

YOGA

Definisi “sehat” menurut *World Health Organization* adalah kondisi sepenuhnya fisik, mental dan gangguan sosial dan tidak adanya penyakit atau gangguan. Yoga merupakan salah satu cara agar tubuh sehat selalu. Yoga merupakan salah satu latihan senam pernafasan yang cukup terkenal saat ini, termasuk di Indonesia. Salah satu aspek penting dari yoga adalah meditasi yang menimbulkan beberapa perubahan fisiologis yang disebut respons relaksasi (Sasmita & Rachmatullah, 2007). Latihan yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone Endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang menyalurkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Ovianasari & Wantonoro, 2015).

Sejak 5000 tahun yang lalu yoga sudah ada, berasal dari India. Kata yoga berarti “yoke” atau “unity” diartikan dari Sanskrit bahasa klasik India. Yoga diartikan juga dengan disiplin atau usaha. Yoga diartikan juga dengan kesatuan antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Yoga diartikan juga dengan fokus yang disiplin terhadap postur tubuh, muskuloskeletal, mekanisme pernafasan dan kesadaran. Tujuan dari kegiatan yoga adalah mempertahankan fisik dan mental melalui master tubuh (pikiran), pencapaian melalui meditasi, pernafasan yang baik, postur tubuh yang baik dan latihan. Ada banyak tipe yoga. Mayoritas lebih ke arah konsentrasi mental dan spiritual daripada aktivitas fisik.

Sejarah Yoga

Yoga telah dipraktikkan 5000 tahun yang lalu dengan kombinasi latihan fisik, pernafasan, meditasi dan mempunyai filosofi yang mendalam. Buku pertama “The Yoga Sutras” telah ditulis 2000 tahun yang lalu. Dikembangkan sebagai metode disiplin dan perilaku untuk membantu seseorang mencapai spiritual yang mendalam. Yoga dirayakan secara International setiap tanggal 21 Juni .

Secara etimologi, kata yoga diturunkan dari kata yuj (sansekerta), yoke (Inggris), yang berarti “penyatuan”. Yoga berarti penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang

lebih luhur, trasenden dan lebih kekal. Yoga diturunkan dari akar sansekerta yuj yang memiliki tiga arti yang berbeda, yakni : Penyerapan (Samadhi (yujyate), menghubungkan (yunakti), dan pengendalian (yojyanti) (Matius, 2010)

Yoga dibedakan dengan bagian tubuh, yaitu terdiri dari :

- a. Fisik
- b. Energi
- c. Emosi
- d. Mental

Manfaat Yoga pada organ tubuh, antara lain:

1. Pernafasan

Manfaat yoga terhadap system pernafasan yaitu meningkatkan kapasitas pernafasan, dan menambah suplai oksigen (Somvir, 2006).

2. Jantung

Yoga akan memberikan manfaat langsung yaitu menurunkan frekuensi detak jantung (efek kronotropik negative) dan meningkatkan kekuatan kontraksi jantung (efek inotropik positif), sehingga para peyoga memiliki detak nadi relative lambat (Somvir, 2006)

3. Pembuluh darah

Manfaat yoga dapat memperbaiki system pembuluh darah kecil, meningkatkan sirkulasi darah sampai tingkat sel, melancarkan aliran darah, menormalkan tekanan darah (Somvir, 2006).

4. Darah

Pengaruh latihan yoga pada sel darah merah adalah memperkaya oksigen sehingga oksigenisasi sel membaik. Yoga juga membuat sel-sel darah putih bekerja dan bergerak lebih aktif sebagai mekanisme pertahanan tubuh (Somvir, 2006).

Manfaat Yoga untuk psikis

1. Mengurangi stress dan lebih tenang

Beberapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stress menjadi lebih tenang. Manfaat yoga untuk antistres dihubungkan dengan biochemical misalnya terjadi penurunan catecholamines, yaitu hormone yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stress dan menciptakan rasa tenang (Somvir, 2006).

2. Konsentrasi dan mood yang lebih baik

Manfaat yoga yang didapat adalah adanya peningkatan aliran oksigen ke otak. Yoga juga disarankan sebagai terapi untuk meringankan gejala obsessive dan disorder (Somvir, 2006).

Tahapan Yoga

1. Panca Yama Brata

Panca yama Brata adalah lima pengendalian diri tingkat jasmani yang harus dilakukan.

2. Panca Niyama Brata

Panca Niyama Brata adalah lima pengendalian diri tingkat rohani dan sebagai penyokong tubuh.

3. Asana

Asana adalah sikap duduk pada waktu melaksanakan yoga. Sikap duduk yang nyaman antara lain: silsana bagi laki-laki dan bajrasana bagi wanita, dengan punggung yang lurus dan tangan berada di atas kedua paha, telapak tangan menghadap ke atas.

4. Pranayama

Pranayama adalah pengaturan nafas keluar masuk paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan prana (energi) ke seluruh tubuh. Pada saat manusia menarik nafas mengeluarkan suara So, dan saat mengeluarkan nafas berbunyi Ham. Dalam bahasa Sansekerta So berarti energy kosmik, dan Ham berarti diri sendiri (saya).

5. Pratyahara

Pratyahara adalah penguasaan panca indra oleh pikiran sehingga apapun yang diterima panca indra melalui saraf ke otak tidak mempengaruhi pikiran. Panca

indra menimbulkan nafsu kenikmatan setelah mempengaruhi pikiran. Yoga bertujuan memutuskan mata rantai pikiran dari rangsangan saraf ke keinginan (nafsu).

6. Dharana

Dharana yaitu mengendalikan pikiran agar terpusat pada suatu obyek dan konsentrasi.

7. Dyana

Dhyana adalah suatu keadaan dimana arus pikiran tertuju tanpa tergoyahkan oleh subyek atau gangguan atau godaan lain baik yang nyata maupun yang tidak nyata.

8. Samadhi

Samadhi adalah tingkatan tertinggi dari Astangga-yoga yang dibagi dalam dua keadaan yaitu Samprajnata-samadhi atau Sabija-samadhi, adalah keadaan dimana yogin masih mempunyai kesadaran, dan asamprajnata-samadhi atau nirbija-samadhi, adalah keadaan dimana yogin sudah tidak sadar akan diri dan lingkungannya.

Saat melakukan yoga di rumah ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya yaitu:

- a. Pastikan melakukan yoga di tempat yang tenang, hindari semua yang mengganggu konsentrasi
- b. Pastikan melakukan bukan di atas lantai tanpa alas, gunakan alas atau karpet
- c. Gunakan pakaian yang nyaman dan tidak mengganggu
- d. Jangan melakukan yoga setelah makan
- e. Agar hasil maksimum lakukan setiap hari minimal 20 menit

Cedera dapat terjadi saat melakukan yoga, perhatikan hal-hal di bawah ini yang dapat menyebabkan terjadinya cedera:

- a. Berusaha posisi dan teknik bernafas
- b. Menarik nafas saat posisi
- c. Melakukan yoga setelah makan

- d. Kompetisi dengan seseorang
- e. Melakukan yoga secara cepat di lingkungan panas.
- f. Jika merasa tidak nyaman jangan dilakukan

Delapan dasar dalam yoga (Sage Patanjali) :

- a. Yama – What not to do
- b. Niyama – yang dilakukan secara teratur
- c. Asana – postur dan latihan
- d. Pranayama – latihan pernafasan
- e. Pratyahara – mengontrol rasa
- f. Dharana – fokus
- g. Dhyana – meditasi
- h. Samadhi –Realization – Immersion – Ultimate way of life

Salah satu yoga yang konsentrasi pada tubuh disebut Yoga Hatha (hath-hah), yaitu:

- 1. Ananda
- 2. Ashthanga
- 3. Bikram
- 4. Iyengar
- 5. Kundalini
- 6. Sivananda
- 7. Viniyoga

Hatha : kombinasi posisi atau asanas dengan teknik pernafasan

- a. Berarti untuk pemula
- b. Mengembangkan fleksible dan keseimbangan
- c. Fokus pada pernafasan
- d. Relaksasi dan restoring

Vinyasa cepat, diharapkan gerakan berkelanjutan di kelas

- a. Biasa dilakukan
- b. Kegiatan kesatuan menerjang, membengkokkan, dan meregangkan
- c. Gerakan berdiri dan duduk
- d. Mengembangkan kekuatan, fleksible dan keseimbangan
- e. Bagus untuk mengurangi berat badan

Lyengar, berarti untuk mengalami gangguan leher dan belakang

- a. Menekankan pada posisi yang baik untuk kekuatan otot dan sendi
- b. Menggunakan peraga, seperti balok, tali pengikat atau handuk untuk membantu posisi
- c. Akan melakukan gerakan berdiri, gerakan duduk, gerakan memutar, dan gerakan ke belakang

Bikram "Hot Yoga" panas dikeluarkan dari otot, meningkatkan kemampuan meregang

- a. Ruang dengan suhu 105 derajat, dengan 40 persen lembab
- b. Bernafas cepat tarik dan buang nafas
- c. Meliputi 26 posisi dilakukan dua kali selama 90 menit

Kundalini lebih ke pengalaman spiritual;

- a. Pikiran tenang dan energy tubuh melalui gerakan, nyanyian matras, dan bernafas
- b. Rata-rata sesi 50% gerakan, 20% kerja nafas, 20% meditasi, dan 10% relaksasi
- c. Tujuan: untuk mengeluarkan energy yang dipercaya Kundalini tersimpan di spine (tulang belakang)

Ashtanga: tindak lanjut Yoga

- a. Perubahan fisik yang signifikan
- b. Dibutuhkan kekuatan dan daya tahan
- c. Melakukan 70 posisi dalam waktu 90 menit

Figur posisi "*Warrior*"

Pada posisi "*Warrior*" melakukan posisi sebagai berikut:

1. Posisikan kaki beri jarak 4 kaki antara kaki dengan 90 derajat
2. Tekuk kaki kiri
3. Angkat tangan dengan posisi paralel dengan lantai
4. Arahkan kepala ke arah kiri
5. Pertahankan posisi selama 30 detik sampai 1 menit

Figur Posisi '*Easy*'

1. Duduk di lantai atau matras
2. Silangkan kaki
3. Tempatkan kaki di bawah lutut
4. Tahan pada lutut
5. Posisikan kepala dan badan lurus
6. Jika bisa, dapat melakukan meditasi dengan posisi tersebut

Figur Posisi "*Kobra*"

Untuk mendapatkan posisi ini sebagai berikut:

1. Tempatkan perut pada lantai atau matras
2. Tempatkan tangan datar pada matras dibawah ketiak
3. Dorong ke atas tangan mengangkat dada dan perut dari matras
4. Tahan kepala dan dagu ke atas

Figur posisi "*Corpse*"

Posisi *Corpse* dapat mengatur posisi melalui:

1. Posisikan tidur dengan punggung di bawah dengan kaki diregangkan
2. Tempatkan tangan di sisi tubuh dengan telapak tangan menghadap atas
3. Kakukan badan dengan menarik kaki, tangan

Teknik pernafasan yang dipelajari pada asana, dari posisi sederhana ke kompleks. Ada 800.000 variasi asana dari literature Yoga akan tetapi 84 digunakan di kegiatan sehari-hari. Setiap posisi berkoordinasi dengan aliran pernafasan dan diperlukan 5 sampai 20 pernafasan.

Pernafasan berbeda-beda setiap orang, beberapa meliputi:

Melakukan tahan nafas

- Perlahan, nafas dalam perut dengan keluar nafas perlahan
- Pernafasan cepat abdomen
- Alternative pernafasan hidung

Teknik pernafasan yang sering digunakan dengan Tarik nafas selama satu detik, tahan nafas selama empat detik dan keluarkan selama 2 detik

Cara kerja gelombang otak :

1. Fase Gamma (30-100 Hz)

Pada fase ini merupakan fase hiperaktif dan mendengarkan secara aktif. Fase Gamma merupakan fase yang baik untuk menerima informasi. Hal ini merupakan alasan pendidik seringkali membuat aktifitas untuk bangun dan duduk serta berkeliling sekitar sehingga pendengar tetap mendengarkan. Akan tetapi apabila terlalu distimulus dapat menyebabkan rasa cemas berlebih.

2. Fase Beta (13-30 Hz)

Merupakan fase sehari-hari. Fase Beta sama dengan dengan fase sadar, fase korteks prefrontal. Pada fase ini “bekerja” atau “proses berpikir”: analisa, perencanaan, pengkajian dan pengkategorikan.

3. Fase Alpha (9-13 Hz)

Kerja otak mulai menurun dalam proses berpikir. Mulai merasa tenang, damai dan mendasar. Seringkali fase menemukan diri sendiri pada fase Alpha ini. Setelah melakukan yoga : berjalan di tanah/kayu, rasa sensasi seksual atau selama aktifitas yang membantu relaksasi badan dan pikiran. Hemiparase otak lebih seimbang.

4. Fase Theta (4-8 Hz)

Mulai untuk meditasi. Pada fase ini titik perubahan dari transisi proses berpikir/verbal ke meditasi/pikiran visual. Mulai terjadi perubahan dari perencanaan pikiran ke lebih mendalam dari proses sadar (sering merasa mengantuk), dengan pikiran menghayal yang kuat, lebih kesatuan dan penyelesaian masalah yang kompleks. Fase Theta sama dengan visualisasi.

5. Fase Delta (1-3 Hz)

Biksu Tibet yang telah melakukan meditasi dapat mencapai fase dengan kewaspadaan, fase tetap bangun, tetapi sebagian besar mencapai fase akhir ii dengan tidur, fase mimpi dalam tidur.

Gerakan Yoga untuk menurunkan tekanan darah

Meditasi yoga adalah yoga yang dilakukan dengan relaksasi yang melibatkan pengosongan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Makna harfiah meditasi adalah kegiatan pemahaman terhadap pikiran, memikirkan, merenungkan.

Lotus Position



Shoulder Stretch

Berguna untuk menghilangkan stress dan rasa kaku di daerah pundak dan punggung atas.



Bidalasana (Cat Pose)

Tujuannya untuk membuat punggung, leher, pundak, seluruh badan dan pikiran menjadi rileks.



Janu Sirsana

Tujuannya untuk melepaskan stress, menyehatkan saraf punggung dan panggul



JEFF NELSON

Ardha Matsyendrasana (Half Spinal Twist)

Tujuannya untuk menghasilkan kesegaran



DAVID MARTINEZ

Anuloma Viloma (Alternate Nostril Breathing Tehnik)

Untuk menenangkan emosi dan pikiran



1

Close the right nostril. Exhale through the left, and inhale to a count of 4.



2

Close the left nostril as well, and retain the breath to a count of 16



3

Release the right nostril, and exhale fully through it to a count of 8.



4

Keeping the left nostril closed, inhale through the right to a count of 4.



5

Close both nostrils and retain the breath to a count of 16.



6

Release the left nostril, and exhale to a count of 8 to complete one round.

Penelitian Terkait Terapi Yoga dalam Menurunkan Tekanan Darah

Beberapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stress menjadi lebih tenang. Beberapa manfaat yoga anti stress dihubungkan dengan biochemical misalnya terjadi penurunan catecholamines, yaitu hormone yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stress. Penurunan tingkat hormaon neurotransmitter, dopamine, norepinephrine, epinephrine dan menciptakan rasa tenang (Somvir, 2006).

Berdasarkan studi sistematis review yang dilakukan Sieverde, dkk pada tahun 2014, dengan judul "Effect of Hatha Yoga on Blood Pressure, Salivary, α -amylase, and Cortisol Function Among Normotensive and Prehypertension Youth", dengan hasil perubahan BP dari pra sampai pasca intervensi dari terapi yoga adalah -3,0/-2,0 mmHg untuk kelompok HYP dan -0,07/-0,79 mmHg untuk kelompok AC (9=0,30 dan 0,57). Hal ini didukung dalam penelitian Hagis dkk (2014), signifikan pada kelompok yoga (-3,93; -4,7; -4,23 mmHg) masing-masing kelompok intervensi namun tidak ada perubahan dalam kelompok yang signifikan dalam kelompok control.

Daftar Pustaka

- Hagis, M., Rundle, A., Considine, N.S., & Khalsa, S.B.S (2014). A Randomized Controlled Trial Comparing the Effects of Yoga With an Active Control on Ambulatory Blood Pressure. *Journal of Clinical Hypertension*, 16(1), 54-62. <https://doi.org/10.1111/jch.12244>
- Ovianasari, A., & Wantonoro. (2015). Pengaruh latihan yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Niten Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 1-5.
- Pal, P. (2014). Effect of Yoga Therapy on Heart Rate, Blood Pressure and Cardiac Autonomic Function in Heart Failure. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 14-17. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/7844.3983>
- Sasmita, A., & Rachmatullah, P. (2007). Pengaruh latihan Hatha Yoga selama 12 minggu terhadap tekanan darah diastole dan sistol wanita berusia 50 tahun ke atas.
- Sieverdes, J.C., Mueller, M., (2014). Effects of Hatha Yoga on Blood Pressure, Salivary α -Amylase, and Cortisol Function Among Normotensive and Prehypertensive Youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(4), 241-250. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0139>.