



Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa

I Gede Purna Wijaya, I Wayan Suwadnyana*

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia

*iwayansuwadnyana@uhnsugriwa.ac.id

Keywords:

*Health; Students;
Yoga Activities*

Abstract

Health is an optimal physical, mental, and social state, not simply the absence of disease. Implementing wellness involves a healthy lifestyle, health monitoring, good diet, exercise, stress management, and medical care when it is needed. Considering the importance of students' mental and physical health, schools and families can work together to ensure students have optimal health to support students' education. Seeing the rapid progress of technology and the world of education, it cannot be denied that many students are stressed due to cognitive load and so on. The academic environment is a significant source of stress for students which impacts their physical and mental health. This research was prepared using a qualitative approach which displays data processing from observations, interviews, literature, notes or other documents in the form of descriptions using words and accompanied by pictures and not in the form of numbers. yoga practice process at Harapan Nusantara Middle School, Denpasar, guided by a Hindu teacher. Yoha training has a positive impact on individual students' ability to carry out yoga, which will help them to improve mental well-being, help manage stress, increase their concentration in studying and be able to overcome the problem of insomnia faced by today's children. The role of yoga for class VII students at SMP Harapan Nusantara who are aged 12-14 years is very beneficial. By involving students in yoga practices, students here can develop emotionally and physically which is beneficial during the growth period. Currently, without realizing it, all sports activities have a positive correlation with the health of students.

Kata Kunci:

*Kesehatan,
Siswa; Aktivitas
Yoga*

Abstrak

Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang optimal, bukan hanya ketiadaan penyakit. Implementasi kesehatan melibatkan gaya hidup sehat, pemantauan kesehatan, pola makan yang baik, olahraga, manajemen stres, dan perawatan medis ketika hal itu diperlukan. Mengingat pentingnya Kesehatan mental serta fisik siswa, sekolah dan keluarga dapat bekerja sama untuk memastikan siswa memiliki

kesehatan yang optimal untuk mendukung pendidikan dari peserta didik. Melihat begitu pesatnya kemajuan teknologi dan dunia pendidikan tidak dapat dipungkiri banyak siswa yang stress karena beban kognitif dan lain sebagainya. Lingkungan akademik merupakan salah satu sumber stress yang signifikan bagi siswa yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Penelitian ini disusun dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang menampilkan pengeloaahan data dari hasil observasi, wawancara, kepustakaan, catatan atau dokumen lain berupa deskripsi melalui kata-kata dan disertai gambar dan bukan berupa angka-angka. proses latihan yoga di Sekolah Menengah Pertama Harapan Nusantara Denpasar yang dipandu oleh seorang guru agama Hindu. Pelatihan yoha memberikan dampak positif terhadap kemampuan individual dalam melaksanakan yoga yang dimiliki oleh siswa siswi akan membantunya untuk meningkatkan kesejahteraan mental, membantu mengelola stress, meningkatkan konsentrasi mereka dalam belajar serta mampu mengatasi permasalahan susah tidur yang dihadapi oleh anak-anak zaman sekarang. Peranan yoga terhadap siswa-siswi kelas VII SMP Harapan Nusantara yang memiliki rentan usia 12-14 tahun tergolong sangat bermanfaat. Dengan melibatkan siswa dalam praktik yoga, siswa dan siswi disini dapat mengembangkan emosional dan fisiknya yang bermanfaat selama masa pertumbuhan. Saat ini tanpa disadari semua aktivitas olahraga memiliki korelasi positif bagi kesehatan peserta didik.

Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang optimal, bukan hanya ketiadaan penyakit. Implementasi kesehatan melibatkan gaya hidup sehat, pemantauan kesehatan, pola makan yang baik, olahraga, manajemen stres, dan perawatan medis ketika hal itu diperlukan. Kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosial, genetik, dan ekonomi. Pemahaman tentang kesehatan sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah penyebaran penyakit. Pada masa ini begitu banyak orang yang telah mendefinisikan kesehatan tak hanya sebatas pada kesehatan fisik, namun juga mencakup kesehatan mental dengan diimbangi oleh kesadaran spritual. Adanya mayoritas tekanan dan beban hidup dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Berbagai kondisi yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi dan emosi yang tak terkendali, kini telah menjadi permasalahan riskan bagi kaum millennial. Berbagai masalah psikologis lainnya diketahui dapat menimbulkan keluhan fisik sehingga menyebabkan penyakit fisik yang bermula dari permasalahan mental itu tersendiri.

Mengingat pentingnya Kesehatan mental serta fisik siswa, sekolah dan keluarga dapat bekerja sama untuk memastikan siswa memiliki kesehatan yang optimal untuk mendukung pendidikan dari peserta didik. Semua masalah mengenai kesehatan sudah pasti solusinya selain melakukan therapy dengan orang yang kompeten dibidangnya dapat dibantu dengan melaksanakan aktivitas yoga asanas. Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa yoga memiliki berbagai manfaat Kesehatan mental dan fisik (Khalsa et al., 2012). Yoga telah populer sejak lama, hingga saat ini yoga masih banyak digemari sebab memberikan banyak manfaat bagi tubuh mulai dari kesehatan fisik, mental dan kesadaran spiritual. Selain gerakan yang beragam, yoga juga menyimpan banyak manfaat positif yang bagus untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk kesehatan mental. Semakin berkembangnya zaman, semakin tinggi pula kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Selaras dengan itu, para terapis, psikolog, dan psikiater pun berbondong-bondong untuk menyarankan tindakan pencegahan dan perawatan non-obat sebelum gangguan penyakit lainnya menyerang. Salah satu gaya hidup yang dapat diterapkan untuk mencegah masalah kesehatan mental, fisik dan meningkatkan kesadaran spiritual adalah dengan melaksanakan aktivitas yoga. Yoga diyakini sebagai praktik holistic yang mencakup kesejahteraan fisik, mental dan kesadaran spiritual (Cartwright et al., 2020). Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (Kinasih, 2010).

Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Sindhu, 2006). Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Patanjali melalui Kitab Sutra Patanjali. Sampai saat ini perkembangan system pelatihan yoga telah menarik banyak perhatian karena memiliki potensi untuk meningkatkan Kesehatan fisik dan mental. Pelatihan yoga memiliki efek positif pada fleksibilitas, keseimbangan, regulasi emosional dan biomarker terkait stress (Polsgrove et al., 2016; Wimmer et al., 2019; Yoshihara et al., 2014). Pelatihan yoga yang dilakukan tidak hanya terkait dengan Gerakan atau asana akan tetapi dalam yoga juga terdapat pengaturan nafas yang menjadi sumber dalam melakukan meditasi. Meditasi ini akan memberikan dampak yang baik terhadap Kesehatan baik kesadaran spiritual. Melakukan meditasi setelah pelatihan yoga memiliki efek yang sangat baik terhadap kesehatan, pengurangan stress serta pengaturan emosi (Heppner & Shirk, 2018; Pascoe et al., 2020).

Membiasakan diri bersikap meditasi yang baik, maka tujuan yoga akan mampu menguasai indra-indranya untuk mengalahkan keinginan rendahnya, seperti diuraikan dalam Swetaswata Upanisad (II).8-4 Dengan membiasakan diri bersikap meditasi yang baik, ketiga tubuh bagian atas; dada, leher, dan kepala, berkeadaan tegak lurus, serta kedudukannya tepat dengan bagian-bagian tubuh lainnya, dengan indra dalam pikiran dikalahkan oleh hati yang murni, orang-orang yang bijaksana dengan mengendarai perahu Brahman, dapat mengarungi samudra kehidupan dahsyat, yang gelombangnya sungguh menakutkan (R. Sugiarto & Gede Pudja, 1982). Dengan kemampuan menguasai panca indra yang dimiliki, mengalahkan keinginan rendahnya, dan dengan mengatur pernafasanya, sesuai dengan ketentuan ajaran yoga, orang-orang bijaksana mampu mengendalikan pikirannya, seperti seekor kusir kereta yang mahir mengendalikan kuda-kudanya yang liar. Yoga adalah suatu cara sistematis untuk melakukan latihan rohani dengan tujuan mencapai ketenangan bathin dan melalui latihan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan sehingga tercapainya kebugaran jasmani dan juga rohani.

Melihat begitu pesatnya kemajuan teknologi dan dunia pendidikan tidak dapat dipungkiri banyak siswa yang stress karena beban kognitif dan lain sebagainya. Lingkungan akademik merupakan salah satu sumber stress yang signifikan bagi siswa yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Untuk menanggulangi hal tersebut pelatihan yoga yang disertai dengan meditasi cocok diberikan bagi siswa SMP Harapan Nusantara Denpasar. Pelatihan yoga yang berkembang diberbagai lingkungan seperti lingkungan sekolah dasar serta praktik terapi menunjukkan kebergunaan yoga dalam mengatasi stress (Richter et al., 2016; Kiriana, 2021). Siswa-siswi dalam masa pertumbuhan memiliki peluang besar untuk mendapatkan dampak positif berkegiatan yoga di sekolah. Penggunaan yoga dan teknik relaksasi menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan kesehatan, mengurangi tingkat stress diberbagai kalangan (Gadham et al., 2015; Grabara, 2017).

Metode

Penelitian ini disusun dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang menampilkan pengelolahan data dari hasil observasi, wawancara, kepustakaan, catatan atau dokumen lain berupa deskripsi melalui kata-kata dan disertai gambar dan bukan berupa angka-angka. Data diperoleh dengan menggunakan metode pengumpulan berupa observasi, wawancara dan sumber lain seperti catatan kepustakaan. Observasi dilakukan

melalui melihat proses latihan Yoga di lokasi penelitian dan dibantu dengan pengambilan data melalui wawancara dengan guru yang melatih yoga serta siswa siswi di SMP Harapan Nusantara. Selanjutnya peneliti juga mengambil beberapa dokumentasi kegiatan latihan yoga penelitian deskriptif kualitatif menitikberatkan pada pencatatan yang detail, rinci, dan lengkap, untuk menggambarkan situasi yang sebenarnya, sehingga dapat mendukung penampilan data yang akurat (Sugawara & Nikaido, 2014). Kualitatif adalah penelitian yang datanya dinyatakan dalam bentuk verbal dan menggunakan teknik statistik penelitian kualitatif penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data yang relevan. Sumber dari data primer dan data sekunder. Data primer data yang digunakan dalam penelitian adalah individu yang menjadi subjek penelitian, ada dalam sumber-sumber tertulis informasi yang diperoleh langsung dari terdiri merujuk pada buku, artikel atau literature yang relevan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, data sedangkan data sekunder data yang seperti primer diperoleh melalui wawancara terkait dengan peran yoga dalam meningkatkan kesehatan mental, fisik dan kesadaran spritual bagi siswa-siswi SMP Harapan Nusantara Denpasar atau yang kerap dijuluki HN School. Pengimplementasian ajaran yoga yang tertuang dalam mata pelajaran pendidikan agama hindu dan budi pekerti pada kurikulum merdeka terhadap pengembangan potensi siswa, sementara data sekunder merujuk pada literatur lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Yoga berasal dari bahasa Sanskerta, dengan akar kata "Yuj" yang berarti ikut serta, mengikat, atau bersatu. Dari segi spiritual, Yoga mencerminkan suatu proses di mana identitas individual dan jiwa Ida Sang Hyang Widhi menjadi dasar bagi seorang Yogi. Yogin, yang merupakan seseorang yang sepenuh hati menjalani aktivitas yoga, mencapai persatuan dengan Ida Sang Hyang Widhi, menjadikan Yoga sebagai cara atau latihan untuk mencapai kedamaian, ketenangan hati, keahlian dalam bertingkah laku, dan kebahagiaan. Kesadaran akan hubungan dekat dengan Tuhan (Ida Sang Hyang Widhi) dihubungkan dengan jiwa manusia melalui implementasi ajaran yoga. Dalam konteks tulisan ini, Yoga lebih fokus pada Yogaasana, menitikberatkan pada pengendalian diri melalui gerakan tubuh yang nyaman dan mantap, seperti yang dijelaskan dalam definisi Yoga asana, "*Sthiram sukham āsanam*."Selaras dengan hal tersebut Wong (2011) menyatakan bahwa Yoga asana bertujuan melatih semua organ

tubuh dan menyentuh aspek tubuh, pikiran, dan spirit. Empat prinsip mendasari ajaran yoga, diantaranya kesatuan holistik tubuh manusia, individualitas unik yang harus diakui dalam pendekatan dan praktik, pemberdayaan diri siswa sebagai penyembuh dirinya sendiri, dan pentingnya kualitas pikiran dalam proses penyembuhan, di mana kondisi pikiran positif dapat mempercepat penyembuhan. Yoga juga merupakan bentuk dari kebugaran pikiran (rohani) dan tubuh (jasmani) yang melibatkan aktivitas otot dan fokus kesadaran internal pada diri, nafas, dan energi. Empat prinsip mendasari ajaran yoga, di antaranya kesatuan holistik tubuh manusia, individualitas unik yang harus diakui dalam pendekatan dan praktik, pemberdayaan diri siswa sebagai penyembuh dirinya sendiri, dan pentingnya kualitas pikiran dalam proses penyembuhan, dimana kondisi pikiran positif dapat mempercepat penyembuhan.

Latihan Yoga yang dilaksanakan oleh siswa dan siswi di SMP Harapan Nusantara Denpasar garis besar dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu: tahap awal dimana siswa diajak untuk berdoa dan diberi penjelasan terkait latihan Yoga yang akan diberikan, selanjutnya kegiatan inti yaitu melaksanakan latihan Yoga, dan diakhir siswa diajak rileksasi sembari memberi afirmasi positif serta diakhiri dengan tanya jawab dan doa. Sebelum melaksanakan latihan Yoga, siswa diajak berdoa untuk memohon tuntunan dan bimbingan kepada sang pencipta sehingga dalam setiap kegiatan yang dilakukan diberikan hasil yang maksimal. Ketika melakukan doa dari hasil pengamatan penulis siswa diarahkan mengambil posisi duduk dengan posisi kaki senyamannya baik padmasana, sidhasana, sukasana atau sikap duduk lainnya. Tujuannya adalah agar dalam berdoa siswa dapat mengurangi ketegangan dari posisi tubuh yang diambil maka fokus atau konsentrasi terhadap doa yang dilantunkan benar-benar terjaga sehingga suasana kondusif dapat tercipta. Setelah melakukan doa bersama, instruktur menginformasikan kepada siswa tentang gerakan-gerakan yang akan dilatih pada latihan tersebut serta manfaat dari gerakan tersebut. Kegiatan awal berupa doa dan pemberian informasi awal terkait latihan Yoga, artinya tahap yang ditempuh pada saat memulai suatu proses belajar mengajar dengan mengucapkan salam, menanyakan keadaan siswa, menyampaikan apa yang akan dipelajari, bertanya kepada siswa, termasuk doa. Hal ini mengindikasikan bahwa tahap awal dari latihan yoga di SMP Harapan Nusantara telah memenuhi konsep dari Jerome S. Bruner, dimana pembelajaran yang baik dan kreatif pada dasarnya dapat menemukan sendiri suatu aturan atau kesimpulan tertentu. Proses penemuan tersebut didapat melalui beberapa tahapan menurutnya.

Tahap awal dari melakukan aktivitas yoga di SMP Harapan Nusantara ini dapat digolongkan sebagai tahap informasi dari konsep Bruner. Belajar sebagai proses yang didalamnya terjadi perubahan-perubahan yang bertahap timbul melalui tahapan yang berhubungan secara berurutan dan fungsional sehingga tahap informasi dalam latihan Yoga ini memiliki kontribusi banyak bagi tahap transformasi (tahap inti) sebagai tahap selanjutnya. Transformasi pengetahuan mengarah pada kemampuan seseorang menindaklanjuti suatu pengetahuan agar terlihat cocok atau sesuai dengan tugas baru. Tahap inti dalam latihan yoga dapat dikaitkan sebagai tahap transformasi dimana dalam tahap ini siswa-siswi kelas VII SMP Harapan Nusantara menindaklanjuti informasi yang telah diberikan dengan melakukan praktik dari sikap-sikap yoga yang telah dijelaskan sebelumnya.

Gerakan yoga yang ditransformasi dari tahap informasi pose-pose yoga dalam latihan yoga yang dilakukan siswa kelas VII SMP Harapan Nusantara Denpasar diawali dengan melakukan peregangan atau pemanasan kemudian mulai melakukan latihan asana yang terdiri dari sikap duduk, sikap berdiri, sikap tidur. Latihan-latihan sikap tersebut sebelum dipraktikkan siswa telah dicontohkan terlebih dahulu oleh instruktur yoga bersangkutan sebagai tahap informasi awal. Selanjutnya siswa akan melakukan intruksi yang diberikan oleh instruktur. Hal ini menunjukkan bahwa latihan pose yoga yang dilakukan oleh siswa telah masuk kepada tahap transformasi. Pada tahap tranformasi diawali dengan warming up, peregangan yang dilakukan dalam melaksanakan aktivitas yoga di SMP Harapan Nusantara diawali dengan peregangan bagian bawah atau kaki dengan mengepal dan membuka jari kaki, menekuk pegelangan kaki kedepan dan belakang serta memutar pergelangan kaki. Peregangan bagian bawah juga termasuk menekuk lutut dan memutar pangkal paha. Masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, dan insomnia sering menjadi motivasi bagi individu untuk mencari pengobatan melalui terapi pelengkap seperti yoga. Yoga mendorong relaksasi, pernapasan yang lambat, dan fokus pada momen saat bergerak. Ini menciptakan keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan respons "lari atau lawan" ke sistem parasimpatis dan respons relaksasi. Akibatnya, yoga dapat menurunkan pernapasan, detak jantung, tekanan darah, kadar kortisol, serta meningkatkan aliran darah menuju pada organ vital.

Salah satu tujuan utama yoga adalah mencapai ketenangan pikiran, menciptakan perasaan sejahtera, relaksasi, meningkatkan kepercayaan diri, efisiensi, perhatian, serta mengurangi sifat mudah marah dan mengembangkan pandangan hidup optimis. Latihan

yoga menghasilkan energi seimbang yang mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh. Praktik yoga menghambat area posterior hipotalamus yang terkait dengan stres, mengoptimalkan respons tubuh terhadap rangsangan stres, dan memulihkan mekanisme refleks pengaturan otonom. Ini juga menghambat area yang terkait dengan rasa takut, agresivitas, dan kemarahan, serta merangsang pusat kesenangan di otak, mengarah pada keadaan bahagia dan senang. Hasilnya adalah penurunan kecemasan, detak jantung, pernapasan, tekanan darah, dan curah jantung pada mereka yang berlatih yoga dan meditasi. Manfaat yoga yang pertama dan paling nyata adalah peningkatan fleksibilitas. Melalui latihan yang konsisten, terjadi relaksasi otot dan jaringan ikat di sekitar tulang dan sendi secara bertahap; hal ini diakui sebagai alasan utama yoga terkait dengan penurunan rasa sakit.

Yoga juga berperan dalam membangun massa otot atau menjaga kekuatan otot, memberikan perlindungan terhadap kondisi seperti radang sendi, osteoporosis, dan nyeri punggung. Proses ini membantu menjaga kesehatan tulang rawan dengan menyediakan nutrisi segar, oksigen, dan darah ke area tersebut, mencegah kondisi seperti radang sendi dan nyeri kronis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa asana, meditasi, atau kombinasi keduanya dapat mengurangi rasa sakit pada mereka yang mengalami arthritis, sindrom Carpal Tunnel, sakit punggung, dan kondisi kronis lainnya. Mempelajari bagaimana yoga dapat meningkatkan relaksasi dan menciptakan keseimbangan mental membantu mengevaluasi dampaknya terhadap tidur dan mengatasi insomnia. Rutin berlatih yoga terbukti mengurangi waktu tidur, meningkatkan durasi tidur, dan memberikan perasaan segar di pagi hari. Selain itu, yoga juga berpengaruh positif pada pola tidur individu dengan limfoma, sementara partisipasi dalam kelas yoga meningkatkan kualitas hidup dan fungsi fisik yang dilaporkan sendiri.

Menurut falsafah Buddhis, akar ketergantungan terletak dalam pikiran, dan melalui praktik meditasi kesadaran, individu didorong untuk menerima ketidakkekalan yang mendasari dalam pengalaman manusia, membantu mereka mengembangkan pemahaman pikiran yang bebas. Yoga dan meditasi memberikan dampak positif pada pikiran dan perilaku kecanduan. Dengan berlatih yoga, pecandu mengalihkan perilaku yang merugikan dan tidak menghormati tubuh mereka menjadi tindakan yang lebih penuh hormat, perhatian, dan penuh kasih. Gangguan makan, sebagai jenis kecanduan khusus, tampaknya mendapatkan manfaat dari yoga dalam memperbaiki citra tubuh dan memfasilitasi pemulihan. Sebuah studi menunjukkan bahwa wanita yang berlatih yoga menghubungkan perasaan positif dan kesejahteraan mereka dengan yoga, melaporkan

lebih sedikit objektifikasi diri, kepuasan yang lebih besar terhadap penampilan fisik, dan gangguan perilaku makan dibandingkan dengan mereka yang tidak berlatih yoga.

Temuan dari penelitian di atas, yang memeriksa hasil psikologis dan fisik yoga, sulit untuk dirangkum dan ditarik kesimpulan yang pasti karena variasi dalam desain penelitian, perbedaan dalam durasi dan frekuensi kelas yoga, serta perbedaan dalam program yoga tertentu dan karakteristik populasi yang diselidiki. Namun begitu, hasil penelitian yang disajikan mengindikasikan peran, manfaat, dan potensi melakukan aktivitas yoga yang substansial bagi kesehatan jasmani, rohani dan juga mampu untuk meningkatkan kesadaran spritual.

Terdapat beberapa aspek gerakan yoga mencakup (1) pernapasan dan meditasi, (2) postur keseimbangan, (3) kelenturan, (4) kekuatan, dan (5) memuntir. Pada bagian pertama, teknik pernapasan melibatkan penggunaan diafragma, yaitu otot di antara tulang rusuk. Saat menarik nafas, diafragma membentuk cekungan di perut, memberikan ruang untuk udara masuk ke paru-paru melalui hidung. Pada saat menghembuskan nafas, diafragma bergerak secara khas untuk melepaskan udara, menyebabkan paru-paru dan perut membesar. Selama proses ini, otot inter Rostow membesar ke samping karena diisi udara, sementara bahu tetap rileks tanpa naik saat mengambil nafas.

Kedua, yaitu postur keseimbangan dalam melaksanakan yoga. Postur ini bermanfaat dalam membangun koordinasi, sikap tenang, ketangkasan, dan keanggunan. Memusatkan pikiran(focus) dalam melakukan Asana ini adalah fokus dan konsentrasi dalam menggunakan kaki atau tangan. Pose ini seperti: vrkaasana/tree pose: postur ini memberikan rasa damai, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangan fisik, serta membina postur tubuh yang lebih tegak dan kokoh. Garuda sana bermanfaat dalam meningkatkan kelenturan pada kaki dan bahu, menguatkan lutut, pergelangan kaki, dan otot Betis, mengembangkan koordinasi dan keseimbangan tubuh serta meningkatkan konsentrasi.

Ketiga, postur kekuatan. Terdapat berbagai postur dalam menguatkan kaki, lengan, dan perut. Secara umum pusat kekuatan dapat meningkatkan keberanian, berani mengatasi rasa takut, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangan tubuh, serta menyegarkan dan memberikan energi baru pada tubuh. Postur yoga kekuatan seperti dho mukha svanasana. Keempat, postur Memuntir(twist). Postur punter atau memuntir dilakukan disepanjang Tulang punggung, seperti gerakan 'memeras' anggota tubuh. Postur memuntir erat kaitannya menyegarkan susunan Syaraf pusat yang terdapat di

tulang punggung, sebagai postur yang efektif dalam detoksifikasi. Selain itu, postur ini bermanfaat untuk menghilangkan sakit punggung, sakit kepala, dan melepaskan ketegangan leher dan bahu. Saat tubuh dalam keadaan memuntir maka sistem pencernaan akan meningkat, tulang punggung menjadi fleksibel dan tulang punggung pun dapat bergerak bebas. Postur memuntir seperti marichyasana I marichyasana II, dan marichyasana III. Kelima, postur kelenturan. Postur ini bermanfaat dalam melepaskan ketegangan pada persendian pinggul.

Berdasarkan temuan penelitian (Lundy & Trawick-Smith, 2021), adanya level bermain di play ground sebelum belajar pada anak usia dini memiliki korelasi positif dalam penugasan. Dapat disimpulkan bahwa anak dengan usia 12-14 tahun memiliki level aktivitas bermain yang banyak akan merasa nyaman (enjoy) dalam proses pembelajaran (Lundy & Trawick-Smith, 2021). Dalam beraktivitas pada kelas maupun aktivitas outdoor, anak menggerakkan anggota tubuhnya dengan bebas dan nyaman. Terkait dengan melatih konsentrasi anak dan meningkatkan kecerdasan kinestetik anak serta kreativitas. Dengan latihan rutin selama 15 sampai 30 menit, maka konsentrasi anak dapat meningkat. Alasan selanjutnya adalah keterampilan kognitif anak meningkat karena adanya teknik bernapas yang menutrisi jaringan otak, dan krusial pada perkembangan anak usia dini (Wiguna et al., 2021). Praktik yoga memerlukan bimbingan guru yang memberikan petunjuk yang jelas. Dengan guru yang terampil dalam gerakan atau postur yoga dasar, latihan dapat dilakukan di dalam ruangan kelas maupun dalam suasana. Metode yang digunakan oleh guru sebaiknya menyenangkan, seperti melalui demonstrasi yang interaktif. Melalui metode ini, guru dapat memperagakan poster yoga dengan fokus pada lima gerakan dasar yang telah dijelaskan. Anak-anak dapat mencari postur yang sesuai dengan anatomi mereka sendiri. juga dapat menciptakan tema yang menarik untuk kelas yoga, mengingat sifat fleksibelnya yang mencakup berbagai pose sebagai metafora lingkungan, alam, dan hewan. Sesi latihan dapat dimulai dengan pemanasan dan teknik pernapasan, dilanjutkan dengan serangkaian gerakan inti sesuai dengan lima fungsi gerakan dasar, dan diakhiri dengan relaksasi. Konsentrasi belajar memang sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apapun. Hal tersebut dikarenakan aspek yang mendukung siswa dalam belajar adalah konsentrasi. Jika siswa tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka dampaknya akan merugikan diri siswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut.

Walaupun yoga bukanlah pengobatan penyembuh berbagai penyakit yang diderita oleh anak-anak jaman sekarang atau metode pencegahan yang pasti, namun praktik yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan spiritual, memberikan kedamaian yang diinginkan oleh banyak pasien yang masih remaja. Melaksanakan aktivitas yoga, latihan pernapasan, dan meditasi memiliki potensi untuk mengurangi stres, mempercepat proses penyembuhan, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat menyegarkan energi mental dan fisik, meningkatkan kebugaran, serta mengurangi kelelahan, faktor-faktor yang dapat memperburuk pertumbuhan penyakit dan indikator kanker lainnya. Selain itu, intervensi berbasis yoga pada pasien kanker dapat memberikan manfaat melalui pose-pose yang dirancang untuk melibatkan setiap bagian tubuh, mengatasi ketegangan, penahanan, dan penyumbatan energi, sehingga merangsang aliran energi yang lebih lancar dan meningkatkan kesejahteraan serta keseimbangan pikiran, tubuh, dan jiwa manusia. Kesehatan siswa dapat dimulai dengan mengakui tekanan dan tuntutan yang dihadapi siswa maupun siswi dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah ataupun lingkungan sosial. Melalui aktivitas yoga yang dilaksanakan setiap hari Jumat di SMP Harapan Nusantara memiliki peluang yang besar untuk meningkatkan kesehatan secara jasmani dan rohani. Dengan demikian, integrasi yoga dalam kehidupan siswa dapat menjadi sarana yang berharga untuk mendukung perkembangan kesehatan dari peserta didik. Dibawah ini merupakan penyajian dokumentasi hasil penelitian peranan yoga dalam meningkatkan kesehatan mental, fisik dan kesadaran spiritual bagi siswa kelas VII SMP Harapan Nusantara.

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan diatas ditarik kesimpulan bahwa proses latihan yoga di Sekolah Menengah Pertama Harapan Nusantara Denpasar yang dipandu oleh seorang guru agama Hindu atas nama Tumini.S, Ag. Artinya kemampuan individual dalam melaksanakan yoga yang dimiliki oleh siswa siswi akan membantunya untuk meningkatkan kesejahteraan mental, membantu mengelola stress, meningkatkan konsentrasi mereka dalam belajar serta mampu mengatasi permasalahan susah tidur yang dihadapi oleh anak-anak zaman sekarang. Peranan yoga terhadap siswa-siswi kelas VII SMP Harapan Nusantara yang memiliki rentan usia 12-14 tahun tergolong sangat bermanfaat. Dengan melibatkan siswa dalam praktik yoga, siswa dan siswi disini dapat mengembangkan emosional dan fisiknya yang bermanfaat selama masa pertumbuhan.

Saat ini tanpa disadari semua aktivitas olahraga memiliki korelasi positif bagi kesehatan peserta didik. Dalam beraktivitas dikelas ataupun luar kelas siswa secara tidak langsung menerima intangible yang dirasakan antara lain kebugaran tubuh, mental yang baik, serta nilai-nilai karakter yang baik sehingga hal tersebut berkaitan erat dengan pelayanan prima sebagai penyedia jasa di bidang fasilitator pendidikan. Semua instansi pendidikan diharapkan dapat memberikan aktivitas yoga yang mampu menunjang kualitas kesehatan dari peserta didik. Hal ini dimaksudkan seorang siswa pelajar dibangku sekolah menengah pertama yang memiliki kemampuan yoga dapat menggunakan kemampuan tersebut untuk melatih fisik dan mentalnya sehingga berperan dalam mengatasi tuntutan dunia yang dinamis dan membutuhkan kekuatan fisik, serta kesadaran spiritual yang tinggi. Melalui peranan yoga bagi siswa untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik dan spiritual bisa diketuni dari masa anak-anak beranjak remaja, agar mulai dari hal kecil menuju hal yang lebih besar secara bertahap seiring berkembangnya zaman.

Daftar Pustaka

- Cartwright, T., Mason, H., Porter, A., & Pilkington, K. (2020). Yoga practice in the UK: A cross-sectional survey of motivation, health benefits and behaviours. *BMJ Open*, *10*(1), 1-11.
- Gadham, J., Sajja, S., & Rooha, V. (2015). Effect of Yoga on obesity, hypertension and lipid profile. *International Journal of Research in Medical Sciences*, *3*(5), 1061.
- Grabara, M. (2017). Hatha Yoga as a Form of Physical Activity in the Context of Lifestyle Disease Prevention. *Polish Journal of Sport and Tourism*, *24*(2), 65–71.
- Heppner, W. L., & Shirk, S. D. (2018). Mindful moments: A review of brief, low-intensity mindfulness meditation and induced mindful states. *Social and Personality Psychology Compass*, *12*(12).
- Khalsa, S. B. S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Cope, S. (2012). Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Health Services and Research*, *39*(1), 80–90.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, *18*(1), 1–12.
- Kiriana, I. N. (2021). Harmonisasi Paksa Siwa Dan Paksa Budha Di Bali (Perspektif Teologi Kontekstual). *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, *5*(3), 115-129.

- Lundy, A., & Trawick-Smith, J. (2021). Effects of Active Outdoor Play on Preschool Children's on-Task Classroom Behavior. *Early Childhood Education Journal*, 49(3), 463–471.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2020). Meditation and Endocrine Health and Wellbeing. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 31(7), 469–477.
- Polsgrove, Mj., Eggleston, B., & Lockyer, R. (2016). Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes. *International Journal of Yoga*, 9(1), 27.
- Richter, S., Tietjens, M., Ziereis, S., Querfurth, S., & Jansen, P. (2016). Yoga Training in Junior Primary School-Aged Children Has an Impact on Physical Self-Perceptions and Problem-Related Behavior. *Frontiers in Psychology*, 7.
- Shindu, P. (2006). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita.
- Sugiarto, R., & Pudja, G. (1982). *Swetaswatara Upanisad*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Properties of AdeABC and AdeIJK efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the AcrAB-TolC system of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.
- Tahun, V. N., Orang, P., & Dalam, T. U. A. (2021). *Widyalyaya: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 1(3), 328–341.
- Wimmer, L., von Stockhausen, L., & Bellingrath, S. (2019). Improving emotion regulation and mood in teacher trainees: Effectiveness of two mindfulness trainings. *Brain and Behavior*, 9(9).
- Yoshihara, K., Hiramoto, T., Oka, T., Kubo, C., & Sudo, N. (2014). Effect of 12 Weeks of Yoga Training on the Somatization, Psychological Symptoms, and Stress-Related Biomarkers of Healthy Women. *BioPsychoSocial Medicine*, 8(1), 1-9.