

Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja

Ayuningtyas Novitasari

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia
ayuningtyasnovitasari99@gmail.com

Abstract

Yoga is a practice that can help to achieve calmness and emotional balance, as well as better focus and concentration. Yoga in its original sense was designed as a method of spiritual awakening but has recently been accepted as a health science. Yoga is currently used as a health care method. Yoga can not only prevent and cure diseases, but it can also help maintain good health. Yoga focuses on strengthening the defense system of the body and mind, rather than on eliminating disease-causing factors. Yoga can improve immunity, help the body and mind achieve balance, and prevent the onset of disease. Therefore, yoga aims to achieve physical, mental, social, and spiritual health. This study uses a qualitative research method approach. The results of this study are Yoga not only moves the physical body, but also stimulates various glands, muscles, and body parts related to emotional activity or state of mind. The nervous system can be activated or calmed through Asana, breath control or Pranayama, and meditation. Yoga is a state of strong steadfastness on the emotional level, yoga creates a state of strong inner steadfastness on the emotional level, balance concentration, and an independent attitude on the mental level, balanced concentration, and an independent attitude on the mental level, while maintaining homeostatic balance on the physical level. In this context, yoga reflects a state of integration of personality, harmony between body and mind. Achieved in a state of optimal balance. Meditation and pranayama are integral element in the concept of yoga as explained in the teaching of astanga yoga. Success in practicing yoga can bring practitioners out of the influence of the five klesas, which include the five factors that cause suffering such as avidya, asmita, raga, dvesa and abhinivesa. Factors that influence mental health are stress, tension, fear, depression, insomnia, anxiety, phobias, despair. Other mental health conditions that affect teenagers include bipolar disorder, behavioral disorders, attention deficit hyperactivity disorder, learning disorders, eating disorders, autism and childhood onset schizophrenia. Seeing that teenagers are facing a lot of problems in today's era which may be due to the hectic schedule from morning to evening to bedtime, they do not have time for themselves. With the help of doing Yoga, they can easily achieve good mental and physical health.

Keywords: *Yoga; Mental Health; Adolescents*

Abstrak

Yoga adalah praktik yang dapat membantu untuk mencapai ketenangan dan keseimbangan emosional, serta fokus dan konsentrasi yang lebih baik. Yoga dalam arti aslinya dirancang sebagai metode kebangkitan spiritual tetapi akhir-akhir ini diterima sebagai ilmu kesehatan. Yoga saat ini digunakan sebagai metode perawatan kesehatan. Yoga tidak hanya dapat mencegah dan menyembuhkan penyakit, tetapi juga dapat membantu menjaga kesehatan yang baik. Yoga berfokus pada memperkuat sistem pertahanan tubuh dan pikiran, bukan pada menghilangkan faktor-faktor penyebab penyakit. Yoga dapat meningkatkan kekebalan tubuh, membantu tubuh dan pikiran mencapai keseimbangan, dan mencegah timbulnya penyakit. Oleh karena itu, yoga bertujuan untuk mencapai kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kajian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif. Adapun hasil penelitian ini adalah

Yoga tidak hanya mengerakkan tubuh fisik saja, tetapi juga merangsang berbagai kelenjar, otot, dan bagian tubuh yang terkait dengan aktivitas emosional atau keadaan pikiran. Sistem saraf dapat diaktifkan atau ditenangkan melalui Asana, pengendalian napas atau Pranayama, dan meditasi. Yoga adalah suatu keadaan keteguhan hati yang kuat pada level emosional, yoga menciptakan keadaan keteguhan batin yang kokoh pada tingkat emosional, konsentrasi seimbang, dan sikap yang tidak tergantung pada tingkat mental, sambil menjaga keseimbangan homeostatik pada tingkat fisik. Dalam konteks ini, Yoga mencerminkan suatu keadaan dimana integrasi Personalitas, harmoni antara tubuh dan pikiran (*body-mind*), dicapai dalam kondisi keseimbangan optimal. Meditasi dan *Pranayama* merupakan elemen integral dalam konsep Yoga seperti yang dijelaskan dalam ajaran *Astanga Yoga*. Berhasil dalam menjalani latihan Yoga dapat membawa praktisi keluar dari pengaruh panca klesa, yang mencakup lima faktor penyebab penderitaan seperti *Avidya* (kebodohan), *Asmita* (keangkuhan), *Raga* (ketertarikan), *Dvesa* (kebencian), dan *Abhinivesa* (ketakutan pada kematian). Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah stres, ketegangan, ketakutan, depresi, insomnia, kecemasan, fobia, keputusan dan sebagainya. Kondisi kesehatan mental lainnya yang mempengaruhi remaja termasuk gangguan bipolar, gangguan perilaku, gangguan perhatian atau hiperaktivitas, gangguan belajar, gangguan makan, autisme, dan skizofrenia onset masa kanak-kanak. Melihat remaja menghadapi banyak masalah di era saat ini yang mungkin disebabkan jadwal yang padat dari pagi hingga sore hingga waktu tidur, mereka tidak punya waktu untuk diri sendiri. Dengan bantuan melakukan Yoga, mereka dapat dengan mudah mencapai kesehatan mental dan fisik yang baik.

Kata kunci: Yoga; Kesehatan Mental; Remaja

Pendahuluan

Akhir-akhir ini kesehatan mental menjadi topik yang hangat untuk diperbincangkan, apalagi pada masa pandemi akibat penyebaran Virus Corona atau yang sering disebut Covid-19. *The American Sociological Association* memproyeksikan sebuah survei yang memuat berbagai indikator masalah kesehatan mental, termasuk faktor internal dan eksternalnya pada anak kecil (McLeod dan Kaiser, 2004), tekanan psikologis dan depresi pada pra remaja dan remaja (Needham, Crosnoe, & Muller, 2004) dan gangguan spesifik seperti *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) (Galera et al. 2009). Ini juga berlaku untuk masalah perilaku yang terkait erat dengan kesehatan mental, termasuk kenakalan dan penggunaan zat psikotropika (Lynskey dan Hall, 2000). Kesehatan mental dan fisik saling berkaitan. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan fisik. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan mental agar terhindar dari kekhawatiran dan kecemasan berlebihan. Salah satu pendekatan spiritual science yang dapat membantu menjaga kesehatan mental adalah dengan melakukan praktik Yoga. Yoga dilakukan supaya mencapai kesejahteraan fisik dan mental. Berbagai teknik *Asana* dan *Pranayama* membantu untuk menyehatkan fisik dan menenangkan pikiran. Yoga juga mengembangkan kemampuan untuk menyelaraskan dan mengintegrasikan pikiran, keinginan, emosi perasaan dan tujuan individu.

Yoga, menurut Patanjali, dalam naskah Yoga Sutra Patanjali adalah metode pengendalian pikiran yang gelisah. Yoga adalah proses sistematis dan sadar untuk mempercepat pertumbuhan manusia, lebih lanjut membimbingnya menuju perkembangan kepribadian secara menyeluruh. Kesehatan adalah keadaan keseimbangan dinamis antara tubuh dan pikiran. Berbagai penelitian yang dilakukan untuk mempelajari pengaruh latihan Yoga menetapkan bahwa *Asana*, *Pranayama*, *Bandha*, *Mudra*, *Dhyana*,

Shatkriya dan lainnya, jika dilakukan sesuai dengan kemampuan individu, tempat dan waktu, memiliki pengaruh positif pada kesehatan fisik dan mental. Yoga adalah upaya untuk mencapai kesatuan dengan Sang Pencipta dengan cara mengendalikan pikiran, pancaindra, dan tubuh. Yoga adalah praktik yang telah terbukti bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Yoga telah dilakukan dan diajarkan di dunia selama lebih dari 5000 tahun, dan selain untuk tujuan spiritual, yoga juga digunakan sebagai salah satu latihan fisik untuk terapi dan pengobatan (Wiase, 2019).

Yoga adalah praktik yang berasal dari Bahasa Sanskerta (*yuj*) yang berarti “menggabungkan atau menyatukan” (Sindhu, 2007). Penyatuan yang dimaksud adalah menyatukan tubuh, pikiran, perasaan, dan aspek spiritual dalam diri manusia. Maksud dari penyatuan secara harmonis tersebut adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran dan perasaan serta aspek spiritual dalam diri manusia (Stiles, 2002). Yoga menurut kitab Yoga Sutra Patanjali adalah praktik yang komprehensif dan terstruktur untuk mencapai kesuksesan dan pencerahan diri. Tahapan-tahapan Yoga yang disebut *Astanga Yoga* merupakan kunci utama untuk mencapai tujuan tersebut (Saraswati, 2005).

Yoga membantu seseorang dalam menjaga dirinya tetap bugar dan baik-baik saja. Dikatakan dengan baik bahwa, jika tubuh sehat maka semuanya akan sehat. Kebutuhan utama untuk gaya hidup sehat adalah makanan dan olahraga. Dan Yoga adalah pilihan terbaik untuk melakukannya. Sebuah penelitian telah dilakukan pada basis bukti komplementer pengobatan alternatif pada tahun 2012, yang merangkum bukti terkini tentang efek praktik Yoga pada berbagai komponen kesehatan mental dan fisik. Ada beberapa uji klinis acak atau *randomizes clinical trials* (RCT) menunjukkan dampak positif dari Yoga untuk mengurangi rasa sakit dan kesehatan mental. *Department of Internal and Complementary Medicine*, Berlin, Jerman menyatakan bahwa penerapan Yoga sebagai intervensi terapeutik, yang dimulai pada awal abad kedua puluh, mengambil keuntungan dari berbagai manfaat psikofisiologis dari praktik komponen tersebut. Latihan fisik (*Asana*) dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan fisik pasien sementara latihan pernapasan dan meditasi dapat menyebabkan ketenangan dan fokus pikiran untuk mengembangkan kesadaran yang lebih besar dan mengurangi kecemasan dan dengan demikian menghasilkan kualitas hidup yang lebih tinggi.

Penelitian yang lain Yoga pada remaja, dampak latihan Yoga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat kepercayaan diri setelah satu bulan program Yoga yang komprehensif, penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan hasil tes sebelum dan sesudah melakukan Yoga (Bhardwaj & Agrawal, 2013). Berangkat dari kajian literatur tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berfokus pada manfaat Yoga bagi kesehatan mental pada remaja sepanjang pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan sehingga dapat menjaga orisinalitas dari penelitian ini serta diharapkan dapat diaktualisasikan dalam kehidupan untuk mendapatkan kesehatan fisik dan mental.

Metode

Kajian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif. Serta sumber data dalam penelitian ini adalah seperti hasil penelitian terdahulu, jurnal, buku serta literatur yang relevan dengan penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini yang utama adalah peneliti sendiri yang merancang seluruh proses penelitian dari proses awal hingga proses akhir dari sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui studi kepustakaan. Setelah data dikumpulkan, maka tahap selanjutnya adalah teknik analisis data. Teknik yang digunakan dalam menyajikan hasil analisis data dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif. Teknik deskriptif merupakan teknik yang digunakan untuk meneliti suatu objek data yang dikumpulkan dan dinyatakan dalam bentuk kata dan gambar.

Hasil Dan Pembahasan

1. Pengertian Yoga

Istilah Yoga berasal dari kata *yuj* dalam Bahasa Sanskerta, yang setara dengan kata *yoke* dalam bahasa Inggris, dan keduanya mengandung arti penyatuan. Yoga merujuk pada proses penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih tinggi, transenden, abadi, dan ilahi. Menurut Panini, akar kata Sanskerta “*yuj*” memiliki tiga makna berbeda, yakni penyerapan (*yujyate*), penghubungan (*yunakti*), dan pengendalian (*yojyanti*). Walaupun memiliki tiga makna tersebut, istilah Yoga umumnya digunakan dalam konteks meditasi (*Dhyana*) dan penyatuan (*Yukti*) (Matius, 2010). Yoga adalah sebuah jalan spiritual yang sistematis untuk mempercepat pertumbuhan kesadaran diri secara menyeluruh, sehingga diharapkan dapat mencapai kesempurnaan diri dengan mengembangkan kemampuan yang ada dalam diri setiap individu (Maswinara, 1999).



Gambar 1. Yoga Meditasi
Sumber: Pamungkas, 2021

Yoga menciptakan keadaan keteguhan batin yang kokoh pada tingkat emosional, konsentrasi seimbang, dan sikap yang tidak tergantung pada tingkat mental, sambil menjaga keseimbangan homeostatik pada tingkat fisik. Dalam konteks ini, Yoga mencerminkan suatu keadaan di mana Integrasi Personalitas, harmoni antara tubuh dan pikiran (*body-mind*), dicapai dalam kondisi keseimbangan optimal (Yudhiantara, 2006).

2. Kesehatan Mental dan Yoga

Istilah kesehatan mental biasanya digunakan untuk merujuk pada penyakit mental. Namun, pengetahuan di lapangan telah berkembang ke tingkat yang tepat membedakan keduanya. Meskipun kesehatan mental dan penyakit mental terkait. Kesehatan mental adalah “keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya”. Diperkirakan hanya sekitar 17% orang dewasa di Amerika Serikat yang dianggap berada dalam kondisi kesehatan mental yang optimal. Sedangkan di sisi lain penyakit mental didefinisikan sebagai “secara kolektif semua gangguan mental yang dapat didiagnosis” atau “kondisi kesehatan yang ditandai dengan perubahan dalam pemikiran, suasana hati atau perilaku yang terkait

dengan kesusahan dan atau gangguan fungsi”. Dalam data ini “kesehatan mental” umumnya mengacu pada keadaan psikologis dan emosional. Seperti keadaan pikiran dan wujudnya, istilah ini cair dan digunakan untuk membahas keadaan positif kesejahteraan psikologis dan emosional dan kondisi yang mempercepatnya, tidak adanya penyakit mental, adanya ketidakseimbangan mental yang mempengaruhi semua kesejahteraan psikologis.

Kesehatan mental pada masa remaja dicirikan oleh naik turunnya emosi dan psikologis perasaan yang intens dan emosional adalah bagian normal dan sehat dari lanskap psikologis remaja, tetapi juga benar bahwa banyak gangguan kesehatan mental pada masa dewasa dimulai pada masa kanak-kanak atau remaja. Generasi yang paling sering terkena dampak gangguan jiwa adalah masa remaja karena mereka baru memasuki tahap awal kehidupan. Mereka tidak mampu mengatasi masalah keluarga, masyarakat dan pribadi. Ini adalah fase kehidupan yang paling kritis, di mana seseorang dapat dengan mudah menyimpang dari jalan kesuksesan.

Yoga adalah suatu keadaan keteguhan hati yang kuat pada level emosional, Yoga menciptakan keadaan keteguhan batin yang kokoh pada tingkat emosional, konsentrasi seimbang, dan sikap yang tidak tergantung pada tingkat mental, sambil menjaga keseimbangan homeostatik pada tingkat fisik. Dalam konteks ini, Yoga mencerminkan suatu keadaan di mana Integrasi Personalitas, harmoni antara tubuh dan pikiran (*body-mind*), dicapai dalam kondisi keseimbangan optimal (Yudhiantara, 2006). Meditasi dan *Pranayama* merupakan elemen integral dalam konsep Yoga seperti yang dijelaskan dalam ajaran *Astanga Yoga*. Wiase (2019) juga menyatakan bahwa berhasil dalam menjalani latihan Yoga dapat membawa praktisi keluar dari pengaruh panca klesa, yang mencakup lima faktor penyebab penderitaan seperti *Avidya* (kebodohan), *Asmita* (keakuan), *Raga* (ketertarikan), *Dvesa* (kebencian), dan *Abhinivesa* (ketakutan pada kematian).

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah stres, ketegangan, ketakutan, depresi, insomnia, kecemasan, fobia, keputusan dan sebagainya. Kondisi kesehatan mental lainnya yang mempengaruhi remaja termasuk gangguan bipolar, gangguan perilaku, gangguan perhatian atau hiperaktivitas, gangguan belajar, gangguan makan, autisme, dan skizofrenia onset masa kanak-kanak.

Menurut Patanjali pengendalian modifikasi mental dapat dicapai dengan langkah-langkah dalam *Aṣṭāṅga Yoga*. *Aṣṭāṅga Yoga* berasal dari kata *Aṣṭa* berarti delapan, dan *aṅga* yang berarti bagian atau tubuh. Jadi *Aṣṭāṅga Yoga* adalah delapan bagian Yoga. Bilamana di ilustrasikan sebagai tubuh manusia, Yoga dikatakan memiliki delapan bagian anggota tubuh. Maha Rsi Patanjali meletakkan pendekatan yang sangat komprehensif dan sistematis untuk mewujudkan hakikat Yoga sebagai pembebasan pikiran dari jerat keduniawian. Ini berarti masing masing anggota tubuh *Aṣṭāṅga Yoga* tidak terpisah satu sama lain untuk mempertahankan keutuhan tubuh sebagai satu kesatuan. Kedelapan bagian (tahapan) Yoga itu dinyatakan dalam Yoga Sutra Patanjali sebagai berikut:

Yama niyamāsana prānāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādha yo 'ṣṭāw aṅgāni (Yoga Sutra Patanjali. II.29).

Terjemahan:

Pengekangan diri, kepatuhan yang mantap, sikap badan, pengaturan pernapasan, penyaluran, pemusatan, perenungan, dan *samādhi* adalah bagian dari disiplin Yoga (Saraswati, 2005).

Berdasarkan petikan *sutra* diatas dapat diketahui *Yama* adalah untuk pengekangan diri. *Niyama* adalah untuk disiplin diri. Kemudian *Asana* untuk melatih fisik, seperti *SarvangAsana* yang manfaat untuk sistem saraf, penguatan dan sirkulasi darah di otak.



Gambar 2. Sikap *Sarvangasana*

Sumber: (www.indoindians.com, 2021)

Sasankasana untuk mengaktifkan sumsum tulang belakang, *Dhanurasana* (*Pose melengkung*) untuk suplai darah segar. *Ustrasana* (*pose unta*) mengembangkan kekuatan dan kepercayaan diri. *Gomukhasana* (*pose sapi*), meredakan kelelahan, ketegangan dan kecemasan. *Sukhasana* (*pose mudah*) memfasilitasi keseimbangan mental dan fisik tanpa menyebabkan ketegangan dan rasa sakit.



Gambar 3. Sikap *Gomukhasana*

Sumber: (Josh, 2021)

Kemudian muncul *Pranayama, Nadisodhana* (Pernapasan lubang hidung kanan dan kiri) untuk menciptakan keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan para simpatis.



Gambar 4. *Pranayama Nadisodhana*

Sumber: www.yogaindailylife.org, 2021

Bhastrika memperkuat seluruh area *solar plexus*, membangun stamina, membersihkan organ. *Kapalbhati*, teknik dinamis yang memungkinkan untuk keluar dari depresi yang dalam dengan menciptakan rasa aktivasi. *Bhramari pranayam*, bekerja untuk menciptakan harmoni batin yang menghasilkan pencapaian keadaan ketenangan mental. *Bandha trayam* serta *asvini mudra* keduanya adalah kiriman Tuhan bagi mereka yang menderita gangguan mental sejak; Ini merevitalisasi seluruh sistem endokrin. di sini dalam Yoga perpaduan lengkap *kriya* dan pengendalian pernapasan yang disebut dengan *Surya Namaskar* yang membebaskan seseorang dari semua gangguan mental dan menyembuhkan banyak penyakit. Ini menyusun 12 *pose* sama sekali di mana empat diulang. Ini adalah satu set lengkap latihan untuk setiap bagian tubuh. Adapun gerakan *Surya Namaskara* adalah sebagai berikut:

a. *Pranamasana* atau Pose Doa.



Gambar 5. Sikap *Pranamasana*

Sumber: Rohit, 2019

Ini merupakan sikap berdoa, berdiri di pinggir matras dengan menyatukan kaki dan meratakan berat badan di keduanya. Saat menghirup udara, angkat kedua lengan dari samping, dan ketika menghembuskan nafas, rapatkan telapak tangan di depan dada dalam posisi berdoa.

b. *Hasta Uttanasana*



Gambar 6. Sikap *Hasta Uttanasana*

Sumber: (Rohit, 2019)

Tarik napas dalam-dalam, angkat lengan ke atas, dan tekuk ke belakang, pastikan kedua lengan tetap berdekatan dengan telinga. Pada posisi ini, tujuannya adalah memanjangkan seluruh tubuh mulai dari tumit hingga ujung jari.

c. *Padahastasana*



Gambar 7. Sikap *Padahastasana*

Sumber: Rohit, 2019

Padha berarti kaki dan *hasta* adalah telapak tangan. Buang napas, tekuk ke depan dan bawa telapak tangan ke bawah dan letakkan di kedua sisi kaki dan dahi harus menyentuh lutut. Sikap ini mungkin sulit bagi seorang pemula untuk mencapai telapak tangan ke lantai, oleh karena itu cobalah mencapai ujung jari pada awalnya dan tekuk hanya sejauh mungkin tanpa gerakan menyentak, dengan latihan teratur Anda harus dapat memperoleh kelenturan untuk meletakkan telapak tangan sepenuhnya pada lantai.

d. *Ashwa Sanchaalasana*



Gambar 8. Sikap *Ashwa Sanchaalasana*
Sumber: Rohit, 2019

Tarik napas, gerakkan kaki kanan ke belakang, sejauh mungkin ke belakang. Bawa lutut kanan ke lantai dan mempertahankan kaki kiri di dalam posisi yang sama yang di antara dua telapak tangan. *Pose* ini memberikan peregangan yang baik untuk paha kanan.

e. *Dandasana*



Gambar 9. Sikap *Dandasana*
Sumber: Rohit, 2019

Arti *danda* dalam bahasa Sanssekerta adalah tongkat yang berarti tubuh harus lurus ketika melakukan postur ini. Ketika Ada bernapas keluar, mengambil kaki kembali kiri untuk menjaga menjaga tubuh dalam sebuah papan yang tinggi. Pastikan pergelangan tangan di dalam baris yang sama seperti bahu, tubuh dalam sebuah garis lurus tanpa melengkungkan tulang belakang.

f. *Ashtanga Namaskar*



Gambar 10. *Ashtanga Namaskar*
Sumber: Rohit, 2019

Ashta adalah delapan dan *anga* adalah anggota badan, di sini delapan bagian bersentuhan dengan lantai yaitu kaki, lutut, dada, dagu, dan telapak tangan terletak di samping dada. Dari *Dandasana* jatuhkan lutut di lantai lalu dada dan dagu.

g. *Bhujangasana*



Gambar 11. Sikap *Bhujangasana*

Sumber: Rohit, 2019

Tarik napas dan angkat dada dan kepala ke atas dengan menekan telapak tangan ke bawah, *pose* ini disebut *pose* kobra atau ular karena ini menyerupai kobra yang akan menyerang saat menghadapi ancaman.

h. *Adhomukha Svanasana*



Gambar 12. Sikap *Adhomukha Svanasana*

Sumber: Rohit, 2019

Adhomukha Svanasana dalam bahasa Sansekerta adalah anjing yang menghadap ke bawah. Dari *Bhujangasana* hembuskan napas lalu angkat tulang ekor ke atas dan bawa kepala di antara kedua lengan sehingga tubuh membentuk huruf "v" terbalik. *Pose* ini memberikan peregangan yang baik pada bahu dan *hamstring*.

i. *Ashwa Sanchaalasana*



Gambar 13. Sikap *Ashwa Sanchaalasana*

Sumber: Rohit, 2019

Tarik napas bawa kaki kanan di antara telapak tangan sambil mengistirahatkan lutut di lantai, *pose* ini sama dengan langkah 3 kecuali posisi kaki dipertukarkan.

j. *Padahastasana*



Gambar 14. Sikap *Padahastasana*

Sumber: Rohit, 2019

Buang napas dan gerakkan kaki kanan Anda di sebelah kaki kiri Anda, sikap ini lagi-lagi sama dengan Langkah 3

k. *Hasta Uttanasana*



Gambar 15. Sikap *Hasta Uttanasana*

Sumber: Rohit, 2019

Ambil napas dalam-dalam, angkat tangan ke atas dan arahkan ke belakang, pastikan agar bisep tetap mendekati telinga. Saat berada dalam posisi ini, usahakan untuk merentangkan seluruh tubuh dari tumit hingga ujung jari. *Pose* ini adalah yang sama seperti Langkah 2.

l. *Samastiti atau Tadasana*



Gambar 16. Sikap *Samastiti atau Tadasana*

Sumber: Rohit, 2019

Saat Anda mengeluarkan napas, pertama luruskan tubuh, lalu turunkan lengan. Bersantai di posisi ini dan ulangi urutan pengiriman yang kiri leg kembali saat ini.

3. Pentingnya Yoga pada Remaja untuk Menangani Masalah Kesehatan Mental

Metode Yoga memiliki beberapa hubungan dengan cara kerja psikologis manusia, pikiran didorong oleh tubuh, sedangkan kekuatan hidup didorong oleh keinginan. Pengendalian pikiran adalah cara paling terarah untuk menenangkan pikiran dan melampaui kekuatan keinginan yang memaksa. Berdasarkan petikan teks Goraksha Samhita, pentingnya melakukan Yoga adalah sebagai berikut:

Dvijasevitasākhasya Śrutikalpataroh Phalam / Śamanam Bhavatāpasya Yogam Bhajata Sattamāḥ // (Goraksha Samhita, 1.5).

Terjemahan:

Yang paling luar biasa berlindung dalam Yoga untuk meringankan rasa sakit dan penderitaan duniawi mereka. Cabang wahyu (*śruti*) yang dilayani oleh *dvija* (secara harfiah, lahir dua kali) ini menghasilkan buah kalpataru (pohon surgawi yang memenuhi semua keinginan seseorang).

nirātañke nirālambe nirādhāre nirāmaye / yogī Yogavidhānena pare brahmaṇi līyate // (Goraksha Samhita, 2.95).

Terjemahan:

Sang Yogi (pelaku Yoga), melalui metode Yoga yang ditentukan, larut ke dalam *Brahman* (Mutlak Tertinggi), yang bebas dari rasa takut, tanpa dukungan, tanpa dasar dan tanpa cacat (Visnuswaroop, 2017).

Berdasarkan petikan teks di atas, latihan Yoga rutin sehari-hari ini dapat membantu para remaja untuk menjadi sehat, baik secara fisik maupun mental. Sebenarnya, praktik ini digunakan oleh para Rsi kuno untuk memperbaiki kehidupannya. Para Yogi zaman dahulu merenungkan hal ini secara mendalam dan menemukan bahwa gangguan mental menyebabkan ketidakteraturan dan ketidakstabilan pernapasan. Praktek *Asana* membantu kita untuk mencapai keadaan kontrol fisik tubuh kita. Stres adalah penyebab utama dan mungkin menjadi faktor penyebab, memperburuk atau mempercepat begitu banyak gangguan psikosomatik. Dokter sering menyuruh pasien mereka untuk rileks, tetapi tidak pernah memberi tahu mereka bagaimana caranya agar rileks. Oleh karena itu, Yoga merupakan salah satu obat bagi semua orang yang menderita atau mungkin mengalami gangguan mental.

Seperti ketika berhadapan dengan duri di hutan ketika berjalan, satu dapat memilih untuk terus berjalan di atas duri, dan yang kedua memilih untuk memakai sepasang sepatu dan berjalan melalui hutan. Perbedaannya adalah pada sikap, memilih sikap yang benar dapat mengubah segalanya dan membawa resolusi masalah dengan menyembuhkan inti dari masalah. Jadi, untuk semua jenis gangguan mental serta gangguan fisik Yoga dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Yoga tidak hanya mempertimbangkan kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental yang lebih penting. Dengan bantuan Yoga, kita belajar bagaimana "bersantai" melalui banyak teknik relaksasi yang tersedia dalam ilmu Yoga untuk menyeimbangkan sejumlah gangguan stres dan ketegangan yang merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Meditasi mengajarkan kita untuk peka terhadap ritme biologisnya sendiri, siklus mental dan emosional fisiknya sendiri. "Kesatuan dengan alam semesta adalah kondisi kesehatan yang harmonis yang sempurna. Ini memberi kita banyak metode tindakan sehari-hari yang praktis untuk menjadi sadar akan tubuh seseorang karena gangguan psikosomatik tidak dapat ditangani tanpa kesadaran.

Yoga *Asana* tidak hanya mengerakkan tubuh fisik saja, tetapi juga merangsang berbagai kelenjar, otot, dan bagian tubuh yang terkait dengan aktivitas emosional atau

keadaan pikiran. Sistem saraf dapat diaktifkan atau ditenangkan melalui *Asana*, pengendalian napas atau *Pranayama*, dan meditasi. Melihat remaja menghadapi banyak masalah di era saat ini yang mungkin disebabkan jadwal yang padat dari pagi hingga sore hingga waktu tidur, mereka tidak punya waktu untuk diri sendiri. Dengan bantuan melakukan Yoga, mereka dapat dengan mudah mencapai kesehatan mental dan fisik yang baik.

Kesimpulan

Yoga adalah suatu kondisi batin yang stabil dan seimbang, baik secara emosional, mental, maupun fisik. Kondisi ini ditandai dengan ketenangan batin, fokus yang kuat, dan keselarasan antara tubuh dan pikiran. Yoga Asana tidak hanya menggerakkan tubuh fisik, tetapi juga merangsang berbagai organ dan sistem tubuh yang terkait dengan emosi dan pikiran. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Sistem saraf dapat diaktifkan atau ditenangkan melalui *Asana*, pengendalian napas atau *Pranayama*, dan meditasi. Melihat remaja menghadapi banyak masalah di era saat ini yang mungkin disebabkan jadwal yang padat dari pagi hingga sore hingga waktu tidur, mereka tidak punya waktu untuk diri sendiri. Dengan bantuan melakukan Yoga, mereka dapat dengan mudah mencapai kesehatan mental dan fisik yang baik.

Daftar Pustaka

- Agarwal, V., & Bharadwaj, K. K. (2013). A Collaborative Filtering Framework For Friends Recommendation In Social Networks Based On Interaction Intensity And Adaptive User Similarity. *Social Network Analysis and Mining*, 3, 359-379.
- Bhardwaj, A. K. and Agrawal, G. (2013). Yoga Practice Enhances The Level Of Self-Esteem In Pre-Adolescent School Children. *International Journal of Physical and Social Sciences*, 3(10): 189-199.
- Galera, G., & Borzaga, C. (2009). Social Enterprise: An International Overview Of Its Conceptual Evolution And Legal Implementation. *Social enterprise journal*, 5(3), 210-228.
- Hartranft, C. (2003). *The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation With Commentary*. Shambhala Publications.
- Lynskey, M., & Hall, W. (2000). The Effects Of Adolescent Cannabis Use On Educational Attainment: A Review. *Addiction*, 95(11), 1621-1630.
- Madja, I. K. (2020). Makna Astangga Yoga Patanjali. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(1), 87-96.
- Maswinara, I W. (2009). *Sistem Filsafat Hindu Sarva Darsana Samgraha*. Surabaya: Paramita.
- Matius. (2010). *Pusat Pelatihan Yoga*. Kabupaten Tabanan.
- Mc Leod, J. D.(2004). The Relevance Of Childhood Emotional & Behavioral Problems For Subsequent Educational Attainment. *American Sociological Review*. P-69:636-58
- Meylani, W. F., Sudaryanto, W. T., Fis, S., & KM, M. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Kesejahteraan Kesehatan Mental Pada Lansia: Critical Review.
- Needham, B. L., Crosnoe, R., & Muller, C. (2004). Academic Failure In Secondary School: The Inter-Related Role Of Health Problems And Educational Context. *Social Problems*, 51(4), 569–586.
- Pamungkas, M. A. (2021). *Tips Latihan Yoga Bagi Remaja untuk Mengurangi Stres*. Retrieved from <https://tirto.id/tips-latihan-yoga-bagi-remaja-untuk-mengurangi-stres-f4uS>. Diakses pada 20 Desember 2021.

- Rohit, N. (2019). How Suryanamaskar Keeps You Young And Healthy. Retrieved from <https://www.kushiyogalaya.com/post/how-suryanamaskar-keeps-you-young-and-healthy>.
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Singleton, M. (2010). *Yoga body: The Origins Of Modern Posture Practice*. Oxford University Press
- Subrata, I. N. (2020). Yoga Asanas: Lifestyle Kesehatan di Masa New Normal. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 183-194.
- Visnuswaroop, S. (2017). *Goraksha Samhita: Also Known As Goraksha Paddhati*. Kathmandu: Divine Yoga Institute.
- Wiase, I. W. (2019). *oga Patanjali: Filosofi, Praktik dan Manfaat bagi Kesehatan Holistik*. Denpasar: IHDN Press.
- Yudhiantara, K. (2006). *Menyingkap Rahasia Yoga*. Denpasar: Paramita.