

INSOMNIA: CARA YOGA MENGATASI

Oleh:

I Gusti Bagus Wirawan¹, Ida Bagus Suatama², Ida Bagus Wiryanata³

¹²³Universitas Hindu Indonesia Denpasar

Email : ajikwirawan@gmail.com

Abstract

Modern style of living tends to accentuate the luxury that leads to the affection of physical pleasure and sensual pleasure. This will require more variety of needs that must be fulfilled and will have an impact on the work of the mind. If not there will be condition of lack of ability to control thoughts which can arise mental pressure, anxiety and eventually become stressful. If this condition is allowed, sleep will become difficult. People who have difficulty of sleeping are called insomnia. Therefore, on this study was carried out with the title "Insomnia: How Yoga Overcome It."

The formulation of the problem presented in this study concerns three things, namely 1) why do people who experience insomnia may be viewed from the yoga perspective? and 2) how does yoga overcome insomnia? Both problems are elaborated by applying the theory of yoga which was assisted by several methods. In collecting the data, the observation and the interviews were utilized, while in describing and analyzing the data, the descriptive and the interpretative method were applied.

According to the study, the insomnia is part of dhuka telu 'three types of suffering /pain', namely adyatmika dhuka pain caused by inability to control the nature and fluctuations of mind '. For this reason yoga has a way of overcoming it with the practice of abhiyasa and wairagya 'patience, diligence and sincerity in practicing yoga'. The form of asanas that is very influential in overcoming insomnia is doing a series of Surya Namaskara movements with its prenatal system, relaxing by taking savasana and the Gayatri Mantram puja when starting the yoga practice and Prativi Stava when having relaxation.

Keywords : Insomnia, Yoga

PENDAHULUAN

Gaya hidup modern yang cenderung menonjolkan kemewahan lebih mengarah pada pemenuhan kesenangan fisik dan kenikmatan sensual. Hal ini akan menuntut semakin beragamnya kebutuhan yang harus dipenuhi, dan akan berdampak terhadap kerja pikiran. Apabila kebutuhan tidak terpenuhi dan tidak adanya kemampuan mengendalikan polah pikiran bisa jadi muncul tekanan mental, kekhawatiran dan pada akhirnya menjadi *stress*. Untuk mengatasi hal seperti ini, banyak orang mengambil jalan pintas seperti datang ke bioskop atau *nightclub* untuk rekreasi, menggunakan pil-pil tidur dan segala jenis obat untuk mendapatkan ketenangan dan untuk meniadakan pengaruh negatif dari kehidupan modern (Satyananda, 2002:5). Apabila hal seperti ini berlangsung lama bisa membuat situasi mental dan fisik semakin mudah terserang penyakit.

Wrahaspati Tattwa, 33 menyebutkan bahwa ada tiga jenis sakit yang bisa terjadi pada manusia yang disebut *duhka telu*. Hal ini terjadi akibat *tresna* 'terikat' kepada buah *karma*

'perbuatan'. Adapun jenis sakit yang dimaksud; pertama, *Bhautika duhka* yaitu sakit yang diakibatkan oleh *bhuta*. *Bhuta* adalah makhluk halus dan renik yang mempunyai badan, seperti kena senjata tajam, kena racun, tertusuk duri, kena bisa (upas), kena teluh, dan sejenisnya yang mengakibatkan orang menjadi sakit. Kedua, *Daiwika duhka*, yaitu sakit yang disebabkan oleh kutuk dewa (termasuk kutukan orang suci, orang tua dan leluhur). Ketiga, *Adhyatmika duhka*, yaitu sakit yang berasal dari pikiran. Yasa, dkk. (2011:2) menyatakan *adhyatmika duhka* adalah sakit yang diakibatkan oleh pikiran yang tidak terkendali, seperti ambisi yang menggebu-gebu, bertindak ceroboh karena keburu nafsu, berperilaku kasar karena benci dan marah, menjadi gelap mata karena bingung, dan sakit hati karena keinginan tidak terpenuhi.

Pikiran yang tidak terkendali, dan lekat lengket pada objek yang dikhayalkan menyebabkan orang sering tidak bisa tidur lelap. Dalam ilmu kedokteran disebut insomnia. Pujiastuti (2009:219) menyatakan insomnia dapat terjadi karena beberapa hal, ada yang disebabkan oleh bergesernya waktu tidur (tidur larut malam dan bangun siang) dan ada pula sama sekali tidak bisa tidur karena banyak pikiran atau sedang mengalami masalah yang berat. Hal ini dapat menghambat pertumbuhan sel-sel tubuh yang berdampak pada menurunnya kekebalan tubuh, mudah tersinggung, dan pikiran menjadi lelah sehingga produktivitasnya pun menjadi menurun. Untuk mengurangi dampak dari ketidakmampuan untuk tidur lelap maka pengendalian pikiran menjadi yang utama.

Saracamuscaya (sloka 79-82) senada dengan rumusan Muni Patanjali (dalam Yasa, dkk.. 2011:5) menyatakan pikiranlah yang menjadi penentu utama, orang menderita atau bahagia. Pikiranlah sang penguasa *indria*, dan pikiran pulalah orang bisa berbuat baik atau buruk. Oleh karena itu, pikiranlah yang dikendalikan dengan jalan yoga. *Wrhaspati Tattwa*, 52 menyebutkan *indriyayoga marga ngaranya ikang tan jenek ring wisaya* "orang yang tidak menikmati *indriya* atau berusaha untuk tidak terpesona akan nikmat duniawi dengan cara mengendalikan *indriya* melalui jalan yoga".

Terkait dengan uraian di atas, akhir-akhir ini di masyarakat banyak bermunculan group-group spiritual yang mendalami atau yang melakukan paket-paket pelatihan yoga secara professional. Walaupun begitu, di sisi lain masih ada juga masyarakat termasuk beberapa karyawan atau pegawai kantor pemerintah dan swasta yang melakukan latihan yoga sesuai jadwal yang telah ditentukan, seperti pegawai kantor kopertis wilayah VIII yang sekarang menjadi Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah VIII dan karyawan Perusahaan Daerah Provinsi Bali.

Terkait dengan uraian tersebut di atas, maka pada kesempatan ini dilakukan kajian terhadap pelatihan yoga pada Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah VIII (LLDiikti Wilayah VIII) dan pelatihan yoga pada kantor Perusahaan Daerah Provinsi Bali (Perusda Provinsi Bali). Dipilihnya kedua lokasi tersebut, karena berdasarkan pengamatan terdapat beberapa penggiat yoga mengalami insomnia. Di samping itu, di kedua tempat pelatihan tersebut telah menjadikan yoga sebagai kegiatan yang wajib diikuti oleh pegawai LLDikti Wilayah VIII dan karyawan Perusahaan Daerah Provinsi Bali. Berdasarkan latar belakang di atas, ada dua rumusan masalah yang disampaikan dalam penelitian ini, yaitu 1) Mengapa orang mengalami insomnia dilihat dari perspektif yoga? 2) Bagaimana yoga mengatasi insomnia?

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode, yaitu observasi, wawancara, dan studi dokumen dalam pengumpulan, sedangkan untuk analisis menggunakan deskripsi dan interpretasi. Bungin (2007:115) menyatakan, observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan. Berdasarkan uraian di atas, pengamatan secara langsung terhadap proses latihan yoga yang

dilakukan oleh LLDikti Wilayah VIII dan pelatihan yoga pada kantor Perusahaan Daerah Provinsi Bali.

Cara kerja kedua yang digunakan untuk pengumpulan data adalah wawancara atau sering disebut dengan *interview*. Koentjaraningrat (1981:162) menyatakan wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu. Cara ini juga diterapkan pada peserta yoga yang melakukan pelatihan pada LLDikti Wilayah VIII dan pelatihan yoga pada kantor Perusahaan Daerah Provinsi Bali.

Mengumpulan data berikutnya dengan menggunakan studi dokumen. Bentuk dokumen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bahan-bahan tertulis yang memiliki keterkaitan dengan objek penelitian ini seperti yang terurai dalam kajian pustaka. Di samping itu ada juga bentuk dokumentasi lain berupa foto-foto kegiatan latihan yoga yang dilaksanakan pada dua lokasi penelitian, yaitu foto-foto latihan yoga di kantor Perusda Provinsi Bali dan foto-foto latihan yoga yang dilaksanakan LLDikti Wilayah VIII.

Analisis data menggunakan deskriptif dan interpretatif. Menurut Wahid (2006:21) deskripsi adalah pemaparan atau penggambaran dengan kata-kata terhadap suatu tempat, benda, keadaan, atau suasana. Melalui tulisannya penulis deskripsi mengharapkan pembaca dapat melihat apa yang dilihatnya, mendengarkan apa yang didengarnya, mencium apa yang diciumnya, dan sebagainya. Berdasarkan penjelasan di atas, yang dimaksud deskripsi dalam penelitian ini adalah pemaparan atau penggambaran dengan kata-kata mengenai rangkaian gerakan *yoga* yang berkaitan dengan untuk mengatasi insomnia dan tanggapan peyoga LLDikti Wilayah VIII dan Perusda Provinsi Bali terhadap cara yoga untuk mengatasi insomnia

Analisis juga menggunakan interpretasi yang mengandalkan penafsiran dari seorang peneliti. Ratna (2004:45) menyatakan dalam sastra dan filsafat interpretasi disejajarkan dengan hermeneutika dan metode kualitatif. Kegiatan interpretasi memerlukan keluasan wawasan intelektual si interpretator mengenai objek yang hendak diinterpretasi. Dari uraian tersebut, penggunaan interpretasi dalam penelitian ini adalah sebagai langkah untuk menjelaskan rangkaian dari gerakan yoga untuk mengatasi insomnia.

PEMBAHASAN

1. Insomnia Dari Perspektif Yoga

Insomnia merupakan suatu kondisi yang dialami oleh seseorang karena ketidakmampuan untuk tertidur pulas atau mempertahankan kondisi tidur. Ketidakmampuan ini disebabkan karena adanya gangguan pada pikiran yang tidak menentu. Pujiastuti (2008:219) menyatakan insomnia adalah seseorang mengalami kesulitan tidur yang disebabkan oleh faktor pikiran. Ini artinya bahwa pikiran memegang peranan yang sangat penting terhadap kualitas tidur seseorang.

Yoga juga menekankan faktor pikiran menjadi yang utama. Maharsi Patanjali (I:2) menyampaikan sebuah konsep "*yogas citta wrtti norodah*" yang artinya mengendalikan gerak-gerik pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah polah pikiran. Pada dasarnya pikiran manusia cenderung berada di luar diri, liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek yang dikhayalkannya dan kiranya dapat memberikan kenikmatan. Berkaitan dengan hal tersebut berturut-turut akan akan diuraikan tentang pikiran, sifat pikiran, dan fluktuasi pikiran.

a. Pikiran

Maharsi Patanjali menyebut pikiran itu *citta* (I:12-17). Beliau menyatakan bahwa “pikiranlah penyebab utama orang menderita atau bahagia”. Hanya orang yang dapat mengendalikan atau memanfaatkan pikirannya secara baik, apik dan benar saja yang dapat hidup santosa. Saraswati (2005:92) menyatakan pikiran merupakan sebuah alat yang amat berbelit-belit, jauh lebih berbelit-belit dari pada computer (mesin hitung) modern manapun dewasa ini. Tak mungkin untuk menguraikan keseluruhannya. Pikiran dikatakan berjalan dengan kecepatan yang melebihi kecepatan manapun. Akan tetapi pikiran sebetulnya tidak berjalan, baik dalam ruang maupun waktu. Pikiran tinggal dalam *manomaya kosa* di antara *pancamaya kosa*. Pikiran hanya mengeluarkan kembali arsip kesan-kesan terdahulu.

Dalam *Bhagawad Gita (Sloka 2.26)* disebutkan

*yato yato niscalati
manas cancelam asthiram
tatas tato niyamyaitad
atmani eva vasam nayet*

Artinya:

dari manapun pikiran mengembara karena sifatnya yang berkedip-kedip dan tidak mantap, seseorang dengan pasti harus menarik pikirannya dan membawanya kembali di bawah pengendalian sang diri.

b. Sifat Pikiran

Sifat pikiran dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu (1) pikiran *Sattvika* meliputi kejujuran, kebebasan, kelembutan, kekuatan, keagungan, ketangkasan, kehalusan dan keindahan. Pikiran jujur dan teguh dapat membedakan antara benda dan batas-batasnya, memiliki pengetahuan tentang *Isvaratattwa*, pandai menunjukkan kelembutan dalam bicara, memiliki bentuk badan yang indah, merupakan sifat pikiran *sattvika*. (2) Pikiran *Rajasa* meliputi kekejaman, keangkuhan, kekerasan, kegarangan, keserakahan, ketidakmantapan, kebengisan dan kecerobohan. Hati bersifat bengis, perilaku penuh amarah dan menakutkan, angkuh dan suka kekerasan. Ia garang dan serakah, lidah dan kaki tidak tenang, tidak ada yang dicintai. Ia ceroboh dan kurang hati-hati. Itulah sifat-sifat pikiran *rajasa*. (3) Pikiran *Tamasa* meliputi kemalasan, sifat pengecut, lelesuan, pembunuh, kesebronon, kesedihan, kebisuan, sifat merugikan, keterlibatan merupakan sifat-sifat pikiran *tamasa* (*Wrhaspati Tattwa* 17, 18 dan 19).

c. Fluktuasi Pikiran

Lontar Sewaka Dharma (dalam Suka Yasa, 2018:13) menyebutkan, menurut gerak-lincah dan terpusat-tenangnya pikiran dapat dibedakan menjadi lima, yaitu

- 1) *ksipa* adalah pikiran yang tidak pernah diam, seperti monyet yang senang lompat sana dan lompat sini, dari satu objek ke objek yang lainnya. Ada juga yang mengandaikan pikiran itu seperti kuda liar dan binal (kuda yang seperti ini adalah kuda yang tidak pernah diam), atau seperti perilaku anak kecil yang tidak pernah diam. Segala sesuatu yang baru dari penglihatannya dianggap baik, dan selalu ingin mengikmami dan menguasai.
- 2) *mudha* adalah pikiran egois, penuh dengan kecongkakan, takabur, tamak, menyombongkan diri, mau menang sendiri, tidak tahu mana yang baik dan buruk, ngomongnya selalu keras dan sok berani, merasa diri paling pintar, paling cantik, paling sakti, paling kaya, dan lain sebagainya. Keadaan pikiran orang seperti ini, tidak akan pernah bisa menghargai keunggulan orang lain. Orang lain akan selalu dipandang tidak tahu, tidak bisa dan tanpa arti dimatanya;
- 3) *wiksipta* adalah pikiran yang mulai dewasa, tetapi masih mendua dan sering ragu. Orang yang pikirannya sudah mamasuki *wiksipta*, orang tersebut paham akan tingkatan-tingkatan

ajaran hakikat, tahu tata karma bermasyarakat, tahu baik-buruknya perbuatan, ia berbuat penuh pertimbangan, tingkah polahnya menurut ajaran susila, dan setia pada ucapannya. Akan tetapi, masih saja ada keragu-raguan di dalam hatinya. Hal ini disebabkan karena *guna rajas* masih kuat mempengaruhi dirinya;

- 4) *ekagra* disebut juga *ekakrta* adalah pikiran yang terpusat. Pikiran orang yang telah memasuki *ekagra*, keadaan pikirannya tenang. Hal ini disebabkan karena pengaruh *guna satwam* sangat kuat pada dirinya. Kata sang rsi, kondisi pikiran yang tenang dan terpusat bisa dicapai melalui cara hidup yang benar dan baik, disiplin diri, serta rajin mengikuti tahapan-tahapan dalam latihan yoga;
- 5) *nirudha* adalah keadaan pikiran yang tenang-sentosa. Keadaan pikiran ini diperoleh setelah orang mampu *ekagra* 'memusatkan pikiran secara tepat, mantap dan baik. Untuk bisa sampai pada tahapan ini, memerlukan waktu yang cukup lama. Oleh sebab itu rajin, sabar dan tekun berlatih pengendalian diri (yoga) menjadi kunci untuk sampai pada pikiran *nirudha*.

Beginilah keadaan pikiran manusia yang setiap saat akan mempengaruhi fisiknya. Jika pikiran ini tidak mampu dikelola dengan baik, maka pikiran akan menjadi liar, bias, dan lekat-lengket pada objek material yang kiranya dapat memberikan kemikmatan pada diri. Keadaan pikiran seperti ini seseorang menjadi sulit tidur atau menderita insomnia. Dalam yoga termasuk *adhyatmika dhuka*, yaitu penderitaan atau sakit yang disebabkan oleh faktor pikiran yang tidak terkendali. Berdasarkan uraian di atas, bahwa kesulitan tidur yang diakibatkan oleh faktor pikiran yang tidak menentu juga dialami oleh beberapa peyoga yang mengikuti pelatihan yoga pada LLDikti Wilayah VIII dan karyawan Perusahaan Daerah Provinsi Bali. Oleh sebab itu peyoga LLDikti Wilayah VIII dan karyawan Perusda Provinsi Bali selalu berusaha meluangkan waktunya untuk dapat berlatih yoga.

2. Cara Yoga Mengatasi Insomnia

Seseorang yang mengalami insomnia disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan fluktuasi pikiran yang cenderung liar dan senang ada di luar diri. Dalam *Wrhaspati Tattwa* (33) disebut dengan *adhyatmika dhuka*. Untuk mengatasi keadaan hal tersebut *Wrhaspati Tattwa* (52) juga mengajarkan agar seseorang sabar dan tekun mengendalikan pikiran dan *indrya* yang lain dengan jalan yoga (*indrya yoga marga*). Terkait dengan hal tersebut, dan sesuai dengan lokasi penelitian maka akan paparkan tentang sistem pelatihan yoga yang dilaksanakan oleh peyoga LLDikti Wilayah VIII dan karyawan Perusahaan Daerah Provinsi Bali.

Dari pengamatan yang dilakukan pada kedua lokasi penelitian, bahwa dalam menjalankan latihan yoga kedua pusat pelatihan yoga tersebut memiliki sistem pelatihan yoga yang hampir sama. Adapun urutannya sebagai berikut; 1) sebelum latihan dilakukan, diawali dengan doa, yaitu melantunkan *Gayatri Mantram* sebanyak tiga kali dan melantunkan *pranawa Om* sebanyak tiga kali; 2) melakukan peregangan; 3) surya namaskara; 4) relaksasi; 5) doa penutup

a. Doa Gayatri Mantram

Om bhur bvah svah

Tat savitur varenyem

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yo nah pracodayat

Artinya:

Om adalah *bhur bvah svah*

Kita memusatkan pikiran kepada kemuliaan dan kecemerlangan

Hyang Widhi, semoga Ia berikan semangat pikiran kita.

Sesuai dengan teori yoga, bahwa yoga pada dasarnya adalah *mulat sarira*, introspeksi diri. Oleh sebab itu pikiran harus diarahkan ke dalam, dalam renungan yang mendalam. Agar pikiran bisa masuk dalam renungan yang mendalam, terlebih dahulu tiga lapisan badan yang membungkus “Sang Diri” yaitu *tri sarira* (*stula sarira*, *suksma sarira* dan *entah karana*) harus dibersihkan dengan melantunkan *gayatri mantram* sebanyak tiga kali. Setelah itu baru dilanjutkan dengan melantunkan *pranawa Om* sebanyak lima kali. Hal ini dimaksudkan juga adalah untuk membersihkan lima lapisan kesadaran yang membungkus “Sang Diri”, yaitu *pancamaya kosha*, (*anamaya kosha*, *pranamaya kosha*, *manomaya kosha*, *widnyanamaya kosha* dan *anandamaya kosha*). Astuti (2009:36) menyebut lima lapisan kesadaran, yaitu 1) lapisan kesadaran makanan (*anamaya kosha*); 2) lapisan kesadaran vital (*pranamaya kosha*); 3) lapisan kesadaran mental (*manomaya kosha*); 4) lapisan kesadaran intelek (*vijnanamaya kosha*) dan 5) lapisan kesadaran kebahagiaan (*anandamaya kosha*). Kanwa (X:11) mengisyaratkan *amuter tutur pinahayu* ‘membalikan kesadaran secara benar’. Maksudnya, kesadaran yang sebelumnya cenderung mengarah ke luar dan suka berada di luar diri adalah kesadaran yang lebih cenderung terjebak, karena sering kali didasari oleh pengetahuan yang keliru. Oleh sebab itu, kini kesadaran itu mesti di balik. Maksudnya, pikiran hendaknya diusahakan berdasar atas pengetahuan yang benar dengan cara sabar, tekun dan ikhlas berlatih yoga.

b. Peregangan

Peregangan yang dimaksudkan dalam hal ini adalah menarik otot-otot tubuh dan juga mengerakkan semua persendian tubuh sebagai persiapan untuk melakukan yoga *asana* berikutnya. Untuk itu, rangkaian gerak peregangan yang dilakukan oleh peyoga LLDikti Wilayah VIII dan karyawan Perusda Provinsi Bali adalah gerakan-gerakan yang berkaitan dengan untuk melemaskan otot-otot dari leher sampai keperegangan kaki. Hal ini dilakukan untuk menghindari jangan sampai terjadi cedera atau keseleo ketika melakukan gerakan *Surya Namaskara* dan gerakan atau asana yang lebih berat (yang lebih mengutamakan kelenturan tubuh). Penentuan gerakan yang digunakan untuk melakukan peregangan tergantung dari kemampuan yang dimiliki oleh peyoga. Seperti contoh berikut ini.



Meregangkan otot-otot kaki, pinggang dan pangkal paha.



Meregangkan otot-otot leher bahu dan pinggang

c. Surya Namaskara

Surya Namaskara adalah suatu sistem latihan yang tidak terpisahkan dari *yoga asana*. *Surya Namaskara* terdiri dari dua kata, yaitu *Surya* dan *Namaskara*. *Surya* yang berarti

matahari dan *Namaskara* berarti penghormatan (Satyananda, 2002:3). *Surya Namaskara* terdiri dari dua belas gerakan dinamis dan tersusun atas tiga unsur yaitu bentuk, energi dan irama. Ke dua belas sikap tubuh itu menghasilkan matrik fisik yang membentuk latihan itu (Satyananda, 2002:4). Yasa, dkk (tt:105-152) menyebutkan ada tiga seri gerakan *Surya Namaskara*, yaitu *Surya Namaskara* Seri A, *Surya Namaskara* Seri B, dan *Surya Namaskara* Seri C. Masing-masing seri memiliki jumlah *asana* yang berbeda. Seri A terdiri dari empat belas gerakan yang dinamis, seri B terdiri dari dua belas gerakan yang dinamis, dan seri C terdiri dari dua puluh empat gerakan yang dinamis. Sindhu (2009:71) menyatakan *Surya Namaskar* merupakan rangkaian (*sequence*) *asana* yang dilakukan secara *vinyasa* ‘mengalir’ terdiri dari dua belas gerakan *asana* mengikuti tarikan dan embusan napas. Satyananda (2002:133) menyatakan *Surya Namaskara* adalah penghormatan pada matahari dengan melakukan dua belas gerakan atau sikap badan, masing-masing berhubungan dengan salah satu dari dua belas *zodiac*. *Surya Namaskara* merupakan cara yang baik untuk mengendorkan seluruh persendian dan otot dalam tubuh dan juga memijat seluruh organ bagian dalam tubuh.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, gerakan *Surya Namaskara* yang dipaparkan dalam tulisan ini adalah rangkaian gerakan *Surya Namaskara* Seri B yang dipraktikkan oleh peyoga LLDikti Wilayah VIII dan karyawan Perusahaan Propinsi Bali. Adapun gerakan tersebut sebagai berikut.



Pranama asana Asta uttana asana Padahasta asana Aswa sancala asana Parwata asana



Astangga asana Bujanga asana Parwata asana Aswa sancala asana Padahasta asana



Asta uttana asana Pranama asana

d. Relaksasi



Savasana

Relaksasi dengan mengambil sikap *savasana* merupakan *asana* bagian akhir dari latihan yoga asana yang dilakukan oleh karyawan LLDikti Wilayah VIII dan juga karyawan Perusda Povinsi Bali. Relaksasi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada semua organ tubuh peyoga, dari ujung kaki sampai ke kepala, termasuk organ dalam lainnya seperti jantung, paru-paru, hati, pankreas, saluran pencernaan, ginjal untuk relaks. Pada saat melakukan *savasana* semua kerja organ tubuh peyoga disugesti dengan kata-kata yang penuh daya Ketuhanan atau rasa cinta kasih, kedamaian dan kebahagiaan. Dengan sugesti seperti itu, tubuh diharapkan menjadi dipenuhi aliran energi cinta kasih, kedamaian dan kebahagiaan. Dan ini dipandang sebagai karakter Tuhan dalam manifestasinya sebagai Ibu Semesta. Beliau dipuja dengan gelar Ibu *Prthiwi*. Oleh sebab itu peyoga berserah diri kepadaNya. Caranya dengan menghormoni diri menjadi damai dan bahagia seperti Damai dan Bahagianya Ibu Semesta. Yakini diri seperti sedang dipangku oleh Ibu Semesta dengan penuh rasa kasih sayang, ketika seperti itu, diri betul-betul damai dan bahagia dalam rangkulannya Ibu Semesta. Kemudian sugestikan diri dengan ucapan "Aku kasih, engkau kasih, kita kasih, kasih Tuhan". Untuk menguatkan relaksasi ini dilantunkan mantra *Prthiwi* sebagai berikut.

Om Prthivi sariram devi

Vatur deva Mahadevi

Catur asrama bhatai

Sivabhumi Mahasiddhi

Artinya:

Om Pertiwi wujud-mu dewi

Empat dewi engkau Mahadewi

Engkau juga catur asrama

Sivabhumi yang mahasakti

mengakhiri relaksasi peyoga diarahkan untuk membuka mata pelan-pelan, tarik nafas halus dari hidung, kemudian tahan sebentar hitungan dua sampai tiga detik, dan hembuskan juga dari hidung. Setelah itu jari-jari tangan dan kaki mulai digerakkan, dan baringkan badan ke kiri dan ke kanan, kemudian bangun dengan mengambil sikap *padmasana* atau *arda padmasana*. Dengan berakhirnya relaksasi ini semua kotoran pikiran peyoga (benci, iri hati, sombong, marah dan rasa khawatir) yang menyebabkan pikiran menjadi berat dan bingung terhanguskan oleh api *asana*. Untuk itu pikiran akan menjadi tenang dan damai, tidurnya akan menjadi lelap dan berkualitas.

3. Puja Penutup

Setelah selesai melakukan relaksasi dengan mengambil sikap *savasana*, kegiatan yoga kemudian ditutup dengan melantunkan mantram;

Om asato ma sadgamaya

Tamaso ma jyotir gamaya

Mrtyor ma amrtam gamaya

Artinya:

Artinya: Tuhan, bimbinglah kami dari yang tidak benar menuju yang benar

Bimbinglah kami dari kegelapan (pikiran) menuju cahaya (pengetahuan)

yang terang. Bimbinglah kami dari kematian menuju kehidupan yang abadi

Dengan melakukan latihan yoga seperti di atas secara rutin, karyawan LLDikti Wilayah VIII dan karyawan Perusda Povinsi Bali. kualitas tidurnya semakin membaik dan kesehatan fisiknya pun semakin prima (wawancara tanggal 7 Desember 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. Insomnia merupakan suatu kondisi atau keadaan seseorang yang tidak memiliki kemampuan mengelola tidurnya secara lelap. Hal ini diakibatkan oleh adanya gangguan pada pikiran. Keadaan seperti ini dalam yoga termasuk ke dalam *adhiyatmika dhuka*, yaitu sakit atau penderitaan yang disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan sifat dan fluktuasi pikiran.
2. Cara yang dilakukan peyoga untuk mengatasi insomnia yaitu dengan sabar, tekun dan ikhlas melakukan latihan yoga. Adapun bentuk dari kegiatan latihan tersebut diawali dengan melantunkan doa atau puja *gayatri mantram* sebanyak tiga kali dan melantunkan *pranawa Om* sebanyak lima kali. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan peregangan mulai dari otot-otot leher, dada, pinggang dan sampai ke kaki. Hal ini dimaksudkan untuk mencegah agar tidak mengalami cedera ketika melakukan gerakan-gerakan yoga. Apabila peregangan sudah dirasakan cukup baru dilanjutkan dengan melakukan rangkaian gerakan *Surya Namaskara*, kemudian dilanjutkan dengan melakukan relaksasi dengan mengambil sikap *savasana*. Ketika *savasana* diiringi dengan lantunan puja *prativi stava*. Dengan melakukan latihan yoga seperti uraian di atas dengan segala runtutannya, peyoga yang mengalami insomnia dapat disembuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, Burhan. 2006. *Sosiologi Komunikasi, Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Buanandjaja, B Sidartanto. 1995. *Pelajaran Praktis Hatha Yoga Kundalini Shakti: Membina Badan dan Batin Sehat Sentosa*. Solo: CV Aneka.
- Direktorat Bimbingan Masyarakat Hindu, Kementerian Agama RI. 2013. *Pedoman Jambore Pesraman Tingkat Nasional III Tahun 2014*. Jakarta: Direktorat Bimbingan Masyarakat Hindu.
- Kuntjaraningrat, 1981. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia.
- Putra, I.G.A.G. dan Sadia, I Wayan. 1998. *Wrhespati Tattwa*. Surabaya: Paramita
- Ratna, Kutha. 2004. *Teori, Metode dan Teknik Penelitian Sastra: Dari Strukturalisme Hingga Postrukturalisme Perspektif Wacana Naratif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saraswati, Swami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Terjemahan. Surabaya: Paramita.
-2002. *Surya Namaskara: Sebuah Teknik Penggunaan Tenaga Matahari Dalam Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, Swami Satya Prakas, 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Alih Bahasa J.B.A.F. Mayor Polak. Surabaya: Paramita.
- Sivananda, Sri Swami. 2003. *Intisari Ajaran Hindu*. Alih Bahasa oleh Yayasan Sanatama Dharmasrama. Surabaya: Paramita.
- Sindhu, Pujiastuti. 2009. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga: Daily Practice*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Suka Yasa, I Wayan, dkk. 2006. *Yoga: Marga Rahayu*. Cetakan I. Denpasar: Widya Dharma bekerjasama dengan Tim Fakultas Ilmu Agama UNHI.