan teknik sampling *Consecutive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah kuesioner dukungan suami dan kuesioner motivasi ibu hamil. Hasil: didapatkan hasil nilai *p-value* $0,019 < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga. Kesimpulan: hasil ini menunjukkan ada Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga. Semakin tinggi Dukungan suami maka semakin tinggi motivasi ibu dalam melaksanakan prenatal yoga.

Kata kunci: Dukungan suami; Motivasi ibu; Prenatal yoga.

ABSTRACT

*Aim: The aim of this study was to identify the correlation between husband supports with motivation of pregnant women in implementing prenatal yoga. Method: This study employed analytical correlation design with cross-sectional approach. There were 74 respondents of pregnant women who met the inclusion and exclusion criteria. The sample were selected by using non probability sampling with sampling Consecutive sampling technique. The data were collected by using questionnaire of husband support and pregnant women motivation. Finding: The finding showed that there was the significant correlation between husband supports with motivation of pregnant women in implementing prenatal yoga (*p-value* $0,019 < 0,05$) Conclusion: The result show that there is correlation between husband supports with motivation of pregnant women in implementing prenatal yoga. The higher the husband's support, the higher the women's motivation in applying prenatal yoga.*

Keywords: Husband motivation; Women motivation; Prenatal yoga.

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu anugerah yang sangat dinantikan oleh seluruh ibu yang mengharapkan hadirnya seorang anak dalam kehidupannya, baik pasangan yang baru menikah ataupun pasangan yang telah lama menikah terlebih jika kehamilan itu memang sudah sangat dinantikan (Wadhwa et al., 2020). Kebahagiaan selalu terpancar dari pasangan tersebut, namun

dibalik itu semua selalu saja ada rasa perasaan khawatir diantara keduanya mengenai proses kehamilan yang dijalani terutama pada pasangan yang akan menyambut anak pertama mereka (Traylor et al., 2020). Selain karena belum memiliki pengalaman mengenai hal tersebut serta kurangnya pengetahuan yang mereka miliki pada setiap fase yang akan dilewati nanti mempengaruhi psikologis mereka (Arlym & D, 2021).

Menjaga kesehatan pada masa kehamilan sangatlah penting, karena pada masa ini ibu biasanya sangat rentan terhadap hal – hal yang dapat menyebabkan masalah atau gangguan pada ibu dan janin selain itu juga dapat menyebabkan resiko kematian. Bila kehamilan tidak dijaga dengan baik dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin (Gong et al., 2015). Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga dan mendukung kesehatan ibu selama kehamilan adalah dukungan dari orang terdekat yakni suami (Kadir et al., 2019).

Dukungan suami dan orang tua sangat diperlukan oleh ibu hamil terlebih karena selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron (Cramer et al., 2015). Beberapa faktor ketidak nyamanan yang sering muncul terkait dengan kehamilan diantaranya adalah sering buang air kecil, keputihan, konstipasi, perut kembung, bengkak pada kaki, kram kaki, sakit kepala, sesak nafas, hemoroid, dan sakit punggung (Filed et al., 2013). Rasa tidak nyaman selama kehamilan dapat menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur, kesulitan dalam beraktifitas, kecemasan dan lebih cepat emosi pada wanita hamil (Rakhshani et al., 2012; Filed et al., 2013). Bertambahnya berat masa tubuh maka ibu merasa semakin sulit ketika hendak beraktifitas sehingga ibu merasa cepat lelah, ini tentu saja dapat berpengaruh pada fisik ibu dimana ibu yang hamil merasa semakin malas untuk menggerakkan tubuhnya (Zhu et al., 2021).

Untuk menjaga kesehatan ibu hamil perlu dilakukan perawatan kehamilan, perawatan yang bagus dilakukan untuk ibu hamil adalah olahraga ringan. Bagi ibu hamil olahraga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh ibu dan janin, dengan melakukan olahraga ringan sangat membantu dalam mengurangi masalah yang bisa timbul saat kehamilan (Doran & Hornibrook, 2013). Perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan berdampak pada tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung (Innes & Selfe, 2020). Terjadinya perubahan peran jantung selama kehamilan yang berguna untuk membantu fungsi jantung, sehingga ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas (Satyapriya et al., 2013). Manfaat lain yaitu dapat mengurangi berat dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik (Campbell & Nolan, 2016).

Menurut Campbell & Nolan (2016), olahraga yang baik dilakukan untuk membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu solusi *self help* yang dapat menunjang proses kehamilan. Manfaat dari prenatal yoga secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas dikarenakan prenatal yoga dapat membuat tubuh menjadi lentur terutama otot-otot jalan lahir (Van der Riet et al., 2020; Innes & Selfe, 2020). Prenatal yoga juga dikatakan mampu untuk mengurangi keluhan yang kerap dialami ibu hamil (Kinser & Masho, 2015a). Prenatal yoga juga dikatakan mampu untuk menyiapkan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan (Wati, Kurnia W et al., 2018).

Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress (Ng et al., 2019). Latihan prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah nafas dan meditasi. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas yang sangat membantu pada saat proses persalinan berlangsung, karena teknik gerakan ini menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai (Holden et al., 2019; Ng et al., 2019); Innes & Selfe, 2020). Bentuk meditasi yang dilakukan selama prenatal yoga ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain prenatal yoga yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing (Styles et al., 2019 ; Green et al., 2021).

Prenatal yoga masih sedikit diketahui manfaatnya secara langsung untuk ibu hamil dan keluarga. Data ini dapat dilihat dari jumlah kunjungan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Jaba bulan Januari-Maret 2022 adalah 120 ibu hamil. Setelah dilakukan wawancara dengan 5 orang, hanya 1 orang ibu hamil yang pernah mendengar tentang prenatal yoga tetapi belum pernah mengikuti kelas prenatal yoga dengan alasan tidak diantar oleh suami untuk mencari tempat yang menyediakan praktik yoga sehingga kurang termotivasi. Praktik Mandiri Bidan Jaba menyediakan dan melaksanakan prenatal yoga yang dilakukan secara rutin. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana dukungan suami terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga di PMB Jaba? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan suami dengan motivasi ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelatif dengan pendekatan *cross – sectional study*. Populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 150 orang dengan jumlah sampel sebanyak 74 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode *Non probability sampling* dengan sampel jenuh *Consecutive Sampling*.

Penelitian ini menggunakan kuisioner yang terdiri dari 16 pernyataan positif dan 12 pernyataan negatif dengan dua variable dependen yakni dukungan suami dan independen yakni motivasi ibu hamil. Data dianalisa secara univariat dan bivariate menggunakan SPSS dengan uji statistic *non parametric* yaitu *spearman rho* dengan level signifikan 0,05 dan skala ukur interval.

III. PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini mengenai Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga Di PMB Jaba sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan umur ibu, pendidikan, pekerjaan, agama, kehamilan ibu, umur kehamilan, pekerjaan suami, dan pendidikan suami (n=74).

klasifikasi	(f) (%)
Umur (tahun)	
21-25	8 (10,8)
26-30	49 (66,2)
31-35	17 (23,0)
Pendidikan ibu	
SMA	11 (14,9)
Perguruan tinggi	63 (85,1)
Pekerjaan ibu	
Tidak Bekerja	16 (21,6)
Wiraswasta	21 (28,4)
Swasta	15 (20,3)
PNS	22 (29,7)
Agama	
Hindu	49 (66,2)
Islam	15 (20,3)
Kristen	8 (10,8)
Katolik	1 (1,4)
Konghuchu	1 (1,4)
Kehamilan anak ke	
Ke 1	54 (73,0)
Ke 2	19 (25,7)
Ke 3	1 (1,4)

Umur kehamilan	
29 minggu	14 (18,9)
30 minggu	11 (14,9)
31 minggu	11 (14,9)
32 minggu	9 (12,2)
33 minggu	8 (10,8)
34 minggu	5 (6,8)
35 minggu	10 (13,5)
36 minggu	6 (8,1)
Pekerjaan suami	
Wiraswasta	29 (39,2)
Swasta	11 (14,9)
PNS	34 (45,9)
Pendidikan suami	
SMA	4 (5,4)
Perguruan tinggi	70 (94,6)

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel 1. di atas dapat dijelaskan bahwa dari 74 responden yang di bedakan berdasarkan karakteristik umur, sebagian besar responden yaitu 49 (66,2%) berumur 26-30 tahun, dan 17 (23,0%) responden berumur 31-35 tahun. Sementara berdasarkan karakteristik pendidikan ibu, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 63 (85,1%) responden, dan sebagian kecil responden yaitu 11 (14,9%) memiliki tingkat pendidikan SMA. Kemudian untuk karakteristik pekerjaan ibu, sebagian besar responden menjadi PNS 22 (29,7%), dan sebagian kecil bekerja sebagai kariawan swasta 15 (20,3%). Untuk karakteristik agama, sebagian besar responden beragama Hindu dan sisanya beragama Islam. Berdasarkan kehamilan ibu, kehamilan anak ke-1 menjadi mayoritas responden yaitu sebanyak 54 (73,0%), dan kehamilan anak ke-3 menjadi bagian terkecil dari responden yaitu 1 (1,4%). Sementara itu untuk karakteristik berdasarkan umur kehamilan, umur kehamilan 28 minggu mayoritas responden yaitu sebanyak 14 (18,9%), dan umur kehamilan 35 minggu bagian terkecil responden yaitu 6 (8,1%). Kemudian untuk karakteristik pekerjaan suami, sebagian besar responden menjadi PNS 34 (45,9%), dan sebagian kecil bekerja sebagai kariawan swasta 11 (14,9%). Sementara berdasarkan karakteristik pendidikan suami, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 70 (94,6%) responden, dan sebagian kecil responden yaitu 4 (5,4%) memiliki tingkat pendidikan SMA.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Suami terhadap Ibu Hamil di PMB Jaba (n=74).

Dukungan suami	Frekuensi (f)	Persen (%)
Baik	44	59,5
Cukup	23	31,1
Kurang	7	9,5

Total	74	100,0
-------	----	-------

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dukungan suami dapat di kategorikan menjadi tiga (3) yaitu baik, cukup dan kurang. Dimana responden dengan dukungan suami baik sebanyak 44 (59,5%), responden dengan kategori dukungan suami cukup sebanyak 23 (31,1%) dan responden dengan kategori dukungan suami kurang sebanyak 7 (9,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Ibu Hamil dalam mengikuti prenatal yoga di PMB Jaba (n=74).

Motivasi ibu hamil	Frekuensi (f)	Persen (%)
Tinggi	67	90,5
Sedang	7	9,5
Total	74	100,0

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa motivasi ibu hamil dapat di kategorikan menjadi dua (2) yaitu tinggi dan sedang. Dimana responden dengan motivasi ibu hamil tinggi sebanyak 67 (90,5%), responden dengan kategori motivasi ibu hamil sedang sebanyak 7 (9,5%).

Tabel 4. Uji normalitas data hubungan antara dukungan suami dengan motivasi ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga di PMB Jaba. (n=74)

Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	Df	Sig
Dukungan	10	74	0,026
motivasi	0,129	74	0,004

Sumber: Data Penelitian

Tabel 4. menunjukkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* yang menggunakan program *SPSS statistics 20 for windows* dengan level signifikan di dapat nilai *p value* pada Dukungan $p=0,026$ ($p<0,05$) yang berarti data berdistribusi tidak normal, sedangkan nilai *p value* pada motivasi $p=0,004$ ($p<0,05$) yang berarti data berdistribusi tidak normal.

Tabel 5. Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga Di PMB Jaba (n=74).

Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	Dukungan	Motivasi
Dukungan suami	Correlation Coefficient	1,000	0,272*
	Sig. (2-tailed)		0,019
	N	74	74

Motivasi ibu hamil	Correlation Coefficient	0,272*	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,019	
	N	74	74

Sumber: Data Penelitian

Tabel 5. menunjukkan hasil uji statistik dengan *Spearman's rho* yang menggunakan program *SPSS statistics 20 for windows* dengan level signifikan bahwa nilai *p value* (0,019) < 0,05 yang berarti H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel, antara dukungan suami terhadap motivasi ibu hamil. Hubungan ini ditunjukkan dari hasil perhitungan $r_s = 0,272$ yang termasuk dalam kategori rendah (0,20-0,399). Dengan arah korelasi positif (+) yang berarti semakin baik dukungan suami maka semakin baik pula motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga.

a) Dukungan Suami Terhadap Ibu Hamil

Berdasarkan hasil analisa data dari 74 responden sebagian besar responden memiliki dukungan suami baik sebanyak 44 (59,5%), dan responden dengan kategori dukungan suami cukup sebanyak 23 (31,1%), meskipun mayoritas responden memiliki dukungan suami yang baik tetapi terdapat pula responden yang memiliki dengan kategori dukungan suami kurang sebanyak 7 (9,5%). Kurangnya dukungan suami tersebut bisa disebabkan oleh faktor pekerjaan suami, dimana mayoritas responden memiliki suami yang bekerja sebagai PNS. Pekerja PNS bekerja selama 8-12 jam setiap harinya, sehingga menyebabkan suami tidak dapat memberikan dukungan secara penuh yang diperlukan oleh istri terutama dukungan emosional. Data ini didukung oleh mayoritas responden yang menyatakan bahwa kadang – kadang suami mendampingi untuk mengikuti prenatal yoga yaitu sebanyak 23 (31,1%).

Adanya dukungan suami berperan sangat besar dalam menentukan status kesehatan ibu hamil. Ibu hamil yang mendapat dukungan dari suami tentu saja akan lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan kehamilannya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Newham et al (2014) mengenai dukungan sosial suami terhadap partisipasi kelas ibu hamil yang menunjukkan ibu hamil dengan dukungan sosial suami tinggi memiliki tingkat partisipasi sebesar (91,7%) dibandingkan dengan ibu hamil dengan dukungan suami rendah memiliki partisipasi hanya (3,5%). Jadi dapat disimpulkan apabila ibu hamil yang memiliki dukungan sosial suami tinggi maka akan kecenderungan lebih tinggi untuk berpartisipasi mengikuti kelas prenatal yoga.

b) Motivasi Ibu Hamil Mengikuti Prenatal Yoga

Dari hasil analisa data dari 74 responden sebagian besar ibu hamil mempunyai motivasi tinggi untuk mengikuti prenatal yoga sebanyak 67 (90,5%), responden dengan kategori motivasi ibu hamil sedang sebanyak 7 (9,5%). Motivasi ibu hamil dapat di pengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang pentingnya dalam keikutsertaan dalam mengikuti prenatal yoga selama kehamilan. Kinser & Masho (2015), pengetahuan memiliki beberapa tingkat yang dimana salah satunya adalah kemampuan mengenali atau mengingat materi yang telah di dapat sebelumnya (Satyapriya et al., 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Battle et al (2016) tentang hubungan pengetahuan ibu hamil tentang kelas ibu hamil dengan motivasi mengikuti kelas ibu hamil di bahwa sebagian besar responden berpengetahuan cukup banyak 32 ibu hamil dari 76 ibu hamil, dan sebagian besar responden memiliki motivasi yang baik dalam mengikuti kelas ibu hamil. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi motivasi ibu hamil dalam mengikuti kelas ibu hamil.

c) Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan motivasi ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga di PMB Jaba.

Berdasarkan analisa data, responden pada penelitian ini memiliki dukungan suami baik sebanyak 44 (59,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil pada penelitian ini merasakan suaminya sudah memberikan dukungan baik secara informasional, emosional, maupun penilaian. Selain itu mayoritas ibu hamil juga tinggal bersama suami, sehingga suami dapat dengan mudah memberikan dukungan secara penuh yang diberikan oleh ibu hamil. Sedangkan pada variabel motivasi ibu untuk mengikuti prenatal yoga, mayoritas responden berada dalam kategori motivasi tinggi untuk mengikuti prenatal yoga sebanyak 67 (90,5%), yang artinya ibu hamil dalam penelitian ini memiliki keinginan dan motivasi yang tinggi untuk mengikuti prenatal yoga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Filed et al (2013) dan Kinser & Masho (2015) tentang hubungan dukungan sosial suami dengan motivasi ibu dalam menjaga kesehatan selama kehamilan yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan dengan motivasi ibu dalam menjaga kesehatan kehamilan. Secara umum dukungan sosial suami yang diterima oleh subjek penelitian tergolong tinggi, yaitu sebanyak 73 orang (91,2%) dan motivasi menjaga kesehatan selama kehamilan juga juga

tergolong tinggi yaitu sebanyak 76 orang (95%) (Van der Riet et al., 2020). Jadi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial suami memberikan pengaruh terhadap motivasi ibu hamil untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.

IV. PENUTUP

Dari hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan penelitian “Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga Di PMB Jaba”, Hasil penelitian ini menunjukkan dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

Dukungan Suami pada Ibu Hamil Di PMB Jaba dimana responden dengan dukungan suami baik sebanyak 44 (59,5%), responden dengan kategori dukungan suami cukup sebanyak 23 (31,1%) dan responden dengan kategori dukungan suami kurang sebanyak 7 (9,5%).

Motivasi ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga Di PMB Jaba dimana responden dengan motivasi ibu hamil tinggi sebanyak 67 (90,5%), responden dengan kategori motivasi ibu hamil sedang sebanyak 7 (9,5%). Dari hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan suami dengan motivasi ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga Di PMB Jaba, tingkat kekuatan hubungannya rendah dengan arah korelasi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlym, L. T., & D, S. P. (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Bidan Jeanne Depok*. file:///C:/Users/Royal Computer/Downloads/126-Article Text-158-1-10-20210115 (1).pdf
- Battle, C. L., Uebelacker, L., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2016). Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Physiology & Behavior, 176*(1), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.12.003>. Potential
- Campbell, V. R., & Nolan, M. (2016). A qualitative study exploring how the aims, language and actions of yoga for pregnancy teachers may impact upon women’s self-efficacy for labour and birth. *Women and Birth, 29*(1), 3–11. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2015.04.007>
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt, D. (2015). Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open, 5*(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008641>
- Doran, F., & Hornibrook, J. (2013). Women’s experiences of participation in a pregnancy and postnatal group incorporating yoga and facilitated group discussion: A qualitative evaluation. *Women and Birth, 26*(1), 82–86. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2012.06.001>
- Filed, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Tai chi/yoga reduces prenatal depression,

- anxiety and sleep disturbances. *NIH Public Access*, 78(2), 711–716. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.10.001>. Tai
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., & Jiang, C. (2015). Yoga for prenatal depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0393-1>
- Green, J., James, D., Larkey, L., Leiferman, J., Buman, M., Oh, C., & Huberty, J. (2021). A qualitative investigation of a prenatal yoga intervention to prevent excessive gestational weight gain: A thematic analysis of interviews. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44(May), 101414. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101414>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances In Health and Medicine*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Innes, K. E., & Selfe, T. kit. (2020). Trials of yoga for restless legs syndrome in pregnant and postpartum women are warranted but require special considerations. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(5), 827. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8366>
- Kadir, C. K. A., Syahrianti, & Yustiari. (2019). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Sikap Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Kota Kendari Tahun 2019*.
- Kinser, P., & Masho, S. (2015a). “I Just Start Crying for No Reason”: The Experience of Stress and Depression in Pregnant, Urban, African-American Adolescents and Their Perception of Yoga as a Management Strategy. *Women’s Health Issues*, 25(2), 142–148. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.11.007>
- Kinser, P., & Masho, S. (2015b). “Yoga Was My Saving Grace”: The Experience of Women Who Practice Prenatal Yoga. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 21(5), 319–326. <https://doi.org/10.1177/1078390315610554>
- Kurnia Widya Wati, N. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 31(8), 631–640. <https://doi.org/10.1002/da.22268>
- Ng, Q. X., Venkatanarayanan, N., Loke, W., Yeo, W. S., Lim, D. Y., Chan, H. W., & Sim, W. S. (2019). A meta-analysis of the effectiveness of yoga-based interventions for maternal depression during pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 8–12.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.016>

- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2012). The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 55(4), 333–340. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.020>
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(4), 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019). Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- Traylor, C. S., Johnson, J. D., Kimmel, M. C., & Manuck, T. A. (2020). Effects of psychological stress on adverse pregnancy outcomes and nonpharmacologic approaches for reduction: an expert review. *American Journal of Obstetrics and Gynecology MFM*, 2(4). <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2020.100229>
- Van der Riet, P., Francis, L., & Rees, A. (2020). Exploring the impacts of mindfulness and yoga upon childbirth outcomes and maternal health: an integrative review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 34(3), 552–565. <https://doi.org/10.1111/scs.12762>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>
- Zhu, Y., Wang, R., Tang, X., Li, Q., Xu, G., & Zhang, A. (2021). The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 592–602. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.122>

Upawasa: Praktik Yoga Lubdaka pada Hari Suci Siwalatri di Bali

I Made Adi Surya Pradnya

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: renungansurya@gmail.com

ABSTRAK

Dewa Siwa disebut juga Adi yogi, yaitu guru dari para yogi. Ajaran yoga banyak dikemas dalam berbagai bentuk, salah satunya pelaksanaan hari suci Siwalatri. Perayaan Siwalatri di Indonesia dilaksanakan purwani tilem kapitu atau panglong ping 14 sasih kapitu. Ada beberapa brata Siwalatri, yaitu *upawasa* (tidak makan dan minum), *monobrata* (tidak berbicara) dan *jagra* (tidak tidur). Dengan melakukan brata Siwalatri, maka akan diperoleh pembebasan, seperti apa yang telah dilakukan oleh Lubdaka, seorang pemburu yang kemudian dapat terbebas dari dosa dan menyatu di alam Siwa Loka. Hal ini adalah pesan simbolik yang diajarkan oleh Mpu Tanakung untuk bersama-sama mempraktikkan brata Siwalatri salah satunya *upawasa*. *Upawasa* adalah praktik yoga dengan mengendalikan diri untuk tidak makan dan minum, sehingga sumber energi utamanya tidak berasal dari makanan dan minuman, melainkan dari prana yang berasal dari *pranayama*. Selain memperoleh sari makanan yang vital, *pranayama* juga dapat membakar seluruh dosa, *papa*, *mala* dan kekotoran batin yang disebabkan *wasana*, sehingga terbebas dan dapat menyatu pada *Brahman*. Selain itu dengan *upawasa*, seluruh makanan yang berasal dari *rajasika* maupun *tamasika*, dapat dilebur dan mampu membersihkan badan jasmani dan rohani untuk mencapai pembebasan rohani. Praktik yoga *upawasa* ada baiknya dilakukan secara bertahap dan terlatih, sehingga pada saat Siwalatri dapat dipraktikkan dengan sempurna.

Kata kunci: *Upawasa*; Praktik Yoga Lubdaka; Siwalatri

ABSTRACT

Lord Siva is also known as Adi Yogi meaning teacher of all Yogis. The study of Yoga is coming from many forms, one of them is the existence of Sivalatri Day. Sivalatri Day in Indonesia is held on Purwani Tilem Kapitu or Panglong Ping 14 Sasih Kapitu. There are rules in Bratha Sivalatri namely Upawasa (no food and drink) Monobrata (No noise) and Jagra (no sleep). By doing Bratha Sivalatri, the person achieves freedom as done by Lubdaka, a hunter that could release all the sins and become one with Sivaloka. This is a symbolic sign taught by Mpu Tanakung in order to make all people do Bratha Sivalatri especially Upawasa. Upawasa is one of the practices in Yoga to control oneself from any food or drink then the primary source of the energy is coming from Prana derived from Pranayama. Pranayama is not only for the primary source, but also it can burn all the sins, papa, mala, and impurities of soul caused by Wasana, then all released and become one to Brahman. Besides, by doing upawasa, all food derived from rajasika or tamasika can be dissolved and able to clean all physical and spirit body to achieve the freedom of spirit. The practice of Yoga upawasa is better to be done in a sequence order and well-trained then when the Sivalatri Day comes, the practice can be perfectly done.

Key words: Upawasa; Practice Yoga of Lubdaka; Sivalatri.

I. PENDAHULUAN

Siwalatri merupakan hari suci yang dilaksanakan setiap purwaning tilem kapitu oleh umat Hindu di Indonesia. Siwalatri adalah malamnya Dewa Siwa yang memberikan anugrah kepada seluruh umat dan membebaskan dari penderitaan. Pemujaan terhadap Dewa Siwa menjadi jalan penerang umat Hindu di nusantara, bahkan teks yang memuat eksistensi Dewa Siwa telah banyak ditulis dalam tema besar *tattwa*, seperti Bhuwana Kosa, Siwa Tattwa, Ganapati Tattwa dan lain sebagainya, sehingga cendikiawan berpendapat konsep pemujaan di Bali adalah Siwa Sidhanta. Selain itu, beberapa teks juga menyatakan mitologi-mitologi terhadap Dewa Siwa beserta keluarganya, yaitu Dewi Parwati, Durga, Ganesha, Kartikeya, Sang Hyang Rare yang ditulis dalam teks lontar di Indonesia. Selain itu, para mistik di Bali mengagumi Dewa Siwa beserta saktinya yang disimbolkan sebagai perwujudan Barong dan Rangda.

Dewa Siwa disebut juga Adi yogi, yaitu guru utama spiritual yoga. Ajaran yoga yang dikenal saat ini bersumber dari *darsana* yaitu filsafat yoga yang ditulis oleh Maharsi Patanjali, telah berkembang sampai akhirnya berada di Indonesia, termasuk juga di Bali. Berbeda halnya, praktik yoga yang diajarkan leluhur masyarakat Bali, tidak diajarkan secara langsung dengan *surya namaskar* misalnya, namun ditata dalam bentuk acara agama, salah satunya pelaksanaan hari suci Siwalatri. Ini membuktikan praktik yoga diajarkan melalui berbagai perayaan hari suci yang sesuai konsep tri kerangka dasar, kemudian dipelajari dan diimplementasikan umat Hindu khususnya di Bali.

Praktik yoga dalam perayaan hari suci Siwalatri secara umum dilaksanakan melalui brata siwalatri yaitu *upawasa* (tidak makan dan minum), *monobrata* (tidak berbicara) dan *jagra* (tidak tidur). Brata Siwalatri perlu diuraikan lebih lanjut, khususnya pada karya ilmiah ini adalah *upawasa* dalam perspektif yoga, sehingga pemahaman *upawasa* sebagai brata Siwalatri dapat dipahami lebih mendalam, bukan sebagai istilah kiasan, maupun etimologi kata yang leksikal. Termasuk juga pemilihan purwaning tilem kapitu sebagai pilihan hari Siwalatri di Indonesia, pastilah ada hal-hal yang bermakna, sehingga ajaran yoga dapat dipahami dengan budaya kehidupan masyarakat nusantara dan Bali khususnya. Begitu juga tokoh Lubdaka, perlu dikaji lebih mendalam, sebagai tokoh imajiner yang perlu dianalisis dengan pemahaman yoga, sehingga dapat dipahami pesan simbolik dalam melaksanakan praktik yoga pada hari suci Siwalatri. Praktik yoga Lubdaka khususnya *upawasa* pada brata Siwalatri di Bali lebih khusus menguraikan manfaat sebagai pengendalian pikiran, tubuh dan jiwa untuk mencapai pembebasan rohani. Dengan demikian, diharapkan dapat diimplementasikan dalam kehidupan umat Hindu sehari-hari.

II. METODE

Metode analisis pada penulisan karya ilmiah ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan filsafat yoga maupun praktik yoga. Pengumpulan data, diperoleh dengan library research dengan mengumpulkan referensi berkaitan dengan yoga dan upawasa brata Siwalatri, studi dokumen dengan mengumpulkan dokumen yang berkaitan dengan praktik yoga yang dilakukan Lubdaka dalam brata Siwalatri. Semua data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik analisis data dan kemudian dilakukan penyajian data, sesuai dengan objek penulisan ilmiah ini.

III. PEMBAHASAN

3.1 Upawasa Metode Pengendalian Pikiran, Tubuh dan Jiwa

Upawasa adalah metode pengendalian pikiran, tubuh dan jiwa yaitu melakukan brata dengan tidak makan dan minum pada saat purwaning tilem kepitu yaitu hari suci Siwalatri. Menurut Siwalatrikalpa karya Mpu Tanakung, hari suci Siwalatri mengisahkan perjalanan Lubdaka, seorang pemburu pergi ke hutan mencari binatang untuk dikonsumsi, namun sial bagi Lubdaka, sampai malam tidak juga mendapatkan hewan buruan. Hal inilah kemudian membuat Lubdaka secara tidak langsung melakukan brata Siwalatri yaitu *upawasa*, tidak makan dan minum. Kemudian dikisahkan Lubdaka memanjat pohon, agar tidak dimakan binatang buas di tengah hutan, sambil terdiam, Lubdaka mengalami perenungan yang mendalam. Sampai disini, dikisahkan saat Lubdaka meninggal, rohnya dijemput langsung Dewa Yama (Dewa Kematian), namun Dewa Siwa membebaskannya dan menyatu di Siwa Loka. Kisah yang ditulis, perlu dipelajari lebih mendalam, agar menekan nilai dan hakikat dari pesan yang ingin disampaikan oleh Mpu Tanakung.

Menyatunya *atman* Lubdaka setelah kematiannya dengan Dewa Siwa adalah keutamaan dari brata Siwalatri. Hal ini telah dicantumkan dalam kakawin Siwalatrikalpa dan disampaikan langsung oleh Dewa Siwa sebagai berikut:

Setelah seseorang mampu melaksanakan brata sebagai yang telah Aku ajarkan, kalahlah pahala dari suatu upacara *yajna*, melakukan *tapa* dan *dana punia*, demikian pula menyucikan diri ke tempat-tempat suci (*patirtan*), pada awal penjelmaan, walaupun seribu bahkan sejuta kali menikmati pataka (pahala dosa dan *papa*), tetapi dengan pahala brata Siwalatri, semua *pataka* itu lenyap (Titib, 2003, p. 336).

Keutamaan dari brata Siwalatri adalah bagian dari yoga yaitu lenyapnya seluruh ingatan, memori, keinginan, keterikatan, ego, kemelekatan dan seluruh ambisi dan inilah yang disebut dengan *samadhi*. Patanjali (Saraswati, 2005, p. 240) merumuskan *samadhi* dalam Yoga Sutra

III.3, *Tadeva artha nirbhasam svarupa-sunyam-iva samadhih*, terjemahannya: Itu (*dyana* atau renungan), sesungguhnya adalah *samadhi*, di dalam mana hanya *artha* (tujuan) yang bercahaya dan bentuk yang terkandung (*svarupa*) hilang. Jadi suatu keadaan penyerapan sempurna dan suatu keadaan dimana orang melupakan dirinya, karena semuanya telah menyatu dan meresap.

Cerita Lubdaka adalah tokoh imajiner yang membawa pesan mendalam untuk memahami ajaran yoga, agar terus terhubung dengan sang ilahi yang berada di dalam diri. Lubdaka digambarkan sebagai seorang pemburu, itu menunjukkan bahwa setiap manusia sesungguhnya adalah pemburu, entah itu mengejar impian, cita-cita, keinginan, nafsu untuk mendapatkan maupun mewujudkan sesuatu, sehingga terpuaskan seluruh *citta*, *ahamkara*, *budhi* dan *manas*, namun perjalanan mendapatkan tujuan tersebut, pastilah menemukan banyak hambatan dan tantangan, sehingga menyebabkan manusia mengalami penderitaan, kesengsaraan, sakit hati, kecewa, cemas, takut dan semua emosi negatif lainnya.

Terlebih lagi Mengingat semakin pesatnya usaha pembangunan, modernitas dan industrialisasi yang mengakibatkan semakin kompleksnya masyarakat, maka banyak muncul masalah-masalah sosial dan *mental disorder* di kota-kota besar. Makin banyaknya warga masyarakat yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan cepat terhadap macam-macam perubahan sosial, maka mereka mengalami banyak frustrasi, ketegangan batin dan gangguan mental (Kartini, 2013: 272-273). Psikiater, Profesor Luh Ketut Suryani menyebutkan persoalan gangguan mental di Bali menduduki posisi no. 1 menurut hasil riset kesehatan dan ini telah terjadi dari tahun 2009 lalu. Bahkan tahun 2004 sebanyak 184 orang bunuh diri di Bali (Radar Bali 2020).

Oleh karena itu, untuk dapat membebaskan diri dari penderitaan kehidupan, maka dilakukan *sadhana* atau praktek spiritual, salah satunya dengan *upawasa*, yaitu mengendalikan pikiran, tubuh dan jiwa melalui pengendalian makanan dan minuman. Praktik *upawasa* yang dilakukan Lubdaka (Gambar 2.1) perlu diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari umat manusia, ketika ada keinginan untuk mendapatkan sesuatu, maka ada baiknya belajar menahan untuk tidak keburu nafsu, sebab keinginan adalah sumber utama penderitaan, maka perlu dikendalikan dengan latihan fisik, yaitu berpuasa tidak makan, sebab makanan juga berpengaruh pada pikiran, tubuh dan jiwa.



Gambar 2.1
Praktik Yoga Upawasa Lubdaka Pada Hari Suci Siwalatri
(sumber: Penulis, 2022)

Para yogi yang melakukan *upawasa*, sumber energinya tidak lagi berasal dari makanan, melainkan dari prana yang diperoleh dengan cara *pranayama*, (Gambar 2.1) yaitu latihan mengolah nafas dan ini telah dijelaskan pada ajaran yoga, yaitu menarik nafas, menahan dan mengeluarkan secara bertahap, sehingga tubuh mendapatkan prana dari semesta, yang berefek pada kejernihan pikiran, ketahanan tubuh dan ketenangan jiwa.

Menurut Maharsi Patanjali dalam kitab yoga sutra II.49 (Krishna, 2015, p. 295) menyebutkan,

“tasmin sati svasa prasvasyor gati vicchedah pranayamah”,

Terjemahannya:

setelah menguasai *asana*, *gati* atau kecepatan nafas yang masuk dan keluar dapat dikurangi, dikendalikan. Dengan demikian, prana atau aliran kehidupan ikut terkendali, inilah yang disebut pranayama.

Terkendalinya seluruh energi vital dalam diri memberikan keseimbangan pada pikiran, jiwa, emosi dan tubuh. Menurut Wiase (2019, p. 123) apa yang Patanjali definisikan tentang pranayama di atas adalah sebagai pengaturan aliran prana melalui latihan pernafasan, karena energi vital yang paling banyak pada manusia terletak pada nafas. Teknik pranayama merupakan sebuah cara sistematis yang dikembangkan oleh para yogi untuk mempengaruhi medan bioenergy tubuh, bahkan dapat mempengaruhi latihan disiplin moral (*yama*), pengendalian diri (*niyama*), pengendalian indra (*pratyahara*) dan konsentrasi mental (*dharana*). Pendapat ini juga diulas dalam ensiklopedi praktik yoga, *pranayama is breath regulation to balance and increase vital energies, used to launch us into meditation* (Hall, 2015, p. 150).

Pranayama sebagai pengendalian dan pengaturan pernafasan, *pranayama* mempunyai suatu efek penenangan dan penyeimbangan pada sistem saraf dan terdiri dari latihan-latihan pernafasan yang berbeda-beda (Nurlaili, 2004, p. 287). Dengan melakukan *pranayama*, maka energi makanan telah digantikan dengan energi prana dan mampu memberikan efek ketenangan dalam proses latihan pernafasan yang dilakukan, sehingga patut dipraktikkan oleh para yogi maupun umat Hindu khususnya pada kehidupan sehari-hari.

3.2 Upawasa Metode Membebaskan Pikiran, Tubuh dan Jiwa

Lubdaka sebagai tokoh imajiner yang ditulis oleh Mpu Tanakung, tentu ada pesan simbolik yang ingin disampaikan bahwa menjadi seorang yogi, untuk melaksanakan pengorbanan suci dapat dilakukan dengan berbagai bentuk *yajna*. Jadi tidak saja, *yajna sesa* atau *panca yajna*, melainkan dengan melakukan *pranayama* yaitu mengatur nafas dengan duduk tenang dan hening. Seorang Yogi dapat melakukan pengorbanan suci setiap hari melalui media nafas, sebab nafas adalah penghubung antara manusia dengan semesta yang agung. Bentuk pengorbanan para yogi melalui nafas telah ditulis dalam kitab Bhagawadgita 4.29, sebagai berikut:

Apane juhvati pranam prane pranam tatha 'pare;
Pranapranagati ruddhva pranayama parayanamah.

Terjemahannya:

Beberapa mempersembahkan aliran nafas keluar kepada aliran nafas masuk dan aliran nafas masuk kepada aliran nafas keluar sebagai pengorbanan, secara terus menerus melatih prana, energi vital.

Menurut Swami Ranganathananda (2000, p. 283) mereka yang ahli *pranayama*, mereka mempersembahkan *prana* di dalam *apana*, *apana* di di dalam *prana* sebagai pengorbanan suci. Ketika menghirup udara disebut *puraka*, menahan nafas disebut *kumbhaka* dan menghembuskan nafas disebut *recaka*. Seorang yogi yang terus melatih *pranayama*, maka energi vital tersebut dapat membakar seluruh dosa, *mala*, *petaka* yang berasal dari *wasana* (sisa karma), sehingga terbebas dan menyatu pada Brahman, dalam konteks Lubdaka menyatu pada alam Siwa Loka.



Gambar 2.2

Gugurnya Bhishma Pada Perang Mahabhrata di Kurusetra
Sumber: <https://id.wikipedia.org/wiki/Bisma>, 14 Mei 2022

Upawasa juga berarti membebaskan diri dari pengaruh *awidya* (kebodohan) yang disebabkan maya dan mengantarkan seseorang dapat mencapai pembebasan yang utama (moksa). Hal ini dilakukan oleh Bhishma pada perang Mahabharata (Gambar 2.2). Pada saat Bhishma menghadapi Arjuna di medan perang Kurusetra, panah Arjuna telah menghujani tubuh Bhishma, namun Bhishma belum mau mengakhiri hidupnya, meskipun Bhishma memiliki anugerah untuk memilih hari kematiannya sendiri. Hal ini dilakukan, agar sisa makanan yang diperolehnya sejak hidup terbebas dari pengaruh *rajasika* dan *tamasika*. Sebelum kematiannya, Bhishma melakukan *upawasa*, sambil terbaring di atas ratusan anak panah, sampai saatnya tiba *Uttarayana*, maka Bhishma melepas Atma menyatu pada *Brahman* (Moksa). Itulah keutamaan dari *upawasa* sebagai salah satu brata Siwalatri.

Perlu diperhatikan proses *upawasa* pada saat Siwalatri, ada baiknya dilakukan dengan bertahap, seperti dalam yoga disebutkan *abhyasa wairagyabyam tan nirodha*, artinya dilatih untuk belajar menahan nafsu untuk makan dan minum setiap hari, entah dimulai dari 5-12 jam, kemudian berlanjut berikutnya, sehingga pada saat Siwalatri telah siap melakukan brata siwalatri dengan sempurna. Bukan sebaliknya, pada saat Siwalatri mendadak tidak makan dan minum, tentu berpengaruh pada kondisi fisik, seperti maag, perut kembung, mual dan sebagainya.

Penjelasan yang lain, menyebutkan bahwa umat Hindu sesungguhnya melaksanakan Siwalatri setiap hari dan puncak dari siwalatri disebut Mahasiwalatri, yaitu Panglong Ping 14 Sasih Kapitu. Siwa berarti Dewa Siwa, sedangkan *latri* berarti malam. Jadi setiap hari,

sesungguhnya adalah malamnya Siwa, sehingga proses brata dapat dilakukan dan dilatih setiap hari sampai pada puncak malamnya Siwa, agar pikiran, tubuh dan jiwa dapat dibebaskan. Hal ini juga disebutkan dalam Lontar Bhuwana Mahbah (Arnita, dkk, 1996, p.37), agar saat tilem dapat puasa penuh, maka dapat diikuti metode, sebagai berikut:

Dimulai pada tanggal 1 makan sekepal nasi putih, selalu bertambah 1 kepal setiap hari. Sampai hari purnama makan nasi 15 kepal. Setelah itu dikurangi 1 kepal setiap harinya. Sampai pada hari tilem berpuasa penuh. Lama berpuasa seperti itu 3 bulan. Dewa yang dipuja adalah dewa Indra. Pahalanya adalah dapat mencapai sorganya sang hyang siwa. Setidak-tidaknya jika menjelma lagi, kamu menjadi orang suci, wiku yang memiliki murid banyak dan kaya raya.

Menyambung dengan yang diulas di atas, agar puasa penuh dapat dilakukan saat tilem dan memperoleh brata Siwalatri dengan sempurna, maka Mpu Tanakung telah memikirkan hari yang terbaik untuk melaksanakan Siwalatri. Hal ini dapat diperhatikan pada Kakawin Siwalatrikalpa memiliki kemiripan pada cerita dalam Padma Purana yang menyebutkan, “*Māghāphalgunayer madhye krsnapakse caturdasi śivaratriti vijñnya sarvapāhārini*”, artinya, Pada malam ke-14 malam yang paling gelap, di pertengahan bulan *magha* (sasih kapitu) atau *phalguna* (sasih kawulu), adalah malam Śiwa, yang dapat membebaskan semua dosa, sehingga pikiran, tubuh dan jwa mengalami pembebasan (Raka, 2020, p. 65). Jadi ada perbedaan waktu dalam pelaksanaan Siwalatri, yaitu bulan *magha* (Januari-Februari) dan *phalguna* (Februari-Maret), lalu Mpu Tanakung lebih memilih Bulan *magha*, hal ini menurut Titib (Titib, 2003, p. 335) dikaji dari aspek geografis, Indonesia yang berada di garis katulistiwa lebih cocok mengambil bulan *magha*, karena tilemnya lebih gelap daripada dua belas tilem lainnya.

IV. PENUTUP

Upawasa adalah brata Siwalatri dengan melatih diri untuk tidak makan dan minum, sehingga sumber energi utama tidak diperoleh dari makanan dan minuman, melainkan dari prana yang diperoleh dengan latihan pernafasan atau pranayama. Hal ini adalah bagian dari praktik Yoga Lubdaka pada saat Siwalatri. Tokoh Lubdaka adalah tokoh imajiner yang ditulis oleh Mpu Tanakung yang memiliki pesan simbolik dengan mengajarkan tentang keterhubungan manusia dengan semesta yang agung, sehingga pikiran terkendali, tubuh menjadi sehat dan jiwa menjadi tercerahkan. *Upawasa* adalah media untuk membersihkan diri dari pengaruh maya yang menyebabkan makanan menjadi *rajasika* maupun *tamasika*, sehingga dengan melakukan *upawasa* pada Siwalatri, maka akan mendapatkan pembebasan dan penyatuan *atman* pada *Brahman* yang disebut dengan Moksa. Proses *upawasa* dilakukan bertahap dan terlatih setiap hari, sehingga *pada panglong ping 14* sasih kapitu, telah siap melaksanakan *upawasa* dengan sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnita, dkk. (1996). *Bhuawana Mahbah*. Denpasar: Kantor Dokumentasi Budaya Bali.
- Hall, J. h. (2015). *The Practical Encyclopedia Of Astangga Yoga & Meditation*. London: Jonna Lorenz.
- Kartini, Kartono. (2013). *Patologi Sosial, Jilid 1*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Krishna, A. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Nurlaili, S. (2004). Nilai-nilai filosofis yang terdapat pada Yoga Sutra Patanjali. In *Jurnal Filsafat* (Vol. 3, Issue 38, pp. 284–290).
- Ranganathananda, S. (2000). *Bhagawadgita Jilid 2*. Jakarta: Media Hindu.
- Raka, I. N. (2020). Sumber Sansekerta Teks Siwaratrikalpa. *Widya Katambung*, 11(1), 60–70. <https://doi.org/10.33363/wk.v1i1.501>
- Radar Bali. 2020. (<https://radarwali.jawapos.com/read/2020/01/21/175809/bali-ranking-i-se-indonesia-dengan-penduduk-alami-gangguan-mental>, diakses 1 Maret 2020).
- Saraswati, S. S. (2005). *Patanjali, Raja Yoga*. Surabaya: Parimita.
- Titib, I. M. (2003). *Purana (Sumber Ajaran Hindu Komprehensif)*. Jakarta: Pustaka Mitra Jaya.
- Wiase, I. W. (2019). *Yoga Sutra Patanjali (Filosofi, Praktik dan Manfaat Bagi Kesehatan Holistik)*. Denpasar: IHDN Press.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Bisma>, 14 Mei 2022

Hubungan Teknik *Prāṇajapa* Dengan Kualitas Hidup di Narayiana Ashram

Kadek Dwitya Widi Adnyani

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Email : dwityawidiadnyanik@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang menjadi sorotan saat ini adalah kondisi pandemi COVID-19. Tingginya angka penyebaran virus ini mengakibatkan banyak korban jiwa yang berjatuh di seluruh dunia. Kebijakan-kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah mengakibatkan kondisi semakin sulit bagi masyarakat sehingga masyarakat mengalami penurunan kesejahteraan yang berdampak buruk bagi kualitas hidup. Semakin parahnya kondisi ini mengakibatkan individu mengalami penurunan produktivitas, kesejahteraan dan peningkatan beban pelayanan kesehatan. Terdapat salah satu teknik *Prāṇayāma* yang dapat digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup yaitu teknik *Prāṇajapa* yang dipraktikkan di Narayiana Ashram. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan teknik *Prāṇajapa* dengan kualitas hidup peserta yoga di Narayiana Ashram saat masa pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dengan teknik *sampling total*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang peserta latihan *Prāṇajapa* yang telah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 21 for Windows* dengan uji statistik yaitu test *Spearman Rank Correlation*. Latihan *Prāṇajapa* dapat meningkatkan kualitas hidup seorang individu adalah dengan memadukan konsep dukungan sosial, nilai lingkungan, psikologis, kesehatan fisik dan budaya pada diri individu. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,512 dengan Sig. (2-tailed) sebesar 0,004 untuk hubungan lama bergabung di Narayiana Ashram dengan kualitas hidup peserta dan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,496 dengan Sig. (2-tailed) sebesar 0,005 untuk hubungan durasi melakukan latihan *Prāṇajapa* dengan kualitas hidup peserta. Hal ini menunjukkan terdapat adanya hubungan antara teknik *Prāṇajapa* dengan kualitas hidup di Narayiana Ashram serta berhasil membuktikan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: *Prāṇajapa*; Narayiana Ashram; Kualitas Hidup

Abstract

The current health issue is the COVID-19 pandemic. The high rate of the spread of this virus has resulted in many deaths throughout the world. The policies implemented by the government resulted in increasingly difficult conditions for the community so that the community experienced a decline in welfare which had a negative impact on the quality of life. The more severe this condition causes individuals to experience a decrease in productivity, welfare and an increase in the burden of health services. There is one *Prāṇayāma* technique that can be used to maintain and improve the quality of life, namely the *Prāṇajapa* technique which is practiced at Narayiana Ashram. The purpose of this study was to determine the relationship between the *Prāṇajapa* technique and the quality of life of yoga participants at Narayiana Ashram during the COVID-19 pandemic. The research method used is quantitative with a cross sectional research design with total sampling technique. The sample in this study were 30 *Prāṇajapa* trainees who had met the inclusion criteria and exclusion criteria. The collected data was analyzed using the *IBM SPSS Statistic 21 for Windows* application with a statistical test, namely the *Spearman Rank Correlation* test. *Praajapa* practice can improve an individual's quality of life by combining the concepts of social support, environmental values, psychological, physical and cultural health in the individual. Based on the results of statistical tests obtained a correlation coefficient of 0.512 with Sig. (2-tailed) of 0.004 for the long-standing relationship in Narayiana Ashram with the quality of life of the participants and obtained a correlation coefficient of 0.496 with Sig. (2-tailed) of 0.005 for the relationship between the duration of doing the *Praajapa* practice with the participants' quality of life. This shows that there is a relationship between the *Prāṇajapa* technique and the quality of life at Narayiana Ashram and has succeeded in proving that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: *Prāṇajapa*; Narayiana Ashram; Quality of Life

1.1 PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menjadi isu yang paling hangat dibahas selama dua tahun belakangan sejak ditemukan pada akhir Desember 2019 lalu. Hal ini dikarenakan pandemi COVID-19 telah mengancam jiwa diseluruh dunia. Indonesia menduduki urutan ke-14 di dunia dengan jumlah terinfeksi kasus COVID-19 yang tergolong besar. Pemerintah Indonesia mulai menanggapi serius permasalahan ini dan mulai menerapkan berbagai kebijakan untuk menekan laju penyebaran COVID-19 di masyarakat. Salah satu kebijakan darurat yang diterapkan oleh pemerintah provinsi Bali dan diawasi oleh pemerintah pusat adalah kebijakan PPKM Darurat Jawa-Bali.

Adanya kebijakan PPKM menyebabkan aktivitas masyarakat yang dikerjakan di luar rumah menjadi sangat terbatas seperti aktivitas bekerja di tempat kerja, kegiatan keagamaan di rumah ibadah, pelaksanaan pembelajaran di sekolah atau institusi pendidikan dan kegiatan yang dilaksanakan pada fasilitas umum. Hal ini menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, khawatir, stress bahkan depresi pada masyarakat yang berpengaruh pada kualitas hidup masyarakat (Saladino. dkk, 2020: 2). Selain itu dampak kualitas hidup yang buruk pada masyarakat akibat pandemi COVID-19 dapat menyebabkan seseorang menjadi frustrasi, kecemasan, ketakutan, kesal dan khawatir (Rogi, 2021: 314).

Kenyataannya pandemi COVID-19 menimbulkan penurunan kualitas hidup bagi masyarakat. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menjaga kualitas hidup seseorang di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2020) *Prāṇayāma* merupakan salah satu aktivitas yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. *Prāṇayāma* merupakan latihan pernapasan yang teratur dengan pengendalian dan penyesuaian antara pikiran dengan pernapasan. Latihan *Prāṇayāma* dapat membantu kelancaran proses inspirasi dan ekspirasi dalam tubuh sehingga memperlancar sistem pernafasan dan memberikan cukup oksigen ke dalam peredaran darah. Salah satu latihan *Prāṇayāma* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup adalah latihan *Prāṇajapa*. Teknik *Prāṇajapa* merupakan teknik perpaduan antara *Prāṇayāma* dan Japa yang digunakan untuk meningkatkan *Prāṇa*. *Prāṇajapa* merupakan teknik pernapasan yang dilakukan guna meningkatkan energi *Prāṇa* sebagai energi vital untuk tubuh manusia melalui penyebutan mantra-mantra secara berulang kali dengan tujuan penyimpanan energi di *kunda* dan *sakti* sehingga energi terserap dalam tubuh

Sehubungan dengan pentingnya kualitas hidup pada diri seseorang di masa pandemi COVID-19, maka penelitian ini menjadi suatu permasalahan yang sangat menarik dan perlu untuk dikaji. Hal ini pula didukung oleh adanya pandemi COVID-19 yang menurunkan angka kualitas hidup seseorang. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait hubungan teknik *Prāṇajapa* dengan kualitas hidup di Narayana Ashram.

2.1 METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dengan teknik *sampling total*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang peserta latihan *Prāṇajapa* yang telah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan pengisian lembar kuisioner WHOQOL-BREF oleh WHO. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 21 for Windows* dengan uji statistik yaitu test *Spearman Rank Correlation*.

3.1 HASIL PENELITIAN

3.1.1 Gambaran Kualitas Hidup

Tabel 1.1
Data Distribusi Gambaran Kualitas Hidup

Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	17	40
Baik	12	56,7
Sedang	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 1 di atas didapatkan bahwa terdapat 3 kategori kualitas hidup di Narayana Ashram yaitu sangat baik, baik dan sedang.

3.1.2 Umur

Tabel 1.2
Data Distribusi Umur Responden

Usia Responden	Frekuensi	Persentase
26-30 Tahun	2	6,67
31-35 Tahun	0	0
36-40 Tahun	6	20
41-45 Tahun	14	46,66
46-50 tahun	3	10
51-55 Tahun	5	16,67
Total	30	100

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 2 di atas didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki usia dengan rentang 26-55 tahun.

3.1.3 Jenis Kelamin

Tabel 1.3
Data Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Total	30	100

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden perempuan di Narayana Ashram yaitu 16 orang (53,3%) lebih banyak daripada responden laki-laki yang hanya berjumlah 14 orang (46,7%).

3.1.4 Jenis Pekerjaan

Tabel 1.4
Data Distribusi Jenis Pekerjaan Responden

Pekerjaan Responden	Frekuensi	Persentase
BUMN	1	3,3
Buruh	1	3,3
Pedagang	5	16,7
Karyawan Swasta	6	20
Wiraswasta	10	33,3
Supir	1	3,3
Ibu Rumah Tangga	4	13,3
Kurir	1	3,3
Tukang Ukir	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 4 di atas diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki pekerjaan yang sangat beragam. Terdapat jumlah responden dengan pekerjaan wiraswasta berjumlah 10 orang (33,3%) lebih banyak daripada responden dengan pekerjaan BUMN, buruh, supir, kurir dan tukang ukir dengan jumlah masing-masing 1 orang (3,3%). Selain itu, responden dengan pekerjaan ibu rumah tangga hanya berjumlah 4 orang (13,3%) dan responden dengan pekerjaan berdagang hanya 5 orang (16,7%).

3.1.5 Pendidikan

Tabel 1.5
Data Distribusi Pendidikan Responden

Pendidikan Responden	Frekuensi	Persentase
SD	1	3,3
SMA	22	73,3
Perguruan Tinggi	7	23,3
Total	30	100

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 5 di atas diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan SD, SMA dan perguruan tinggi.

3.1.6 Durasi

Tabel 1.6
Data Distribusi Durasi Melakukan *Prāṇajapa*.

Durasi <i>Prāṇajapa</i>	Frekuensi	Persentase
< 30 Menit	7	23,3
30-60 Menit	10	33,3
> 60 Menit	13	43,3
Total	30	100

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 6 di atas jumlah responden yang melakukan teknik *Prāṇajapa* dengan durasi 30-60 menit berjumlah 10 orang (33,3%) lebih banyak daripada responden dengan durasi pranajapa 30 menit sebanyak 7 orang (23,3%). Selain itu, terdapat pula responden yang melakukan teknik *Prāṇajapa* dengan durasi lebih dari 60 menit sebanyak 13 orang (43,3%).

3.1.7 Lama bergabung di Narayiana Ashram.

Tabel 1.7
Data Distribusi Lama Bergabung di Narayiana Ashram

Lama Bergabung	Frekuensi	Persentase
1 Tahun	3	10
2 Tahun	2	6,7
4 Tahun	5	16,7
5 Tahun	9	30
6 Tahun	10	33,3
7 Tahun	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 7 di atas diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki waktu bergabung di Narayiana Ashram yang berbeda-beda. Terdapat jumlah responden dengan lama bergabung 6 tahun di Narayiana Ashram berjumlah 10 orang (33,3%) lebih banyak daripada responden yang bergabung 7 tahun di Narayiana Ashram hanya sebanyak 1 orang (3,3%). Selain itu, responden yang baru bergabung selama 1 tahun sebanyak 3 orang (10%), baru bergabung selama 2 tahun sebanyak 2 orang (6,7%), baru bergabung selama 4 tahun sebanyak 5 orang (16,7%), dan baru bergabung selama 5 tahun sebanyak 9 orang (30%).

3.1.8 Intensitas Melakukan Latihan Prāṇajapa dalam seminggu

Tabel 1.8
Data Distribusi Intensitas Melakukan Latihan Prāṇajapa Seminggu

Intensitas Latihan Dalam Seminggu	Frekuensi	Persentase
2 kali seminggu	2	6,7
3 kali seminggu	12	40
4 kali seminggu	7	23,3
5 kali seminggu	9	30
Total	30	100

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 8 di atas jumlah responden yang memiliki intensitas latihan paling banyak adalah 3 kali seminggu berjumlah 12 orang (40%) lebih banyak daripada responden dengan intensitas latihan 2 kali seminggu berjumlah 2 orang (6,7%). Selain itu terdapat responden yang melakukan latihan sebanyak 4 kali seminggu berjumlah 7 orang (23,3%) dan melakukan latihan 5 kali seminggu berjumlah 9 orang (30%).

3.1.9 Hasil Uji Statistik

1. Hubungan Kualitas Hidup dengan Durasi Melakukan Teknik Prāṇajapa

Apabila dilihat dari tingkat kekuatan (keeratan) hubungan variabel nilai kualitas hidup dengan durasi Teknik Prāṇajapa diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,496. Angka ini menandakan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara durasi teknik Prāṇajapa dengan nilai kualitas hidup adalah sebesar 0,496 atau dengan hubungan sedang. Pada Koefisien korelasi menunjukkan tanda bintang bahwa korelasi bernilai signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa semakin lama individu melakukan teknik Prāṇajapa maka hubungannya dengan nilai kualitas hidup akan semakin kuat.

Koefisien korelasi bernilai positif yaitu sebesar 0,496. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah). Dengan demikian dapat diartikan bahwa apabila durasi melakukan teknik Prāṇajapa semakin ditingkatkan maka nilai kualitas hidup pada individu akan meningkat. Selain itu diketahui bahwa nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,005. Pada tabel dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,005 <$ lebih kecil dari 0,05 atau 0,01 maka hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel durasi melakukan teknik Prāṇajapa dengan nilai kualitas hidup yang dimiliki oleh individu.

2. Hubungan Kualitas hidup dengan lama bergabung di Narayana Ashram

Apabila dilihat dari tingkat kekuatan (keeratan) hubungan variabel nilai kualitas hidup dengan lama bergabung di Narayana Ashram diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,512. Angka ini menunjukkan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara lama bergabung Di Narayana

Ashram dengan nilai kualitas hidup adalah sebesar 0,512 atau dengan hubungan sedang. Angka koefisien 0,512 memiliki tanda bintang yang berarti bahwa korelasi bernilai signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin lama bergabung di Narayana Ashram maka hubungannya dengan nilai kualitas hidup akan semakin kuat.

Terlihat bahwa koefisien korelasi bernilai positif yaitu 0,512. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin lama bergabung di Narayana Ashram maka nilai kualitas hidup akan meningkat. Jika dilihat dari nilai signifikansi diketahui bahwa nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,004. Hasil nilai Sig. (2-tailed) $0,004 < 0,05$ atau $0,01$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel lama bergabung di Narayana Ashram dengan nilai kualitas hidup.

3. Hubungan Kualitas hidup dengan intensitas latihan *Prāṇajapa* dalam seminggu di Narayana Ashram

Apabila dilihat dari tingkat kekuatan (keamatan) hubungan variabel nilai kualitas hidup dan intensitas latihan *Prāṇajapa* dalam seminggu di Narayana Ashram diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,849. Angka ini menunjukkan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara kualitas hidup dan intensitas latihan *Prāṇajapa* dalam waktu seminggu di Narayana Ashram adalah sebesar 0,849 atau dengan hubungan sangat kuat. Angka 0,849 memiliki tanda bintang yang memiliki arti bahwa korelasi bernilai signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin sering melakukan latihan *Prāṇajapa* maka hubungannya dengan nilai kualitas hidup akan semakin kuat.

Angka koefisien korelasi tersebut bernilai positif yaitu 0,849. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin sering melakukan latihan *Prāṇajapa* dalam waktu seminggu di Narayana Ashram maka nilai kualitas hidup akan meningkat. Apabila dilihat dari nilai signifikansi didapatkan bahwa nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Hasil nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ atau $0,01$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel intensitas melakukan latihan Latihan *Prāṇajapa* dalam waktu seminggu dengan nilai kualitas hidup.

4.1 PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 17 orang atau 40% yang memiliki kualitas hidup sangat baik berdasarkan atas pertanyaan dalam kuisioner yang sudah dibagikan. Terdapat 12 orang atau 56,7% merasa memiliki kualitas hidup yang baik dan 1 orang

atau 3,3% merasa memiliki kualitas hidup yang sedang. Setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data yang sesuai, Hasil analisis data didapatkan bahwa nilai korelasi lama bergabung Di Narayiana Ashram dengan nilai kualitas hidup adalah sebesar 0,512 atau dengan hubungan sedang dan tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara durasi teknik *Prāṇajapa* dengan nilai kualitas hidup adalah sebesar 0,496 atau dengan hubungan sedang. Selain itu ditemukan bahwa nilai korelasi intensitas melakukan latihan *Prāṇajapa* dalam waktu seminggu dengan nilai kualitas hidup adalah sebesar 0,849 atau dengan hubungan yang sangat kuat.

Latihan *Prāṇajapa* sangat berpengaruh dalam peningkatan kualitas hidup. Hal ini terlihat karena latihan *Prāṇajapa* memadukan konsep dukungan sosial, nilai lingkungan dan budaya pada diri peserta. Ini bertujuan membantu psikologis peserta baik pada kondisi fisik dan mental. *Prāṇajapa* tidak hanya membantu kondisi fisik dan mental namun juga membantu menguatkan kehidupan seksual pada diri peserta. Melemahnya seksual pada energi vital disebabkan oleh faktor pikiran. Melalui latihan *Prāṇajapa* individu akan mampu meningkatkan hal tersebut dalam menopause tubuh dan badan luarnya. Melalui latihan *Prāṇajapa* individu memiliki nilai kondisi fisik, mental dan psikologis yang optimal dalam kehidupan selain itu kondisi sosial dan seksual juga terpengaruhi dengan baik setelah melakukan latihan *Prāṇajapa* di Narayiana Ashram. Hal ini membantu individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menerima keadaan dalam mempertahankan kesejahteraan sebagai seorang manusia. Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu mengetahui bahwa terdapat adanya hubungan antara teknik *Prāṇajapa* dengan kualitas hidup di Narayiana Ashram serta berhasil membuktikan H_0 ditolak dan H_a diterima.

5.1 PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif mengenai hubungan teknik *Prāṇajapa* dengan kualitas hidup dengan teknik observasi, wawancara dan kuisioner yang dilaksanakan di Narayiana Ashram maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kualitas hidup peserta yang rutin melaksanakan latihan *Prāṇajapa* di Narayiana Ashram. Berdasarkan data hasil uji statistik yang telah dilakukan maka didapatkan kesimpulan pada penelitian ini bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng. 2015. Kualitas Hidup Kesehatan : Konsep, Model dan Penggunaan. Jakarta Timur : Fakultas Kesehatan Universitas M.H. Thamrin.
- Debby. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Pada Dewasa Awal yang Bekerja dan Tidak Bekerja. Surabaya : Universitas Airlangga.

- Erika. 2021. Kualitas Hidup Perempuan Pekerja Indonesia di Masa Pandemi COVID-19. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ferrans, C. E. 1990. Quality Of Life: Conceptual Issues. *Seminars in Oncology Nursing*.
- Naing, et al. 2010. Quality Of Life Of The Elderly People In Einme Township Irrawaddy Division, Myanmar. *Asia Journal of Public Health*.
- Purnamasari. 2020. Efektifas Yoga Pranayama dan Aromaterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pasien Kanker. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*.
- Rachana. 2016. Impact of Prāṇayāma on Stress, Agony, and Quality of Life for Jobless People. *International Journal of Enhanced Research in Management & Computer Applications*.
- Rogi, J. K. F. 2021. Gambaran Kualitas Hidup dan Prestasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Manado Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*.
- Romero, M., Vivas-Consuelo, D., & Alvis-Guzman, N. (2013). Is Health Related Quality of Life (HRQoL) a valid indicator for health systems evaluation. *Springerplus*, 2, 664.
- Saladino, V., Algeri, D., & Auriemma, V. (2020). The Psychological and Social Impact of Covid-19: New Perspectives of Well-Being. *Frontiers in Psychology*.
- Zope, et al. 2021. Sudarshan Kriya Yoga: A Breath Of Hope During Covid-19 Pandemic. India: Department of Periodontology, School of Dental Sciences

Yoga sebagai Latihan dalam Penerapan Gaya Hidup Sehat pada Remaja Masa Kini

Putri Ramuja Dewi Sugata¹, I Made Sugata², Putu Emy Suryanti³

^{1,2,3} Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: putriramuja1299@gmail.com

ABSTRAK

Pola hidup yang cenderung positif dan sehat akan memiliki kualitas yang lebih baik. Dimana ketika menjalankan gaya hidup yang sehat tentu patutnya harus memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, seperti halnya pola makan, gaya berpikir, kebiasaan seseorang untuk menjaga stamina dengan cara berolahraga dalam lingkungan yang sehat. Gaya hidup yang didasari oleh kebiasaan rentannya terpengaruh oleh lingkungan sekitar, seperti halnya kalangan remaja yang begitu rentan terhadap pengaruh trend gaya hidup. Kalangan remaja saat ini lebih dominan mengikuti gaya hidup yang sedang populer di kalangannya. Sehingga perilaku konsumtif ini kerap kali ditunjukkan oleh para remaja-remaja yang terpengaruh oleh gaya hidup saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan latihan yoga dalam menjaga gaya hidup sehat pada remaja, memahami akan struktur latihan atau tahapan latihan yoga guna menjaga kesehatan tubuh dan menjalani gaya hidup sehat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori Hendrik L. Bloom mengenai gaya hidup (life style). Dalam situasi terpengaruh oleh gaya hidup maka salah satu solusi yang dapat menyadarkan para remaja kembali ke gaya hidup yang sehat yakni melalui jalan yoga. Dimana latihan yoga sangat memberikan manfaat dan efek yang baik bagi tubuh serta dapat menerapkan gaya hidup yang sehat terhadap masyarakat terlebih pada kalangan remaja. Seperti halnya pengertian dari yoga itu sendiri yaitu penyatuan dan penyalarsan antar tubuh, pikiran dan jiwa.

Kata Kunci: Gaya Hidup; Remaja; Yoga

ABSTRACT

A lifestyle that tends to be positive and healthy will have a better quality. Where when running a healthy lifestyle, of course, one should pay attention to factors that affect body health, such as diet, thinking style, one's habits to maintain stamina by exercising in a healthy environment. Lifestyles based on habits are vulnerable to being influenced by the surrounding environment, as are teenagers who are so vulnerable to the influence of lifestyle trends. Today's teenagers are more dominant in following the lifestyle that is popular among them. So that this consumptive behavior is often shown by teenagers who are affected by the current lifestyle. This study aims to determine the role of yoga practice in maintaining a healthy lifestyle in adolescents, understand the structure of the exercise or the stages of yoga practice in order to maintain a healthy body and live a healthy lifestyle. This study uses qualitative methods, using qualitative descriptive analysis. Data collection used by using observation, interview, and documentation techniques. The theory used in this research is Hendrik L. Bloom's theory of life style. In a situation that is affected by lifestyle, one solution that can awaken teenagers back to a healthy lifestyle is through yoga. Where yoga practice really provides benefits and good effects for the body and can apply a healthy lifestyle to the community, especially among teenagers. As well as the understanding of yoga itself, namely the union and harmony between body, mind and soul.

Keywords: Lifestyle; Youth; Yoga

I. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dewasa ini ditandai dengan adanya pengaruh, perubahan dan perkembangan diberbagai aspek kehidupan. Pengaruh dan perubahan tersebut begitu terasa terutama pada gaya hidup seseorang di zaman yang terus berkembang ini. Gaya hidup yang dijalani oleh seseorang memiliki berbagai keunikan yang melekat pada diri dan telah ditentukan di dalam kehidupan sosialnya baik dari segi komunikasi, cara bergaul dan beraktivitas. Berbagai macam pola hidup seseorang yang begitu mudah dipengaruhi oleh perkembangan zaman yang dapat memicu suatu persoalan dalam menjalani kesehariannya. Menurut Kotler dan Keller (2012: 192) gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Secara luas, gaya hidup didefinisikan sebagai cara hidup yang diidentifikasi dalam beberapa aspek yaitu, bagaimana seseorang beraktivitas atau menghabiskan waktu, kemudian bagaimana ketertarikan seseorang tentang apa yang mereka anggap penting dan seperti apa pendapat dan pemikiran orang tersebut tentang diri mereka sendiri dan dunia sekitarnya. Gaya hidup suatu masyarakat akan berbeda dengan masyarakat yang lainnya. Bahkan dari masa ke masa gaya hidup suatu individu dan kelompok masyarakat tertentu akan bergerak dinamis. Gaya hidup yang didasari oleh kebiasaan rentannya terpengaruh oleh lingkungan sekitar, seperti halnya kalangan remaja yang begitu rentan terhadap pengaruh trend gaya hidup.

Masa remaja menjadi masa-masa yang paling menyenangkan, karena dimana para remaja cenderung untuk mengeksplor dunia di sekelilingnya, namun banyak remaja yang terpengaruh akan gaya hidup yang tidak sehat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Endang mengenai Pola Perilaku Sehat dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja dapat disimpulkan bahwa remaja memang memiliki perilaku pola kesehatan yang kurang menguntungkan akibat pola pikir dan akibat dari kesalahan dalam menangani kesehatan, penyakit, pola gaya hidup sehat, sampai dengan penyalahgunaan narkoba, dan seks pranikah (Tufaidah, 2019).

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak dengan rasa ingin tahu mereka yang mulai meningkat, sehingga banyaknya kasus pergaulan bebas. Gaya hidup yang tidak sehat pada remaja sangat mempengaruhi tubuh dari sang remaja itu sendiri. Kalangan remaja saat ini lebih dominan mengikuti gaya hidup yang sedang populer di kalangannya. Tidak terlepas dari perilaku remaja masa kini yang konsumtif, dimana perilaku ini didasari atas kecenderungan para remaja yang membeli sesuatu hanya berdasarkan keinginan dan mengikuti trend semata, bukan melihat dari sisi butuh atau tidaknya. Sehingga perilaku konsumtif ini kerap kali ditunjukkan oleh para remaja-remaja yang terpengaruh oleh gaya hidup saat ini. Maka dari itulah lingkungan atau gaya

hidup sangat berperan penting dalam kondisi maupun kesehatan tubuh seseorang. Ketika suatu kebiasaan gaya hidup yang kurang baik atau pun kurang sehat itu terus dijalani maka hal tersebut akan mempengaruhi tubuh fisik maupun psikis seseorang. Untuk menjaga gaya hidup sudat pada remaja dengan stabil maka latihan yoga dapat menjadi salah satu solusi yang tepat di masa kakinian ini.

Yoga di Indonesia sangat berkembang dengan pesat. Yoga yang awalnya hanya ditekuni oleh orang-orang Hindu sebagai suatu jalan disiplin spiritual maupun latihan fisik untuk mencapai kesehatan fisik, mental dan spiritual yang baik. Kata yoga berasal dari Bahasa Sanskerta “*yuj*” yang berarti menghubungkan atau menyatukan. Menurut Motoyama (2003: 30) menyampaikan yoga disebut dengan “*yoke*” yang menandakan penyatuan diri individu dengan yang ilahi. Latihan yoga belakangan ini menjadi icon utama dalam menjaga gaya hidup yang sehat bagi mereka-mereka yang ingin menerapkan pola hidup sehat di dalam dirinya. Terkhusus di kalangan remaja saat ini latihan yoga menjadi suatu kebiasaan yang baik dijalani untuk tetap bisa menjalankan *lifestyle* yang sehat. Sugata dan Juniartha (2021) memaparkan bahwa Yoga memberikan metode secara ilmiah melalui proses latihan secara intensif dan holistic dengan memperhatikan pola hidup yang baik dan sehat sehingga dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Yoga menjadi salah satu andalan dalam menjalani gaya hidup yang sehat, pola struktur latihan yoga yang diterapkan dan dilatih secara intens akan mengakibatkan diri itu sendiri merasakan efek samping yang baik bagi diri mereka sendiri. Latihan yoga yang diterapkan dengan struktur latihan yang kompleks dan tepat dapat memberikan kesan yang baik serta menjadi kebiasaan yang baik dalam gaya hidup sehat para manusia terlebih juga pada kalangan remaja masa kini yang harus menjalankan gaya hidup sehat yang baik dan benar demi mendukung proses kehidupan mereka. Ambarsari (2020) dalam bukunya yang berjudul “*Yoga itu Penting*”. Buku ini memaparkan terkait pentingnya yoga dalam kehidupan seseorang, dimana yoga ialah suatu system kesehatan paripurna yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa. Melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, pikirannya dan jiwanya sehingga semakin seseorang mengenal seluruh aspek dalam dirinya, maka semakin dekatlah ia pada Tuhannya serta dapat tetap menjaga pola hidup sehat di kehidupannya.

Dalam artikel ini memiliki suatu tujuan yaitu untuk mengetahui peranan latihan yoga asanas dalam menjaga gaya hidup sehat pada remaja, memahami akan struktur latihan atau tahapan latihan yoga asanas guna menjaga kesehatan tubuh dan menjalani gaya hidup sehat. Maka dari itulah judul yang diangkat dalam artikel ini yaitu “Yoga sebagai latihan dalam penerapan gaya hidup sehat pada remaja masa kini”.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif (Zuldafrial & Muhammad, 2012). Pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Responden yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kalangan remaja yang berumur 14-24 tahun. Teknik pengumpulan data dari informan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti informan dari sumber data utama dalam penelitian ini telah ditentukan terlebih dahulu berdasarkan kriteria yang berlaku serta keprofesionalitasannya. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori dari Hendrik L. Bloom mengenai gaya hidup (*life style*). Kemudian dalam menganalisa data pada penelitian ini penulis melakukan serangkaian tahapan-tahapan sehingga hasil penelitian ini bersifat logis, obyektif, dan empiris. Berikut adalah rangkaian tahapan tersebut yaitu mereduksi data, mendisplay data, memverifikasi data dan menginterpretasi data penelitian. Data yang didapatkan kemudian di kombinasikan dengan data-data yang telah dikumpulkan melalui data primer maupun sekunder. Sehingga berdasarkan uraian tersebut diatas penyajian data yang dilakukan dalam bentuk deskriptif kualitatif, yakni data yang diuraikan dalam bentuk kalimat-kalimat sehingga membentuk suatu pengertian yang berhubungan dengan masalah yang diteliti pada penelitian ini.

III. PEMBAHASAN

a. Gaya Hidup (*Lifestyle*)

Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Begitu banyaknya pola hidup seseorang yang terkadang sangat gampang untuk dipengaruhi sehingga dapat menyebabkan suatu persoalan. Tidak terlepas dari hal-hal yang membuat gaya hidup seseorang semakin terlihat keberagamannya, banyak orang yang menjadi pusat perhatian yang membuat sekitarnya menjadi tertarik. Adapun beberapa pengaruh yang berdampak pada gaya hidup masyarakat, yaitu penggunaan gadget, pergaulan yang begitu beragam berdampak pada gaya hidup para remaja, serta komunikasi yang menjadi hal penting dalam sebuah gaya hidup individu.

Pola hidup yang cenderung positif dan sehat akan memiliki kualitas yang lebih baik. Dimana ketika menjalankan gaya hidup yang sehat tentu patutnya harus memperhatikan factor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, seperti halnya pola makan, gaya berpikir, kebiasaan seseorang untuk menjaga stamina dengan cara berolahraga dalam lingkungan yang sehat. Sehingga jika hal tersebut dilakukan maka dapat menyebabkan tingkat kesehatan akan menjadi lebih baik. Begitu juga sebaliknya, ketika menjalani gaya hidup yang tidak sehat atau

dengan pola yang tidak baik, maka menurunkan kualitas kesehatan organ vital yang terdapat di dalam tubuh. Pola hidup yang tidak sehat ini disebabkan oleh tidak memperhatikan pola makanan, kurang berolahraga, serta berada dalam lingkungan yang tercemar. Gaya hidup yang didasari oleh kebiasaan rentannya terpengaruh oleh lingkungan sekitar, seperti halnya kalangan remaja yang begitu rentan terhadap pengaruh trend gaya hidup.

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 memaparkan bahwa ada beberapa penyakit tidak menular rentan dialami pada usia >15 tahun mengalami peningkatan seperti kanker 1,4% pada tahun 2013 menjadi 1,8% pada tahun 2018, stroke 7% meningkat menjadi 10,9%, hipertensi 25,8% menjadi 34,1%, penyakit jantung mencapai 15%, diabetes mellitus 1,5% menjadi 2,0%, dan gagal ginjal 2,0% menjadi 3,8%. Dari persentase berbagai penyakit tersebutlah menandakan bahwa masih ada kalangan remaja yang menjalani gaya hidup kurang sehat, dan tentunya penyakit kronis diatas dapat dicegah dengan memodifikasi gaya hidup mereka dengan menjalankan gaya hidup sehat melalui hal-hal yang termudah yaitu mengatur pola makan, menjaga nutrisi, melatih fisik dengan baik, bertanggung jawab akan kesehatan tubuh.

Menurut Tufaidah (2019) dalam jurnalnya memaparkan bahwa hasil penelitian yang didapatkan setelah menjalankan gaya hidup sehat pada remaja yaitu sebgaiian besar remaja menunjukkan perilaku gaya hidup sehat cukup baik sebesar 226 orang (72%), cukup baik pada aspek tanggung jawab kesehatan sebesar 214 orang (62,8%), baik dalam perilaku gaya hidup sehat pada aspek aktifitas fisik sebesar 160 (51%), cukup baik pada aspek nutrisi sebesar 159 orang (50,6%), baik pada aspek pertumbuhan spiritual sebesar 205 orang (65,3%), baik pada aspek hubungan interpersonal sebesar 222 orang (70,7), dan baik pada aspek manajemen stress sebesar 211 orang (67,2). Dari hasil penelitian diatas dinyatakan melalui data lapangan yang dapat dikatakan bahwa para remaja mampu menjalankan gaya hidup sehat melalui berbagai aspek dan tentunya, dalam artikel ini latihan yoga asanas menjadi salah satu solusi untuk mendukung menjaga semua aspek diatas guna untuk selalu menjalankan gaya hidup sehat pada remaja.

b. Remaja

Remaja ialah dimana waktu manusia saat berumur belasan tahun, pada masa remaja ini manusia tidak disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak sehingga dikatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju awal masa dewasa. Menurut WHO dimana disebutkan bahwa batas usia remaja ialah 12-24 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah. Dan tentunya masa remaja memiliki beberapa tahapan yaitu:

1. Masa Remaja Awal (Usia 10-13 Tahun)

Dimana pada fase remaja awal ini yang terjadi pada rentan usia 10-13 tahun. Pada masa ini, anak tumbuh lebih cepat dan mengalami tahap awal pubertas.

2. Masa Remaja Pertengahan (Usia 14-17 Tahun)

Remaja pertengahan ini terjadi pada usia 14-17 tahun, dimana dalam fase ini pertumbuhan remaja mulai berjalan dengan cepat. Dan remaja pada masa ini umumnya sudah dapat berpikir dengan logika meski kerap didorong oleh rasa penasarannya. Dan dalam fase inilah terkadang para remaja sangat gampang terpengaruh pada lingkungan bahkan gaya hidup disekitarnya yang terus berkembang.

3. Masa Remaja Akhir atau Dewasa Awal (Usia 18-24 Tahun)

Pada masa remaja akhir ini, fisik remaja sepenuhnya telah berkembang dan pada masa ini perubahan lebih banyak terjadi pada dalam dirinya. Dimana para remaja mulai bisa mengendalikan dorongan emosionalnya seperti gaya hidup mereka yang kurang sehat ataupun factor lingkungan yang tidak baik dapat dikontrol dengan baik pada masa ini, kemudian merencanakan masa depan, dan memikirkan konsekuensi yang akan mereka hadapi jika melakukan perbuatan yang tidak baik. Para remaja di usia ini mulai memahami apa yang diinginkanya dan bisa mengatur diri sendiri, tanpa mengikuti kehendak orang lain. Diaman kestabilan emosi dan kemandirian ini umumnya didapatkan oleh anak pada masa remaja akhir.

c. Yoga

Yoga berasal dari Bahasa Sansekerta yaitu “*yu*” yang artinya menghubungkan atau menyatukan, antara fisik, emosi, dan spiritual. Yang sederhananya yaitu secara horizontal yang berarti menyelaraskan antar kondisi tubuh, gaya hidup, pikiran, hati, dan jiwa dalam keselarasan yang alami. Sedangkan pada arti vertical berarti menyatukan kesadaran diri kita dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Kemudian pada prakteknya, dimana yoga adalah ilmu mempelajari tentang pikiran “*the science of mind*”.

Yoga memancarkan energi dari dalam diri seseorang masing-masing. Ketika seseorang berlatih yoga secara rutin maka akan terlihat auranya yang bagus pada wajah serta terlihat selalu segar dan bersinar. Aura ialah medan energi yang memancar dari dalam tubuh. Apapun yang dipikirkan dan dirasakan juga terlihat jelas pada aura masing-masing orang. Pancaran ini merupakan manifestasi dari kondisi fisik, emosional, mental, dan spiritual. Semakin kuat seseorang dan semakin jernih aura seseorang, maka akan semakin daya Tarik seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin kotor auranya maka semakin tidak nyaman orang berada disekitarnya (Muchtar AF, 2010). Maka dari itulah yoga sangat berperan penting dalam memperbaiki gaya hidup seseorang dizaman ini, begitu banyak pengaruh-pengaruh gaya hidup yang dijalankan

bahkan diterapkan oleh masyarakat, terutama kalangan remaja yang sangat cepat terpengaruh oleh gaya hidup kekinian yang susah untuk dikontrol, melalui jalan yoga inilah menjadi salah satu latihan yang mampu melatih mereka untuk tetap menjalankan gaya hidup yang sehat.

Pada dasarnya setiap studio yoga, pasraman yoga, ashram yoga serta perguruan yoga yang lainnya tentunya memiliki sistem latihan yang berbeda-beda dan pastinya memiliki ciri khas latihan masing-masing. Dalam penelitian ini menggunakan jenis Latihan Yoga Asanas, dengan struktur latihan sebagai berikut:

1. **Doa**

Doa ialah suatu tahapan awal dalam melakukan sebuah aktivitas. Dalam latihan yoga di suatu studio yoga tidak hanya orang-orang hindu saja yang akan mengikuti kelas yoga tersebut melainkan bersifat universal. Dan maka dari itulah doa yang akan dilakukan dalam proses awal latihan yoga tersebut akan bersifat universal pula atau bisa dikatakan berdoa sesuai keyakinan dan agama masing-masing, supaya tidak adanya kecemburuan atau ke tidakadilan dalam setiap proses latihan yang dijalankan.

2. ***Pavanamuktāsana***

Pavanamuktāsana merupakan pose menggerakkan setiap otot dan persendian dengan lembut dan sistematis dalam jangkauan natural sepenuhnya yang diselaraskan dengan pernapasan. *Pavanamuktāsana* kerap dikatakan juga sebagai tahap pemanasan atau *stretching*. Memiliki suatu tujuan untuk meningkatkan fleksibilitas pada otot-otot tubuh agar dapat terhindar dari hal cedera apapun sehingga dapat bergerak secara maksimal maupun sempurna dalam setiap proses latihan. Melalui latihan *pavanamuktāsana* ini dapat membantu seseorang mengeluarkan angin dan asam yang berlebihan dari tubuh mereka, terlebih pada bagian persendian seseorang yang perlu untuk di berikan suatu peregangan. Latihan pemanasan yang dilakukan pada bagian tubuh yaitu pada bagian: (1) leher, (2) tangan, (3) tubuh bagian samping, (4) pinggang dan punggung, (5) kaki.

3. ***Sūryanamaskāra***

Sūryanamaskāra ialah suatu penghormatan yang ditujukan kepada Dewa Surya (pemujaan kepada matahari) dengan membentuk 12 gerakan yang di gerakan secara mengalir. Sarasvati (2002: 4) memaparkan bahwa *sūryanamaskāra* tersusun atas tiga dasar unsur yaitu bentuk, energi dan irama. *Sūryanamaskāra* terdiri dari 12 gerakan asana yang dirangkai menjadi satu, rangkaian gerakan ini memberikan regangan mendalam pada seluruh tubuh. Keduabelas sikap tubuh ini membangkitkan *prāṇa* sebagai energi halus, yang mengaktifkan badan fisik. Dan berikut ialah keduabelas pose *Sūryanamaskāra*:

(1) *Prāṇamāsana*

- (2) Hasta Uttānasa
- (3) Pādahastāsana
- (4) Aśva Sañcalanāsana
- (5) Parvatāsana
- (6) Aṣṭāṅga Namaskāra
- (7) Bhujāṅgāsana
- (8) Parvatāsana
- (9) Aśva Sañcalanāsana
- (10) Pādahastāsana
- (11) Hasta Uttānasa
- (12) Praṇamāsana.

Inilah ke-12 gerakan Sūryanamaskāra yang menjadi rangkaian dalam proses latihan, dan tentunya gerakan-gerakan ini dipraktekkan dengan mengalir serta lebih memahami kemampuan dalam diri.

4. Āsana

Di dalam Gheraṇḍa Saṁhitā disebutkan terdapat 8.400.000 asana, namun untuk keperluan umum, menurut para yogi Gheraṇḍa hanya 32 postur saja yang mendominasi dipelajari dan dianggap pilihan terbaik untuk kemanusiaan (Sugata & Juniarta, 2021: 8). Āsana ialah sikap tubuh yang nyaman untuk dilakukan, tekanan lembut dari sikap āsana yang tenang dalam jangka waktu tertentu memperbaiki pengeluaran cairan hormon yang mengakibatkan keseimbangan hormon, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, seperti yang terdapat pada teks-teks dasar dari Hatha Yoga. Sehingga dari itulah tahap āsana ini menjadi salah satu bagian penting juga yang harus dipraktekkan dalam struktur latihan yoga dan tentunya ada beberapa bagian āsana yang perlu diketahui oleh para pembaca yakni terdapatnya āsana: (1) *Āsana* dalam Posisi Berdiri (Standing Yoga Pose), (2) *Āsana* dalam Posisi Duduk (Seated Yoga Pose), (3) *Āsana* dalam Posisi Berbaring dan Telungkup (Supine and Prone Yoga Pose). Itulah beberapa tahapan āsana yang perlu diketahui, dari ketiga tahapan tersebut di dalamnya terdapat sangat banyak pose-pose gerakan āsana yang dapat di praktikkan dengan melihat kondisi dan kemampuan tubuh masing-masing.

5. Rileksasi

Pada tahapan terakhir latihan perlu adanya suatu tahapan rileksasi yang didasari atas beristirahatnya tubuh setelah aktivitas serta latihan yang telah dijalani. Dalam latihan tahapan rileksasi ini dilakukan dengan mengambil pose *Śavāsana*. *Śavāsana* adalah tahapan pendinginan untuk merilekskan seluruh tubuh setelah mengalami peregangan dan kontraksi di bagian seluruh tubuh.

Menurut Sena (2018: 25) memaparkan bahwa praktek *śavāsana* sesungguhnya adalah *āsana* yang sangat penting yaitu dapat memasuki gelombang pikiran manusia yang mendalam, serta memberikan rileksasi untuk penyembuhan, penyegaran seluruh anatomi tubuh sehingga dapat bergerak dan bekerja secara alamiah. Kaminoff (2010: 188) menyatakan bahwa kata “*sava*” berarti mayat, terkadang pose ini dikaitkan dengan pose mati atau *mrtasana*, kata *mṛta* mengandung arti kematian. Pose *śavāsana* membuat tubuh sepenuhnya beristirahat dan metabolismenya terbebas dari tuntutan menghadapi gravitasi, memungkinkannya untuk melakukan latihan pernapasan paling sulit: menyadari sepenuhnya tetapi tidak mengendalikan gerakan napas yang terjadi secara alami (Kaminoff, 2010: 190).

6. *Prāṇāyāma*

Prāṇāyāma ialah pengaturan *prāna* atau energi yang ada di dalam diri ataupun energi kehidupan. Maka dari itulah *prana* tidaklah hanya cukup dengan pengertian sebagai nafas saja, melainkan nafas yang merupakan alat dari aliran *prana* atau energi kehidupan itu sendiri. *Prāṇāyāma* ialah suatu pengaturan keluar masuknya nafas ke paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan *Prana* (energi) ke seluruh bagian tubuh. *Prāṇāyāma* yang terdiri atas penguasaan segan system saraf selain untuk mengontrol pernapasan dalam tubuh seseorang (Mayor, 1996).

Pada tahap *prāṇāyāma* ini bisa dipraktikkan dibagian awal latihan setelah doa ataupun pada bagian akhir latihan. Berbagai macam teknik *prāṇāyāma* bisa dilakukan oleh setiap orang, terlebih tahapan *prāṇāyāma* ini juga sebagai pendukung guna untuk tetap menstabilkan tubuh, menjaga kesehatan tubuh, serta memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia.

Adapun jenis *Prāṇāyāma* menurut kitab *Gerandha Samhita* yaitu: (1) *Sagarbha Sahita Prāṇāyāma* dan *Nirgarbha Sahita Prāṇāyāma*, (2) *Suryabhedhi Kumbhaka Prāṇāyāma*, (3) *Ujjayi Prāṇāyāma*, (4) *Sitali Prāṇāyāma*, (5) *Bastrika Prāṇāyāma*, (6) *Bhramari Prāṇāyāma*, (7) *Murcha Prāṇāyāma*, (8) *Kevali Prāṇāyāma*. Dan bukan hanya ada delapan jenis *Prāṇāyāma* saja, namun jenis-jenis *Prāṇāyāma* masih sangat banyak yang sering di praktikkan oleh setiap individu bahkan masih banyak yang belum mengetahui jenis-jenis *Prāṇāyāma* lainnya.

d. **Yoga Sebagai Gaya Hidup Remaja**

Para remaja tentu harus memperhatikan gaya hidup mereka agar dapat terhindar dari pengaruh negatif dan dapat mengatasi hal-hal yang tidak sehat terhadap diri mereka. Karena jika penyakit yang mendominasi dalam tubuh maka fungsi organ vital menurun atau melemah.

Latihan yoga memiliki suatu tujuan yang terpenting yaitu untuk membawa para masyarakat terkhusus kalangan remaja untuk menjalankan gaya hidup sehat melalui latihan yoga, dari latihan yoga inilah mereka akan lebih bisa memahami akan bagaimana cara untuk menjalani pola hidup sehat di masa kini yang sangat mudah terpengaruh oleh gaya hidup yang semakin berkembang. Serta melalui struktur latihan yoga inilah masyarakat serta kalangan remaja lebih mengetahui tahapan-tahapan yoga yang baik dan benar untuk dilatih secara mudah.

Latihan yoga secara teratur dapat menyeimbangkan system saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Latihan ini mengendalikan pernapasan dan pikiran. Latihan ini dapat menguatkan sistem pernapasan, menenangkan system saraf, membantu mengurangi dan menghilangkan kekacauan, dan dapat menguatkan system kekebalan tubuh. Pernapasan juga memainkan peranan penting dalam metabolisme tubuh, yaitu proses tubuh menguraikan nutrisi (Yulinda, 2017).

IV. PENUTUP

Dari begitu banyaknya pengaruh gaya hidup yang dijalani di zaman ini oleh para remaja, tentu tidak menutup kemungkinan akan berefek pada kesehatan tubuh mereka. Karena masa remaja adalah masa dimana semua gaya hidup dengan sangat mudah mempengaruhi mereka. Maka dari itulah lingkungan atau gaya hidup sangat berperan penting dalam kondisi maupun kesehatan tubuh seseorang. Ketika suatu kebiasaan gaya hidup yang kurang baik atau pun kurang sehat itu terus dijalani maka hal tersebut akan mempengaruhi tubuh fisik maupun psikis seseorang. Dari hal itulah perlu adanya suatu pemahaman akan gaya hidup sehat kepada para remaja dengan memberikan juga suatu solusi untuk tetap bisa menjalani kehidupan mereka dengan gaya hidup yang sehat. Salah satu solusi yang dapat diberikan atau diterapkan oleh mereka yaitu melalui jalan yoga yang dilatih secara intensif atau rutin sesuai dengan struktur latihan yang sudah terbentuk. Sehingga secara perlahan mereka akan terbiasa dengan pola hidup serta gaya hidup yang sehat pun akan terus dijalani dalam situasi dan kondisi apapun itu. Tetaplah berhati-hati akan pengaruh dari gaya hidup yang semakin berkembang seiring zaman berjalan, dengan membuat suatu kebiasaan yang baik di dalam diri maka seberkebang apapun zaman, kita akan tetap dapat mengikutinya dengan menjalani gaya hidup yang sehat sesuai dengan pola kehidupan yang sudah dibiasakan untuk menjalani latihan yoga di alur kehidupan masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarsari, Ningrum. (2020). *Yoga Itu Penting*. Jakarta Selatan: Rafikatama.

- Dwitayasa, I Made (2018). *Hidup Sehat Bersama Yoga*. Yoga dan Kesehatan. Vol.1, No.1, 83-91. Fakultas Brahma Widya: IHDN Denpasar.
- Iyengar, B.K.S. 2014. *The Tree of Yoga*. India: Harper Collins
- Kaminoff, Leslie. (2010). *The Wonder of Yoga (Panduan bergambar untuk postur, gerakan, dan teknik pernapasan)*. New York: Human Kinetics
- Kotler dan Keller. (2012). *Manajemen Pemasaran, (Edisi 12; 192)*. Jakarta: Erlangga.
- Mayor, Polak. (1996). *Patanjali Raja Yoga*. Paramita: Surabaya.
- Motoyama, Hiroshi. 2003. *Theories of The Chakras Bridge to Higher Consciousness*. New Delhi: New Age Books.
- Riskesdas. (2018). '*Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*'.
- Sena, I Gusti Widya. (2018). *Kinesiologi Yoga Asana (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran, dan Jiwa)*. Jurnal Yoga dan Kesehatan, 1 (1), 15-29.
- Sugata, I Made dan Made G. Juniarta. (2021). *Yoga Gheranda: Tuntunan Yoga Menuju Hidup Sehat*. Denpasar: Swasta Nulus.
- Tufaidah, Fadhilatul. (2019). *Gambaran Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Remaja SMK NU Ungaran*. Universitas Ngudi Waluyo: Semarang
- Yulinda, Dewi, Cherly. (2017). *Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Putri*. Poltekes Kemenkes: Bandung.
- Zuldafrial dan Muhammad, L. 2012. *Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Yuna Pustaka

Efektivitas Terapi Yoga Asanas Terhadap Penurunan Keluhan Subjektif Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu-Ibu PKK Di Desa Tengkidak Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan

Komang Wahyu Aristya¹, Dr.Drs. I Wayan Nerta, M.For², Ni Wayan YusiArmini, S.Pd, M.Pd³
^{1,2,3}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
e-mail: wahyuaristya99@gmail.com¹, wayannerta10@gmail.com²,yusi.armini14@gmail.com³

ABSTRAK

Yoga merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan lahir dan batin. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dan mendasar bagi semua orang. Bagi orang yang tubuhnya sudah mengalami sakit akan melakukan berbagai macam pengobatan, salah satunya adalah dengan melakukan terapi yang merupakan bagian dari pengobatan alternatif. Terapi yoga *asanas* merupakan salah satu terapi yang kini mulai menjadi pilihan masyarakat untuk mnegatasi penyakit yang diderita. Terapi yoga *asanas* terfokus pada kekuatan, *fleksibilitas* dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, postur gerakan dan pernapasan. Penelitian ini dilakukan untuk memecahkan rumusan masalah sebagai berikut, apakah terapi yoga *asanas* efektif dalam menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah pada Ibu-Ibu PKK?. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian *pre-eksperimental, design one group pretest-posttest*. Data yang dikumpulkan pada tahap ini adalah penurunan keluhan subjektif nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada penelitian ini, digunakan lembar observasi dan *Oswestry Low Back Pain Disability Quisionnare*. Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan hasil yang probabilitas kumulatif Z adalah -5.983 dan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) 0.001 yang berarti lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti bahwa terapi yoga *asanas* efektif terhadap penurunan keluhan subjektif nyeripunggung bawah.

Kata Kunci: terapi yoga *asanas*; keluhan subjektif nyeri punggung bawah.

ABSTRACT

Yoga is one of the efforts that can be done to achieve happiness and birth and mental health. Health is very important and fundamental for everyone. For people whose bodies have experienced pain will do various kinds of treatment, one of which is by doing therapy that is part of alternative medicine. Asanas yoga therapy is one of the therapies that is now starting to become the choice of the community to treat the disease suffered. Yoga asanas therapy focuses on strength, flexibility and breathing to improve physical, mental, posture movement and breathing. This study was conducted to solve the following problem formulation, is yoga asanas therapy effective in lowering the subjective complaints of low back pain in PKK Mothers? This type of research is quantitative research using pre-experimental research, design one group pretest-posttest. The data collected at this stage is a decrease in subjective complaints of lower back pain before and after the intervention. In this study, observation sheets and Oswestry Low Back Pain Disability Quisionnare were used. Based on the results of the wilcoxon test obtained a result whose cumulative probability of Z is -5,983 and the value of Asymp.Sig. (2-tailed) 0.001 which means smaller than 0.05 it can then be concluded that H_a was accepted and H_o was rejected which means that yoga asanas therapy is effective against a decrease in subjective complaints of lower back pain.

Keywords: yoga asanas therapy; subjective complaints of lower back pain.

I. PENDAHULUAN

Dalam ajaran agama Hindu, untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan dapat dicapai melalui sebuah gerakan yaitu terapi yoga asanas. Yoga merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan lahir dan batin. Yoga merupakan bagian dari salah satu sistem filsafat Hindu yang kini berkembang menjadi *lifestyle* masyarakat luas. Dengan dijadikannya yoga sebagai gaya hidup, maka seseorang yang menjalani hal tersebut akan merasakan tubuhnya menjadi lebih sehat dan Bahagia (Utama, 2018).

Terapi yoga *asanas* adalah salah satu olahraga yang sangat baik untuk kesehatan karena dalam terapi yoga *asanas* menggunakan aktivitas olah tubuh, pikiran dan jiwa dengan memadukan pernapasan di dalamnya (Sindhu, 2014). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga sangat efektif untuk menangani nyeri punggung bawah. Dalam penelitian Christopher Lampah dkk, 2019. Yoga memiliki banyak keunggulan dibandingkan dengan olahraga lainnya. Efek dari berlatih yoga banyak berpengaruh pada organ fisiologi, bersifat anabolik yang artinya gerakan seimbang dengan pernapasan, bersifat subjektif yang membuat pelaku yoga menjadi lebih menguasai diri, tenang dan pikirannya lebih jernih.

Berlatih yoga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat mengurangi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah yang terjadi. Dengan rangkaian yoga *asanas* untuk nyeri punggung bawah dapat membantu membentuk struktur tubuh yang baik sehingga dapat mengatasi masalah nyeri yang terjadi. Semakin lama, masyarakat kian melupakan bagaimana pentingnya untuk menjaga kesehatan sehingga berbagai penyakit muncul yang mengakibatkan seseorang harus berobat ke tempat pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, klinik, ataupun tempat pelayanan kesehatan lainnya.

Dari data lapangan yang didapatkan, 20% dari keseluruhan Ibu-Ibu PKK mengeluhkan mengenai nyeri punggung bawah. Semakin bertambahnya umur, tubuh tidak akan sekuat saat masih muda. Seiring berjalannya waktu, tubuh akan melemah dan tidak disarankan untuk melakukan pekerjaan yang berat. Pada survei yang dilakukan oleh Jack Duckett (2016), 57% wanita mengalami nyeri punggung. Hal ini karena wanita memiliki tanggung jawab yang lebih besar sehingga wanita rentan mengalami nyeri punggung. Belum lagi akibat dari nyeri haid dan kehamilan. Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang Efektivitas Terapi Yoga Asanas terhadap Penurunan Keluhan Subjektif Nyeri Punggung Bawah pada Ibu-Ibu PKK di Desa Tengkudak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *one group pre-post test design*. Sampel adalah 48 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dimana jumlah sampel dihitung menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan kuesioner (*Oswestry Low Back Pain disability questionnaire*). Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS versi 28 for windows* dengan uji statistik yaitu uji Wilcoxon.

III. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Yoga merupakan penyatuan dari jiwa spiritual dengan jiwa atau pembatasan pikiran yang selalu bergerak dalam menjalankan aktivitas atau latihan fisik untuk meraih kesehatan jasmani dan rohani (Sindhu, 2014). Latihan yoga dapat meningkatkan daya tahan otot ekstensor punggung bawah secara sangat bermakna. Hal ini karena posisi yoga tentu mengaktifkan otot-otot ekstensor punggung bawah (Christopher Lampah dkk, 2019). Otot-otot didaerah punggung akan berkontribusi dalam mempertahankan postur tubuh agar tetap normal, utamanya saat beraktivitas yang menimbulkan beban berlebihan pada otot-otot punggung bawah.

Terapi yoga asanas yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK di Desa Tengkidak adalah terapi yoga asanas untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah. Pola hidup dan aktivitas sehari-hari menyebabkan terjadinya keluhan nyeripunggung bawah dan dapat meningkatkan risiko apabila tidak segera ditangani. Posisi kerja dengan membungkuk, duduk, dan berdiri terlalu lama dapat menyebabkan peningkatan nyeri pada punggung bawah (Rahmawati, 2018). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Paul dan Edzard (2011) menyebutkan bahwa *yoga is more effective than conventional therapeutic exercise or a self-book for patients with chronic LBP and suggested that yoga was more effective than a self-care book for improving function and reducing chronic LBP*.

Hasil evaluasi asanas yang diberikan setelah beberapa kali latihan menunjukkan hasil bahwa gerakan-gerakan yang diberikan menunjukkan bahwa seluruh asanas mudah, aman, dan nyaman untuk dilakukan oleh partisipan. Sehingga, tentu membuat para partisipan melakukan gerakan sesuai kemampuan tanpa adanya paksaan dan partisipan mampu merasakan bagaimana respon tubuh saat bergerak. Hasil tersebut memberi arti bahwa adanya perubahan keluhan subjektif nyeri punggung bawah pada partisipan sesudah diberikan perlakuan terapi yoga asanas. Hasil penelitian Christopher Lampah et al (2019) menyebutkan bahwa latihan yoga merupakan metode potensial untuk menangani nyeripunggung bawah. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga sangat mempengaruhi daya tahan otot ekstensor punggung bawah dan fungsional pada nyeri

punggung bawah.

Yoga asanas memiliki sesi relaksasi untuk para partisipan setelah melakukan latihan. Chaplin (2005) dalam Sagala (2013) menyebut relaksasi adalah kembalinya otot dalam keadaan istirahat setelah mengalami peregangan sedangkan terapi relaksasi adalah suatu bentuk terapi dengan menekankan suatu usaha atau mengajarkan pasien bagaimana cara beristirahat dan santai dengan asumsi bahwa istirahatnya otot-otot dapat membantu mengurangi tegangan psikologis. Sejak para Ibu-Ibu PKK mengikuti terapi yoga asanas sebanyak 6 kali, para responden mulai merasakan adanya perubahan saat melakukan aktivitas. Dimana aktivitas dapat dilakukan dengan nyaman kembali dan pada malam hari dapat cepat tidur dan lebih nyaman. Hal ini terjadi karena Ibu-Ibu PKK merasa jauh lebih tenang dan rileks. Yoga asanas dapat membuat hormon dalam tubuh menjadi seimbang, semua ketegangan-ketegangan otot mampu dikendalikan, sehingga rasa tenang dapat dirasakan oleh Ibu-Ibu PKK.

Terapi yoga *asanas* pada individu yang mengalami nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan latihan pada punggung bagian bawah, Adapun gerakan asanas yang diberikan dalam terapi yoga asanas sebagai berikut:

1. *Tadasana* (Sikap Pohon Palem)

Dalam Sarasvati, 2002: 114-115, manfaat dari gerakan ini untuk melatih atau meningkatkan pertumbuhan tulang punggung yang baik serta membersihkan sumbatan saraf-saraf tulang belakang pada persendian yang muncul dari tulang belakang. Selain itu, *tadasana* juga mampu memperkuat otot-otot perut dan merenggangkan usus.

2. *Trikonasana* (sikap segitiga)

Manfaat dari posisi *trikonasana* adalah untuk menguatkan otot-otot belakang dan bahu, serta menguatkan dada dan leher (Sarasvati, 2002: 124- 125)

3. *Parvatasana*

Manfaat *parvatasana* adalah untuk menguatkan otot-otot pada kedua tangan dan kaki, melenturkan tulang belakang dan menyelaraskan urat saraf tulang belakang dan memberikan saraf-saraf tersebut aliran darah yang segar (Saravasti, 2002: 138)

4. *Marjariasana* (sikap kucing)

Manfaat dari gerakan ini yaitu membuat leher, bahu dan tulang belakang lentur, serta menyeimbangkan system reproduksi pada wanita (Sarasvati, 2002: 95).

5. *Parivrtti Janu Sirsasana*

Manfaat dari gerakan ini adalah mengendorkan persendian tulannng paha, menghilangkan lemak

secara efektif, menyelaraskan organ panggul, dan memperlancar aliran darah pada tulang belakang (Sarasvati, 2012).

6. *Ardha Matsyendrasana*

Manfaat dari gerakan ini adalah untuk membantu mengurangi sakit pinggan dan rematik otot. Menyelaraskan saraf yang muncul didaerah punggung (Sarasvati, 2002: 210-211)

7. *Bhujangasana*

Gerakan ini bermanfaat untuk menempatkan kembali salah urat, menghilangkan sakit punggung dan menjaga tulang belakang (Sarasvati, 2002: 167).

8. *Savasana*

Savasana/rileksasi dilakukan saat semua asanas telah selesai dilakukan yang berguna untuk mengendorkan system psikofisiologi.

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui keragaman berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan dan indeks disabilitas nyeri. Hal tersebut mampu memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi responden dan kaitannya dengan masalah dan tujuan penelitian ini.

1. Usia

Tabel 3.1
Responden Berdasarkan Usia

	Frequency	Percent
20-29 tahun	9	18.8
30-39 tahun	10	20.8
40-49 tahun	22	45.8
50-59 tahun	7	14.6
Total	48	100.0

Berdasarkan karakteristik umur responden di atas didapatkan bahwa responden dalam penelitian memiliki usia dengan rentang 20-59 tahun.

2. Indeks Disabilitas Nyeri Sebelum Intervensi

Tabel 3.2
Keragaman Berdasarkan Indeks Disabilitas Nyeri Sebelum Intervensi

	Frequency	Percent
Minimal Disability	18	37.5
Moderate Disability	30	62.5
Total	48	100.0

Berdasarkan karakteristik indeks disabilitas nyeri responden pada tabel 2 di atas didapatkan

bahwa terdapat 2 kategori indeksi disabilitas nyeri sebelum intervensi yaitu *Minimal Disability* dan *Moderate Disability*

3. Analisis Sebelum dan Sesudah Intervensi



Gambar 3.1
Data Sebelum dan Sesudah Intervensi

Dari hasil analisis di atas didapatkan bahwa dari pengisian lembar kuesioner terdapat 10 kategori. Dimana hasil yang didapat sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri yang dilakukan pada aktivitas tersebut di atas.

4. Analisis Univariat

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik pada Ibu-IbuPKK di Desa Tengkidak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan.

	Frekuensi	%	Mean	Median	Modus
Jenis kelamin Perempuan	48	100%	-	-	-
Usia					
- 20-29 tahun	9	18.8%			
- 30-39 tahun	10	20.8%	2.56	3.00	3.00
- 40-49 tahun	22	45.8%			
- 50-59 tahun	7	14.6%			
Jumlah	48	100%			

Indeks Disabilitas					
Pre-test:					
Minimal Disability	18	37.5%	1.63	2.00	2.00
Moderate disability	30	62.5%			
Jumlah	48	100%			
Post-test:					
	Frekuensi	%	Mean	Median	Modus
- Minimal disability	48	100%	1.00	1.00	1.00
Jumlah	48	100%			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden seluruhnya adalah 48 orang. Berdasarkan usia lebih banyak (45.8%) responden berusia 40.49 tahun dengan nilai mean sebesar 2.56, median sebesar 3.00 dan modus sebesar 3.00. Berdasarkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah sebelum intervensi lebih banyak (62.5%) responden mengalami *moderate disability* dengan nilai mean sebesar 1.67, median sebesar 2.00 dan modus sebesar 2.00. Sedangkan untuk hasil setelah intervensi responden mengalami *minimal disability* sebesar 100%, dengan nilai mean sebesar 1.00, median sebesar 1.00, modus sebesar 1.00.

5. Analisis Bivariat

Tabel 4
Analisis Responden Berdasarkan Keluhan Subjektif Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Yoga *Asanas*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pretest posttest	- Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	47 ^b	24.00	1128.00
	Ties	1 ^c		
	Total	48		

- a. pretest < posttest
- b. pretest > posttest
- c. pretest = posttest

Dari tabel hasil analisis di atas menunjukkan bahwa nilai *negative ranks* sebesar 0, yang berarti tidak adanya peningkatan nyeri punggung bawah. Sedangkan, terdapat penurunan keluhan subjektif nyeri punggung bawah setelah mengikuti latihan yoga *asanas*, dimana nilai *pretest* lebih besar dibanding nilai *posttest* yaitu sebesar 47. Dalam hasil analisis ini juga didapatkan nilai *pretest* dan *post test* sama sebesar 1.

Tabel 5
Test Statistik^a

	pretest - posttest
Z	-5.983 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed) <.001	

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil tabel di atas didapatkan hasil yang probabilitas kumulatif Z adalah -5.983 dan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) <0.001 yang berarti lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat perbedaan keluhan subjektif nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan latihan dengan kata lain latihan terapi yoga *asanas* efektif dalam penurunan keluhan subjektif nyeri punggung bawah.

Hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan pada post perlakuan, terapi yoga *asanas* dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, memperlancar aliran darah, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Sehingga, perlakuan terapi yoga *asanas* yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK dengan keluhan subjektif nyeri punggung bawah di Desa Tengkidak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan terlihat efektif untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Paul dan Edzard (2011) yang menyatakan bahwa yoga efektif untuk mengatasi nyeri punggung bawah dan lebih disarankan untuk dilakukan dibandingkan dengan terapi yang lainnya.

IV. PENUTUP

Terapi yoga *asanas* yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK di Desa Tengkidak adalah terapi yoga *asanas* untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga sangat mempengaruhi daya tahan otot ekstensor punggung bawah dan fungsional pada nyeri punggung bawah.

Berdasarkan karakteristik indeks disabilitas nyeri responden dimana hasil yang didapat sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri yang dilakukan pada aktivitas tersebut di atas. Sehingga, perlakuan terapi yoga *asanas* yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK dengan keluhan subjektif nyeri punggung bawah di Desa Tengkidak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan efektif untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Christoper Lampah, J. G. 2019. *Pengaruh Terapi yoga asanas Terhadap Daya Tahan Otot Esktensor Punggung Bawah Dan Kemampuan Fungsional Pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik. Biomedik*, 173-181.
- Posadzki, Paul dan Ernst, Edzard. *Yoga for Low Back Pain*. Clin Rheumatol. Volume 30.
- Rahmawati, A. 2018. *Hubungan Risiko Postur Kerja Terhadap Indeks Disabilitas Pekerja Dengan Keluhan Low Back Pain Di Pt Muroco Jember*.
- Sagala, Masitah. 2013. *Efek Pelatihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Kerja pada Karyawan di PT. Madubaru Yogyakarta*. Empathy Jurnal Fakultas Psikologis, 2 (1).
- Sarasvati, Svami Styananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, dan Bandha*. Surabaya: Paramita
- Sindhu, Pujiastuti. 2014. *Panduan Lengkap Yoga*. Bandung: Qanita
- Utama, IW Budi. 2018. *Yoga Sebagai Gaya Hidup*. Universitas Hindu Indonesia

Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Pada masa Pandemi Covid 19 di Klinik Sada Jiwa

Ni Luh Seri Astuti¹, I Nyoman Dharma Wisnawa², Ni Made Sintha Pratiwi³

^{1,2,3}STIKES Advaita Medika
e-mail: luhseriastuti12@gmail.com

ABSTRAK

Lansia sangat rentan mengalami covid 19 akibat penurunan sistem imun dan kondisi komorbid yang dimiliki. Salah satu komorbiditas yang dimiliki adalah adanya gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi. Hipertensi harus ditangani untuk mencegah adanya komplikasi. Salah satu Tindakan non farmakologis menangani hipertensi adalah aktivitas rutin dengan yoga. Yoga diberikan dengan dosis 1 kali sehari selama 3 hari dan gerakannya memerlukan waktu 60 menit. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang ikut program prolanis dengan jumlah sampel adalah 17 lansia serta tekhniknya adalah purposive sampling. Desain penelitian yaitu pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Sebelum diberikan yoga, lansia diukur tekanan darahnya dan 5 menit setelah yoga diukur kembali. Uji bivariat menggunakan *Wilcoxon Sign Rank* dengan signifikansi $p < 0,005$ serta mencari besar pengaruh menggunakan *cohen's d*. Hasil yang didapatkan dalam penelitian adalah yoga menurunkan tekanan darah secara signifikan yakni ≥ 10 mmHg dan memiliki effect size yang kuat yaitu sebesar 0,8. Dapat disimpulkan bahwa yoga memberikan efek relaksasi dan mengurangi stress psikologis sehingga efektif, murah, dan aman menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi; Lansia; Yoga; Covid 19

ABSTRACT

The elderly are very risk to infected COVID-19 due to a decreased immune system and comorbid conditions they have. One of the comorbidities that is owned is the presence of cardiovascular disorders such as hypertension. Hypertension must be treated to prevent complications. One of the non-pharmacological actions to treat hypertension is routine activities with yoga. Yoga is given with a dose of 1 time a day for 3 days and the movement takes 60 minutes. The sample in this study was the elderly who participated in the prolanis program with a total sample of 17 elderly and the technique was purposive sampling. The research design was pre-experimental using a one-group pre-test and post-test design. Before being given yoga, their blood pressure was measured and 5 minutes after yoga was measured again. The bivariate test used the Wilcoxon Sign Rank with a significance of $p < 0.005$ and measure the effect size using Cohen's d. The results obtained in this study are yoga significantly lowers blood pressure, namely 10 mmHg and has a strong effect size of 0.8. It can be concluded that yoga has a relaxing effect and reduces psychological stress so that it is effective, inexpensive, and safe to reduce systolic and diastolic blood pressure in the elderly.

Keyword: Covid 19; Elderly; Hypertension; Yoga

I. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok yang berisiko tinggi terinfeksi Covid 19 karena mengalami penurunan sistem imun yang memudahkan virus menyerang sistem pernapasan (Venugopal et al., 2020). Selain itu, lansia juga memiliki peningkatan risiko terkena Covid 19 karena memiliki komorbid misalnya adalah gangguan pada sistem kardiovaskuler seperti hipertensi (Koudelka & Sovová, 2021). Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia yang mempengaruhi lebih dari 50% lansia yang berusia 60 tahun (Pan et al., 2020). Data menyebutkan bahwa lebih dari 1 juta kematian akibat terinfeksi Covid 19 (Lippi et al., 2020). Faktor utama kematian yang paling tinggi adalah lansia yang memiliki gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi yakni mencapai 2,5 kali lipat (Zhang et al., 2021;Wahyuni et al., 2020).

Hipertensi pada lansia merupakan keadaan yang menggambarkan bahwa tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastoliknya ≥ 90 mmHg (Potter & Perry, 2006). Menurut Benetos et al (2019), penderita hipertensi di dunia sebanyak 972 juta dan akan meningkat sebanyak 29,2% pada tahun 2025. Sebanyak 333 juta penderita hipertensi di negara maju dan 639 di negara berkembang salah satunya adalah Indonesia. Kasus hipertensi sampai saat ini masih menjadi tantangan yang sangat besar di Indonesia(Prihartono et al., 2022).

Kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 63,2% (Nuraisyah & Kusumo, 2021) dan dijelaskan bahwa penderita hipertensi mayoritas berusia diatas 60 tahun (Putri, 2016). Prevalensi lansia yang menderita hipertensi di Bali mengalami peningkatan dari tahun 2013 sampai 2018 yakni sebesar 34,1% dan angka tertinggi terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun (Damayanti et al., 2020). Salah satu kabupaten di Bali yang memiliki penderita hipertensi pada lansia adalah Kabupaten Badung yakni 433 kasus hipertensi dengan 190 kasus pada lansia (44%) (Clarisa et al., 2021).

Kabupaten Badung memiliki berbagai fasilitas kesehatan mulai dari klinik pratama, puskesmas dan rumah sakit. Salah satu klinik pratama yang memberikan pelayanan kepada lansia melalui sistem Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit kronis) adalah Klinik Pratama Sada Jiwa. Jumlah lansia di Klinik Sada Jiwa adalah 40 orang yang rutin serta aktif melakukan pemeriksaan. Lansia mayoritas menderita hipertensi serta ada juga yang menderita hipertensi disertai diabetes melitus. Namun semenjak Covid 19, lansia mengalami penurunan dalam mengikuti prolanis sehingga yang aktif sampai saat ini adalah 30 orang.

Hipertensi harus ditangani dengan tepat pada lansia untuk mencegah risiko morbiditas dan mortalitas pada masa Covid 19. Penatalaksanaannya ada dua yakni secara farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan merubah gaya hidup (Pati et al., 2014). Perubahan gaya hidup merupakan hal yang paling mudah, murah dan efektif dilakukan seperti olahraga secara teratur

(Lippi et al., 2020). Olahraga yang mampu memberikan relaksasi pada endoteleal sehingga mampu menjaga homeostasis vaskular dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah tinggi adalah yoga (Wahyuni et al., 2020; Venugopal et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pati et al (2014) didapatkan hasil bahwa yoga dapat digunakan sebagai modalitas hidup karena efektif menurunkan tekanan darah, stress dan mempertahankan antioksidan pada lansia dengan hipertensi. Yoga juga mampu mempertahankan homeostatis vaskular sehingga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Wahyuni et al., 2020). Gerakan yoga mampu menstimulasi pengeluaran hormone endorphin sehingga menimbulkan perasaan rileks yang akan merangsang aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis untuk menurunkan metabolisme dan tekanan darah serta meningkatkan produksi serotonin (Potter & Perry, 2006). Penderita hipertensi sangat dianjurkan untuk melakukan yoga karena memberikan efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh sehingga mengindikasikan kinerja jantung yang baik (Mateos-Cáceres et al., 2012; Atmaja & Fithriana, 2017).

Menurut data yang didapatkan di Klinik Sada Jiwa bahwa lansia belum pernah mendapatkan terapi yoga. Selama ini hanya diberikan terapi farmakologis untuk menangani hipertensi. Berdasarkan keberhasilan yang didapatkan dari penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

II. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-test pre-post design*. Sample dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi yang ikut program prolanis di Klinik Sada Jiwa. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2022. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi yakni lansia yang menderita hipertensi tanpa komplikasi, tidak cacat fisik, tidak sedang sakit, memiliki pendengaran yang baik serta mampu mengikuti instruksi dengan baik serta kriteria ekslusinya adalah lansia yang mengalami hipertensi emergensi saat dilakukan penelitian. Penghitungan sample menggunakan rumus sehingga total sample yang digunakan dan sudah termasuk yang di *drop out* karena tidak mengikuti kegiatan sampai akhir adalah 17 lansia.

Penelitian dimulai dengan memberikan penjelasan kepada lansia tentang yoga mencakup definisi, cara, manfaat dan waktu pelaksanaan terapi. Peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum diberikan yoga (*pre-test*) menggunakan tensi meter. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah responden diberikan terapi yoga 1 kali sehari selama 3 hari. Pengukuran tekanan

darah dilakukan setelah 5 menit diberikan perlakuan (*post-test*). Adapun Gerakan yoga yang dilakukan adalah *tadasana, virabhadrasana, dandasana, supta tadasana, supta padangustasana, urdva hastasana, ardha uttanasana, badha konasana, virasana, swastikasana*. Masing-masing gerakan dilakukan pengulangan selama 5 kali dengan total durasi setiap gerakan yoga adalah 5 menit. Sebelum dimulai dilakukan pemanasan selama 5 menit dan setelah Gerakan selesai dilakukan pendinginan selama 5 menit. Pelaksanaan Yoga tetap menggunakan protocol kesehatan, yakni cuci tangan serta menjaga jarak minimal 2meter dan dilakukan di ruangan terbuka yaitu halaman klinik Sada Jiwa.

Data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan spss. Data dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran distribusi masing-masing variabel. Data dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan Shapiro wilk untuk menentukan analisis bivariat yang tepat untuk membandingkan rata-rata tekanan darah. Dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$. Selanjutnya dilakukan pengukuran *effect size* dengan cohen's *d* juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

III. PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian

Karakteristik dasar responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tekanan darh sistolik dan diastolik dapat dilihat pada table 1:

Tabel 3.1
Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tekanan darah sistolik dan diastolik

Deskripsi	Mean	Min-Max	SD	f (%)
Usia	63,0	56-68	3,7	
Laki-laki				5 (29,4%)
Perempuan				12 (70,5%)
Sistolik	153,5	140-170	10,6	
Diastolik	92,9	90-100	4,7	

Berdasarkan table 1 didapatkan bahwa karakteristik responden mulai dari usia rata-rata usianya adalah 63 tahun, sedangkan menurut jenis kelamin adalah perempuan memiliki proposrsi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yakni 70,5%. Rata-rata tekanan darah sistoliknya adalah 153,5 mmHg serta diastoliknya adalah 92,9 mmHg.

Tabel 3.2
Perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi yoga

Parameter	Mean	Min-Max	SD	p-value ^a	Effect Size ^b
Sistolik Pre-test	153,5	140-170	10,6	0,000	0,8
Sistolik Post-tes	131,1	110-150	12,1		
Diastolik Pre-test	92,9	90-100	4,5	0,002	
Diastolik Post-tes	81,7	70-90	8		

^aWilcoxon Sign Rank Test, ^bCohen's *d*

Berdasarkan table 2 didapatkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan secara signifikan setelah diberikan yoga. Besar pengaruh yoga terhadap tekanan darah dilihat dari nilai cohen's *d* yakni 0,8 dapat disimpulkan bahwa pengaruhnya sangat kuat.

2. Pembahasan

Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan yoga adalah lebih dari batas normal atau diatas 130 mmHg pada lansia. Adanya peningkatan tekanan darah pada lansia karena disebabkan oleh salah satu faktor yakni adanya penurunan elastisitas dinding aorta. Penurunan elastisitas selanjutnya menyebabkan pembuluh darah perifer tidak efektif dalam proses oksigenasi (Brunner & Suddarth, 2022). Pada kondisi ini, katup jantung juga mengalami penebalan dan kaku sehingga kemampuan pompa jantung mengalami penurunan sebesar 1% sehingga menurunnya kontraksi dan volume. Penurunan fungsi ini juga disebabkan karena faktor usia (Potter & Perry, 2006). Berdasarkan umur responden dalam penelitian didapatkan bahwa rata-rata umur responden adalah 63 tahun. Proses penuaan pada lansia menyebabkan perubahan dalam berbagai aspek. Salah satunya adalah perubahan fisik pada sistem kardiovaskuler. Penurunan elastisitas pada pembuluh darah arteri (Sierra, 2017) menyebabkan adanya peningkatan tekanan darah (Istivan, 2019). Proses ini yang menyebabkan lansia mayoritas mengalami hipertensi (Oliveros et al., 2020).

Berdasarkan jenis kelamin pada hasil penelitian, perempuan lebih cenderung mengalami hipertensi. Hasil ini sejalan dengan yang didapatkan oleh (Bethany & Zajacova Anna, 2016) bahwa perempuan cenderung mengalami risiko lebih tinggi terkena hipertensi karena memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Kurangnya aktivitas memberikan peluang terjadinya hipertropi pada ventrikel kiri, disfungsi diastolic, peningkatan kekakuan arteri sehingga lebih cenderung mengalami hipertensi (Paresh et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara signifikan baik secara statistik maupun secara klinis yakni lebih dari 10 mmHg setelah diberikan yoga. Menurut Potter & Perry (2006) tekanan darah mengalami perubahan yang signifikan secara klinis jika terdapat selisih 10 mmHg.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan kepada responden didapatkan bahwa Gerakan yoga yang dilakukan selama pelatihan mampu memberikan efek relaksasi dan mengurangi stress psikologis. Menurut (Bankar et al., 2013) stress psikologis merupakan faktor risiko hipertensi sehingga dengan diberikan yoga akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor pembuluh darah yang mengontrol tekanan darah menjadi efektif (Wahyuni et al., 2020; Debora et al., 2022; Hagins et al., 2013).

Hasil wawancara kepada lansia juga didapatkan bahwa waktu yang diberikan selama melakukan yoga cukup efektif sehingga mampu merilekskan semua otot. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al (2020) bahwa dosis yoga diberikan cukup efektif dalam waktu 60 menit sehingga mampu menginduksi semua proses adaptasi tubuh, memperkuat sistem pernapasan, kardiovaskuler, meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga (Cramer et al., 2018) mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Hagins et al (2013) yang mendapatkan hasil bahwa yoga yang terdiri dari beberapa Gerakan dan pengulangan dalam waktu tertentu akan mampu mengurangi secara efektif tekanan darah sistolik dan diastolik.

Pengaruh yoga sangat kuat terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik terbukti dari hasil uji cohen's *d* didapatkan nilai adalah 0,8. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma et al (2020) yoga adalah salah satu solusi yang sangat efektif dalam memperbaiki stress dan kecemasan untuk penguatan fungsi kekebalan tubuh selama pandemi Covid 19. Selain itu, Gerakan yoga pada lansia bisa dilakukan di rumah dan Hasil ini juga sejalan dengan penelitian bahwa yoga terbukti menjadi terapi tambahan yang efektif, aman, dan lebih murah untuk manajemen hipertensi (Venugopal et al., 2020).

Yoga pada masa pandemi yang dilakukan secara rutin oleh lansia akan mampu mengurangi dan mencegah adanya komplikasi akibat hipertensi. Menurut penelitian sebelumnya dari Pedralli et al (2016) Latihan resistensi kombinasi isotonik dan isometrik secara efektif memodifikasi fungsi endotel pada penderita hipertensi dan meningkatkan vasodilatasi pada endothelium sehingga mencegah adanya arteriosklerosis (Atmaja & Fithriana, 2017) serta mampu meningkatkan kualitas hidup lansia (Nilsson et al., 2016).

IV. PENUTUP

Hal yang dapat disimpulkan dari penelitian adalah yoga sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sehingga direkomendasikan untuk diteruskan dan diberikan kepada lansia yang menderita hipertensi. Selain itu yoga juga memberikan pengaruh yang sangat

kuat terhadap penurunan tekanan darah karena mudah, murah dan aman untuk lansia selama pandemi Covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, H. K., & Fithriana, D. (2017). Perbandingan Efektivitas Aktivitas Fisik Senam Yoga Dengan Pemberian Masase Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pelayanan Lansia. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 83–92.
- Bankar, M. A., Chaudhari, S. K., & Chaudhari, K. D. (2013). Impact of long term Yoga practice on sleep quality and quality of life in the elderly. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 4(1), 28–32. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.109548>
- Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension Management in Older and Frail Older Patients. *Circulation Research*, 124(7), 1045–1060. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313236>
- Bethany, E., & Zajacova Anna. (2016). Gender differences in hypertension among young adults. *HHS Public Access*, 61(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/19485565.2014.929488>. Gender
- Brunner, & Suddarth. (2022). *Buku Ajar Medikal Bedah* (8th ed.). EGC.
- Clarisa, G. A. Della, Nuryanto, K., Sandra, I. P. G. Y., & Damayanti, I. ayu manik. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ubud I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*.
- Cramer, H., Sellin, C., Schumann, D., & Dobos, G. (2018). OriginalArbeit: Yoga bei arterieller Hypertonie. *Deutsches Arzteblatt International*, 115(50), 833–839. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0833>
- Damayanti, S., Oktaviani, W., & Mirayanti, A. (2020). Hubungan Obesitas Dan Pola Aktivitas Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 24–34. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.100>
- Debora, O., Sulistyono, S., & Indryani, O. (2022). Pelatihan Teknik Nafas dan Yin Yoga Sebagai Penguatan Care-Giver Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Borneo Community Health Service Journal*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.35334/neotyce.v2i1.2348>
- Hagins, M., States, R., Selfe, T., & Innes, K. (2013). Effectiveness of yoga for hypertension: Systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/649836>
- Istivan, B. (2019). Hypertension in the elderly. *Lege Artis Medicinae*, 29(11), 531–536. <https://doi.org/10.33616/LAM.29.050>
- Koudelka, M., & Sovová, E. (2021). COVID-19 causing hypotension in frail geriatric

- hypertensive patients? *Medicina (Lithuania)*, 57(6), 1–8.
<https://doi.org/10.3390/medicina57060633>
- Lippi, G., Wong, J., & Henry, B. M. (2020). Hypertension in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19): A pooled analysis. *Polish Archives of Internal Medicine*, 130(4), 304–309. <https://doi.org/10.20452/pamw.15272>
- Mateos-Cáceres, P. J., Zamorano-León, J. J., Rodríguez-Sierra, P., MacAya, C., & López-Farré, A. J. (2012). New and old mechanisms associated with hypertension in the elderly. *International Journal of Hypertension*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/150107>
- Nilsson, M., Karlsson, M. R., Medin, J., & Frykman, V. (2016). Effects of Yoga in patients with paroxysmal atrial fibrillation - a randomized controlled study. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 16(1), 57–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1474515116637734>
- Nuraisyah, F., & Kusumo, R. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia. *Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 35–38.
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Pan, A., Liu, L., Wang, C., Guo, H., Hao, X., Wang, Q., Huang, J., He, N., Yu, H., Lin, X., Wei, S., & Wu, T. (2020). Association of Public Health Interventions with the Epidemiology of the COVID-19 Outbreak in Wuhan, China. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(19), 1915–1923. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.6130>
- Paresh, S. S., Greco, T. L., & Rohr-Kirchgraber, T. (2019). The sex and gender influence on hypertension. *Health Management The Journal*, 19(5), 420–422. https://healthmanagement.org/uploads/article_attachment/hm-v19-i5-web-sheena-shah-paresh-theresa-l-greco-theresa-rohr-kirchgraber-the-sex-and-gender-influence-on-hypertension.pdf
- Pati, S. G., Dhanakshirur, G. B., Aithala, M. R., Naregal, G., & Das, K. K. (2014). Effect of yoga on oxidative stress in elderly with grade-i hypertension: A randomized controlled study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(7), 4–7. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/9498.4586>
- Pedralli, M. L., Waclawovsky, G., Camacho, A., Markoski, M. M., Castro, I., & Lehnen, A. M. (2016). Study of endothelial function response to exercise training in hypertensive individuals (SEFRET): Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13063-016-1210-y>

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Foundamental Of Nursing: Concepts. Process and Practice* (K. et al Renata (ed.); Edisi 4: A). EGC.
- Prihartono, N. A., Fitria, L., Ramdhan, D. H., Fitriyani, F., Fauzia, S., & Woskie, S. (2022). Determinants of Hypertension amongst Rice Farmers in West Java, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031152>
- Putri, R. F. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7 Karanganyar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sharma, K., Anand, A., & Kumar, R. (2020). The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown. *Work*, 66(4), 731–737. <https://doi.org/10.3233/WOR-203219>
- Sierra, C. (2017). Hypertension in older adults. *Hipertension y Riesgo Vascular*, 34(4), 26–29. [https://doi.org/10.1016/S1889-1837\(18\)30072-2](https://doi.org/10.1016/S1889-1837(18)30072-2)
- Venugopal, V., Pamavathi, R., Venkateswaran, S., Gunasekaran, D., & Maheskhumar, K. (2020). Protecting the elders from COVID- 19 impact-leveraging yoga. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Wahyuni, N., Indrayani, A. W., & Juhanna, I. V. (2020). The effectiveness of yoga exercise toward blood pressure and endothelial-derived hyperpolarizing factor (Edhf) level in hypertensive diabetic population. *Bali Medical Journal*, 9(3), 940–946. <https://doi.org/10.15562/bmj.v9i3.2028>
- Zhang, S., Zhou, X., Chen, Y., Wang, L., Zhu, B., Jiang, Y., Bu, P., Liu, W., Li, D., Li, Y., Tao, Y., Ren, J., Fu, L., Li, Y., Shen, X., Liu, H., Sun, G., Xu, X., Bai, J., ... Cai, J. (2021). Changes in Home Blood Pressure Monitored among Elderly Patients with Hypertension during the COVID-19 Outbreak: A Longitudinal Study in China Leveraging a Smartphone-Based Application. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, May, 605–612. <https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.120.007098>

Hatha Yoga untuk Menjaga Harmonisasi Fisiologis Tubuh Manusia

Kadek Hemamalini

Jurusan Penerangan Agama, Sekolah Tinggi Agama Hindu Dharma Nusantara Jakarta
e-mail : kadekhema@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid19 yang melanda dunia membawa dampak kesehatan yang memicu kekhawatiran serta ketakutan masyarakat dunia. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya tingkat stress sehingga berimplikasi pada menurunnya kesehatan fisik dan batin masyarakat. Dengan semakin meningkatnya pemahaman masyarakat terhadap kesehatan, berbagai upaya dilakukan untuk mencapai kesehatan yang seimbang. Yoga dipilih sebagai pendekatan yang holistik untuk melatih kebugaran fisik sekaligus bermanfaat terhadap munculnya ketenangan batin. *Hatha Yoga* merupakan jenis yoga yang diminati oleh masyarakat post modern dikarenakan praktik yang sederhana namun memberikan manfaat yang kompleks. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan *library research*, yaitu mengkaji atau menginterpretasi bahan tertulis berdasarkan konteksnya. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa *Hatha Yoga* bertujuan untuk meningkatkan kapasitas tubuh fisik melalui penggunaan serangkaian postur tubuh, gerakan (*Asana*), dan teknik pernapasan (*Pranayama*). *Hatha Yoga* merupakan penyatuan tubuh dan pernapasan yang menitikberatkan pada penguasaan tubuh dan napas melalui penyeimbangan dua kutub energi pada manusia, yaitu *yang* dan *yin*, *masculine* dan *feminine*, *lingga* dan *yoni*. Melalui penyatuan fokus diri terhadap tubuh fisik, napas, dan konsentrasi pada saat melakukan postur dan gerakan yoga sistem energi tubuh menjadi lebih harmonis. Latihan *Hatha Yoga* secara teratur dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas jasmani dan rohani menghasilkan keadaan fisiologis yang menenangkan respon stress yang dihasilkan oleh tubuh sehingga rasa keseimbangan dan penyatuan antara pikiran, tubuh dan jiwa dapat dicapai.

Kata Kunci : Hatha Yoga; Asanas; Pranayama; Holistik

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic that has hit the world has had a health impact that has sparked concern and fear in the world community. This condition has an impact on increasing the level of stress so that it has implications for the decline in the physical and mental health of the community. With the increasing public understanding of health, various efforts are made to achieve balanced health. Yoga was chosen as a holistic approach to practicing physical fitness as well as being beneficial for the emergence of inner calm. Hatha Yoga is a type of yoga that is in demand by postmodern society due to its simple practice but provides complex benefits. This type of research is a qualitative descriptive study with a library research approach, namely examining or interpreting written material based on its context. The results of this study conclude that Hatha Yoga aims to increase the capacity of the physical body through the use of a series of postures, movements (Asanas), and breathing techniques (Pranayama). Hatha Yoga is a union of body and breath that focuses on mastering the body and breath through balancing the two poles of energy in humans, namely yang and yin, masculine and feminine, linga and yoni. Through the unification of self-focus on the physical body, breath, and concentration while doing yoga postures and movements, the body's energy system becomes more harmonious. Hatha Yoga practice regularly can increase strength, endurance, physical and spiritual flexibility resulting in a physiological state that calms the stress response produced by the body so that a sense of balance and unification between mind, body and spirit can be achieved.

Keywords: Hatha Yoga, Asanas, Pranayama, Holistic

I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid19 yang melanda dunia membawa dampak kesehatan yang memicu kekhawatiran serta ketakutan masyarakat dunia. Kondisi ini berakibat pada munculnya tekanan emosi yang akan berpengaruh pula terhadap melemahnya kondisi fisik sehingga menjadi mudah terserang penyakit, Di satu sisi stamina yang prima sangat dibutuhkan agar bisa terhindar dari penularan Covid 19 tersebut. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya tingkat stress sehingga berimplikasi pada menurunnya kesehatan fisik dan batin masyarakat.

Kesehatan menjadi fokus utama dan prioritas masyarakat dunia agar terhindar dari paparan virus tersebut. Berbagai cara dilakukan untuk tetap menjaga imunitas tubuh dari mengkonsumsi makanan sehat, berbagai macam vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh. Berolahraga juga menjadi sebuah pilihan sebagai tindakan preventif untuk menjaga imunitas tubuh bagi masyarakat. Berbagai pilihan olahraga dilakukan oleh masyarakat untuk mempertahankan stamina dan kebugaran tubuh yang juga dapat semaksimal mungkin bermanfaat terhadap ketenangan pikiran. Dewasa ini dunia Barat tertarik dengan menggunakan pendekatan holistik terhadap kesehatan. Hal ini telah diklasifikasikan oleh National Institutes of Health sebagai bentuk *Complementer Alternative Medicine* (CAM) (Williams K, Steinberg L, 2003). Yoga dipilih sebagai pendekatan yang holistik untuk melatih kebugaran fisik sekaligus bermanfaat terhadap munculnya ketenangan batin.

Yoga diakui sebagai bentuk pengobatan pikiran-tubuh yang mengintegrasikan komponen fisik, mental dan spiritual individu yang bertujuan untuk meningkatkan aspek kesehatan, terutama penyakit yang berhubungan dengan stress dan masalah psikologis lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa stres berkontribusi pada etiologi penyakit jantung, kanker, dan stroke serta kondisi dan penyakit kronis lainnya (Collins, 1998). Karena bukti yang menyebutkan bahwa stres melibatkan terjadinya banyak penyakit, maka fokus utama adalah pada manajemen stres dan pengurangan keadaan emosi negatif untuk mengurangi beban penyakit. Dilihat sebagai teknik manajemen stres holistik, yoga adalah salah satu bentuk *Complementer Alternative Medicine* yang berkaitan dengan rangkaian fisiologis atau peristiwa dalam tubuh yang mengurangi respons stres. Studi ilmiah serta penelitian tentang yoga telah banyak dilakukan secara substansial dalam beberapa tahun terakhir dan banyak uji klinis telah dirancang untuk menilai efek dan manfaat terapeutiknya (Williams K, Steinberg L, 2003) .

Terdapat empat prinsip dasar yang mendasari ajaran dan praktik sistem penyembuhan yoga yakni pertama adalah tubuh manusia adalah merupakan entitas holistik yang terdiri dari berbagai dimensi yang saling terkait yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain dan kesehatan atau penyakit

dari salah satu dimensi mempengaruhi dimensi lainnya. Prinsip kedua adalah individu dan kebutuhan mereka adalah unik yang oleh karena itu harus didekati dengan cara memperhatikan keunikan individualitas tersebut dan praktik mereka harus disesuaikan oleh keunikan tersebut. Prinsip ketiga adalah yoga adalah teknik pemberdayaan diri yang mengandalkan praktisinya dapat melakukan penyembuhan terhadap dirinya sendiri. Yoga melibatkan individu dalam proses penyembuhan mereka; dengan memainkan peran aktif dalam perjalanan mereka menuju kesehatan, kesadaran akan penyembuhan yang datang dari dalam, bukan dari sumber luar dan rasa otonomi pada dirinya akan dirasa lebih besar seiring dengan pelatihan yoga tersebut. Prinsip keempat adalah bahwa kualitas dan keadaan pikiran individu sangatlah penting untuk mendukung penyembuhan diri mereka (Desikachar K, Bragdon L, 2005) Ketika individu memiliki kondisi pikiran positif, penyembuhan terjadi lebih cepat, sedangkan jika kondisi pikiran negatif, proses penyembuhan akan berlangsung lebih lama (Williams K, Steinberg L, 2003). Yoga melibatkan praktisi dalam proses penyembuhan; dengan melakukan peran aktif dalam usaha menuju kesehatan, penyembuhan datang dari dalam, bukan dari sumber luar, dengan pemahaman seperti ini maka rasa otonomi terhadap diri akan lebih besar tercapai. Yoga dengan beragam komponennya memiliki kelompok gerakan berdasarkan harmonisasinya terhadap diri dan lingkungan.

Dengan semakin meningkatnya pemahaman masyarakat terhadap kesehatan, berbagai upaya dilakukan untuk mencapai kesehatan yang seimbang. Yoga dipilih sebagai pendekatan yang holistik untuk melatih kebugaran fisik sekaligus bermanfaat terhadap munculnya ketenangan batin. *Hatha Yoga* merupakan jenis yoga yang diminati oleh masyarakat post modern dikarenakan praktik yang sederhana namun memberikan manfaat yang kompleks.

II. METODE

Metode dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan *library research*, yaitu mengkaji atau menginterpretasi bahan tertulis berdasarkan konteksnya. Bahan tertulis berupa artikel jurnal terpublikasi, buku teks, surat kabar, majalah, sumber berita online serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan, untuk mendapatkan jawaban dan landasan teori terkait dengan kajian praktik *Hatha Yoga* sebagai pendekatan holistik untuk mencapai kesehatan dan mengharmonisasi tubuh, pikiran dan jiwa.

III. PEMBAHASAN

A. ARTI *HATHA YOGA*

Dewasa ini terdapat dua pandangan yang membahas dua konsep praktik yoga. Pandangan yoga klasik fokus pada aktivitas yang mengembangkan *insight* untuk memahami kebenaran mengenai diri manusia, sedangkan pandangan *Hatha Yoga* fokus pada aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis. The Wall Street Journal dan NBC, pada tahun 1998 melakukan survei bahwa *Hatha Yoga* merupakan aliran yang lebih banyak diapresiasi dan kemudian berkembang amat pesat di Amerika Serikat, terdapat delapan belas juta warga negara Amerika Serikat yang menjadi praktisi yoga aktif. Dari *western world* inilah yoga (*Hatha*) lalu menyebar dengan cepat dan akhirnya menjadi bagian dari budaya global.

Hatha adalah suatu ***non-dualistic filosofi***, yang menekankan aspek fisik dalam praktiknya. "Ha" berarti **matahari** dan "tha" berarti **bulan**. Artinya, *hatha* menghadirkan keseimbangan antara badan dan pikiran. *Hatha yoga* adalah penyatuan tubuh dan pernapasan yang menitikberatkan pada penguasaan tubuh dan napas melalui penyeimbangan dua kutub energi pada manusia, yaitu *yang* dan *yin*, *masculine* dan *feminine*, *lingga* dan *yonis*. Keseimbangan dua kutub ini mutlak membutuhkan penguasaan akan tubuh yang diperoleh melalui praktik *asanas* (olah tubuh), *mudra* (*gesture*), *kriya* (pembersihan), *bandha* (kuncian) dan *pranayama* (olah napas) (Juniartha et al., 2021). Dari *western world* inilah yoga (*Hatha*) lalu menyebar dengan cepat dan akhirnya menjadi bagian dari budaya global. Di dunia Barat, aspek yoga yang paling umum dipraktikkan adalah postur fisik (*Asana*) dan latihan pernapasan (*Pranayama*) yang bersumber dari *Hatha Yoga* (Raub, 2002). *Hatha Yoga* bertujuan untuk meningkatkan kapasitas tubuh fisik melalui penggunaan serangkaian postur tubuh, gerakan (*Asana*), dan teknik pernapasan (*Pranayama*). Teknik pernapasan *Hatha Yoga* berfokus pada perpanjangan inhalasi pernapasan, retensi napas, dan ekshalasi pernapasan. Melalui penyatuan fokus diri terhadap tubuh fisik, napas, dan konsentrasi pada saat melakukan postur dan gerakan Yoga, dengan begitu penyumbatan di saluran energi tubuh dibersihkan dan sistem energi tubuh menjadi lebih harmonis.

B. TAHAPAN dalam *HATHA YOGA*

Dalam *Hatha Yoga* yang paling umum dipraktikkan adalah postur fisik (*Asana*) dan latihan pernapasan (*Pranayama*) (Raub, 2002), praktik meditasi merupakan tahapan pelengkap dalam *Hatha Yoga*. Tahapan dalam *Hatha Yoga* dapat dijabarkan sebagai berikut:

Asana adalah sikap badan yang nyaman dan mantap, yang merupakan persiapan fisik dalam membantu konsentrasi pikiran. Inilah yang kemudian melahirkan berbagai bentuk gerakan

tubuh yang dikenal dengan istilah *Yoga Asana*. Yoga merupakan bentuk latihan kebugaran pikiran dan tubuh dengan melibatkan kombinasi aktivitas otot dan fokus perhatian yang diarahkan secara internal pada kesadaran diri, interval napas, dan energi. Latihan yoga secara teratur meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas jasmani dan rohani, tidak hanya itu, latihan yoga juga dapat meningkatkan kondisi emosional seseorang seperti keramahan, kasih sayang, dan pengendalian diri yang lebih besar, yang dapat menumbuhkan rasa ketenangan dan kepuasan bathin (Lasater, 1997). Latihan yoga menghasilkan keadaan fisiologis yang menenangkan respon stress yang dihasilkan oleh tubuh sehingga rasa keseimbangan dan penyatuan antara pikiran dan tubuh dapat dicapai (Williams K, Steinberg L, 2003). Dalam *Hatha Yoga* yang paling umum dipraktikkan adalah postur fisik (*Asana*) dan latihan pernapasan (*Pranayama*) (Raub, 2002), praktik meditasi merupakan tahapan pelengkap dalam *Hatha Yoga*. Tahapan dalam *Hatha Yoga* dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) *Pranayama* (teknik pernapasan)

Teknik pernapasan merupakan penunjang yang sangat penting dalam latihan yoga. Pernapasan dilakukan dengan cara menarik dan mengembuskan napas, udara masuk dalam tubuh membawa oksigen yang berfungsi sebagai “bahan bakar” untuk mengaktifkan setiap sel dalam tubuh. Dalam aliran *Hatha Yoga* latihan pernapasan sangat penting karena prinsip dari *Hatha Yoga*, yaitu penyatuan tubuh dan napas.

(Sivananda, 1961) menyatakan:

“Dengan melakukan *Pranayama* (pengendalian prana dengan latihan napas), juga bisa meningkatkan energi mental dan membangun kendali pikiran dan kendali kebiasaan. Ini akan banyak membantu untuk konsentrasi dan meditasi, akan membuat pikiran menjadi kokoh. Menghapuskan *Rajas* (nafsu) dan *Tamas* (kelembaman), juga akan membakar nodanoda yang ada di dalam pikiran. Dengan *Pranayama* pikiran akan bergerak secara bertahap dari yang sifatnya kasar menuju yang sifatnya halus.

Dalam *Bhagavadgita* IV.29 teknik pengaturan napas yang dianggap baik sebagai sebuah persembahan kepada Tuhan, dapat dilihat dalam sloka berikut:

*“Apane juhvati pranam Prane panam tathapare,
Pranapana-gati ruddhva, Pranayama parayanah”*

Terjemahan:

Ada pula yogi-yogi lain yang berusaha menyempurnakan praktik pengaturan napasnya dengan menarik napas dan mengarahkan tenaga hidup *prana* ke bawah pusar, menahan gerak tenaga *prana* dan *apana*, lalu mempersembahkan tenaga hidup *apana* ke dalam *prana* (Darmayasa, 2014)

Dalam sloka tersebut di atas dapat dipahami bahwa sesungguhnya melakukan teknik *pranayama* itu bukanlah hal yang biasa, tetapi perlu melakukan upaya kerja keras, tekad yang kuat, serius, dan tentu saja sesuai dengan petunjuk Tuhan tersebut di atas, supaya dapat meningkatkan daya kasih, kesehatan yang sempurna dan keseimbangan di dalam diri, baik bersifat jasmani maupun rohani. Sankara mengutip baris-baris berikut dari Yajnavalkya:

*“Pranayamair dahed-dosan dharanabhisca kilbisan,
Prathyahara-ca sansargan dhyanena anisvaran gunan”*

Terjemahan:

Dengan *pranayama* terbuanglah kekotoran badan, kekotoran pikiran; dengan *prathyahara* terbuanglah kekotoran-kekotoran, ikatan-ikatan; dengan *dhyana* dihilangkan segala apa yang berada diantara manusia dan Tuhan (Prakas, 2004).

Pranayama merupakan teknik pengaturan napas dengan teratur sebagai cara membersihkan diri dari dalam sehingga pikiran akan menjadi tenang. Napas adalah sumber energi vital dan daya hidup semua makhluk. Dalam kehidupan keseharian manusia hanya menggunakan sebagian kecil dari kapasitas paru-parunya untuk bernapas. Kebanyakan bernapas pendek-pendek, tidak membuka dada lebar-lebar, bahu dibungkukkan, sehingga bagian atas tubuh sekitar bahu dan lehernya mengalami ketegangan karena sarafnya kaku, hanya sedikit oksigen yang terhirup. Ini salah satu bukti bahwa sesungguhnya banyak orang yang tidak menyadari dan tidak mengerti tentang keberadaan napas ini. Napas sesungguhnya adalah *prana*, yakni: kekuatan Tuhan yang bersifat nyata. *Prana* adalah daya hidup ada dimana mana dan tidak pernah berubah, mengandung daya kasih, dapat mengambil wujud apapun di dunia ini. Bernapas yang benar adalah dengan cara mengaturnya sedemikian rupa, dan memperlakukan secara lembut. Menarik napas panjang, lalu menahannya dan terakhir mengeluarkan atau menghembuskannya adalah salah satu teknik *pranayama* yang dapat dilakukan, di samping teknik *pranayama* yang lain. Bernapas panjang sangatlah penting, karena akan banyak energi yang dapat disimpan di dalam tubuh, sehingga tubuh menjadi sehat dan seimbang.

Jenis-jenis *Pranayama* antara lain:

- a. Sukh Purvak Pranayama (*pranayama* ringan)

Sukh purvak merupakan pengaturan napas yang dimulai dengan sikap *asanas* duduk *padmasana*, *sidhasana*, *sukasana* atau *vajrasana*. Teknik *pranayama* ini dilakukan dengan cara menutup lubang hidung kanan dengan ibu jari tangan kanan dan menarik napas (*puraka*) melalui lubang hidung kiri perlahan-lahan dengan mengucapkan aksara *OM* sebanyak 3 kali dan membayangkan dalam pikiran bahwa *prana* telah masuk kedalam tubuh. Proses yang

sama dilakukan untuk lubang hidung yang sebaliknya. Manfaat dari *pranayama* ini untuk membersihkan kotoran-kotoran dalam tubuh, meringankan pernapasan, menyembuhkan asma, pilek, melancarkan peredaran darah, menghilangkan sakit kepala (Sivananda, 1961).

b. *Ujjayi Breathing Pranayama*

Ujjayi breathing dilakukan dengan postur *asanas vajrasana*. Teknisnya adalah dengan menutup mulut kemudian menarik napas perlahan-lahan melalui kedua hidung secara alami, menahan napas semampunya, lalu dikeluarkan secara perlahan-lahan, melalui lubang hidung kiri dengan menutup lubang hidung kanan dengan ibu jari kanan, dan dilakukan sebaliknya. *Pranayama* ini bermanfaat untuk menghilangkan rasa panas di kepala. Tubuh menjadi sehat, api pencernaan akan bertambah, menghilangkan lendir di tenggorokan, segala macam penyakit paru-paru akan disembuhkan, seperti: TBC, asma (Sivananda, 1961)

c. *Bahyantar Pranayama*

Bahyantar pranayama dilakukan dengan postur *vajrasana* dan kedua tangan diatas paha. Tekniknya adalah menarik napas melalui kedua hidung dan menghembuskan napas sampai habis lalu tahan sesuai kemampuan. Hal ini dilakukan 3 kali sebanyak 3 Ulangi pelaksanaan ini sebanyak 3 kali dan lakukan 3 banda. Manfaat *pranayama* ini : dapat meningkatkan kekebalan tubuh, membuat tubuh menjadi lebih langsing, wajah bercahaya, meningkatkan kesuburan organ reproduksi pria dan wanita (Sivananda, 1961).

d. *Anulom Vilom Pranayama*

Anulom vilom pranayama dilakukan dengan postur *vajrasana* dan kedua tangan diatas paha. Tekniknya adalah menutup lubang hidung kanan dengan ibu jari tangan kanan, kemudian tariklah napas panjang melalui hidung kiri, tanpa menahan napas lalu hembuskan melalui hidung kanan dengan menutup hidung kiri dan dilakukan pada hidung yang sebaliknya. *Pranayama* ini bermanfaat untuk menyeimbangkan tekanan darah, baik tinggi atau rendah, melancarkan peredaran darah, susah tidur, paru-paru basah, sakit kepala, migren dan vertigo (Sivananda, 1961)

e. *Bhastrika Pranayama*

Bhastrika pranayama dilakukan dengan postur *vajrasana* dan kedua tangan diatas paha. Tekniknya dengan cara mengepalkan kedua tangan dengan sejajar bahu, kemudian luruskan ke atas dan tarik kembali ke bawah dengan mengucapkan *so-ham*. Saat mengucapkan *so* tangan ke atas dan pada saat mengucapkan *ham* tangan ke bawah. *Pranayama* ini bermanfaat untuk menghilangkan stres, menstabilkan emosi, sulit berkonsentrasi, pikiran kacau (Sivananda, 1961).

f. *Kapalabhati Pranayama*

Kapalabhati pranayama dilakukan dengan postur *vajrasana* dan kedua tangan diatas paha. Tekniknya dengan cara menarik perut ke dalam dengan bantuan tangan sambil menghembuskan napas melalui hidung dengan bersuara. Pranayama ini bermanfaat untuk mengecilkan perut atau mengurangi kegemukan, wajah menjadi bercahaya dan tenang (Sivananda, 1961).

g. *Bhramari Pranayama*

Bhramari pranayama dilakukan dengan postur *vajrasana* dan kedua tangan diatas paha. Tekniknya dengan cara menutup kedua telinga dengan kedua ibu jari, kemudian menarik napas dalam-dalam melalui kedua lubang hidung, menghembuskan napas dengan lembut sambil mengeluarkan suara mendengung seperti seekor lebah secara berturut-turut 3-6 kali. *Pranayama* ini bermanfaat untuk menenangkan pikiran pada saat ada masalah, pikiran menjadi kuat, dapat menghindarkan penyakit telinga (Sivananda, 1961).

(2). *Asanas* (postur atau gerak olah tubuh)

Asana merupakan postur yang nyaman, dilakukan dengan perlahan, meditatif dan disertai pernapasan dalam. *Asanas* dirancang untuk menguatkan setiap bagian tubuh serta memudahkan seseorang untuk mengelola pikiran dan perasaan serta aspek aspek spiritual. Beberapa *asanas* dirancang untuk menghormati alam semesta yang telah dianggap membantu aktivitas manusia, yaitu menamai *asana* dengan nama-nama bagian alam semesta, seperti gunung (*tadasana*), pohon (*vrksasana*), gerakan penghormatan terhadap matahari (*suryanamaskar*), *gomukhasan* (wajah sapi), *gajakarni* (gajah), *sarpasana* (ular), ayam (*kukutasana*), dan *adho mukha svanasana* (anjing) (Somvir, 2016).

Terdapat literatur yang menyatakan bahwa *asanas* yoga berjumlah 840.000 (Sindhu, 2015). Sepanjang abad *asanas* telah diubah dan dikurangi jumlahnya oleh para rsi yang terkenal dan para yogi sehingga sekarang tidak lebih dari beberapa ratus yang diketahui. Dari jumlah ini hanya delapan puluh empat yang dibicarakan secara terperinci dan hanya tiga puluh atau lebih yang biasa diingat karena berguna bagi orang modern (Pujiastuti, 2015).

Postur *asanas* yang diajarkan ada banyak sebagaimana yang dipaparkan pada naskah *Gheranda Samhita*. Semua *asanas* tersebut diajarkan, dilatih, dan berimplikasi menyembuhkan berbagai penyakit dan sekaligus bermanfaat sebagai upaya pencegahan bagi yang belum terkontaminasi penyakit. Hal ini disebabkan oleh postur-postur *asanas* berdampak mengharmoniskan fungsi-fungsi tubuh (Luh, 2016).

Geranda Samhita menyebutkan sebagai berikut.

“seluruh *asanas* berjumlah 8.400.000 digambarkan Dewa Siwa dan *asanas* tersebut mewakili seluruh spesies makhluk hidup di bumi. Dari jumlah tersebut dipilih 84 terbaik dan dari 84 *asanas* ada 32 yang sangat baik untuk dilatih. Selain itu, ada 8 *pranayama* serta 25 *mudra* yang diterapkan dalam pembelajaran yoga. Semua praktik ini jika dilakukan dengan disiplin memberi manfaat dan implikasi positif bagi pelaku yoga.”

Beberapa keluhan fisik ataupun penyakit dapat dicarikan solusi dengan mempraktikkan postur-postur *asanas*. Dalam *asanas* terhubung dengan *cakra*. Dalam hal fisik *cakra* dihubungkan dengan urat-urat saraf yang utama dan kelenjar-kelenjar endokrin dalam tubuh. Ini adalah pusat-pusat pengantar dan pengatur yang utama dari susunan organ-organ tubuh manusia yang mempunyai pengaruh yang luas pada seluruh badan seseorang. Banyak *asana* yang mempunyai pengaruh yang sangat ampuh dan bermanfaat pada satu kelenjar atau urat-urat saraf atau lebih, seperti postur *Sarvasangasana*.

Hal senada disampaikan Sarasvati, yaitu seperti berikut.

“..dengan melakukan *yogasana* ia akan mampu membebaskan dirinya dari segala penyakit yang terkait dengan kehidupan modern yang beradab seperti sembelit, encok, kekakuan, kekecewaan, dan ketegangan” (Satyananda, 2002).

“..*yogasana* juga dilakukan secara pelan-pelan dengan relaksasi dan konsentrasi. Dengan cara ini, baik sistem eksternal dan sistem internal akan terpengaruh sehingga susunan saraf, kelenjar-kelenjar endokrin, dan organ tubuh bagian dalam dan juga otot-otot didorong untuk berfungsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, *asana* memiliki pengaruh fisik dan kejiwaan yang berguna dalam menyembuhkan penyakit” (Satyananda, 2002).

Dengan berlatih *Asanas* beberapa manfaat kesehatan akan dicapai diantaranya seperti, semua organ perut menjadi kencang, perut dan usus diregangkan dan dikompresi menghasilkan pijatan lengkap pada organ sehingga bekerja dengan sempurna. Jika terdapat masalah terhadap organ-organ tersebut diatas, maka latihan postur akan kembali merevitalisasinya sehingga organ tersebut akan berfungsi secara optimal.

Disamping manfaat tersebut, postur-postur *asanas* memberikan manfaat terhadap fisiologis tubuh seperti yang diuraikan berikut:

“bahwa *asanas* menggiatkan semua sistem, seperti memberikan pijatan dari dalam, menekan dan merenggangkan organ dalam, seperti perut dan hati dan memperbaiki peredaran darah pada organ-organ ini. Hal ini menyebabkan organ-organ tersebut dalam kondisi kerja yang sehat, mudah menanggapi dengan cepat dan tepat terhadap ‘perintah’ yang datang dari berbagai kelenjar (Satyananda, 2002).

Hal tersebut sangat sesuai seperti apa yang dijabarkan oleh Acarya sebagai berikut.

“bahwa *asanas* menggiatkan semua sistem, seperti memberikan pijatan dari dalam, menekan dan merenggangkan organ dalam, seperti perut dan hati dan memperbaiki peredaran darah pada organ-organ ini. Hal ini menyebabkan organ-organ tersebut dalam kondisi kerja yang sehat, mudah menanggapi dengan cepat dan tepat terhadap ‘perintah’ yang datang dari berbagai kelenjar.”

Seperti contoh yaitu postur sikap berdiri di atas bahu yang disebut *sarvaungasana*.

Postur *Sarvaungasana* melegakan tekanan pada bagian organ dan otot perut bagian bawah dengan membuat supaya pembuluh darah kaki dan pinggang yang tersumbat mengalir ke bawah secara simultan. Bekerja dalam sistem peredaran darah dengan meningkatkan fungsi hati, tetapi tanpa cedera sama halnya dengan pembentukan tubuh atau latihan *gymnastic*. Dengan demikian, hasilnya meningkatkan peredaran darah, mempercepat pelenyapan limbah racun, dan memberikan oksigen segar dan nutrisi pada sel-sel melalui postur-postur *padahastasana* dan *parvatasana* (Prakas, 2004).

(3) Meditasi

Bagian yang terakhir dalam proses tercapainya keseimbangan terhadap *mind, body and spirit* yaitu melalui meditasi. Meditasi memiliki arti pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (KBBI, 2019). Dalam Yoga Sutra Patanjali meditasi disebut dengan *dhyana* yaitu tahapan ketujuh dari Astanga Yoga (delapan tahapan menuju Tuhan) yang dibagi dalam dua kelompok kunci, yaitu; kelompok pertama, terdiri dari: *yama, nyama, asanas, pranayama* (masuk dalam tataran yang bersifat fisik). Kelompok kedua, terdiri dari: *pratyahara, dharana, dhyana* dan *samadhi* (tataran yang bersifat rohani). *Dhyana* adalah disiplin pemusatan pikiran dan perasaan secara mental dan terus menerus pada obyek meditasi atau Tuhan (Anadas, 2004). Meditasi yang benar adalah dengan melalui tahapan Pranayama atau latihan napas terlebih dahulu dan selanjutnya menarik pikiran dan indriya-indriya lepas dari hal-hal diluar (*pratyahara*), selanjutnya pemusatan pada suatu hal dengan mengenyampingkan segala hal lain (*konsentrasi* atau *dharana*), kemudian meresapkan pikiran dalam hal itu (*kontemplasi, renungan* atau *dhyana*). Akhirnya setelah itu masuknya kesadaran secara lengkap sehingga hilanglah segenap aktivitas mental keluar dalam kesatuan yang tiada taranya (*kesadaran supra sadar* atau *transenden* atau *samadhi*).

Ajaran yoga memberikan perhatian khusus pada aspek pikiran manusia dan tahapan pergeseran dan kontrol kesadaran. Ada lima syarat yang harus diperhatikan, yaitu, (1) *Kshipta*, (2) *Mudha*, (3) *Vikshipta*, (4) *Ekagra* dan (5) *Niruddha*. Secara umum, pikiran adalah yang paling hidup dan menyebar di semua arah. Pikiran-pikiran tersebut tersebar dan lebih sering menjadi tidak beraturan/kacau. Kondisi ini disebut dalam pengaruh kondisi *Kshipta*. Terkadang seseorang suka melupakan dirinya sendiri, penuh dengan ketidaktahuan atau terkukung dalam *awidya*

disebut (Mudha). Ketika berlatih konsentrasi, pikiran tampaknya dapat berkonsentrasi sejenak, tetapi dengan cepat menjadi terganggu lagi. Keadaan pikiran ini disebut *Vikshipta*. Tetapi ketika dia bertahan, dilatih berulang kali, dan didukung oleh pengucapan nama Tuhan, pikiran dapat memfokuskan kembali pada titik tertentu yang disebut dengan *Ekagrata*. Kondisi *Ekagrata* yang dapat dikendalikan disebut dengan *Nirudda*. Dengan tercapainya *Nirudda* maka memunculkan rasa rasa empati dan kasih sayang. Dengan cara ini, kehidupan akan mendapat ketenangan pikiran (Wirawan, 2020). Meditasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan lingkungan yang mana dalam filosofi yoga postur fisik dan latihan pernapasan mempersiapkan pikiran dan tubuh untuk meditasi dan pengembangan spiritual (Raub, 2002).

IV. PENUTUP

Perkembangan dan perubahan terhadap praktik yoga dewasa ini dilatarbelakangi oleh logika pemahaman masyarakat terhadap kesehatan yang holistik. Di *era new normal* ini masyarakat sudah memiliki kesadaran untuk mencapai kesehatan yang seimbang antara fisik dan batin. *Hatha Yoga* merupakan praktik penyatuan tubuh dan pernapasan yang menitikberatkan pada penguasaan tubuh dan napas melalui penyeimbangan dua kutub energi pada manusia, yaitu *yang* dan *yin*, *masculine* dan *feminine*, *lingga* dan *yoni*. Melalui penyatuan fokus diri terhadap tubuh fisik, napas, dan konsentrasi pada saat melakukan postur dan gerakan yoga, sistem energi tubuh menjadi lebih harmonis. Latihan *Hatha Yoga* secara teratur dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas jasmani dan rohani menghasilkan keadaan fisiologis yang menenangkan respon stress yang dihasilkan oleh tubuh sehingga rasa keseimbangan dan penyatuan antara pikiran, tubuh dan jiwa dapat dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anadas, R. (2004). *Meditasi Satya Sai Studi Meditasi Sathya Sai Workshop*. Paramita.
- Collins, C. (1998). Yoga: Intuition, Preventive Medicine, and Treatment. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 27:563-568.
- Darmayasa. (2014). *Bhagavadgita*. Yayasan Dharma Sthapanam.
- Desikachar K, Bragdon L, B. C. (2005). The Yoga of Healing: Exploring Yoga's Holistic Model for Health and Well-Being. *Int J Yoga Ther*, 15:17-39.
- Juniartha, M. G., 1, 2, Sugata, I. M., Dwitayasa, I. M., 3, 4, Wika, I. M., Piarta, I. N., & 5. (2021). Struktur Pelatihan Yoga Āsanās Bagi Anak-Anak, Remaja Dan Dewasa Di Sanggar Samirata. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 4 NO 1 202(2722–9440), 34. <http://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/jyk>

- KBBI. (2019). Gramedia.
- Lasater, J. (1997). The Heart of Pantajali. *International Yoga Jurnal*, 134–137.
- Luh, A. (2016). Prosiding Seminar Nasional Kemanfaatan Latihan Fisik Dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani Menuju Kesempurnaan Hidup. *IHDN Press*.
- Prakas, S. S. (2004). *Patanjali Raja Yoga*. Paramita.
- Pujiastuti, S. (2015). *Yoga untuk Hidup Sehat*. PT Mizan Pustaka.
- Raub, J. (2002). Psychophysiologic Effects of Hatha Yoga on Musculoskeletal and Cardiopulmonary Function : A Literature Review. *J Altern Complement Med*, 8:797-812.
- Satyananda, S. (2002). *Surya Namaskara*. p.
- Sivananda. (1961). *Kundalini Yoga*. Toko Usaha Baru Penyedar.
- Somvir. (2016). *Yoga: Prosiding Seminar Nasional Kemanfaatan Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani Menuju Kesempurnaan Hidup*. IHDN.
- Williams K, Steinberg L, P. J. (2003). Therapeutic Application of Iyengar Yoga for Healing Chronic Low Back Pain. *International Jurnal Yoga*, 13:55-67.
- Wirawan, M. (2020). *Yoga Neo Tantra* (K. Hemamalini (Ed.)). Paramita.

Prinsip Sabda Bayu Idep dalam Teknik Yoga Saiva Nusantara

Dr. I Gede Suwantana

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: gedesuwantana@gmail.com

ABSTRAK

Tradisi Saiva telah lama mewarnai dan mempengaruhi Nusantara. Berbagai monument dan teks menunjukkan bahwa tradisi ini mengalami perkembangan yang sangat baik sejak dulu kala. Saat ini, tradisi Saiva masih dilakoni oleh masyarakat Nusantara khususnya di Bali. Mereka mempraktikkan berbagai ritual dengan tradisi khas Saiva Nusantara. Salah satu ajaran yang berkenaan dengan keyakinan dan sadhana adalah prinsip tri pramana (tiga jenis kemampuan), yakni bayu (energy, sabda (sound) dan idep (will). Tri pramana diyakini sebagai kemampuan yang dimiliki khusus untuk manusia, sementara hewan dan tumbuh-tumbuhan tidak memilikinya. Hewan hanya punya dua, yakni bayu dan sabda, sementara tumbuh-tumbuhan hanya bayu saja. Konsep tri pramana ini juga dijadikan sebagai sadhana spiritual sebagaimana ajaran Saiva Kashmir. Bayu, sabda, idep disepadankan dengan upaya, dimana bayu adalah anava upaya, sabda adalah sakti upaya, dan idep adalah sambhava upaya. Bayu, sabda idep juga berhubungan dengan tri nadi, dimana bayu adalah ida nadi, idep adalah pingala nadi, dan sabda adalah susumna nadi. Di Bali, bayu sabda dan idep dijadikan landasan dasar meditasi. Penyatukan dan penyeimbangan bayu, sabda dan idep adalah kunci dari kesuksesan latihan meditasi.

Kata kunci: bayu; sabda; idep; saiva nusantara

ABSTRACT

The Saiva tradition has long influenced the Nusantara. Various monuments and texts show that this tradition has had a very good development since time immemorial. Currently, the Saiva tradition is still practiced by the people of Nusantara, especially in Bali. They practice various rituals with the typical Saiva Nusantara traditions. One of the teachings relating to faith and practices (sadhana) is the principle of tri pramana (three types of abilities), namely bayu (energy, sabda (sound) and idep (will). Tri pramana is believed to be an ability that is specially owned for humans, while animals and plants do not have it. Animals have only two, namely bayu and sabda, while plants are only bayu. The concept of tri pramana is also used as spiritual sadhana according to the Kashmiri Saiva teachings. Bayu, sabda, idep are equivalent to effort (upaya), where bayu is anava upaya, sabda is the sakti upaya, and idep is the sambhava upaya. Bayu, sabda, and idep are also related to the tri nadi, where bayu is ida nadi, idep is pingala nadi, and sabda is susumna nadi. In Bali, bayu, sabda and idep are used as the basis for meditation. The unification and balancing of bayu, sabda, and idep is the key to a successful meditation practice.

Keywords: bayu; sabda; idep; saiva nusantara

I. PENDAHULUAN

Tradisi Saiva memiliki akar yang sangat kuat di Nusantara sejak jaman dulu. Jejak-jejaknya dapat kita temukan seperti temuan-temuan temple-temple kuno yang bercorak Saiva, Siva Lingga yang tersebar hampir di sebagian besar wilayah Nusantara, teks-teks kuno yang menggambarkan

tentang paham Saiva dan ajaran yang masih hidup sampai saat ini di Bali juga bercorak Saiva, meskipun sebagian kecil masih mempraktikkan Baudha (Siva-Buddha) dan Bujanga Vaishnava. Jejak peninggalan tradisi Saiva juga bisa dilihat dari perjalanan Agastya Muni dan Maharsi Markandeya di Nusantara ribuan tahun lalu. Beberapa legenda tentang perjalanan beliau banyak ditemukan di beberapa teks purana baik yang bersumber dari India maupun Indonesia, serta dipahatkan di dalam monument-monumen bersejarah seperti di Candi Prambanan. Agastya Muni juga sering disebut dengan Bhatara Guru. Beberapa teks Saiva yang ditulis di Nusantara yang masih dijadikan rujukan sampai saat ini seperti Jnana Siddhanta, Buwana Kosa, Vrhaspati tattva, Tattva Jnana, Ganapati Tattva, dan ratusan teks lain yang berbahasa baik Sanskerta maupun Jawa kuno.

Secara umum teks Saiva Nusantara paling tidak memiliki tiga ajaran pokok, yakni uraian tentang Realitas Absolut, emanasi Realitas Absolut (*sr̥sti/ utpati*), dan reabsorpsi Realitas Absolut (*samhara/ pralina*). Diantara emanasi dan reabsorpsi terjadi proses stiti atau pemeliharaan, yang tidak terlalu dijelaskan secara detail, sebab prosesnya terjadi secara langsung di bawah hukum *ṛta*. Realitas Absolut di dalam tradisi Saiva Nusantara disebut dengan Siva serta berbagai nama lainnya yang sinonim seperti Rudra (dalam Bhuwana Kosa), Ísvara (dalam Vrhaspati Tattva) dan yang lainnya. Ilustrasi yang digunakan untuk menjelaskan Realitas Absolut ini seperti *sūnya* (hening), *sūnyaning sūnya* (heningnya hening), *paramasūnya* (hening tertinggi), *paramasiva* (Siva tertinggi), yang tertinggi, dan yang lainnya. Penggambaran mengenai Realitas Absolut ini bisa menggunakan istilah positif yang merujuk pada Keberadaan Absolut (*sat*) atau negasi yang merujuk pada ketiadaan absolut (*asat*). Sebagai keberadaan absolut, teks menyebut bahwa Siva adalah segala-galanya, tidak ada ruang kosong yang tidak ditematinya. Sementara ketiadaan absolut Siva dideskripsikan sebagai sesuatu yang tak terdefinisikan, tak terpikirkan (*achintya*), *sūnya* (hening, lawan dari yang ada), dan yang lainnya.

Proses emanasi dari level Tertinggi sampai hadirnya seluruh ciptaan berawal dari Siva. Emanasi adalah tindakan dari kesadaran-aku (*vimarsa-sakti*). Emanasi ini berbeda dengan kesadaran kreatif (*parāmarsa*) (Dupuche, 2003: 41). Kesadaran kreatif secara umum dikenal sebagai lima tindakan Siva, yakni: *sr̥sti* (emanasi), *sthiti* (pemeliharaan ciptaan), *samhāra* (penghancuran atau reabsorpsi), *tirodhāna* (penyembunyian), dan *anugraha* (rahmat). Aspek *sr̥sti* dan *samhāra* berhubungan dengan Siva dan Sakti, dimana peran sentral Sakti sebagai ujung tombak dari penciptaan, sementara Siva adalah keheningan yang sempurna. Pada saat emanasi, segala sesuatu secara dinamis dan berjenjang hadir yang terhalus sampai paling kasar.

Alam semesta didorong oleh momentum itu untuk kembali ke asalnya, sehingga seluruh ciptaan yang ada didorong untuk menuju ke arah Realitas Absolut. Proses kembalinya alam fisik

ini disebut dengan *pralaya*. Sementara itu proses kesadaran manusia dari *avidya* menuju pengetahuan tentang Sang Diri Sejati disebut dengan *sadhana*. Setiap manusia diarahkan untuk berkembang kesadarannya. Alam membimbing setiap orang untuk rindu kepada Diri Sejatinya. Rasa rindu tersebut memunculkan akselerasi bagi sebagian orang untuk segera menyatu kembali ke sumber asal. Mengenai reabsorpsi (*pralina/ samhāra*) kesadaran ini, teks menyajikan berbagai jenis teknologi batin yang memudahkan perjalanan mereka. Mereka yang sedang bekerja dengan teknologi itu dinyatakan sedang melakukan *sadhana* dan orangnya disebut *sadhaka*. Dalam konteks *samhāra*, teks Saiva Nusantara lebih menguraikan tentang *sadhana* (dan yang berkaitan dengan itu), sebab hanya ini yang bisa dilakukan secara sadar oleh manusia.

Salah satu ajaran pokok bagaimana *sadhana* itu bisa dikerjakan menurut teks Saiva Nusantara adalah Tri Pramana. Kata “Pramana” disini diterjemahkan tidak dalam konteks alat pengetahuan (*pratyaksa*, *anumana*, dan *agama*), melainkan sebagai kemampuan. Seperti apa pemahaman masyarakat tentang tri pramana dan bagaimana hal itu berhubungan dengan proses *sadhana* akan dinarasikan secara singkat dalam artikel ini.

II. METODE

Karya ini dinarasikan secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan kekuatan argumentasi dan interpretasi. Tek-teks Saiva Nusantara yang digunakan seperti Tegur Buwana Mareka, Kumara tattwa dijadikan sebagai sumber teks primer, sementara buku-buku yang berhubungan dengan Yoga digunakan sebagai teks sekunder. Analisis di dalam karya ini menggunakan content analysis terhadap teks-teks baik primer maupun sekunder.

III. PEMBAHASAN

Secara umum, masyarakat penganut tradisi Saiva yang masih hidup saat ini khususnya di Bali mengenal pramana ini berhubungan dengan sebuah kemampuan. Tri Pramana adalah tiga jenis kemampuan, yakni bayu (kemampuan untuk hidup – prana, energi), sabda (kemampuan membuat benih-benih suara), dan idep (kemampuan untuk berpikir atau berkehendak). Dikatakan bahwa manusia memiliki tiga pramana, hewan memiliki dua pramana, yakni bayu dan sabda, sementara tumbuh-tumbuhan hanya memiliki satu pramana, yakni bayu. Atas dasar inilah mengapa kelahiran sebagai manusia dikatakan sangat istimewa karena memiliki piranti yang paling lengkap. Hal ini dikonfirmasi oleh beberapa teks seperti teks Vivekacudamani (verse: 3) (Saraswati, 1997) menyatakan:

*Durlabham trayamevaitad devānugrahahetukam,
Manusyatvam mumuksutvam mahāpurusa samsrayah.*

The status of human being, the disposition of one who longs for freedom, and being under the tutelage of a teacher – this three-fold blessing is difficult to gain and has its cause only in grace of the Lord.

Jadi, menurut Adi Sankaracharya bahwa manusyatvam – the status of being a human being adalah blessing yang hanya dengan anugerah Tuhan saja bisa diperoleh. Dalam konteks tri pramana di atas, yang menyebabkan manusia berbeda dengan hewan dan tumbuh-tumbuhan adalah karena memiliki idep, yakni kemampuan untuk berpikir atau berkehendak. Hewan dan tumbuh-tumbuhan tidak memilikinya. Mereka hanya memiliki instink untuk hidup, tetapi tidak memiliki free will sebagaimana manusia miliki. Kehidupan mereka sudah ditentukan oleh alam, sementara manusia bisa menentukan kehidupannya sendiri. Status manusyatvam ini juga dinyatakan di dalam teks Sarasamucchaya (verse: 4) (teks Nusantara yang berbahasa Sanskerta dan Jawa kuno) (Sudharta, 2009) sebagai berikut:

*Iyam hi yonih prathama yonih prapya jagadipate,
Atmanam sakyate tratum karmabhih subha laksanaih.
Apan ikang dadi wwang utama juga ya, nimittaning mangkana, wenang ya tinulung
awaknya sangkeng sangsara, maka sadanang subhakarma hinganina kotamaningdadi
wwang ika.*

Sebab menjadi manusia sungguh utama juga, karena ia dapat menolong dirinya dari keadaan sengsara dengan melakukan karma baik, demikianlah keutamaan menjadi manusia.

Bayu sabda idep sebagai sadhana

Demikian dinyatakan mengapa kelahiran manusia sebagai sesuatu yang utama. Baik pernyataan di dalam Vivekacudamani maupun teks Sarasamucchaya di atas menekankan tentang free will yang dimiliki oleh manusia. Dengan piranti ini, mereka mampu melakukan perbaikan untuk dirinya, mampu menolong dirinya, dan mampu memikirkan bagaimana mencapai kebebasan dari belenggu sengsara. Hanya manusia yang memiliki kemampuan untuk menentukan kehidupannya sendiri secara bebas. Demikian pula hanya manusia yang dapat melakukan sadhana sebab piranti untuk itu ada padanya. Dalam konteks teks Saiva Nusantara Tri pramana di atas tidak hanya dalam konteks kemuliaan manusia saja, melainkan ketiga bagian tersebut juga adalah bisa dijadikan alat manusia untuk mencapai pembebasan. Bayu sabda idep adalah sebuah sadhana. Teks Tatur Kumara Tattva berbahasa Jawa Kuno menyatakan sebagai berikut:

Masilih asih (purusa & pradana) tan wenang mapasaha, dinulur ing subha asubha prawreti, tinut ning titah, sinajnana bayu sabda hidep, maka sadhana magawe hala hayu (Tatur Kumara Tattva)

The two seeds (Purusa & pradana) are inseparable along with good and bad deeds according to the provision of nature, imbued with bayu (energy), sabda (sound seeds) and idep (will) as sadhana how the good and the bad deed is done.

Teks Tuttur Kumara Tattwa dinyatakan bahwa atma pradana dan atma purusa harus diketahui. Benih untuk menumbuhkan Purusa adalah citta, buddhi, ahamkara, manah, tan matra dan dasendriya. Benih untuk menumbuhkan pradana adalah maya, prana, sadwarga, trimala (anava, mayiya, dan karma), dan pancawisaya. Benih Purusa dan pradana itu tidak dapat dipisahkan dan terjebak di dalam suka dan duka kehidupan. Jika seseorang mengenali kedua hal tersebut, maka ia akan melakukan sadhana untuk menghilangkannya. Atma akan terpisah dari dualitas tersebut dan menjadi suci dan kembali menyatu dengan Bhatara (Siva). Bayu, sabda dan idep adalah alat untuk itu. Jika dihubungkan dengan dengan prinsip Saiva Kashmir (Singh, 2006), bayu, sabda, dan idep bisa dihubungkan dengan kriya, jnana, iccha. Bayu dihubungkan dengan kriya, jnana dihubungkan dengan sabda, dan idep dihubungkan dengan iccha.

Siva dan sakti mengekspresikan dirinya ke dalam Iccha (will), jnana (pengetahuan), dan kriya (tindakan). Ekspresi ini kemudian dihubungkan dengan sadhana masing-masing. Iccha berhubungan dengan sambhava upaya atau iccha sadhana, jnana berhubungan dengan sakti upaya dan kriya berhubungan dengan anava upaya. Sambhava upaya tidak memberikan disiplin tertentu untuk dikerjakan. Kilatan dari pemahaman langsung mengantarkan pada realisasi diri. Hanya dengan niat semua itu bisa diraih. Melalui idep yang tajam, hanya dengan niat secara langsung akan mampu mengidentifikasi diri sebagai Siva. Menurut teks, jika mereka yang pikirannya sangat terkontrol, sangat sederhana, maka Sambhavopaya sangat tepat digunakan. Sementara bagi mereka yang memerlukan fokus, teknik yang tepat adalah *Saktopaya* atau *Anavopaya*. *Saktopaya* lebih pada pemusatan pikiran baik melalui mantra maupun kontemplasi terhadap ajaran agama. Sebaliknya, *Anavopaya* lebih banyak menggunakan teknik pernafasan.

Sambhavopaya, yakni seseorang langsung berhubungan dengan *Sambhu* atau *Siva*, sementara yang lainnya adalah *Anavopaya* yang berhubungan dengan *Kriya Yoga*. Sementara *Saktopaya* berhubungan dengan *Sakti*, atau seseorang mesti menyadari Diri Sejatinya melalui *Mantra Sakti*. *Saktopaya* bisa juga disebut dengan *Sakta Yoga*, *Jnana Yoga*, *Bhavanopaya* atau *Mantroadya*. Ajaran *Saktopaya* menyebutkan bahwa kesadaran sebagai *Sakti* sebagai prinsip penuntun. *Sakti* diasumsikan sebagai bentuk dari *mantra*. Pikiran seorang aspiran spiritual demikian intens teridentifikasi dengan *mantra* yang bahkan bisa menjadi *mantra* itu sendiri. *Sadhaka* mesti mengidentifikasi dengan Deva yang disebutkan di dalam *mantra*. Setiap *mantra* mengantarkan kembali ke arah Kesadaran Diri yang merupakan *Sakti* dari Yang Tertinggi.

Bayu sabda idep dan Nadi

Bayu, sabda, dan idep juga dihubungkan dengan nadi. Mungkin ini yang secara umum dipraktikkan di Nusantara. Nadi berhubungan dengan prana dan prana dalam jajaran sadhana

Saiva tergolong anava upaya. Dalam tubuh manusia *Ongkāra* itu adalah pangkal dari *Tri Nādi*. *Idā Nādi* adalah urat tempat Bergeraknya sari-sari makanan di bagian kanan, yang merupakan Brahmā Loka dengan sinar warna matahari baru terbit serta mantranya *Ang*. *Pinggalā Nādi* adalah tempat mengalirnya air di sebelah kiri, yang merupakan Wisnu Loka dengan warna seperti sinar rembulan serta mantranya *Ung*. *Susumnā Nādi* adalah urat tempat mengalirnya tenaga di bagian tengah yang merupakan Isvara Loka dengan warna perak serta mantranya *Mang*. Sementara itu dalam teks Tuttur Buwana Mareka dinyatakan:

Malih Tri sakti ring rat wnanng maka pidhartwanira. Yan ring akasa, surya idep, candra bayu, bintang sabda.

Important to know about the tri sakti. If in space, the Sun is idep (will), moon is bayu (energy, prana, life force) and the stars are sabda (the sound).

Ada Tiga nadi utama, Ida, Pingala dan susumna. Ida nadi berhubungan dengan lubang pernafasan sebelah kiri dan mengalir di bagian tubuh kanan. Nadi ini dihubungkan dengan energi lunar (bulan), yakni energi feminim. Ini adalah bayu. Pingala nadi berhubungan dengan lubang hidung kanan dan mengalir di bagian kiri tubuh. Nadi ini berhubungan dengan energi solar (matahari), yakni energi maskulin. Ini adalah idep. Terakhir, susumna adalah nadi yang menghubungkan cakra dasar sampai cakra mahkota yang berada di bagian tulang belakang lurus dari bawah sampai atas.

Bayu Sabda Idep sebagai Dasar Teknik Meditasi

Bayu, sabda, dan idep ini dijadikan sebagai landasan teknik meditasi (dhyana) di Nusantara. Teknik meditasi dikatakan benar dan bekerja apabila terjadi penyatuan dan keseimbangan dari ketiganya. Disamping menyatu, bayu, sabda, dan idep tersebut mesti seimbang. Untuk menjadikan satu dari ketiga bayu, sabda, dan idep tersebut lebih mudah, tetapi yang sulit adalah menyeimbangkannya. Ketika menjalankan meditasi, menyatu dan seimbang adalah komponen kunci. Jika penyatuan dan penyeimbangan ini belum ditemukan oleh seorang sadhaka di dalam hatinya, maka teknik meditasi pada prinsipnya belum bekerja. Ida Wayan Jelantik Oka, praktisi meditasi Bahug Tringan menyatakan bahwa penyatuan dan penyeimbangan bayu, sabda, dan idep adalah dasar seseorang bermeditasi. Prinsipnya seperti burung terbang, setelah proses penyatuan dan penyeimbangan bayu, sabda, dan idep itu terjadi, maka atma akan melesat menuju paramaatma. Atma akan mampu terlepas dari tubuh dan menuju loka-loka yang diinginkan. Dalam konteks Yoga Sutra Patanjali, penyatuan ini lebih dekat dengan samyama.

Di dalam Yoga Sutra Patanjali (III, 26-28) (Bryant, 2009) diuraikan tentang samyama pada matahari, bulan dan bintang. Dengan samyama pada matahari seorang yogi akan memiliki pengetahuan tentang realm yang berbeda dari alam semesta. Dengan samyama pada bulan,

seorang yogi akan memiliki pengetahuan tentang system tata surya. Dengan samyama pada bintang, seorang yogi akan memiliki pengetahuan tentang pergerakan bintang-bintang. Jadi antara prinsip penyatuan bayu, sabda dan idep dalam Saiva Nusantara, hampir serupa dengan prinsip samyama dalam Yoga Sutra Patanjali.

IV. PENUTUP

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa konsep bayu sabda dan idep, pertama, adalah uraian tentang kemampuan, dimana manusia adalah makhluk yang special karena memiliki ketiganya, sementara binatang hanya bayu dan sabda, serta tumbuh-tumbuhan hanya memiliki satu pramana, yakni bayu saja. Kedua, bayu, sabda dan idep bisa dihubungkan dengan konsep kriya, jnana, dan iccha dalam Saiva Kashmir, beserta dengan tiga upaya: anava upaya (bayu), sakti upaya (sabda), iccha upaya (idep). Ketiga, bayu, sabda, dan idep juga dihubungkan dengan tri nadi: ida, pingala, dan susumna, dimana bayu adalah ida nadi, idep adalah pingala nadi, dan sabda adalah susumna nadi. Keempat, penyatuan dan penyeimbangan bayu, sabda dan idep adalah landasan dasar teknik meditasi di Nusantara. Ini semacam samyama di dalam teks Yoga Sutra Patanjali.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryant, Edwin F. 2009. *The Yoga Sutras of Patanjali A New Edition, Translation, and Commentary*. New York: North Point Press.
- Saraswati, Swami Dayananda. 1997. *Vivekacudamani. One Hundred and Eight Selected Verses*. Rishikesh: Sri Gangadharesvar Trust.
- Singh, Jaideva. 2006. *Siva Sutras The Yoga of Supreme Identity*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Sudharta, Tjok Rai. 2009. *Sarasamucchaya Smerti Nusantara*. Surabaya: Paramita.

Nusantara Script:

- Tuter Buwana Mareka
- Tuter Kumara Tattva

Aspek Biokimia Intervensi Yoga Sebagai Upaya Perbaikan Metabolisme

Ni Ketut Sinarsih¹, I Gusti Agung Ayu Kartika²

^{1,2} Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
e-mail : nktsinarsih@gmail.com

ABSTRAK

Setiap tahun lebih dari 36 juta penduduk Indonesia meninggal karena Penyakit Tidak Menular (PTM) (63% dari seluruh kematian) dan lebih dari 9 juta kematian karena PTM terjadi sebelum usia 60 tahun (Pusdatin Kemenkes, 2019). PTM serta penyakit degenerative disebabkan berbagai factor, salah satunya gaya hidup yang mempengaruhi terhadap kualitas metabolisme di dalam tubuh. Perbaikan metabolisme dapat dicapai dengan pola makan yang baik serta melakukan aktivitas fisik salah satunya yoga. Artikel ini bertujuan membahas aspek biokimia intervensi yoga sebagai upaya perbaikan metabolisme melalui review deskriptif. Review dilakukan secara deskriptif dari kajian artikel ilmiah berbasis online mulai tahun 2012-2022 yang berkaitan dengan *yoga, kesehatan, manfaat yoga, metabolisme, biokimia, yoga metabolisme, biokimia metabolisme, data kesehatan Indonesia*. Yoga dapat memperbaiki metabolisme melalui peningkatan sirkulasi oksigen serta aktivasi beberapa kelenjar endokrin yang berperan dalam metabolisme. Perbaikan metabolisme ini memungkinkan sel-sel tubuh ternutrisi dengan baik serta mampu beregenerasi secara maksimal sehingga terjadi peningkatan fungsi organ. Yoga sangat berperan khususnya pada metabolisme lemak melalui aktivasi hormon yang mensintesis enzim lipase untuk metabolisme lemak.

Kata kunci: Yoga; Biokimia; Metabolisme

ABSTRACT

*Every year more than 36 million Indonesians die from Non-Communicable Diseases (NCD) (63% of all deaths) and more than 9 million deaths due to NCDs occur before the age of 60 years (Pusdatin Kemenkes, 2019). NCD and degenerative diseases are caused by various factors, one of which is a lifestyle that affects the quality of metabolism. Metabolism improvement can be achieved with a good diet and physical activity, one of them is yoga. This article aims to discuss the biochemical aspects of yoga intervention as an effort to improve metabolism through Descriptive Review. The review was conducted descriptively from online-based scientific article studies from 2012-2022 related to *yoga, health, the benefits of yoga, metabolism, biochemistry, yoga metabolism, metabolic biochemistry, Indonesian health data*. Yoga can improve metabolism by increasing oxygen circulation and activating several endocrine glands that play a role in metabolism. This metabolic improvement allows the body's cells to be properly nourished and able to regenerate optimally so that there is an increase in organ function. Yoga plays a particularly important role in fat metabolism through the activation of hormones that synthesize lipase enzymes for fat metabolism.*

Keywords: Yoga; Biochemistry; Metabolism

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kunci utama untuk melakukan segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Namun, seiring dengan berkembangnya teknologi dan kemajuan jaman semakin banyak orang yang mengabaikan pola hidup sehat sehingga kemungkinan adanya peningkatan resiko penyakit semakin tinggi. Setiap tahun lebih dari 36 juta penduduk Indonesia meninggal karena Penyakit Tidak Menular (PTM) (63% dari seluruh kematian) dan lebih dari 9 juta kematian karena PTM terjadi sebelum usia 60 tahun (Pusdatin Kemenkes, 2019). Data tersebut menunjukkan bahwa kematian oleh penyakit tidak menular tidak hanya terjadi pada lansia namun terjadi pada masyarakat dengan usia di bawah 60 tahun.

Penyakit degeneratif ataupun PTM disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya faktor bawaan seperti keturunan (Riwayat keluarga), usia, jenis kelamin, serta faktor lainnya yaitu gaya hidup. Faktor gaya hidup secara umum berkaitan dengan dua kebiasaan yaitu pola makan dan aktivitas fisik (Pusdatin Kemenkes, 2019). Kedua kebiasaan tersebut selanjutnya akan berpengaruh terhadap metabolisme di dalam tubuh. Permasalahan dalam metabolisme akan memicu timbulnya berbagai penyakit karena tidak adanya keseimbangan biokimia dalam tubuh. Oleh karena itu, kesehatan akan diperoleh karena adanya perbaikan metabolisme, dimana metabolisme sangat dipengaruhi sirkulasi oksigen di dalam tubuh.

Kelancaran dan peningkatan oksigen untuk kebutuhan metabolisme dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik dalam pola hidup sehat yang mudah dan dapat dilakukan oleh semua golongan usia dan jenis kelamin adalah Yoga. Yoga dipercaya memiliki pengaruh terhadap kondisi tubuh baik secara fisik ataupun mental (Bhavanani, 2016). Besarnya manfaat yoga dalam meningkatkan kesehatan tentunya berkaitan dengan reaksi biokimia (metabolisme) yang terjadi dalam tubuh akibat intervensi yoga.

Berkaitan dengan pemaparan tersebut maka artikel ini akan membahas aspek biokimia intervensi yoga sebagai upaya perbaikan metabolisme, dimana secara tidak langsung perbaikan metabolisme tersebut akan meningkatkan kualitas kesehatan fisik seseorang.

II. METODE

Artikel ini merupakan review deskriptif berdasarkan kajian dari berbagai artikel ilmiah berbasis online. Artikel ilmiah secara online diperoleh dengan menggunakan kata kunci *yoga*, *kesehatan*, *manfaat yoga*, *metabolisme*, biokimia, yoga metabolisme, biokimia metabolisme, data kesehatan Indonesia, faktor yang mempengaruhi Kesehatan. Artikel ilmiah yang digunakan dalam kajian ini mulai tahun 2012-2022.

Data yang dianalisis merupakan data dari literatur online yang terkait dengan metabolisme yang terjadi dalam tubuh pada intervensi yoga ataupun kombinasi intervensi yoga dengan latihan fisik lainnya. Hasil yang diperoleh disusun dan dikombinasikan sehingga diperoleh informasi yang sinergis mengenai aspek biokimia dari intervensi yoga terhadap metabolisme yang terjadi di dalam tubuh.

III. PEMBAHASAN

Konsep Biokimia Tubuh dan Metabolisme

Biokimia secara sederhana dapat didefinisikan sebagai ‘kimia dari kehidupan’ (*Biochemistry is chemistry of life*) yang berkaitan dengan peranan berbagai molekul dalam reaksi kimia dan proses yang berlangsung dalam tubuh makhluk hidup (Purba *et al*, 2021). Oleh karena itu aspek biokimia sangat penting dalam menemukan pemahaman mengenai kondisi kesehatan dan metabolisme dari sudut pandang molekular dan reaksi kimia yang terjadi di dalam sel. Jenis reaksi biokimia sama dengan jenis reaksi yang terjadi pada laboratorium kimia namun terjadi pada sel hidup dengan bantuan enzim.

Biokimia dalam tubuh manusia mencakup tiga hal yaitu 1) struktur biokimia yang difokuskan pada struktur molekul penyusun tubuh manusia yang dikaitkan pada hubungan antara struktur molekul dan fungsi biologi molekul penyusun tubuh makhluk hidup; 2) proses metabolisme yang terjadi pada tubuh dan regulasinya serta energi yang terlibat 3) informasi biokimia yang dihubungkan dengan proses kimia dan senyawa yang menyimpan dan mentransmisikan informasi biologi yang dikenal sebagai pewarisan sifat sel (Lehninger, 1990). Tiga aspek biokimia tersebut sangat mempengaruhi Kesehatan tubuh makhluk hidup, khususnya manusia. Apabila salah satu aspek tidak berfungsi seperti seharusnya maka dapat berpengaruh terhadap Kesehatan.

Metabolisme merupakan salah satu aspek biokimia yang sangat dipengaruhi oleh gaya hidup. Metabolisme merupakan sekumpulan reaksi kimia yang terjadi pada tubuh organisme atau makhluk hidup yang mempunyai fungsi yaitu: 1) mengubah molekul nutrient menjadi prekursor unit pembangun atau building blok seperti ribose, asam α -keto, gula dan asam lemak, 2) menggabungkan unit pembangun menjadi biomakromolekul seperti: protein, asam nukleat, lipida, polisakarida, dan komponen sel lainnya, 3) membentuk dan mendegradasi biomakromolekul untuk fungsi sel (Purba *et al*, 2021). Proses metabolisme terjadi di beberapa bagian tubuh seperti otak, mulut, paru-paru, jantung, jaringan otot, pancreas, hati, usus halus, dan jaringan adiposa.

Secara biokimia, energi yang diperoleh dalam makanan selanjutnya akan dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan mekanisme tertentu melalui ikatan-ikatan kimia di dalam sel tubuh.

Perubahan makanan hingga menjadi ATP secara garis besar ada dua yaitu respirasi aerob dan respirasi anaerob (Purba *et al*, 2021). Kedua kategori metabolisme tersebut didasarkan atas kebutuhan oksigen dalam proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh. Respirasi aerob membutuhkan oksigen sedangkan respirasi anaerob tidak membutuhkan oksigen.

Metabolisme dalam sel tubuh sangat dipengaruhi oleh tingkat konsumsi oksigen ketika seorang individu melakukan aktivitas atau berolahraga (Mertayasa, 2013). Individu dengan tingkat konsumsi oksigen tinggi maka akan mempunyai tingkat kebugaran lebih baik jika dibandingkan dengan individu yang mempunyai tingkat konsumsi oksigen rendah (Putra, 2015). Hal ini berkaitan dengan perbedaan laju atau kecepatan metabolisme yang terjadi oleh karena ketersediaan oksigen.

Kecepatan metabolisme sering diidentikkan dengan kecepatan konsumsi oksigen, dimana kecepatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor luar dan faktor dalam. Faktor luar meliputi temperatur, cahaya, konsentrasi oksigen di udara. Faktor dalam meliputi umur, jenis kelamin, ukuran badan, konsentrasi substrat yang tersedia untuk respirasi, aktivitas, dan enzim (Putra, 2015).

Salah satu faktor luar yang mempengaruhi adalah oksigen, dimana ketersediaan oksigen akan meningkatkan proses respirasi aerob sehingga energi yang dihasilkan untuk kebutuhan sel akan semakin meningkat. Sedangkan dalam suasana kekurangan oksigen maka akan terjadi reaksi anaerob yang menghasilkan energi rendah sehingga kebutuhan sel tidak terpenuhi dengan baik.

Yoga

Yoga merupakan suatu ajaran yang tumbuh pertama kali di India yang berasal dari “yuj” yang bermakna menghubungkan. Oleh karena itu secara umum yoga merupakan pengendalian pikiran dan penyatuan roh pribadi dengan roh tertinggi melalui pengendalian indria dan pikiran kearah yang positif dan meditasi kepada Tuhan. Seseorang dapat mempertahankan serta mencapai kebahagiaan dinamis secara fisik, mental bahkan spiritual dengan melakukan yoga (Bhavanani, 2016). Jadi dapat dikatakan bahwa yoga merupakan suatu intervensi yang dilakukan dengan mengkolaborasikan gerakan atau posisi tubuh (asanas), teknik olah nafas (pranayamas), teknik meditasi (dhyana), dan irama (mantras) dengan tujuan untuk menyeimbangkan pikiran dan tubuh (Panggraita *et al*, 2017). Apabila yoga dilakukan dengan teknik yang benar maka dapat menguatkan fisik dan mental.

Yoga merupakan suatu intervensi yang bersifat universal sehingga dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia baik anak-anak hingga lanjut usia serta bersifat statis. Statis dalam hal ini adalah bahwa yoga dilakukan dengan bertahan di satu posisi selama beberapa saat, yang secara

tidak langsung memberi pengaruh pada organ atau sistem fisiologi, sinkron dengan pernafasan sehingga suplai oksigen tercukupi. Fakta inilah yang mendukung sehingga WHO (World Health Organization) pada tahun 2002 mengakui yoga sebagai intervensi yang dapat dilakukan untuk tubuh dan pikiran.

Berbagai penelitian telah dilakukan terkait manfaat yoga untuk kesehatan. Panggraita *et al* melakukan penelitian dimana hatha yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan lemak tubuh serta kapasitas vital paru (Panggraita, 2017). Yoga ternyata juga telah diteliti memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah (Pujiastuti *et al*, 2019) serta efektif dalam mencegah terjadinya penyakit jantung coroner (Adnyani dan Juniarta, 2020). Selain penelitian yang berkaitan dengan penyakit degeneratif banyak penelitian mengenai manfaat yoga, diantaranya yoga prenatal dalam persiapan kelahiran pada ibu hamil (Rejeki dan Fitriani, 2019), manfaat yoga dalam mengurangi resiko PMS (*premenstruasi syndrome*) pada remaja putri (Sari *et al*, 2018), dan manfaat yoga dalam memperbaiki kualitas tidur pada lansia (Putra, 2019).

Kaitan Yoga dan Perubahan pada Proses Biokimia Tubuh Manusia

Yoga telah banyak diteliti dan dipercaya memiliki manfaat yang luar biasa terhadap Kesehatan fisik. Fakta tersebut tentunya berkaitan dengan mekanisme yang terjadi di dalam tubuh individu ketika melakukan intervensi yoga yaitu melalui proses biokimia tubuh (metabolisme). Intervensi yoga memungkinkan terjadinya keseimbangan terhadap jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh serta terjadi peningkatan metabolisme lemak yang ada di dalam tubuh.

Beberapa Gerakan yoga yang dikenal dalam memperbaiki proses metabolisme tubuh beberapa diantaranya:

Kapalbhati

Kapalbhati melibatkan teknik pernapasan dengan melakukan proses menghirup udara secara pasif dan mengembuskan udara secara aktif. Pose ini mampu membantu memperbaiki system metabolisme tubuh serta meningkatkan pengeluaran racun dari dalam tubuh, termasuk zat-zat yang berkaitan dengan pembentukan kolesterol (Malhotra, 2022).

Sarvangasana

Sarvangasana merupakan pose yang dilakukan dengan bertumpu pada kedua bahu sehingga kepala berada di bawah dan kaki diluruskan ke atas. Pose *sarvangasana* dapat merangsang kinerja kelenjar tiroid dan paratiroid (Waldia, 2018). Kelenjar ini memiliki peran metabolisme protein, karbohidrat, dan lemak. Metabolisme lemak yang baik penting dalam mengontrol kadar kolesterol dalam tubuh.

Chakrasana

Chakrasana merupakan pose yoga menyerupai roda, dimana pose ini memiliki manfaat untuk meningkatkan fungsi hati yang secara tidak langsung memperbaiki metabolisme dalam organ tersebut. Hati merupakan tempat metabolisme lemak sehingga perbaikan metabolisme di hati akan dapat menurunkan kadar lemak berlebihan di dalam tubuh (Doddoli *et al*, 2017).

Matsyasana

Matsyasana merupakan pose seperti ikan. Pose dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh organ tubuh baik paru-paru, pencernaan, dan organ lain di daerah panggul (Bhavanani *et al*, 2017). Pose ini juga dapat meningkatkan fungsi berbagai kelenjar dalam tubuh yang bermanfaat untuk proses metabolisme.

Dhanurasana

Dhanurasana merupakan pose yang membuat punggung Anda melengkung ke arah atas. Gerakan ini dapat memberi efek peregangan pada otot di area perut, memperlancar peredaran darah menuju organ di area perut bagian bawah. Pose ini juga dapat memperbaiki fungsi kelenjar penghasil hormone yang berperan dalam metabolisme lemak (Gangwal dan Rathore, 2020).

Yoga merupakan suatu Gerakan yang bersifat fitness serta berkaitan dengan olah nafas sehingga metabolisme yang terjadi respirasi aerob. Sumber energi yang digunakan untuk aktivitas fisik adalah molekul-molekul karbohidrat dan molekul-molekul lemak. Untuk dapat digunakan sebagai energi, keduanya harus diubah melalui proses biokimia tubuh yaitu respirasi. Dalam hal ini ketersediaan oksigen sangat dibutuhkan karena adanya oksigen akan memperlancar proses perubahan makromolekul menjadi ATP dalam mitokondria.

Tanpa adanya oksigen proses respirasi aerob dalam mitokondria tidak dapat berlangsung sehingga tidak akan dapat menghasilkan ATP dengan maksimal. Begitupula apabila ketersediaan oksigen terbatas maka ATP yang dihasilkan tidak maksimal karena akan terjadi respirasi anaerob. Keterbatasan ATP menyebabkan sel kehilangan fungsinya dan serta dalam jangka panjang menyebabkan jaringan maupun organ tubuh mengalami kehilangan fungsi (Panggraita *et al*, 2017).

Manfaat yoga dalam metabolisme selain dalam menghasilkan energi bagi fungsi sel tubuh dari makanan secara tidak langsung juga meningkatkan pembakaran lemak berlebih di dalam tubuh. Lemak berlebih merupakan salah satu faktor yang menyebabkan penyakit degenerative seperti jantung coroner, penyakit hati dan sebagainya. Intervensi yoga akan meningkatkan kontraksi otot yang dapat merangsang pelepasan catekolamine (Putra, 2019). Pelepasan catekolamin dapat merangsang hormon yang dapat mengaktifkan enzim lipase dalam tubuh yaitu hormon epineprin dan norepineprin. Enzim lipase inilah yang berperan dalam proses lipolisis (Kumar *et al*, 2018).

Pada proses lipolisis lemak akan dipecah menjadi asam lemak bebas. Asam lemak bebas yang dihasilkan akan dilepas ke dalam darah dan masuk ke dalam mitokondria. Mitokondria merupakan tempat dihasilkannya Asetil Ko-A melalui proses beta oksidasi. Selanjutnya Asetil Ko-A mengalami siklus krebs sehingga berubah menjadi air, karbondioksida, dan ATP (energi). Pemecahan lemak menjadi energi menyebabkan kadar lemak yang ada di dalam tubuh semakin menurun sehingga secara analitik dapat diukur melalui penurunan kadar kolesterol serum di dalam darah (Siregar dan Makmur, 2020).

IV. PENUTUP

Intervensi yoga sangat berperan dalam menjaga Kesehatan fisik melalui perbaikan sistem metabolisme. Perbaikan sistem metabolisme terjadi karena peningkatan sirkulasi oksigen dalam tubuh oleh melalui gerakan yoga serta aktivasi beberapa kelenjar endokrin yang berperan dalam metabolisme. Perbaikan metabolisme ini memungkinkan sel-sel tubuh ternutrisi dengan baik serta mampu beregenerasi secara maksimal sehingga terjadi peningkatan fungsi organ. Yoga sangat berperan khususnya pada metabolisme lemak melalui aktivasi hormon yang mensintesis enzim lipase untuk metabolisme lemak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, D. W., & Juniarta, M. G. (2020). Efektivitas Latihan Yoga Dalam Mengatasi Penyakit Jantung Koroner (Pjk). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 129-141.
- Bhavanani, A. B. (2016). Health and Well Being: A Yogic Perspective. Accessed on July, 16, 2018.
- Bhavanani, A. B., Ramanathan, M., Balaji, R., & Pushpa, D. (2014). Comparative immediate effect of different yoga asanas on heart rate and blood pressure in healthy young volunteers. *International Journal of Yoga*, 7(2), 89.
- Doddoli, S., Shete, S., Kulkarni, D., & Bhogal, R. (2017). Effect of yoga training on lipid metabolism in industrial workers with reference to body constitution (Prakriti). *Journal of traditional and complementary medicine*, 7(3), 322-326.
- Gangwal, J., & Rathore, K. (2020). IMPORTANCE OF DHANURASANA IN DAY TO DAY LIFE. *Ilkogretim Online*, 19(4), 3248-3254.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 92-72.

- Malhotra, V., Javed, D., Wakode, S., Bharshankar, R., Soni, N., & Porter, P. K. (2022). Study of immediate neurological and autonomic changes during kapalbhathi pranayama in yoga practitioners. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(2), 720.
- Mertayasa, K. (2013). Pengaruh pelatihan yoga asana (suryanamaskar) terhadap kelentukan dan kapasitas vital paru. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Panggraita, G. N., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Penurunan Lemak Tubuh. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 29-35.
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36-47.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Kumar, A., Vijayakumar, P. S., & AU, S. M. (2018). Yoga therapy for Metabolic Syndrome-A Review. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 3(06), 105-113.
- Lehninger, A. L. (1990). Dasar-dasar biokimia.
- Purba, D. H., Marzuki, I., Dailami, M., Saputra, H. A., Mawarti, H., Gurning, K., ... & Purba, A. M. V. (2021). *Biokimia*. Yayasan Kita Menulis.
- Putra, A. N. (2015). The Metabolism Rate of Tilapia with Measured Oxygen Consumption. *Jurnal Perikanan dan Kelautan*, 5(1), 13-18.
- Putra, R. A. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 78-84.
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103-115.
- Siregar, F. A., & Makmur, T. (2020). Metabolisme lipid dalam tubuh. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 60-66.
- Werdani, Y. D. W. (2014). pengaruh modifikasi senam jantung+ yoga terhadap kadar serum kolesterol penderita hipertensi stadium 1. *Jurnal Ners Lentera*, 2(1).
- Waldia, V. (2018). A REVIEW STUDY ON THE EFFECT OF SARVANGASANA ON HYPOTHYROIDISM.

ISBN 978-623-7294-37-5



9 786237 294375