

PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP

Arum Sukma Kinasih¹

Setiap orang ingin hidupnya lebih berkualitas secara fisik, psikologis dan spiritual. Manusia pada dasarnya memiliki motivasi utama untuk meningkatkan kualitas hidupnya, hal tersebut sesuai dengan pendapat Maslow yang menyatakan menyatakan bahwa individu sejak lahir terdapat kemauan yang aktif ke arah kesehatan, impuls ke arah pertumbuhan atau ke arah aktualisasi potensi-potensi manusia (Hall dan Lindzey, 1993).

Edwards, dkk (Kinasih, 2010) menyatakan bahwa setiap orang memiliki cara-cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup adalah berlatih yoga yang disebut Somvir (2008) sebagai latihan yang mudah dan murah untuk memperoleh kesehatan tubuh serta kebahagiaan. Seorang instruktur yoga bernama SK mengungkapkan bahwa latihan yoga sangat dibutuhkan oleh masyarakat modern yang kehidupannya kompetitif dan penuh tantangan. Kehidupan yang kompetitif dan penuh tantangan menyebabkan, masyarakat modern sulit menikmati hidup karena pikiran fokus untuk memenuhi target, mudah stres karena fokus di kehidupan menjadi *human doing*. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi *human being*, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (Kinasih, 2008).

1. Yoga

Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Sindhu, 2007, Stiles, 2002). Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Patanjali melalui Kitab *Yoga Sutra* (Stiles, 2002). Istilah yoga berasal dari kata *Yuj* dan *Yoking* (Bahasa Sansekerta) yang bermakna penyatuan secara harmonis dari yang terpisah (Sindhu, 2007; Stiles, 2002). Maksud dari penyatuan secara harmonis tersebut adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran-perasaan dan aspek spiritual dalam diri manusia (Stiles, 2002).

Terdapat dua pandangan yang membahas tentang konsep latihan yoga. Pandangan yoga klasik fokus di aktivitas yang mengembangkan *insight* untuk memahami kebenaran mengenai diri manusia sedang pandangan *hatha yoga* fokus di aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis (Stiles, 2002). Untuk mendapat hasil yang maksimal secara fisik, psikologis dan spiritual, orang yang melakukan yoga dianjurkan untuk berlatih dengan dua konsep tersebut (Stiles, 2002).

Yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga lanjut usia. Yoga sangat mudah dilakukan dan bukan latihan yang terkait dengan agama tertentu. Patanjali (Stiles, 2003) menyebutkan bahwa yoga bukan merupakan agama dan setiap orang sesungguhnya melakukan yoga. Setiap orang melakukan yoga karena sesuai dengan tujuan yoga, yaitu untuk mendapat

¹ Korespondensi dapat dilakukan dengan menghubungi: aroem_sk@yahoo.co.id

kebahagiaan yang sebenarnya dapat diperoleh melalui proses kesadaran terhadap diri. Selama ini manusia belum sepenuhnya menyadari bahwa kebahagiaan diperoleh dari menyadari diri sendiri. Manusia merasa bahwa kebahagiaan didapat melalui objek dari luar yang sering dianggap dapat memberikan kepuasan (Patanjali dalam Stiles 2002).

Yoga memiliki 9 aliran yang sesuai dengan kebutuhan individu yang berlatih, yaitu dijelaskan melalui table 1.

Saat ini *hatha yoga* merupakan aliran yoga yang paling populer dibanding aliran yoga lainnya (Sindhu, 2007). Fokus latihan di aliran *hatha yoga* meliputi aktivitas berikut:

1. Teknik *pranayama* (teknik pernafasan)

Teknik pernafasan merupakan penunjang yang sangat penting dalam latihan yoga. Pernafasan dilakukan dengan cara menarik dan menghembuskan nafas dari ke hidung secara dalam. Saat menarik-menghembuskan nafas udara masuk dalam tubuh membawa oksigen yang berfungsi sebagai “bahan bakar” untuk mengaktifkan setiap sel di dalam tubuh. Di aliran *hatha yoga*, latihan pernafasan sangat penting karena sesuai dengan prinsip *hatha yoga* penyatuan tubuh dan nafas.

2. *Mudra* (gestur)

Mudra dapat dianalogikan sebagai tabir/segel. *Mudra* merupakan teknik yang bertujuan menahan energi dari tubuh tetap stabil serta membantu memunculkan sensasi terhadap pikiran dan perasaan. Salah satu contoh *mudra* adalah *chin (ghruyan) mudra*, yaitu duduk dengan kedua tangan di atas lutut, telapak tangan menghadap atas dengan ibu jari menyentuh ujung telunjuk kiri dan kanan. *Chin mudra* dapat membantu meningkatkan perasaan tenang dan memperluas wawasan.

3. *Bandha* (kuncian)

Bandha merupakan postur istimewa yang bertujuan menahan prana tidak keluar dari tubuh serta memperlancar energi “prana” dalam tubuh berubah menjadi energi spiritual. Salah satu contoh *bandha* adalah *Jalandhara bandha*, tarik nafas, saat menahan nafas tekan dagu ke arah dada. Latihan *uddiyana bandha*, dilakukan setelah *jalandhara bandha*, yaitu setelah menghembuskan nafas lalu ditahan kembali sambil menarik otot perut ke arah tulang punggung dan ke arah atas menuju ulu hati.

Tabel 1
Aliran Yoga

| No | Aliran Yoga | Latihan yang Dipelajari |
|----|----------------|--|
| 1 | jnana yoga | penyatuan melalui pengetahuan |
| 2 | karma yoga | penyatuan melalui pelayanan sosial terhadap sesama |
| 3 | bhakti yoga | penyatuan melalui bhakti terhadap Tuhan |
| 4 | yantra yoga | Penyatuan melalui pembuatan visual/mandala |
| 5 | tantra yoga | Penyatuan melalui pembangkitan energi chakra |
| 6 | mantra yoga | penyatuan melalui suara dan bunyi |
| 7 | kundalini yoga | penyatuan melalui membangkitkan energi kundalini |
| 8 | hatha yoga | penyatuan melalui penyatuan tubuh dan pernafasan |
| 9 | raja yoga | penyatuan melalui penguasaan mental |

4. Asana (postur atau gerak olah tubuh)

Asana merupakan postur yang nyaman, dilakukan dengan perlahan, meditatif dan disertai pernafasan dalam. Asana dirancang untuk menguatkan setiap bagian tubuh serta memudahkan seseorang untuk mengelola pikiran dan perasaan serta aspek aspek spiritual. Somvir (2008) dan Widyantoro (2004) menyebutkan bahwa beberapa asana dirancang untuk menghormati alam semesta yang telah dianggap membantu aktivitas manusia, yaitu menamai asana dengan nama-nama bagian dari

alam semesta seperti gunung (*tadasana*), pohon (*vrksasana*), gerakan penghormatan terhadap matahari (*suryanamaskar*), gomukhasan (wajah sapi), gajakarni (gajah), sarpasana (ular), ayam (kukutasana), adho mukha svanasana (anjing). Terdapat literatur yang menyatakan bahwa asana yoga berjumlah 840.000 (Sindhu, 2007). Untuk memudahkan memahami asana agar sesuai tujuan atau kebutuhan orang yang berlatih yoga, Sindhu (2007) membagi jenis asana menjadi 10 tipe seperti tersaji pada tabel 2.

Tabel 2
Tipe Asana

| No | Jenis asana | Manfaat | Contoh asana |
|----|------------------------------------|--|--|
| 1 | Postur Berdiri | Untuk meningkatkan stamina, tubuh lebih seimbang dan stabil | Tadasana (berdiri), padahastasana (berdiri menekuk ke arah depan), trikonasana, (segitiga), ardha chandrasana(bulan sabit), parsvottanasana (menekuk ke depan), virabhadrasana I, II, III (pejuang), prasarita padottanasana (menekuk ke depan dengan kaki terentang)adho mukha svanasana (anjing), utkasana (tubuh yang kuat) |
| 2 | Postur Keseimbangan | Otot di kedua sisi stabil, koordinasi tubuh baik, pikiran fokus, seimbang otak kiri dan kanan, memperbaiki postur tubuh | Vrksasana (pohon), garudasana (garuda), navasana (perahu) |
| 3 | Postur Duduk | Meningkatkan stabilitas tubuh, konsentrasi, melancarkan aliran darah, mengurangi kelelahan tubuh, fungsi otak dan syaraf meningkat, tekanan darah lebih normal, meningkatkan imunitas tubuh, tidur lebih mudah, menstabilkan produksi kelenjar adrenal ke dalam aliran darah | Sukhasana (bersila), virasana (pahlawan), ardha padmasana (setengah teratai), padmasana (teratai penuh), baddha padmasana (postur teratai terikat), badha konasana (kupu-kupu), dandasana (ranting), yoga mudra |
| 4 | Postur Duduk menekuk ke arah depan | Tenang, melepaskan ego, menyatukan tubuh dan pikiran, menguatkan otot perut, kaki, tulang punggung, menstabilkan produksi kelenjar adrenal ke dalam aliran darah | Paschimottanasana (postur duduk menekuk ke arah depan), janu sirsasana (postur duduk dengan satu kaki) |
| 5 | Postur membuka dada | Menguatkan jantung, menguatkan tubuh bagian belakang, lengan dan kaki, tubuh lebih bugar, semangat, menurunkan stres dan cemas | Bhujjngasana (kobra), dhanurasana (busur), shalabasana (belalang), urdha mukha dhanurasana (roda, kayang), matsyasana (ikan) |

PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP

| No | Jenis asana | Manfaat | Contoh asana |
|----|---|---|--|
| 6 | Postur melenturkan sendi pinggul | melepaskan ketegangan di sendi pinggul, otot hamstring lentur, mencegah skiatika | Upavistha konasana (duduk kaki terentang bergerak ke arah depan), hanumanasana (raja kera), eka pada raja kapothasana (raja merpati), omkarasana (kaki bertumpu pada kepala) |
| 7 | Postur menguatkan lengan dan pergelangan tangan | Tangan, siku, lengan, bahu, otot perut kuat, meningkatkan keberanian, meningkatkan konsentrasi dan keseimbangan tubuh, tubuh lebih bugar | Chaturanga dandasana (bertumpu pada telapak tangan dan kaki), vasishtasana (pesawat miring), kakasana (gagak), kukkutasana (ayam jago), astavakrasana (keseimbangan 8 sudut) |
| 8 | Postur <i>twist</i> (memuntir tulang punggung) | Menyegarkan susunan syaraf pusat, detoks, sendi tulang punggung lentur, melepaskan ketegangan di kepala, leher, bahu, pencernaan meningkat, tulang punggung dan pinggul dapat bergerak nyaman | Marichyasana I, II, III |
| 9 | Postur inversi (terbalik) | Relaksasi, memudahkan darah terpompa ke jantung dan otak, konsentrasi dan daya ingat meningkat, tubuh lebih fit, kelenjar gondok, sistem syaraf pusat aktif | Setu Bandhasana (jembatan), halasana (bajak), sarvangasana (bertumpu pada pundak), sirsasana (bertumpu pada kepala) |
| 10 | Postur restoratif | Ketenangan dan keseimbangan di tubuh, relaksasi | Mudhasana (anak), sputa baddha konasana (kupu-kupu berbaring), viparita karani mudra (berbaring dengan kaki bersandar pada dinding), savasana (mayat) |

(Diambil dari Sindhu, 2007)

4. Relaksasi

5. Meditasi

Di beberapa jurnal penelitian, latihan meditasi (khususnya *mindfulness*) dilakukan bersama dengan yoga. Meditasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan lingkungan sekitar.

Yoga dan Kualitas Hidup

1. Hasil Penelitian tentang Yoga dan Kualitas Hidup

Berdasar hasil penelitian latihan yoga memiliki pengaruh bagi fisik, psikologis dan spiritual. Berikut ditampilkan hasil

penelitian tentang yoga yang dapat dilihat pada tabel 3.

2. Pengalaman Instruktur dan Praktisi Yoga

Penulis juga menampilkan data pengalaman proses latihan praktisi dan instruktur yoga untuk melengkapi data yang didapat dari hasil penelitian tersebut. Berikut ditampilkan data 5 responden, yaitu 4 orang responden dari pesan jejaring sosial Facebook (FB) yang dikirim dari tanggal 7-12 Maret 2011 (PS1, PS2, WHA, YW) dan 1 orang responden (SK) dari wawancara tanggal 22 Juli 2008 di makalah Kinasih (2008). Berikut data identitas 5 responden yang dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 3
Hasil Penelitian tentang Yoga

| No | Aspek | Hasil dan Subjek | Peneliti |
|----|-------------------------|--|---|
| 1 | FISIK | Meningkatkan aktivitas GABA Subjek: 19 orang, rekrutmen melalui internet, flyer dan koran (tanpa Axis I DSM) Membantu proses pernafasan dan menurunkan detak jantung Subjek: 9 orang instruktur yoga Meningkatkan kekuatan, stabilitas dan keseimbangan tubuh Subjek: anak-anak | Streeter, dkk (2010) Raghuraj dan Telles (2004) Berger, Silver dan Stein (2009) |
| 2 | PSIKOLOGIS | meningkatkan kebahagiaan menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi subjek: yogi level pemula (<i>beginner</i>) dan sudah terlatih (<i>advanced, committed</i> , musisi) | Brisbon dan Lowery, 2009; Khalsa, Shorter, Cope, Wyshak dan Sklar, 2009 |
| 3 | SPIRITUAL/ KESADARAN | dapat meningkatkan kesadaran seseorang terhadap tubuhnya, kesadaran terhadap dirinya, kemampuan penerimaan diri dan orang lain dan kepuasan hidup secara menyeluruh subjek: psikoterapis, perempuan | Impett, Daubenmier dan Hirschman, 2006; Valente dan Marotta, 2006 |

Tabel 4
Data Praktisi dan Instruktur Yoga

| Nama | Usia | Jenis kelamin | Asal dan Domisili | Profesi | Tahun mulai belajar (+) mengajar yoga | Awal belajar yoga |
|------|------|---------------|-----------------------------------|-------------------------|--|--|
| PS1 | 40 | W(Wanita) | Asal: Manila Domisili: Bahrain | Instruktur yoga, penari | Belajar: 1991 Mengajar: 2001 | Membaca buku Iyengar Yoga karya BKS Iyengar |
| SK | 29 | L(Laki-laki) | Yogyakarta | Instruktur yoga, musisi | Belajar:2001 Mengajar: 2005 | Menyukai kegiatan positif |
| PS2 | 34 | W | Bandung | Instruktur yoga | Belajar:1996 Mengajar: 2000 | Membaca buku yoga |
| WHA | 51 | L | Asal: Surabaya Domisili: Bogor | Food stylish, penulis | Belajar: 2000 | Saat mengisi acara makanan sehat di Srilanka tertarik melihat warga asing latihan yoga, lalu belajar dari buku dan guru yoga di Bali |
| YW | 48 | L | Jakarta | Instruktur yoga | Belajar:1991 Mengajar 1991 (5bln setelah belajar) | tertarik meditasi agar lebih konsentrasi dan menyelaraskan latihan silat yang sudah dipelajari,sebelumnya |

Secara umum data yang didapat dari seluruh responden mendukung hasil penelitian yang telah dikemukakan tersebut. Seluruh responden mengalami perubahan secara fisik, psikologis dan spiritual.

Fisik

Secara fisik, responden merasakan tubuh lebih sehat, bugar daya tahan tubuh meningkat, menghilangkan insomnia dan mengurangi keluhan sakit fisik yang biasa dialami (WHA: hiper TG, mudah flue, migraine. YW: migraine, gangguan di liver, insomnia). Latihan yoga membuat responden tetap aktif meskipun tubuh sakit.

Rutin berlatih yoga (dan meditasi) terutama karena tadinya berharap bisa ikut membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan saya (hiper-TG, gampang masuk angin, sering pusing sebelah, mudah flu, selalu bersin-bersin -dan sulit berhenti-tiap bangun tidur atau jika kedinginan). Lama-lama yoga sudah seperti makan-minum, malah stres jika tanpa yoga.(Message.FB.WHA. Maret 2011)

Perubahan lain, tentu ini pengaruhnya bersama pola makan sehat alami yg jg saya lakukan: semua keluhan kesehatan hilang. Hal lain, saya jg merasa selalu bugar (Message.FB.WHA. Maret 2011)

Secara fisik S memperoleh peningkatan kesehatan dari yang semula sering sakit menjadi lebih sehat dan aktif. Ia juga merasakan sistem kekebalan tubuhnya meningkat sehingga saat tubuh dalam kondisi yang sakit ia masih mampu beraktivitas (Kinasih, 2008)

.....sampai sebelum berlatih yoga itu, saya penyakitan, sy pernah sakit lever yg cukup parah, sampai dirawat 1 bulan plus bed rest 1 bln kemudian, dan minum obat sakit lever itu terus. Selain itu juga migrtan Setelah satu setengah bulan berlatih, saya merasakan di badan ada perubahan cukup signifikan, artinya relatif lebih sehat.

Artinya daya tahan tubuh lebih kuat - tidak mudah letih, dan sakit. Dan yg paling penting, tidurnya jadi mudah. Hilang insomnia. (Message. FB.YW.Maret 2011)

Postur tubuh responden juga lebih tegap

Perubahan fisik yg dirasakan sebelum dan sesudah melakukan yoga: body language lebih mantap ya. Setidaknya di usia 51 tahun sekarang, postur saya (seperti dikatakan banyak sekali teman/klien/kenalan) tegak... (Message.FB.WHA. Maret 2011)

Terjadi pula perubahan gaya hidup setelah berlatih yoga, yaitu pola makan vegetarian

Ia juga mengalami perubahan gaya hidup seperti memilih pola makan vegetarian (Kinasih, 2008)

Latihan yoga membantu proses rehabilitasi pascapenggunaan NAPZA.

addicted to drugs and alcohol and was very destructive to myself and the people around me (Message.FB.PS1. Maret 2011)

Psikologis

Secara psikologis latihan yoga menyebabkan responden lebih tenang dan tidak mudah merasa cemas.

...krn tidak dihantui lagi oleh rasa cemas dan kuatir (Message FB.PS2. Maret 2011)

Yoga improved me physically, mentally, emotionally and I am never nervous, or afraid, or anxious anymore. I can live without fear and full of positivity because of yoga. (MessageFB.PS1.Maret 2011)

Responden juga mudah mengelola pikiran dan perasaannya. Responden lebih fokus, mudah menerima setiap pikiran dan perasaan yang muncul tanpa menolak atau menghindari. Responden menjadi lebih sabar, menurunkan emosi marah, menerima setiap kondisi dengan lapang dada, tidak memaksakan keinginan terhadap diri sendiri dan orang lain, mengurangi kei-

nginan untuk serba sempurna, ambisius serta mampu menerima perbedaan dengan orang lain. Penerimaan tersebut membantu menurunkan tingkat stress dan gejala psikosomatis.

Pengaruh thd faktor psikologis: pada dasarnya saya adalah seorang perfeksionis yg mau cepat. Semua orang yg bekerja sama dg saya hrs ikut standar kualitas dan tempo cepat saya. Ini membuat orang lain (terutama yg pola kerjanya kendor dan kurang ulet) frustrasi kalau kerja sama dg saya. Sebaliknya, saya pun pu-yeng kalo kerja sama dg orang-orang spt ini. Dulu saya sangat stres menghadapi kondisi seperti ini. Sekarang tidak lagi. Meskipun standar kualitas dan tempo cepat saya tidak berubah, saya tidak pernah memaksakan hal ini pada orang yang (ternyata) tidak bisa seirama. Sekarang saya bisa tanpa beban menerima kondisi begini. (Message.FB.WHA.Maret 2011)

Ja juga mengalami perubahan dari aspek psikologis seperti yang semula menanggapi stressor lingkungan secara negatif dan reaktif seperti mengekspresikan dengan emosi marah menjadi lebih menerima dengan lapang dada (ia mengucapkan kalimat "ya wis" atau "ya sudah"). S berlatih menerima seluruh pikiran dan perasaan yang muncul saat berlatih meditasi sehingga memudahkan dirinya menerima setiap kondisi yang dihadapi. (Kinasih, 2008).

Secara psikis, sy cukup impulsif, mudah marah, bad temper, dan ambisi-nya besar, kalau sudah ada keinginan, sangat kuat untuk meraihnya, walau sering sampai sakit di badan, ya antara lain, memperparah lever itu..... Pikiran (thought) saya pikir jadi lebih "terkendali", tidak mudah, bahasa jawa-nya ngglambyar. (Message.FB.YW. Maret 2011)

Spiritual

Secara spiritual, responden merasa bahwa hidup adalah berkah. Kehidupan responden menjadi lebih berarti dan bermakna karena melakukan setiap aktivitas dengan sepenuh hati.

Thru yoga I have found that all the blessings of life where all around me just waiting for me to notice them. Thru yoga I found out how beautiful and loving the world is because I dont have the illusions of fear and hatred in my heart. (Message.FB.PS1.Maret 2011)

Secara spiritual S mengalami perubahan menjadi lebih positif seperti menjalankan aktivitas dengan sepenuh hati.... (Kinasih, 2008)

Responden juga mampu menghargai orang lain dan lingkungan di sekitar. Responden mampu mencintai dengan tulus diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.

Yoga taught me how to value myself so that I can be more loving to the people in my life - my children and family. (Message.FB.PS1.Maret 2011)

Dari yoga pula, saya bertemu dengan banyak orang dari berbagai macam ras, suku, bangsa, agama, dan tingkat sosial yang beragam, ini mengajarkan saya utk lebih menghargai dan menghormati keberagaman. universalitas, dan pluralitas. Mungkin bahasa keren-nya inter-being! (Message.FB.YW.Maret 2011)

Bagi responden yang sudah menjadi instruktur yoga mendapat pengalaman berharga dan terjadi peningkatan kepuasan hidup. Responden merasa beruntung dan hidupnya lebih bermakna karena dapat berbagi kepada murid-muridnya, dapat belajar dari murid-muridnya serta mendapat pencerahan/wawasan baru.

dan saya ingin berbagi juga kebahagiaan yg sy rasakan itu ke orang yg lebih banyak. Tingkat kepuasan sangat subyektif sifatnya, dan range tingkat kepuasan itu kan lebar sekali... bukan semata-mata materi benda keduniawian. Dengan mengajar yoga pun sesungguhnya saya juga belajar dari orang2 yg ikut di kelas saya, seperti ada seorang peserta yg tdk bisa melakukan gerakan/pose krn kondisi dia ketika itu, dan kemudahan bagaimana saya mengatasi/ mencaoba menerangkan dgn pengalkaman atau memori gerakan yg inate/internalize... proses belajar - mmengajar ini saya rasakan juga sbg keberuntungan, dan merasa hidup lebih bermakna. (Message.FB.YW.Maret 2011)

Pengalaman paling berharga, adalah saat mengajar org lain, sebenarnya saya tengah mengajar diri sendiri. Selalu ada pemahaman baru, pencerahan baru, setiap harinya yg didapat melalui terus mempelajari yoga, dan mengajar yoga. Tentunya, bukan hanya yoga secara fisik (asanas) (Message.FB.PS2.Maret 2011)

Cinta terhadap lingkungan diwujudkan responden melalui kegiatan positif seperti menulis tema tentang lingkungan, aktif kegiatan menanam pohon, tidak boros menggunakan bahan bakar, tidak menggunakan produk-produk hewani seperti sepatu dari kain wol, baju dari wol.

Ia juga lebih aktif dalam kegiatan mengembangkan cinta terhadap lingkungan hidup seperti menulis dengan tema lingkungan untuk dibagikan kepada masyarakat. Ia juga lebih aktif bergabung dalam suatu kegiatan menanam pohon seperti sebelum mengikuti yoga. (Kinasih, 2008)
....tidak menggunakan produk-produk hewani seperti kain wol, sepatu dari kulit binatang, hemat dalam penggunaan air, kendaraan bermotor dan listrik. (Kinasih, 2008)

Latihan yoga juga memudahkan saat beribadah kepada Tuhan. Responden dapat melakukan setiap aktivitas ibadah dengan ikhlas dan fokus.

Saat menjalankan ibadah wajib salat, S menjadi lebih berkonsentrasi dan menjalani dengan keikhlasan saat berhadapan dengan Tuhan. (Kinasih, 2008)

Responden juga mampu bersyukur, merasa puas dan merasa cukup. Kemampuan untuk bersyukur merupakan langkah positif untuk pertumbuhan pribadi bagi responden.

tentunya saat merasa tenang selesai berlatih yoga. Ibaratnya seperti rasa tercupkan dan terpuaskan yg tanpa syarat, dan itu yg menunjang perkembangan diri k arah yg lbh positif, (Message FB.PS2. maret 2011)

Yoga, Kualitas Hidup dan Sistem Tubuh

Latihan yoga memiliki pengaruh terhadap seluruh tubuh. Saat melakukan asana dengan ditunjang pernafasan dan latihan meditasi, tubuh mengalami proses detoksifikasi atau pembuangan racun atau zat-zat yang tidak bermanfaat bagi tubuh (Widyantoro, 2004). Saat berlatih yoga dianalogikan sedang "memberi nutrisi" bagi sistem tubuh, yaitu sistem syaraf, sistem kelenjar dan seluruh organ tubuh yang berada di luar maupun organ dalam (Everada, 2008). Bagian Otot, tulang di seluruh menjadi lebih kuat dan lentur (Stiles, 2002).

1. Yoga dan Sistem Syaraf

Saat melakukan asana, pranayama dan meditasi tubuh diregangkan dan dibersihkan melalui kerja sistem syaraf di cabang akhir dan sinapsis (www-abc-of-yoga.com). proses tersebut menyebabkan tubuh menjadi seimbang kembali. Hasil penelitian

Streeter, dkk (2010) menyebutkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan aktivitas GABA (*gamma aminobutyric acid*), yaitu sistem neurotransmitter yang membantu kerja fungsi syaraf manusia. GABA menghambat (inhibitor) reaksi-reaksi dan tanggapan neurologis yang tidak menguntungkan (www.wikipedia.com).

Penghambat dari GABA adalah *ion klorida*. Kadar *ion klorida* dalam darah yang tidak terkontrol dapat mengurangi kadar GABA yang kemudian akan menghasilkan kecemasan yang berlarut-larut, ketakutan yang tidak rasional dan terlepasnya beberapa hormon otak lain tanpa kontrol yang baik. penurunan kadar GAMA dapat memicu terjadinya peningkatan produksi CRH pada *nukleus paraventricularis* di kelenjar hipotalamus. Hormon CRH merangsang kelenjar adrenal untuk menghasilkan hormon kortisol, yaitu hormon yang menyebabkan munculnya emosi kecewa, perasaan tertekan dan sedih serta ketakutan yang berlebihan.

Sistem syaraf yang aktif adalah

a. Sistem syaraf pusat

Sistem syaraf pusat sebagai "rumah untuk berkomunikasi dengan tubuh" aktif melalui sumsum tulang belakang. Bagian sumsum tulang belakang bekerja dengan cara menyebar di setiap sistem mengatur komunikasi sistem gerak, indra dari otak dan menuju ke otak (www.-abc-of-yoga.com). Sistem syaraf pusat bekerja dari menangkap informasi dari "dunia luar" melalui pusat otak dan sumsum tulang belakang (Mac dan Edds, 1990).

b. Sistem syaraf Otonom

Sistem syaraf otonom merupakan sistem syaraf Seperangkat syaraf yang secara luas tersebar di bagian tubuh dan berhubungan dengan syaraf-syaraf tulang belakang. Sistem syaraf otonom merangsang pengeluaran cairan dan kelenjar dan

gerakan otot polos. Latihan yoga mengaktifkan sistem syaraf otonom yang mengatur kerja jantung, paru-paru, pencernaan, kelenjar, kandung kemih. Penelitian Danucalov, Simoes, Kozasa dan Leite, (2008) dan Raghuraj dan Telles (2004) menyebutkan bahwa latihan pranayama dalam yoga meningkatkan pernafasan dan menurunkan detak jantung. Berdasar penelitian tersebut disimpulkan bahwa syaraf otonom yang aktif adalah syaraf parasimpatis yang berfungsi memperlambat detak jantung dan mengatur sekresi kelenjar adrenalin (Baterman, 1990; www.abc-of-yoga.com). Aktivitas syaraf simpatis dapat menurunkan tingkat kecemasan pada responden.

2. Yoga, *Embodiment* dan Pengaruh terhadap Otak

Latihan yoga dapat meningkatkan kesadaran seseorang terhadap tubuhnya atau sering disebut proses *embodiment* (Impett, Daubainmer, Hirschman, 2006). Saat berlatih yoga seseorang dilatih untuk menyadari sensasi tubuh serta mengenal tubuhnya sehingga memunculkan penghargaan terhadap fungsi tubuh. Impett, Daubainmer, Hirschman (2006) menyebutkan bahwa proses *embodiment* memudahkan seseorang untuk mengenal sensasi tubuh saat muncul pikiran dan perasaan tertentu seperti saat merasa cemas, lelah, marah dll. Terdapat filosofi yoga tentang penguasaan pikiran yang menyebutkan istilah "*aku bukanlah pikiranku, aku bukanlah perasaanku*" (Sindhu, 2007). Istilah tersebut sesuai dengan konsep *embodiment* agar memudahkan seseorang untuk mengenal tubuhnya, pikiran dan perasaannya. Seseorang dilatih untuk hadir di saat sekarang memusatkan perhatian terhadap tubuh. Pemusatan perhatian terhadap tubuh bertujuan mengembangkan kemampuan seseorang untuk berempati dan memberi

penghargaan pada apapun yang terjadi dalam tubuh (Weiss dalam Kinasih, 2010).

Proses *embodiment* memudahkan seseorang untuk menghargai fungsi tubuhnya (Impett, Daubainmer, Hirschman, 2006). Penghargaan terhadap tubuh merupakan salah satu hal penting untuk menciptakan penghargaan terhadap diri sendiri (Hendricks, 1990). Penghargaan terhadap diri sendiri juga memudahkan seseorang untuk menghargai orang lain dan lingkungan sekitar. Individu menjadi lebih mudah bersyukur dan menerima setiap kondisi.

Proses penghargaan dan perasaan bersyukur sangat mempengaruhi sistem tubuh khususnya otak. Amen (Nelson dan Kalaba, 2005) mengadakan uji coba mengukur aliran darah ke otak saat seseorang berpikir positif (bersyukur, penuh penghargaan) serta berpikir negatif melalui penggunaan teknik penggambaran syaraf yang disebut rekaman SPECT. Penelitian tersebut menghubungkan antara pola aliran darah di otak dan perilaku. Hasil uji coba tersebut menunjukkan bahwa saat seseorang menghargai, aliran darah ke otak kecil (serebelum) meningkat. Aliran darah tersebut meningkat di bagian *lobus temporal* sebelah kiri. Aliran darah juga meningkat di daerah *cingulated gyrus* (atas tengah) dan ganglia basal kiri (sisi kanan atas) yaitu sebuah daerah di otak yang membantu manusia melakukan perubahan dan memelihara kemampuan beradaptasi. Kondisi tersebut berbeda saat seseorang kurang menghargai. aliran darah ke otak kecil menurun. Aliran darah di *lobus temporal* yang membantu keseimbangan tubuh juga berkurang.

Aktivitas *cingulated gyrus* dan ganglia basal kiri menyebabkan seseorang yang berlatih yoga mudah untuk bekerja sama, fleksibel dan mampu mencapai tujuan. Pikiran juga lebih fokus dan mudah

mencapai *insight*. aktivitas otak kecil juga memudahkan seseorang untuk bergerak dan energi dalam tubuh meningkat. *Lobus temporal* berfungsi sepenuhnya sehingga memudahkan seseorang yang berlatih yoga untuk fokus, mengurangi emosi marah dan tidak melakukan tindakan kekerasan. Hal tersebut yang memunculkan sikap penghargaan pada responden. Responden mampu menghargai perbedaan, tidak memaksakan diri terhadap keinginan pribadi serta orang lain, merasa cukup dan puas.

3. Yoga dan Sistem Imun

Berdasar data yang didapat dari responden (SK, YW dan WHA), latihan yoga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Responden melaporkan tubuhnya menjadi lebih sehat, tidak mudah terserang sakit fisik dan aktif. Sistem imun merupakan sistem pertahanan diri terhadap bakteri, mikroba, virus, racun yang menyerang tubuh. Seseorang dapat menurun kekebalan tubuhnya karena terdapat racun dari makanan atau lingkungan, diet yang tidak terkontrol, penggunaan NAPZA, kurang melakukan olah raga serta stres (*www.WorldsLastChance.com*). Latihan yoga dapat mengaktifkan sistem kekebalan tubuh dengan cara mengaktifkan kelenjar *thymus* yang terletak di area antara jantung dan tulang dada. Kelenjar *thymus* memproduksi T-Sel, sebuah kelompok heterogen sel penting dalam melindungi tubuh terhadap invasi oleh organisme asing (*www.WorldsLastChance.com*).

Kesimpulan

latihan yoga meningkatkan kerja dari sistem tubuh, yaitu sistem syaraf dan seluruh organ tubuh. Hal tersebut berpengaruh di aspek psikologis dan aspek spiritual. Latihan yoga merupakan proses penyatuan aspek-aspek dalam diri manusia, yaitu fisik, psikologis dan spiritual.

Proses penyatuan yang optimal dapat memudahkan seseorang mencapai kualitas hidup seperti harapan. Kondisi tubuh yang sehat ditunjukkan dari dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis (meningkatkan kondisi psikologis yang positif seperti meningkatnya *mood*, bahagia, gembira serta menurunkan gejala psikologi negatif seperti stres, cemas, depresi). Kondisi tersebut didukung oleh Biddle dan Ekkekakis (Huppert, dkk., 2005) yang menyimpulkan bahwa latihan fisik secara umum dapat meningkatkan emosi positif dan meningkatkan fungsi kognitif. Kondisi tersebut dapat menurunkan kondisi psikologis yang negatif seperti stress, cemas, gangguan *mood*. Kondisi psikologis yang positif dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Individu tersebut dapat merasakan *flow*, yaitu fokus, mampu memaknai secara positif peristiwa hidup dan hidup sepenuhnya di saat sekarang (Bloch, 2002). Kondisi tersebut juga mempengaruhi aspek spiritual seperti mampu menghargai diri sendiri, orang lain, lingkungan sekitar, lebih dekat dengan Tuhan serta memiliki

kehidupan yang bermakna.

Berdasar data yang didapat dari jurnal penelitian dan data dari responden yang melakukan yoga dapat disimpulkan melalui tabel 5 berikut.

Daftar Pustaka

- Bateman, J.F. (1990). *Sistem Saraf: Ilmu Pengetahuan Populer Jilid 8 mamalia dan Ilmu Pengetahuan Manusia (Terjemahan)*. Jakarta: PT Widyadara
- Berger, D.L., Silver E.J., & Stein R.E.K. (2009). Effect of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternatives Therapies in Health and Medicine*. Vol 15 (5): 36-42
- Bloch, C. (2002). Moods and quality of life. *Journal of Happiness Studies*. 3: 101-128
- Brisbon, N.M., Lowery, G.A.(2009). Mindfulness and levels of stress: a comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *Journal of Relig Health*. (published online 1 Desember 2009)

Tabel 5

| No | Aspek | Hasil yang didapat |
|----|------------|---|
| 1 | FISIK | Mengaktifkan sistem tubuh (GABA, pernafasan, jantung)Menurunkan gejala sakit fisik, Meningkatkan daya tahan tubuh, postur tubuh lebih tegap, stabil, seimbang. Perubahan Pola makan vegetarian (SK) serta membantu proses rehabilitasi pascapenggunaan NAPZA (PS1)--> sistem detoksifikasi dalam tubuh |
| 2 | PSIKOLOGIS | Muncul perasaan tenang, menurunkan emosi negatif seperti cemas, marah, mudah mengelola pikiran negatif, menerima setiap kondisi, tidak memaksakan keinginan terhadap diri sendiri dan orang lain, mengurangi keinginan untuk serba sempurna, ambisius serta mampu menerima perbedaan.dengan orang lain. menurunkan tingkat stress, depresi dan gejala psikosomatis, |
| 3 | SPIRITUAL | Lebih sadar terhadap diri sendiri (embodiment), hidup adalah berkah, mudah bersyukur (merasa cukup, puas), menghargai lingkungan sekitar, mengalami kepuasan hidup dan kebermaknaan hidup karena dapat melakukan aktivitas dengan bahagia, sepenuh hati serta berbagi saat mengajar yoga, ikhlas beribadah kepada Tuhan |

- Danucalof, M,A,D., Simoes, R,S., Kozasa, E,H & Leite, J,R. (2008). Cardiorespiratory and metabolic changes during yoga session: the effect of respiratory exercises and meditation process. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 33: 77-81
- Everada, E. (2008). Kenapa Yoga Baik untuk Kesehatan dan Kebahagiaan? Yoga for Health a Voice of Bali edisi 4, April 2008 hlm 4. Bali: Penerbit Yayasan Bali-India Fondation
- Huppert, F,A., Keverne, B&Baylie N. (2005). *The Science of Well-Being*. New York: Oxford University Press
- Imppett, E,A., Daunbenmier, J,J & Hirschman, A,L. (2006). Minding the body: yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research and Social Policy. Journal of NSRC*. Vol 3 (4): 39-48
- Khalsa, S,B,S., Shorter, S,M., Cope, S., Wyshak, G& Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied Pschophysiology and Biofeedback*. Published online on 6 August 2090
- Kinasih, A, S. (2008). *Kajian Teoretis dan Pengalaman Proses Kesadaran Manusia terhadap Lingkungan untuk Mengembangkan Keseimbangan Kehidupan "Berdasar Tinjauan Psikologi Transpersonal"*. Makalah Temu Ilmiah PsychoExpo Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Tidak Diterbitkan
- _____(2010). Pelatihan Mindfulness untuk Remaja Difabel Fisik. Program Magister Profesi Psikologi UGM. *Modul Pelatihan*. Tidak Diterbitkan
- Mac & Edds, V,Jr. (1990). *Struktur Tubuh Manusia: Ilmu Pengetahuan Populer Jilid 8 mamalia dan Ilmu Pengetahuan Manusia (Terjemahan)*. Jakarta: PT Widyadara
- Nelson, N,C. & Calaba, J, L. (2003). *The Power of Appreciation: Kunci Menuju Kehidupan Penuh Daya*. (Terjemahan). Jakarta: PT Buana Ilmu Populer
- Raghuraj, P & Telles, S. (2004). Right uninostril yoga breathing influences ipsilateral components of middle latency auditory evoked potential. *Neurol Sci*. Vol 25: 274-280
- Sindhu, P. (2007). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita
- Somvir. (2008). *Hidup Sehat dan Bahagia dengan Yoga*. Yoga for Health a Voice of Bali edisi 4, April 2008 hlm 4. Bali: Penerbit Yayasan Bali-India Fondation
- Streeter, C,C., Whitfield, T,H., BArch, L,O., Rein, T., Karri, S,K., Yakhkind, A., Perlmutter. R., Prescott, A., Renshaw, P,F., Ciraulo, D,A & Jensen, J,E. (2010). Effect of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MBS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol.16.Numb 11: 1145-1152
- Stiles, M. (2002). *Structural Yoga Therapy: Adapting to The Individual*. New Delhi: Goodwill Publishing House
- Valente, V & Marotta, A. (2005). The impact of yoga on the professional and personal life of the psychotherapist. *Contemporary Family Therapy*, 27 (1) : 65-80
- Widyantoro, Y. 2004. *Yoga. Diktat Intensive Classic Yoga di Balance Mind-Body-Soul*. Yogyakarta: Tidak Diterbitkan
- www.abc-of-yoga.com. The Brain, The Nervous System and Yoga. (diakses tanggal 10 Februari 2011)
- www.wikipedia.com. Asam gamma-amino-butirat. (diakses tanggal 11 Maret 2011)
- (www.WorldsLastChance.com). Combat Common Colds and Illness with Immunity-Bolstering Yoga Poses (diakses tanggal 12 Maret 2011)