

Pengaruh *Hatha Yoga* Terhadap Kesehatan Mental Anak-Anak Anggota Sanggar Samirata

Made G. Juniarta*, I Kadek Darmo Suputra, Ni Putu Maha Anjali Maitrya
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia
*juniarta@uhnsugriwa.ac.id

Abstract

The mental health of the children of Sanggar Samirata members tends to be poor. The poor mental health of the children of Sanggar Samirat members is characterized by stress, anxiety, and emotional instability. Hatha yoga is a non-pharmacological intervention that can help control thoughts and emotions, and improve health holistically. This study aimed of this study was to determine the effect of hatha yoga on the mental health of the children of Sanggar Samirata members. This study used an experimental method with a one group pretest-posttest experimental design. The population of this study was 23 children of Sanggar Samirata members. The sampling technique used was total sampling. The data collection method used self-report with a data collection tool in the form of an inventory, namely the Brief Mental Health Inventory (BMHI-12). This measuring instrument had a Cronbach alpha reliability level of 0.824. Hatha yoga intervention was given in 16 meetings. Hatha yoga was given twice every week with a duration of 2 hours each meeting. Hatha yoga intervention was given by yoga instructors who had competence in their field. Data analysis techniques in this study used paired sample t-test, with the data normality assumption test performed first. Different tests results in this study showed a t-value of -5.971 with a significance of 0.000 ($P < 0.05$). It meant that there was an influence of hatha yoga on the mental health of the children of Sanggar Samirata members.

Keywords: *Childrens; Hatha Yoga; Mental Health*

Abstrak

Kesehatan mental anak-anak anggota Sanggar Samirata cenderung kurang baik. Hal ini ditandai dengan adanya tekanan psikologis, kecemasan, dan juga emosi yang kurang stabil. *Hatha yoga* merupakan suatu intervensi nonfarmakologi yang dapat membantu mengendalikan pikiran, mengontrol emosi, dan juga meningkatkan kesehatan secara holistik. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *hatha yoga* pada kesehatan mental anggota Sanggar Samirata. *Pre-experimental* dengan desain *one-group pretest-posttest* digunakan pada penelitian ini. Penelitian ini memiliki populasi sebesar 23 orang yang merupakan anggota Sanggar Samirata dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *total sampling* atau sampel jenuh. *Self-report* digunakan sebagai metode pengumpulan data dengan alat pengumpul data berupa *inventory* yaitu *Brief Mental Health Inventory (BMHI-12)*. Alat ukur ini memiliki tingkat reliabilitas *alpha cronbach* 0.824. Anggota Sanggar Samirata diberikan latihan *hatha yoga* sebanyak 16 kali pertemuan dengan durasi 2 jam disetiap pertemuan dan juga 2 kali pertemuan per minggu. Instruktur yoga yang kompeten ditunjuk untuk melatih *hatha yoga* pada anggota Sanggar Samirata. Uji beda *paried sample t-test* digunakan dalam analisis data. Uji ini didahului dengan uji asumsi normalitas data. Hasil uji beda pada penelitian ini menunjukkan nilai t sebesar -5,971 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$). Hal ini berarti *hatha yoga* berpengaruh pada kesehatan mental anak-anak anggota Sanggar Samirata.

Kata Kunci: *Anak-Anak; Hatha Yoga; Kesehatan Mental*

Pendahuluan

Kesehatan mental pada anak-anak menjadi salah satu fokus utama yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pandemi Covid-19 menyebabkan kesehatan mental anak-anak semakin mengkhawatirkan. Meherali *et al.*, (2021) menemukan bahwa masalah kesehatan mental pada anak-anak memiliki kaitan setelah kemunculan pandemi Covid - 19. Unicef, (2021) menunjukkan bahwa dampak buruk pandemi Covid-19 pada kesejahteraan dan kesehatan mental anak-anak dirasakan pada tahun ketiga. Laporan tersebut juga memberikan informasi bahwa 29 % anak muda di Indonesia dilaporkan mengalami tekanan dan kurang berminat dalam melakukan sesuatu (Unicef, 2021).

Kondisi kehidupan anak yang penuh tekanan dan enggan melakukan kegiatan kesehariannya memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental anak tersebut kurang baik. Hal ini mengacu pada penelitian Penninx *et al.*, (2022) yang menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 mengancam kesehatan mental melalui berbagai perubahan sosial yang mengganggu maupun secara langsung melalui gejala sisa neuropsikiatri setelah infeksi Sars-CoV-2. Penelitian terkait dengan kesehatan mental semakin berkembang sehingga batasan mengenai kesehatan mental semakin jelas. Fusar-Poli *et al.*, (2020) memberikan batasan terkait kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang mana seseorang mampu bertahan dari kondisi kehidupan yang penuh tekanan atau stres dan juga mampu berfungsi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti tersebut juga menjelaskan bahwa kesehatan mental yang baik didasarkan pada keahlian dan ketahanan seseorang untuk tetap produktif disaat menghadapi sumber tekanan atau stres yang tidak normal dan merusak. Peneliti tersebut juga memfokuskan kesehatan mental pada sisi positif dalam kehidupan manusia.

Pembahasan mengenai kesehatan mental yang tidak hanya menekankan pada aspek negatif seperti gangguan mental tetapi juga aspek positif seperti kesejahteraan psikologis sebelumnya juga sudah diperkenalkan oleh Veit & Ware, (1983). Peneliti tersebut menjelaskan kesehatan mental sebagai kesejahteraan hidup seseorang yang ditandai dengan terciptanya kesejahteraan psikologis yang meliputi adanya ikatan emosional serta perasaan yang positif, dan juga terbebasnya seseorang dari tekanan-tekanan psikologis yang meliputi keadaan yang bebas dari kecemasan, tidak mengalami depresi, dan juga tidak kehilangan kontrol perilaku ataupun emosional. *World Health Organization (WHO)* memberikan batasan mengenai kesehatan mental sebagai sebuah keadaan sejahtera yang mana seorang individu mampu menunjukkan kemampuannya, bisa bertahan dari situasi stres kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan bisa berkontribusi pada komunitasnya (Fusar-Poli *et al.*, 2020).

Studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara terhadap anak-anak anggota Sanggar Samirata di Desa Abiansemal Dauh Yeh Cani, Badung. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian anak-anak yang menghabiskan waktu luang selama pandemi Covid-19 dengan bermain bersama teman sepermainannya. Disisi lain, kondisi tersebut justru meningkatkan perilaku *bullying* atau perundungan yang dilakukan oleh teman - teman di daerah tempat tinggalnya. Hal ini menyebabkan ada beberapa anak anggota Sanggar Samirata enggan untuk bermain bersama temannya dan memilih untuk menyendiri di rumah tanpa melakukan kegiatan. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian besar orang tua merasa khawatir dan memilih untuk mengikutsertakan anak-anak tersebut pada Sanggar Samirata meskipun lokasi sanggar cukup jauh dari tempat tinggal anak-anak tersebut.

Kondisi anak-anak yang menjadi korban *bullying* atau perundungan hingga menyebabkan anak tersebut menarik diri dari aktivitas sosial menjadi bukti bahwa kurangnya kesehatan mental anak-anak tersebut. Hal ini sejalan dengan kajian dari Shahid *et al.*, (2022). Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa perilaku perundungan

memberikan dampak yang lebih besar pada kesejahteraan dan kesehatan mental anak dan remaja yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan pribadi, sosial, dan psikologis serta dapat menimbulkan patologi parah di kemudian hari. Pada saat pengambilan data awal, peneliti juga menemukan bahwa orang tua memilih untuk mengikutsertakan anak-anak menjadi anggota Sanggar Samirata karena ingin memanfaatkan waktu luang yang dimiliki anak-anak agar tetap produktif dan tidak hanya bermain dengan *handphone*. Selain itu, anak-anak juga menyetujui untuk bergabung menjadi anggota Sanggar Samirata. Menurut anak-anak, ketiadaan aktivitas yang menyenangkan di rumah membuat anak-anak seringkali merasa jenuh, sedih, dan juga tidak menikmati kehidupannya.

Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa anak-anak Sanggar Samirata memerlukan suatu aktivitas atau kegiatan yang lebih menyenangkan, menarik, dan terbebas dari perilaku *bullying* atau perundungan. Aktivitas dan lingkungan pertemanan yang positif tersebut akan menjaga anak-anak Sanggar Samirata terhindar dari kondisi yang menekan secara mental. Hal ini juga akan membantu untuk mencegah agar anak-anak Sanggar Samirata terhindar dari masalah - masalah kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa upaya pencegahan memiliki berbagai keuntungan untuk menjaga kesehatan mental seperti biaya untuk perawatan kesehatan mental lebih sedikit (Fusar-Poli *et al.*, 2021). Selain itu, kesehatan mental memiliki peranan yang vital karena dapat menjadi penyebab terwujudnya kesehatan secara menyeluruh (Ridlo, 2020).

WHO, (2004) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan, tidak hanya berbicara pada ruang lingkup ketiadaan suatu penyakit, melainkan juga erat kaitannya dengan kesehatan fisik dan tindakan yang baik. Penjelasan dari ahli tersebut memberikan kesimpulan bahwa kesehatan mental perlu untuk terus dijaga agar tetap dalam kondisi yang bagus sehingga seseorang tetap dapat menjaga kesehatan secara menyeluruh. Oleh karena itu, suatu intervensi ataupun perlakuan tertentu diperlukan untuk menjaga agar kesehatan mental dapat tetap terjaga dengan baik sebagai upaya pencegahan dari masalah kesehatan mental.

Meherali *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa untuk pencegahan dan promosi kesehatan mental maka peran orang tua, guru, dan penyedia layanan kesehatan menjadi sangat penting. Peneliti tersebut menambahkan bahwa pencegahan dan promosi kesehatan mental pada anak-anak dapat dilakukan dengan mengajarkan anak-anak latihan sederhana seperti pernafasan dalam, relaksasi otot, positif *self-talk* serta berlatih keterampilan untuk menghadapi tekanan atau stres dalam kehidupan. Peneliti mengulas beberapa hasil penelitian terbaru dalam lima tahun terakhir yang meneliti terkait dengan penggunaan intervensi ataupun metode tertentu yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental. Adapun hasil ulasan tersebut yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu Terkait Kesehatan Mental

No	Judul	Peneliti	Metode	Hasil
1	Pengaruh <i>hatha yoga</i> pada stres, kepuasan hidup, kualitas hidup pada mahasiswa keperawatan	Seki Öz & Çiriş (2022)	Metode Eksperimen	<i>Hatha yoga</i> secara efektif dapat menurunkan stres, meningkatkan kepuasan hidup dan juga kualitas hidup mahasiswa keperawatan.
2	Tinjauan naratif tentang yoga: intervensi potensial untuk	Basu-Ray <i>et al.</i> (2022)	Naratif Review	Yoga mampu meningkatkan kesehatan mental dengan cara meredakan kecemasan,

No	Judul	Peneliti	Metode	Hasil
	meningkatkan imunomodulasi dan kesehatan mental selama Covid-19			depresi, dan stres, serta meningkatkan kesadaran, pengendalian diri, dan pengelolaan diri
3	Pengaruh yoga pada kognisi dan kesehatan mental pada lansia	Chobe, Chobe, Metri, Patra, & Nagaratna (2020)	Kajian sistematis terhadap penelitian yang menggunakan <i>randomized control trial</i>	Intervensi berbasis yoga secara positif dapat meningkatkan perhatian, fungsi eksekutif, dan memori.

Pemaparan pada tabel 1 memberikan pemahaman bahwa yoga merupakan suatu intervensi yang dapat digunakan untuk menjaga dan juga meningkatkan kesehatan mental seseorang. Shroff & Asgarpour, (2017) menyebutkan bahwa yoga merupakan suatu teknik yang dapat diakses, diterima, hemat biaya untuk peningkatan kesehatan pikiran dan tubuh. Peneliti tersebut juga menjelaskan bahwa banyak orang beralih pada yoga karena mampu meningkatkan kesehatan mental, mampu memberikan manfaat yang lebih besar, lebih sedikit efek samping dibandingkan perawatan farmakologis dan psikoterapi. Selain itu, manfaat lain yang mampu diberikan oleh yoga yaitu meningkatkan kebugaran fisik dan meningkatkan kepercayaan diri (Shroff & Asgarpour, 2017).

Pascoe *et al.*, (2017) menjelaskan mengenai yoga sebagai suatu praktik yang dimaksudkan untuk menyatukan tubuh, jiwa, dan pikiran melalui kombinasi postur fisik atau *asana*, praktik meditasi, dan pernafasan terkontrol atau *pranayama*. Ajaran *yoga* merupakan pengetahuan filosofi yang dipelajari secara teoritis dan pengetahuan yang menggabungkan teori dengan praktik yang dikelompokkan ke dalam ajaran *hatha yoga*. *Hatha yoga* merupakan gabungan dari dua bija mantra *ha* dan *tha* dalam bahasa Sansekerta. *Ha* menjadi lambang aliran matahari dalam pinggala yang menjadi sifat maskulin dan *tha* melambangkan aliran bulan dari ida nadi yang menjadi sifat feminim (Saraswati, 2002). Kedua sifat ini tidak dapat dipisahkan, karena keduanya saling melengkapi serta dapat menciptakan keseimbangan.

Hatha yoga pada penelitian ini lebih menekankan pada latihan *asana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha*, dan *kriya*. *Asana* merupakan latihan pembentukan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik. Menurut Saraswati, (2002), *asana* dapat dilakukan oleh siapa saja. *Pranayama* merupakan latihan pernafasan yang dapat meningkatkan energi untuk pengendalian yang sempurna pada aliran *prana* dalam tubuh. *Mudra* dapat dikatakan sebagai jalan yang bertujuan untuk mencapai spiritual dan juga sebagai proses-proses pengendalian dan kesadaran pikiran sehingga tercipta mental dan fisik yang sehat. *Bandha* merupakan teknik menahan, mengunci atau mengencangkan yang dapat memberikan efek pemijatan pada organ-organ di dalam tubuh sehingga dapat memperbaiki fungsi dan kesehatan tubuh. Latihan *kriya* dapat membangkitkan kemampuan psikis sehingga kondisi mental tetap stabil.

Basu-Ray *et al.*, (2022) melakukan kajian dengan *narrative review* terhadap jurnal yang menguji yoga pada imunomodulasi dan kesehatan mental selama Covid-19. Peneliti tersebut menemukan bahwa praktik yoga dengan struktur latihan meliputi yoga *asana*, *pranayama*, meditasi, dan relaksasi mampu meningkatkan kesehatan mental dengan cara meredakan kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesadaran, pengendalian diri, dan pengelolaan diri. Peneliti lain yaitu Seki Öz, & Çiriş, (2022) yang melakukan penelitian eksperimen untuk menguji pengaruh *hatha yoga* terhadap stres, kualitas hidup dan kepuasan hidup juga menemukan hasil yang serupa. Peneliti tersebut menemukan hasil bahwa latihan *hatha yoga* dengan struktur latihan meliputi *pranayama* &

pemanasan, yoga *asana*, *pranayama*, meditasi, dan *shavasana* secara efektif dapat menurunkan stres, meningkatkan kepuasan hidup, dan juga kualitas hidup.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti berkeinginan untuk menguji pengaruh *hatha yoga* terhadap kesehatan mental anggota Sanggar Samirata. Hipotesisnya yaitu ada pengaruh *hatha yoga* terhadap kesehatan mental anggota Sanggar Samirata. Peneliti berharap *hatha yoga* dapat membantu anggota Sanggar Samirata yang menjadi korban *bullying* atau perundungan terbebas dari tekanan mental dan juga dapat menjaga kondisi kesehatan mental dengan baik pasca pandemi Covid-19.

Metode

Pra-eksperimen dengan *one-group pretest-posttest* menjadi bentuk penelitian yang digunakan. Penelitian ini memiliki populasi yang berjumlah 23 orang anggota Sanggar Samirata dengan mempergunakan *total sampling* dalam pemilihan sampel. Adapun kriteria inklusi dari sampel penelitian yaitu anggota Sanggar Samirata yang berusia 8 tahun sampai 12 tahun, dan belum pernah berlatih *hatha yoga*. Disisi lain, kriteria eksklusi dari sampel penelitian yaitu anak-anak anggota Sanggar Samirata yang tidak diijinkan untuk mengikuti latihan *hatha yoga*. *Self-report* digunakan sebagai metode pengumpulan data dengan alat pengumpul data berupa *inventory*. *Brief Mental Health Inventory (BMHI-12)* digunakan pada penelitian ini yang dikembangkan oleh Aziz, (2019) dari alat ukur *The Mental Health Inventory (MHI-38)* yang dibuat oleh (Veit & Ware, 1983). *Brief Mental Health Inventory (BMHI-12)* yang dikembangkan oleh Aziz, (2019) telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dan diujicobakan kembali untuk karakteristik partisipan Indonesia. Hasil uji coba alat ukur *Brief Mental Health Inventory (BMHI-12)* mendapatkan tingkat reliabilitas sebesar 0.824. Alat ukur ini digunakan untuk mengukur kesehatan mental anggota Sanggar Samirata sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan *hatha yoga*. Anggota Sanggar Samirata diberikan latihan *hatha yoga* sebanyak 16 kali pertemuan dengan durasi 2 jam disetiap pertemuan dan juga 2 kali pertemuan per minggu. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 2 bulan. Instruktur yoga yang kompeten ditunjuk untuk melatih *hatha yoga* pada anggota Sanggar Samirata. Uji beda *paired sample t-test* digunakan dalam analisis data. Uji ini didahului dengan uji asumsi normalitas data untuk mengetahui distribusi atau sebaran data yang diperoleh. *Statistical Product and Social Science (SPSS)* versi 27.0 digunakan untuk membantu analisis data.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan uji asumsi normalitas data terlebih dahulu sebelum uji hipotesis. Uji normalitas merupakan pengujian tentang kenormalan distribusi residual. Peneliti menggunakan teknik statistik *Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas data. Adapun sebaran data uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel Kesehatan Mental	<i>Shapiro-Wilk</i>	P > 0.05	Bentuk
<i>Pretest</i>	0.948	0.265	Normal
<i>Posttest</i>	0.926	0.090	Normal

Berdasarkan uji normalitas variabel kesehatan mental pada saat *pretest*, maka diperoleh nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0.948 dengan signifikansi $p = 0.265$ ($p > 0.05$). Hasil uji normalitas variabel kesehatan mental pada saat *posttest* diperoleh nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0.926 dengan signifikansi $p = 0.090$. ($p > 0.05$). Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kesehatan mental memiliki distribusi data yang normal. Adapun hasil uji dengan menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh data berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Dengan *Paired Sample t Test*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-3.739	3.003	.626	-5.038	-2.440	-5.971	22	.000

Data pada tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($P < 0.05$). Hasil tersebut memberikan penjelasan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada pengaruh *hatha yoga* terhadap kesehatan mental anak-anak anggota Sanggar Samirata, diterima. Hasil uji paired sample t test ini juga mendapatkan hasil besaran efek (*effect size*) pengaruh *hatha yoga* terhadap kesehatan mental anak sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil *Effect Size*

	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Pair 1 Pretest - Posttest	Cohen's d	3.003	-1.245	-1.785
	Hedges' correction	3.056	-1.224	-1.755

Data pada tabel 4 menunjukkan bahwa besaran efek (*effect size*) pengaruh *hatha yoga* terhadap kesehatan mental anak-anak anggota Sanggar Samirata pada penelitian ini yaitu - 1.245. Ada peningkatan skor rata - rata dari sebelum diberikan *hatha yoga* dan setelah diberikan *hatha yoga*. Peningkatan skor tersebut termasuk dalam kategori sangat besar apabila dibandingkan dengan klasifikasi besaran efek (*effect size*). Adapun deskripsi kategorisasi skor kesehatan mental yang diperoleh partisipan penelitian pada saat sebelum dan setelah diberikan intervensi yaitu sebagai berikut.

Tabel 5. Deskripsi Kategorisasi Skor Kesehatan Mental Partisipan Penelitian

Kategorisasi Skor	Jumlah Partisipan	
	Pretest	Posttest
Sangat Rendah	0 orang	0 orang
Rendah	0 orang	0 orang
Cukup	12 orang	1 orang
Tinggi	11 orang	19 orang
Sangat Tinggi	0 orang	3 orang

Hasil yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa *hatha yoga* berpengaruh signifikan pada kesehatan mental anggota Sanggar Samirata. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa latihan *hatha yoga* dapat membantu meningkatkan kesehatan mental pada anak-anak anggota Sanggar Samirata. Rata - rata skor kesehatan mental anggota Sanggar Samirata mengalami peningkatan dari sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Pada awal pengukuran, rata-rata anak-anak anggota Sanggar Samirata memiliki kesehatan mental yang cukup. Hal ini mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi *hatha yoga*. Setelah diberikan *hatha yoga*, rata-rata anak-anak anggota Sanggar Samirata memiliki kesehatan mental yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Capon, O'Shea, & McIver, 2019). Peneliti tersebut meneliti tentang pengalaman hidup seseorang yang akan memberikan perspektif secara individual mengenai bagaimana yoga berfungsi sebagai praktik holistik dan mempromosikan pendekatan individual terhadap kesembuhan, yang dapat diterima dan layak dilakukan oleh orang - orang dengan kondisi kesehatan mental yang umum. Yoga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan cara menghadirkan kembali pengalaman yang

mendorong introspeksi diri, mengajarkan untuk selalu berpikir positif, mengendalikan emosi dan perilaku dengan lebih baik, serta menciptakan relasi sosial yang lebih positif. Kombinasi unik antara latihan fisik, teknik pernafasan, relaksasi, meditasi, hubungan sosial, dan nilai-nilai positif yang diajarkan dalam yoga menjadi pembeda antara latihan yoga dengan metode penyembuhan alternatif yang lainnya. Peneliti tersebut menambahkan bahwa para tenaga profesional kesehatan seperti psikoterapis dan instruktur yoga secara bersama-sama memiliki peran yang penting dalam mendukung orang-orang dengan kondisi kesehatan mental yang umum dengan cara saling melengkapi sebagai bagian dari perjalanan untuk meningkatkan kesehatan.

Latihan yoga berusaha untuk meningkatkan kesehatan mental dengan cara meredakan kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesadaran, pengendalian diri, dan pengelolaan diri (Basu-Ray *et al.*, 2022). *Hatha yoga* memiliki struktur latihan yang meliputi *asana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha*, dan *kriya*. Latihan yoga *asana* akan memberikan manfaat terhadap tubuh dan membuat pikiran stabil. Latihan *pranayama* dapat digunakan untuk mengontrol emosi sehingga individu selalu dapat mengendalikan diri. Penjelasan ini serupa dengan hasil kajian Khosla & Singh, (2017). Peneliti tersebut menjelaskan latihan *asana* dan *pranayama* menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam hal fungsi psikologis, sosial, kognitif, dan fisik baik pada laki-laki dewasa dan perempuan dewasa. Peneliti tersebut menambahkan bahwa efek dari latihan *asana* dan *pranayama* terlihat jelas pada aspek kesehatan. Saraswati, (2002) menjabarkan manfaat dari latihan *mudra*, *bandha*, dan *kriya* dalam yoga. Peneliti tersebut memaparkan bahwa *mudra* dapat dikatakan sebagai jalan yang bertujuan untuk mencapai spiritual dan juga sebagai proses-proses pengendalian dan kesadaran pikiran sehingga tercipta mental dan fisik yang sehat. *Bandha* merupakan teknik menahan, mengunci atau mengencangkan yang dapat memberikan efek pemijatan pada organ-organ di dalam tubuh sehingga dapat memperbaiki fungsi dan kesehatan tubuh. Latihan *kriya* dapat membangkitkan kemampuan psikis sehingga kondisi mental tetap stabil. Penelitian mengenai *hatha yoga* untuk meningkatkan kesehatan mental juga dibuktikan oleh Seki Öz & Çiriş, (2022). Peneliti tersebut menemukan bahwa latihan *hatha yoga* dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan hidup.

Khunti *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja di lingkungan sekolah. Pandangan tersebut menyoroti efektivitas yoga dalam membantu anak-anak usia sekolah mengatasi tantangan gangguan kesehatan mental. Peneliti tersebut menambahkan bahwa anak-anak tidak perlu bergantung pada intervensi medis ketika mengalami stres. Hal ini karena yoga dapat menjadi mekanisme *coping* terhadap stres yang dirasakan oleh anak-anak. Oleh karena itu, latihan yoga secara berkelanjutan dalam jangka panjang dapat menyebabkan anak-anak lebih tahan terhadap stres yang dialami dalam kehidupan.

Berbeda dengan kajian yang ditemukan oleh Papp *et al.*, (2019). Peneliti tersebut melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang berusia 20 tahun hingga 39 tahun. Peneliti tersebut menemukan bahwa latihan *hatha yoga* tidak berpengaruh pada intensitas tinggi yaitu 6 minggu antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen terhadap hasil kesehatan sekunder seperti gejala kecemasan, depresi, kualitas tidur, insomnia, stres, keluhan kesehatan subjektif, dan penilaian kesehatan yang dirasakan sendiri. Disisi lain, peneliti tersebut menemukan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perubahan positif yang signifikan dalam hal depresi dan kualitas tidur. Perbedaan hasil ini disebabkan oleh relatif rendahnya intensitas yoga yang diberikan kepada partisipan yaitu selama 6 minggu, serta ada kemungkinan ketidakpatuhan partisipan penelitian untuk

melaksanakan yoga secara mandiri di rumah (Papp *et al.*, 2019). Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa durasi latihan yoga yang singkat dapat mempengaruhi hasil penelitian terkait kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan penjelasan bahwa latihan *hatha yoga* yang ditujukan pada anak-anak sebaiknya dilakukan selama 2 bulan dengan intensitas latihan 2 kali seminggu sehingga ada 16 kali pertemuan untuk latihan *hatha yoga*. Setiap latihan *hatha yoga* dibutuhkan waktu sekitar 2 jam.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil besaran efek (*effect size*) pengaruh *hatha yoga* pada kesehatan mental anggota Sanggar Samirata. Peningkatan skor rata-rata sebelum diberikan *hatha yoga* dan setelah diberikan *hatha yoga* termasuk dalam kategori sangat besar. Funder & Ozer, (2019) menyatakan bahwa besaran efek (*effect size*) dengan Cohen's $d = 0.40$ atau lebih dalam konteks penelitian psikologis termasuk kategori sangat besar. Peneliti tersebut menambahkan bahwa besaran efek (*effect size*) yang termasuk kategori sangat besar kemungkinan merupakan perkiraan terlalu tinggi dalam penelitian psikologis yang jarang ditemukan dalam jumlah sampel besar atau dalam replikasi. Besaran efek (*effect size*) yang lebih kecil tidak hanya layak untuk ditanggapi serius, tetapi juga lebih dapat dipercaya (Funder & Ozer, 2019). Oleh karena itu, peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan replikasi dengan jumlah sampel yang besar agar mengetahui lebih akurat besaran efek (*effect size*) pengaruh *hatha yoga* terhadap kesehatan mental anak-anak.

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada pengaruh signifikan *hatha yoga* terhadap kesehatan mental anak-anak anggota Sanggar Samirata. Latihan *hatha yoga* dalam jangka panjang dapat meningkatkan kesehatan mental dengan meredakan kecemasan, depresi dan stres. Latihan *hatha yoga* memiliki besaran efek terhadap kesehatan mental yang tergolong pada kategori sangat besar. Pada penelitian dalam konteks psikologis, hasil besaran ukuran efek yang besar memiliki perkiraan yang terlalu tinggi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

- Aziz, R. (2019). Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(2), 1-7.
- Basu-Ray, I., Metri, K., Khanra, D., Revankar, R., Chinnaiyan, K. M., Raghuram, N., ... & Hongasandra, N. R. (2022). A narrative review on yoga: a potential intervention for augmenting immunomodulation and mental health in Covid-19. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(1), 1-13.
- Capon, H., O'Shea, M., & McIver, S. (2019). Yoga and mental health: A synthesis of qualitative findings. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 122–132.
- Chobe, S., Chobe, M., Metri, K., Patra, S. K., & Nagaratna, R. (2020). Impact of Yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Complementary therapies in medicine*, 52, 102421.
- Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating Effect Size in Psychological Research: Sense and Nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168.

- Fusar-Poli, P., Correll, C. U., Arango, C., Berk, M., Patel, V., & Ioannidis, J. P. A. (2021). Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people. *World Psychiatry*, 20(2), 200–221.
- Fusar-Poli, P., de Pablo, G. S., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., ... & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33-46.
- Khosla, M., & Singh, M. (2017). Effects Of Yoga Interventions On Mental And Physical Health. *Holistic Yoga: Health, Happiness, and Harmony*, 46–52. New Delhi: University Of Delhi.
- Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton. (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(3), 1217–1238.
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J. K., Salam, R. A., & Lassi, Z. S. (2021). Mental health of children and adolescents amidst Covid-19 and past pandemics: a rapid systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3432.
- Papp, M. E., Nygren-Bonnier, M., Gullstrand, L., Wändell, P. E., & Lindfors, P. (2019). A randomized controlled pilot study of the effects of 6-week high intensity hatha yoga protocol on health-related outcomes among students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 766–772.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168.
- Penninx, B. W., Benros, M. E., Klein, R. S., & Vinkers, C. H. (2022). How Covid-19 shaped mental health: From infection to pandemic effects. *Nature medicine*, 28(10), 2027-2037.
- Ridlo, I. A., Administrasi, D., Kesehatan, K., Masyarakat, K., & Airlangga, U. (n.d.). *Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*.
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana, Pranayama, Mudra, dan Banda*. Surabaya: Penerbit Paramita.
- SEKİ ÖZ, H., & CİRİŞ, V. (2022). Hatha Yoganın Stres, Yaşam Doyumu ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Humanistic Perspective*.
- Shahid, M., Rauf, U., Sarwar, U., & Asif, S. (2022). Impact of Bullying Behavior on Mental Health and Quality of Life Among Pre-Adolescents and Adolescents in Sialkot-Pakistan. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 10(1), 324–331.
- Shroff, F. M., & Asgarpour, M. (2017). Yoga and Mental Health: A Review. *Journal of Physiotherapy & Physical Rehabilitation*, 02(01).
- Unicef. (2021). *The State Of The World's Children 2021: On My Mind - Promoting, Protecting, and Caring for Children's Mental Health*. New York: Unicef.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(5), 730.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.