

**FUNGSI DAN GERAKAN YOGA ASANAS TERHADAP REMAJA  
DI SANGGAR JEPUN BALI DUSUN KALONGAN MAGUWO HARJO DEPOK  
KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA**

Oleh:

**Kadek Suwiti, Ni Luh Putu Wiardani Astuti**  
Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah  
Email : [niluhputuwa@gmail.com](mailto:niluhputuwa@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini mendeskripsikan gerakan yoga asanas, manfaat dan fungsi yoga terhadap remaja di Sanggar Jepun Bali, gerakan-gerakan yoga yang efisien, dan berguna untuk kesehatan remaja. Dalam Jurnal ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, pendekatan tersebut digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pelaksanaan kegiatan yoga asanas bagi remaja, metode kualitatif dipakai sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau pelaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif ini diarahkan pada individu secara menyeluruh dalam keutuhan kelas. Relevansi pemilihan pendekatan ini adalah bahwa penelitian kualitatif pada prinsipnya adalah mengamati perilaku orang dalam lingkungan kehidupannya, berinteraksi dengan mereka, dan berusaha memahami aktivitas yang ada di sanggar Jepun juga dengan dunia sekitarnya. Hasil penelitian menunjukkan gerakan yoga asanas Jepun Bali berjalan dengan baik meliputi : (1). Cara memilih gerakan sesuai dengan kebutuhan remaja, yaitu dengan gerakan yoga, ada lima gerakan fokok yang diterapkan yaitu : Surya Namaskar ( Penghormatan terhadap Matahari), Vrksana (Postur Pohon), Hanurasana (Postur Busur), Dhava Mukha Dhanurasana (Postur Roda), dan Matsyasana (Postur Ikan). Manfaat dan fungsi Yoga Asana, menyatukan atau menghubungkan diri untuk Tuhan. Yoga juga sebagai pengendali gerak- gerak pikiran. Yoga asanas. Bagi remaja yoga asanas sangat penting di lakukan untuk meningkatkan srada, bhakti, konsentrasi, daya ingat belajar dan menjaga kematangan atau keseimbangan bagi jasmani rohani, dengan tujuan membuka pikiriran dan spritual ke arah yang positif. Fungsi dan manfaat yoga asanas dapat menjaga tubuh menjadi lebih sehat lentur membuang racun dari dalam tubuh, serta meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan untuk berpikir positif.

Kata Kunci: Fungsi, Gerakan Yoga Asanas

**I. PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan sebagai salah satu upaya pembangunan nasional diarahkan guna tercapainya kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Dan kesehatan yang demikian yang menjadi

dambaan setiap orang sepanjang hidupnya. Tetapi datangnya penyakit merupakan hal yang tidak bisa ditolak meskipun kadang –kadang bisa dicegah atau dihindari. Untuk menanggulangi atau mencegah penyakit harus diobati dan kita diwajibkan hidup sehat dan olahraga yang teratur, karena Di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat ( *Mens sana in corpore sano* ), salah satu olah raga yang ada hubungannya dengan agama Hindu adalah yoga. Pada dasarnya, olahraga membantu meningkatkan sistem kekebalan, sehingga dapat membantu memulihkan diri lebih cepat. Senam yoga telah dikembangkan di India ribuan tahun yang lalu. Kata yoga sebenarnya berasal dari bahasa sansakerta,"YUJ" yang artinya penyatuan.Penyatuan dalam hal ini berarti penyatuan antara tubuh, pikiran, serta jiwa dan penyatuan antara tubuh,napas,dan pikiran.

Menurut Suharta: “Yoga merupakan jalan utama dari berbagai jalan untuk menjaga Pikiran dan Badan agar selalu dalam keadaan seimbang dan tidak mudah diserang penyakit. Sebab di jaman globalisasi ini. kita sering bekerja, melebihi kemampuan Pikirannya (rohani), untuk berpikir dan melebihi kemampuan Badan (jasmani) untuk melakukan pekerjaan. Hal ini terjadi tidak saja di daerah perkotaan, tetapi sampai ke pelosok desa yang terpencil. Sehingga kita mudah diserang penyakit pikiran dan jasmani. Penyakit pikiran, seperti: kcsedihan, depresi, malas, emosi, anarkis, stress, yang disebut dengan "Rohani" dan akhirnya berakibat kepada penyakit Badan'yang sering disebut dengan "Jasmani", seperti: lemas, panas dingin, meriang, kesemutan, struk. Ketika rohani dan jasmani trserang penyakit, maka aktivitas manusia secara individu akan terganggu bahkan dapat, berhenti secara permanen. Salah satu upaya untuk mengatasinya adalah dengan cara melakukan Yoga”. (Suharta, 2009: 1).

Senam yoga sendiri telah teruji mampu memberikan berbagai manfaat positif bagi setiap orang yang menjalankannya. Salah satu manfaat yoga ialah untuk pengobatan alternatif, biasanya hal ini dilakukan dengan latihan pernapasan, olah tubuh dan meditasi, selain itu yoga dipercaya mampu menyembuhkan penyakit. Yoga dikenal di seluruh dunia, dikenalkan oleh seorang Mahayogi yang bernama Patanjali, Beliau dikenal sebagai pendiri Yoga dan sebagai penulis Sutra Patanjali. Dalam sejarahnya Patanjali dipercaya pernah hidup dan bertapa di dekat gunung Himalaya ribuan tahun yang lalu. Beliau diperkirakan hidup sebelum Gautama Budha lahir. Akan tetapi kita tidak memiliki bukti otentik apapun selain buku karyanya yang terkenal yaitu Yoga Sutra. Hal ini menyebabkan riwayat hidup beliau masih simpang siur. Ada legenda yang menyebutkan bahwa beliau pernah hidup di Meru Mountain. Ibunya bernama Gonika, sedangkan ayahnya bernama Angiras. Tetapi semua hal ini masih diteliti secara mendalam. Yoga Sutra yang ditulis dalam bahasa Sanserkerta memberikan gambaran tentang pemikiran Patanjali bahwa beliau adalah seorang yang pernah bertapa puluhan tahun, kemudian mendapatkan berbagai kesaktian. Hebatnya, beliau tidak terjerumus atau takabur dengan apa yang telah dicapai, sehingga akhirnya beliau mencapai kesempurnaan. Patanjali bukan hanya menulis Yoga Sutra, tetapi juga menulis buku tentang tata bahasa yang bernama Mahabhasya. Itu berarti beliau sangat peduli dengan perkembangan bahasa Sanserkerta dengan tujuan agar murid-murid tidak salah paham tentang sutra-sutra yang beliau tulis dalam Yoga Sutra. Beliau membagi Yoga Sutra dalam empat bagian yaitu intisari yoga (Samadhi Pada), persiapan yoga (Sadhana Pada), hasil yoga (Vibhuti Pada) dan kesempurnaan (Kaivalya Pada). Melalui sutra-sutra yang ditulis, Patanjali tampaknya ingin agar manusia tidak begitu menghabiskan waktu untuk membahas tentang agama, budaya, ataupun suatu konsep tertentu, melainkan bila telah mengetahui jati diri, maka manusia tidak akan bertengkar atas nama agama, budaya, dan ras. Dengan demikian berarti, apabila manusia tidak mengenal jati

diri, maka sulit baginya untuk mendapatkan kedamaian. Beberapa diantara yogi dan sarjana yang pernah memberikan komentar tentang Yoga Sutra adalah Yoga Bhasya oleh Maharshi Vyasa, Yoga Varttika oleh Vijana Bhiksu, dan Tatwa Vasardi oleh Vacaspati Misra. Demikianlah, sang Rsi yang pernah lahir di Bumi ini namanya akan menjadi kekal karena memperkenalkan yoga untuk semua umat manusia. Patanjali menjadi orang yang petama, dan mungkin yang terakhir, yang akan selalu diingat oleh semua pencinta yoga. Hampir semua cabang yoga yang berkembang di seluruh dunia menerima Patanjali sebagai pendiri yoga dan menerima beliau sebagai guru sejati yoga. Somvir (2012:2).

Yoga secara harfiah berasal dari suku kata “yuj” yang berarti menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan, Yoga, juga sebagai pengendali gerak-gerak pikiran, Somvir (2012:1) dalam penelitian ini akan dibahas tentang peranan yoga asanas untuk kesehatan di Sanggar Jepun Bali, dipilihnya Sanggar Jepun Bali sebagai obyek penelitian karena Sanggar Jepun Bali sampai sekarang sangat konsen dan eksis, serta melakukan kegiatan Yoga dan dengan metode yang jelas juga dibimbing oleh instruktur yoga berpengalaman, maka penulis memberi judul : Gerakan Yoga Asanas Terhadap Remaja Di Sanggar Jepun Bali, Dusun Kalongan Maguwoharjo Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta.

## II. PEMBAHASAN

### Sanggar Jepun Bali

Sanggar Jepun Bali, berlokasi Jl. Marsma Dewanta, Gg. Kantil no.2, Kalongan, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta. Sanggar Jepun Bali merupakan salah satu pusat pelatihan yoga yang ada di Yogyakarta dengan rutin melakukan kegiatan Yoga, dan dengan tenaga instruktur/guru yoga yang sudah berpengalaman.

Sanggar Jepun Bali berdiri pada tahun 2007, sekitar 7 tahun setelah gempa, Sanggar Jepun Bali sudah berjalan melaksankan yoga asanas. Pada awalnya ada salah satu remaja mengalami gangguan pencernaan magg sulit tidur, sakit kepala (stress), menstruasi dan pada akhir para remaja melakukan gerakan yoga Asanas sesuai dengan gerakan masing- masing. Seperti : sulit tidur melakukan mudhasana postur anak/embrio. Gangguan pencernaan atau magg menggunakan gerakan yoga mudra /postur duduk yoga yang postur duduk mengarah depan, Sakit kepala stress melakukan *urdhva mukha dhanurasana* dan *padahastasana* (postur berdiri menekuk ke depan), kemudian menstruasi tidak lancar melakukan gerakan *Sarvangasana* (postur bertumpu pada pundak) dan *halasanan* (postur bajak). kemudian yoga asanas berkembang bermacam macam gerakan yang di lakukan oleh seorang instruktur yoga. Pendiri Sanggar Jepun Bali adalah Dr. Putu Sudira,MP. Ia mendirikan sanggar Jepun Bali untuk meningkatkan Srada dan Bhakti kita dengan jalan menghubungkan diri dengan Tuhan melalui yoga asanas. Pada akhirnya Sanggar Jepun Bali lama kelamaan berkembang tidak hanya remaja saja tetapi anak dan orang dewasa berminat untuk hidup sehat.

Waktu dan pelaksanaan yoga di Jepun Bali di laksanakan pada hari Jumat, Sabtu dan Hari Minggu. Pada hari Jumat pelaksanaan yoga di laksanakan pada pukul 15.00 sd 17.00 (Wib) yang di lakukan oleh orang tua dan orang dewasa, dan jika hari sabtu pelaksanaan yoga Asanas di Jepun

Bali di laksanakan pada pukul 07.00 s.d 09.00 khusus untuk anak remaja dan hari minggu pelaksanaan yoga asanas di Jepun Bali di laksanakan pada pukul 08.00 s.d 10.00 di lakukan bersama sama. Pada hari minggu di campur antara anak remaja dan orang tua. Yoga asanas di laksanakan berbeda pada hari jumat dan sabtu di bedakan antara remaja dan orang tua di karenakan anak remaja itu di sesuaikan mata kuliah yang di ajarkan di sekolah atau di kampus. Sedangkan yang hari sabtu di lakukan pada orang tua dan dewasa di karenakan mempunyai aktifitas pekerjaan yang bisa di lakukan pada sore hari. Sedangkan hari minngu semua bisa melakukan yoga asanas di karenakan hari libur.

Sanggar Jepun Bali tidak hanya umat Hindu yang melaksanakan yoga asanas akan tetapi masyarakat yang ada di sekitarnya. hal ini dapat memberikan kesegaran tubuh baik jasmani maupun rohani. Penelitian ini difokuskan pada yoga asanas, dilakukan dengan beberapa siklus guna memudahkan dalam penelitian, Yoga asanas yang diterapkan pada sanggar Jepun Bali terdiri dari Surya Namaskar (Penghormatan terhadap Matahari), Vrksana (Postur Pohon), Hanurasana (Postur Busur), Dhava Mukha Dhanursana (Postur Roda), dan Matsyasana (Postur Ikan), dalam yoga asanas dikenal banyak teknik dan gerakan yoga .

**Tabel Diskripsi Kondisi**

Aspek	Deskripsi Kondisi			
	Prasurvei	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3
<b>Pengamatan</b>				
Cara mengajar instruktur	Instruktur menerangkan gerakan yoga Asanas secara umum	Instruktur menjelaskan bermacam gerakan Yoga asanas memilih gerakan yang tepat untuk Remaja	Instruktur menjelaskan Manfaat gerakan bagi kesehatan bagi Remaja	Peserta meniru gerakan yang diperagakan oleh Instruktur , mulai dari sikap asanas sampai gerakan yoga semadi
Kodisi keadaan peserta Yoga secara keseluruhan	Peserta banyak mengadakan tanya jawab tentang materi yang disampaikan Instruktur, ada keseriusan peserta dalam mengikuti Yoga asanas	Peserta Yoga asanas berusaha memahami dan langsung bisa meniru gerakan Yoga asanas yang diperagakan Instruktur	Peserta Yoga mencoba gerakan yang diajarkan Instruktur	Peserta Yoga sudah mulai praktek secara individu, mempraktekan gerak Yoga Asanas mulai dari asanas, pranayana dan sampai gerakan-gerakan inti

Kondisi keadaan Peserta Yoga Non Verbal dalam proses latihan yoga asanas	Peserta Yoga sangat semangat dan antusias dalam mengikuti gerakan Yoga asanas	Peserta Yoga , sudah dapat menentukan gerakan yang tepat dalam Yoga asanas juga sangat semangat dan antusias dalam mengikuti gerakan yoga asanas, sering terjadi tanya jawab antara instruktur dengan peserta yoga	Peserta Yoga sangat semangat dan antusias mencoba gerakan Yoga asanas	Peserta Yoga sudah mulai praktek secara individu, mempraktekan teknik gerakan Yoga asanas mulai dari (asanas sampai gerakan inti) dalam kegiatan Yoga ini peserta sangat semangat dan antusias dalam mengikuti peragaan dari instruktur
Suasana Sanggar	Karena praktek Yoga suasana sanggar sangat tertib, apalagi materi baru yang dihubungkan dengan kegiatan remaja, sehingga banyak yang bertanya	Cukup kondusif peserta yoga sudah mulai mencoba-coba, gerakan yang diperagakan oleh instruktur	Cukup kondusif peserta yoga sangat tertarik sudah mulai mencoba-coba dan praktek langsung gerakan Yoga	Cukup kondusif peserta yoga sudah mulai menggerakkan dan praktek secara individu, suasana cukup tenang dan kondusif
Kemampuan Peserta Yoga dalam gerakan Yoga	Belum begitu paham tentang gerakan Yoga asanas	Sudah mengetahui tentang gerakan Yoga asanas	Sudah memahami tentang gerakan Yoga asanas	Sudah mampu melakukan gerakan Yoga asanas dengan baik

Penelitian ini dilakukan di Sanggar Jepun Bali, karena di Sanggar ini kegiatan Yoga tetap berjalan dan banyak peserta baik remaja maupun dari orang tua. Penelitian di Sanggar Jepun Bali sudah dilakukan dengan proses belajar mengajar. Sebelum penelitian dilaksanakan terlebih dahulu diadakan perencanaan, tim peneliti dan instruktur/ pengampu yoga mendiskusikan permasalahan-permasalahan yang muncul dalam pelaksanaan yoga asanas.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu adanya respon peserta dengan baik tentang teknik gerakan yoga asanas, kemudian disesuaikan dengan kebutuhan remaja, sebagai implementasi tindakan, peneliti dan instruktur memberikan pengantar teoritis kemudian peserta mampu mengikuti gerakan yoga asanas dengan baik. Hambatan-hambatan yang dialami peserta

didiskusikan untuk dicarikan pemecahannya. Pencapaian yang diperoleh yaitu peserta mampu melakukan gerakan yoga secara baik dan benar.

Menurut pengamat atau pakar Yoga Bapak Suparman.S AG ( 28 Agustus 2013).guru agama hindu ,menyatakan bahwa Yoga Asanas berkembang sejak Sri Rama di Ajarkan kepada guru nya oleh Bahgawan Rsi Isnawa .Dapat memberikan energi positif dari tubuh untuk menghubungkan diri dengan tuhan.smpai saat ini yoga berkembang di kalangan anak remaja dan anak dewasa .Pada anak remaja usia nya dia atas minimum 15 tahun samapi 20 tahun ke atas .Di laksanakan khusus anak remaja karena kematangan jasmani maupun rohaninya sudah kuat.kalau ini di lakukan pada remaja maka akan bisa mengantifikasi perubhan global.dengan beretika yang baik dan berwiwika .Jalan yang paling cepat mencapai ke sempurnaan adalah moksa .menyatunya atman dan paraatman.Dan beliau mengatakan bersyukur menngenal yoga dengan prana dan cipta dapat bersatu utuh menjadi satu titik Tuhan Yang Maha Esa, dan menyembuhkan dan mentrasfer penyakit yang di derita Seperti susah tidur.Dengan menghubungkan lewat hp ke telinga orang dapat tidur dengan nyenyak.

## **Gerakan-Gerakan Yoga Asanas di Sanggar Jepun Bali**

### **a. Pemanasan**

Pemanasan sangat dianjurkan untuk dilakukan sebelum sesi yoga, pemanasan ini bertujuan untuk meningkatkan kelenturan otot dan sendi, sehingga suatu gerakan akan lebih mudah dilakukan. Pemanasan juga akan menghindari tubuh dari resiko cedera saat berlatih. Pada prinsipnya, pemanasan akan mempersiapkan seluruh sendi dan otot tubuh, dari ujung kepala hingga ujung jari kaki, agar lebih siap saat menerima penekanan yang lebih pada saat berlatih inti. Lakukan pemanasan ringan seperti :

1. Menengadahkan kepala ke arah atas dan bawah selama beberapa kali
2. Menengok ke arah kanan dan kiri selama beberapa kali
3. Memutar leher searah jarum jam, dan berlawanan dengan arah jarum jam
4. Mengencangkan otot-otot bahu dan lengan
5. Memutar bahu
6. Menggerakkan tulang punggung kerah kanan dan kiri
7. Merenggangkan loutut, pergelangan kaki, dan jari-jari kaki

Lakukan gerakan pemanasan secara perlahan sambil bernapas teratur. Terkadang saat kita sangat sibuk dan memiliki sedikit waktu untuk berlatih yoga, melakukan gerakan pemanasan saja sudah cukup untukmerenggangkan otot-otot dan melepaskan ketegangan.

### **b. Pranayama**

Bernapas adalah inti kehidupan. Saat bernapas, udara akan memasuki tubuh membawa serta oksigen yang berfungsi sebagai bahan bakar yang akan menunjang aktivitas setiap sel tubuh. Proses menghirup dan menghembuskan nafas merupakan aktivitas yang manual dan spontan, namun dapat dikontrol dengan penuh kesadaran. Pranayama merupakan ilmu tentang penguasaan prana. Menguasai pernapasaan sama artinya dengan menguasai emosi, pikiran, dan akhirnya tubuh. Saat nafas tak terkendali, emosi menjadi bergejolak, pikiran menjadi kacau, otot tubuh akan menegang, jantung berdegup kencang, dan kulit



mengeluarkan keringat. Sebaliknya dengan bernafas lembut dan teratur, pikiran akan menjadi lebih tenang, emosi akan diliputi ketentraman, dan tubuh menjadi lebih relaks. Teknik-teknik bernapas sangat penting dalam praktik Hatha Yoga. Pada prinsipnya, Hatha Yoga adalah penyatuan melalui penguasaan tubuh dan nafas. Pranayama dilakukan dengan duduk dalam salah satu postur duduk yoga (asanas), dengan posisi tulang punggung yang tegak, dari tulang ekor hingga ke puncak kepala. Posisi ini memaksimalkan kapasitas paru-paru saat bernafas serta menjaga agar aliran prana dapat mengalir dengan lancar di sepanjang tulang nadi di tulang punggung.

### c. Surya Namaskar (Penghormatan Terhadap Matahari) dan Gerakan Yoga Variasi

Biasanya gerakan ini dilakukan delapan (8) kali gerakan Surya Namaskar, merupakan rangkaian asana yang dilakukan secara mengalir terdiri dari duabelas (12) gerakan asanas mengikuti tarikan dan hembusan nafas. Digerakan secara berlahan-lahan sesuai dengan gerakan yang diajarkan oleh instruktur, para siswa sebelum memulai gerakan inti terlebih dahulu di suruh duduk dengan tenang dengan sikap asana, dimulai dengan persembahyangan memanjatkan puja Trisandya bersama, dengan maksud agar dalam pelaksanaan latihan yoga kita semua diberi kesehatan dan berjalan dengan lancar. Rangkaian Surya Namaskar adalah 1. Postur Gunung (Tadasana dengan Namaste Mudra), 2. Postur Matahari Terbit (Hasta Utana), 3. Postur Matahari Terbenam (Padahastana), 4. Postur Menyerang (Ashwasana), 5. Postur Anjing (Adho Mukha Svasana), 6. Postur Laba-laba, 7. Postur Kobra (Bhujangasana), 8. Postur Anjing (Adho Mukha Svasana), 9. Postur Menyerang (Ashwasana), 10. Postur Matahari Terbenam (Padahastana), 11. Postur Matahari Terbit (Hasta Utana), 12. Postur Gunung (Tadasana dengan Namaste Mudra). Setelah dilakukan gerakan Surya Namaskar dilanjutkan dengan gerakan Yoga yang bervariasi yakni: 1. Postur Pohon (Vrkasana), 2. Postur Busur (Hanurasana), 3. Postur Roda (Dhava Mukha), 4. Postur Ikan (Matsana), 5. Postur Duduk Yoga (Yoga Mudra), 6. Postur Bertumpu Pada Pundak (Sarvangasana), 7. Postur Bajak (Halasana), 8. Postur Bertumpu Pada Kepala (Sirsasana), 9. Postur Mayat/ Relaksasi Total (Savasana). Tahapan Terakhir yoga asana dengan melakukan gerakan Savasana, kita meluangkan waktu selama sepuluh samapi lima belas menit dengan berbaring diam dan tidak bergerak dalam postur savasana. Postur ini mengajarkan bahwa saat kita mengabaikan ke beradaan tubuh maka kita akan mulai menyelami ke sadaran yang lebih dalam dan mulai menjalanai menuju relaksasi diri. Dengan tujuan untuk menguasai pikiran. kemudian seluruh tubuh di lemaskan agar pikiran menjadi tenang. dengan sendirinya tubuh kita merasa sehat.

### Manfaat dan Fungsi Yoga Asanas Bagi Remaja

Berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain dapat :

1. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh
2. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak
3. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat
4. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas
5. Membuang racun dari dalam tubuh
6. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan.

7. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung
8. Mengurang ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress.
9. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam
10. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan
11. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif

Sebuah penelitian menemukan bahwa setelah berlatih rutin asana, pranayama, relaksasi, dan meditasi dalam kurun waktu enam bulan, ada peningkatan dramatis kapasitas paru-paru, kemampuan dalam mengatasi stres, serta penurunan berat badan, tingkat kolesterol, dan gula darah. Berlatih yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain dapat:

- a. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh.
- b. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak.
- c. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat.
- d. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas.
- e. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).
- f. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan.
- g. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.
- h. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stres.
- i. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
- j. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan.
- k. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.

Sebuah penelitian menemukan bahwa setelah berlatih rutin asana, pranayama, relaksasi, dan meditasi dalam kurun waktu enam bulan, ada peningkatan dramatis kapasitas paru-paru, kemampuan dalam mengatasi stres, serta penurunan berat badan, tingkat kolesterol, dan gula darah.

Posisi duduk dengan kedua kaki disilangkan/bersila. Usahakan agar kedua lutut dan sisi luar kaki serendah mungkin.

Postur Gomukhasana adalah melancarkan aliran darah ke panggul, menyehatkan organ reproduksi, mengoreksi postur tubuh yang bungkuk dan bahu yang turun.

1. Duduk tegak dalam Postur Duduk Vajrasana.
2. Angkat kaki kanan dan tumpangkan paha kanan agar menyilang di atas kaki kiri dan dekatkan kedua tumit agar menempel di samping pinggul dengan punggung kaki bertumpu pada alas dan tulang punggung tegak.
3. Peluk kedua siku di belakang tubuh.
4. Tarik napas, rentangkan tangan kiri ke atas kepala. Buang napas, tekuk siku kiri dan biarkan tangan kiri menggapai dan menggenggam tangan kanan di belakang tubuh. Jaga agar siku kiri tegak lurus ke langit-langit dan tulang punggung tegak. Tahan dalam posisi ini selama 5-30 detik sambil bernapas dalam.



5. Lakukan dengan sisi lainnya.

Posisi ini sangat baik untuk meningkatkan kelenturan pada sendi panggul dan otot paha. Bermanfaat untuk mengoreksi bentuk bahu yang turun dan punggung yang bungkuk, memperdalam napas, melancarkan peredaran darah ke panggul, dan menyehatkan organ reproduksi.

## **Manfaat Yoga Dalam Menjaga Kesehatan**

Seperti diketahui yoga terkenal dengan manfaatnya untuk meningkatkan fleksibilitas dan mendorong relaksasi tubuh maupun pikiran kita. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga juga memiliki dampak yang positif bagi kesehatan kita. Berikut beberapa manfaat yoga bagi kesehatan :

### **1. Membuat Tubuh Lebih Fleksibel**

Manfaat ini yang paling langsung terasa. Mungkin di awal latihan anda belum mampu menyentuh ibu jari kaki saat melakukan gerakan *backbend*. Namun, jika terus berlatih, tubuh secara perlahan mulai terasa lebih fleksibel dan anda akhirnya bisa menyentuh jempol kaki. Anda juga bakal mendapati nyeri dan pegal-pegal hilang.

### **2. Membuat Tubuh Lebih Kuat**

Otot yang kuat bikin anda terlihat lebih menarik. Otot juga menjaga tubuh kita dari penyakit seperti artritis dan nyeri punggung serta mudah terjatuh pada lansia. Membangun kekuatan tubuh lewat yoga, anda menyeimbangkannya dengan fleksibilitas.

### **3. Memperbaiki Postur Tubuh**

Tahukah Anda, kepala kita seperti bola boling yang besar dan berat? Butuh keseimbangan bagi tulang punggung dan otot-otot punggung untuk menyangganya. Bukan mustahil jika anda merasa kelelahan. Masalahnya ada pada postur yang buruk. Yoga bisa memperbaiki postur dan mencegah nyeri, kelelahan, dan juga artritis gara-gara postur yang buruk.

### **4. Melindungi Persendian Dari Penyakit Rematik dan Artritis**

Setiap kali beryoga, anda melatih persendian bergerak dalam jangkauan penuh. Ini berarti anda mencegah penyakit artritis degeneratif dengan melatih daerah tulang rawan yang jarang digunakan. Tanpa latihan, jaringan tulang rawan itu akan lapuk dan meninggalkan tulang tanpa bantalan. Sebuah studi dari *Alternative Terapi Kesehatan dan Kedokteran* (tahun 2009) menemukan bahwa 75-menit sesi yoga, yang dilakukan tiga kali seminggu selama 10 minggu, mampu meredakan gejala *rheumatoid arthritis* (RA) pada kelompok perempuan usia 45 - 75 tahun.

## **5. Melindungi Tulang Punggung**

Ruas-ruas tulang belakang sebagai peredam kejut antar tulang belakang juga butuh dilatih. Jika rajin berlatih *backbend*, *forward bend* dan *twist* anda menjaga ruas-ruas tulang belakang jadi lebih fleksibel.

## **6. Mencegah Osteoporosis**

Sudah banyak penelitian membuktikan bahwa latihan beban memperkuat tulang dan menghalau osteoporosis. Banyak postur yoga yang mengharuskan anda mengangkat beban tubuh sendiri. Pose *downward* atau *upward facing dog* membantu menguatkan tulang lengan yang rentan kena osteoporosis. Yoga juga baik untuk meningkatkan kepadatan tulang belakang.

## **7. Melancarkan Peredaran Darah**

Yoga melatih anda rileks. Latihan rileksasi itu membantu sirkulasi darah, khususnya di tangan dan kaki. Yoga juga membantu oksigen untuk masuk ke dalam sel. Pose *twist* baik untuk membawa darah ke organ-organ dalam dan mengalirkan ke luar setelah pose itu selesai. Pose *headstand*, *handstand*, dan *shoulderstand* membantu membawa darah dari kaki dan panggul ke jantung dan dari situ dipompa ke paru-paru, sehingga mendapat udara segar yang banyak mengandung oksigen. Yoga juga meningkatkan kadar hemoglobin dan sel darah merah yang membawa oksigen ke jaringan.

## **8. Membersihkan Limfa**

Ketika berkontraksi dan meregangkan otot, menggerakkan organ-organ, anda meningkatkan pembersihan limfa, cairan yang kaya akan sel kekebalan tubuh. Ini akan membantu sistem limfatik memerangi infeksi, mencegah dan menghambat pertumbuhan sel-sel kanker, membuang racun-racun dari produksi fungsi selular.

## **9. Melindungi Jantung dan Memperbaiki Kadar Gula Darah**

Olahraga aerobik bagus untuk melindungi jantung. Meskipun bukan termasuk aerobik, jika melakukan yoga, anda meningkatkan detak jantung sampai ke tingkat aerobik. Walaupun yoga tidak meningkatkan detak jantung yang dapat memperbaiki fungsi kardiovaskular, penelitian menemukan bahwa latihan yoga memperbaiki irama jantung, meningkatkan stamina, dan memperbaiki asupan oksigen maksimum ketika olahraga. Ini nilainya sama dengan olahraga aerobik. Penelitian lain di Jurnal Kedokteran Alternatif dan Komplementer, yang mengamati 98 orang dewasa dengan berbagai masalah kesehatan, seperti hipertensi, penyakit arteri koroner, dan diabetes, akan mendapatkan perbaikan yang signifikan bagi orang yang melakukan yoga dengan rutin. Yoga menurunkan gula darah dan kolesterol jahat, seahgus menaikkan kolesterol baik. Pada penderita diabetes, yoga

membantu mengontrol gula darah dengan menurunkan kortisol dan kadar hormon adrenalin, menurunkan berat badan dan memperbaiki sensitivitas sel terhadap insulin.

## **10. Menurunkan Tekanan Darah**

Ada baiknya anda mencoba yoga jika menderita hipertensi. Dua penelitian hipertensi dari jurnal medis Inggris *The Lancet*, membandingkan efek pose *savasana* dengan hanya berbaring di sofa.

## **11. Menjaga Memori**

Normalnya kelenjar adrenal bagian kortek mengeluarkan kortisol sebagai respon terhadap keadaan krisis akut. Peningkatan kortisol temporer memang membantu meningkatkan memori. Kortisol secara temporer juga mendorong fungsi kekebalan. Jika kadar kortisol tinggi secara terus-menerus, maka akan mengganggu memori dan kekebalan. Kelebihan kortisol juga terbukti terkait dengan terjadinya depresi, osteoporosis, tekanan darah tinggi, dan resistensi insulin. Latihan Yoga yang teratur mampu menurunkan kadar hormon kortisol.

## **12. Menurunkan Berat Badan**

Jangan malas bergerak dan jangan rakus. Begitulah sebenarnya prinsip menjaga berat badan ideal. Yoga dapat membantu kita melakukan kedua prinsip itu. Latihan yoga membantu anda bergerak dan membakar kalori. Sisi perbaikan emosi dalam yoga mendorong anda untuk melihat dan mengerti masalah makan dan berat badan secara lebih dalam. Mungkin yoga akan memberi inspirasi anda untuk menjadi orang yang lebih sadar saat makan. Bagi anda yang sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badan, yoga bisa dijadikan salah satu alternative bagi anda. Menurut majalah *Prevention*, berdasarkan penelitian yang melibatkan 15.500 responden didapat rata-rata berat badan orang dewasa menurun sebanyak 3 pound setiap tahun selama empat tahun jika mereka mengikuti rutinitas yoga 30 menit/ minggu. Penurunan berat badan merupakan hasil dari terciptanya hubungan yang lebih erat antara pikiran dan tubuh selama yoga, yang memungkinkan peserta untuk memerangi makan berlebihan. *Iyogahfe.com*, sebuah situs web yang menyediakan latihan yoga, artikel, dan penelitian, menyarankan untuk berlatih yoga ketika nafsu makan kita meningkat.

## **13. Meningkatkan Kecerdasan**

Satu komponen penting yoga adalah fokus pada kecerdasan seseorang. Penelitian menemukan bahwa latihan yoga teratur memperbaiki koordinasi, reaksi, memori dan bahkan nilai IQ seseorang.

#### **14. Menjaga Kehamilan Tetap Sehat**

Sebuah laporan dalam *Journal Kedokteran Altematif dan Komplementer* mengungkapkan bahwa melakukan yoga saat hamil meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Dari 335 wanita hamil yang rutin melakukan yoga melahirkan bayi dengan berat badan lahir lebih tinggi dan juga mengurangi risiko kejadian hipertensi pada kehamilan .

#### **15. Meningkatkan Kinerja Seksual**

Menurut *Women health*, yoga dapat bermanfaat dalam peningkatan kekuatan dan kepercayaan diri dalam kehidupan seks mereka. Gerakan yang berfokus pada tubuh meningkatkan aliran darah dan keseimbangan seksual. Gerakan pada Yoga yangfokus pada keseimbangan dan kontraksi perut akan memperkuat otot panggul serta vagina.

#### **16. Mendatangkan Kebahagiaan**

Penelitian membuktikan bahwa latihan yoga konsisten memperbaiki depresi, meningkatkan kadar serotonin, dan menurunkan kortisol. Richard Davidson dari *University of Wisconsin AS*, menemukan bahwa kortek prefrontal kiri terlihat meninggi pada orang yang rutin melakukan yoga. Penemuan itu berhubungan dengan kondisi kebahagiaan yang lebih tinggi dan fungsi kekebalan tubuh yang lebih baik. Kadar serotonin yang lebih tinggi ditemukan pada pencinta yoga yang sudah bertahun-tahun berlatih. Yoga juga mampu mengurangi tingkat depresi pada wanita. Praktek yoga dapat meningkatkan ketenangan pikiran pasien dari hari yang menegangkan, dan dapat membantu pasien untuk mendapatkan tidur lebih nyenyak. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di *University of Texas MD Anderson Cancer Center*, pasien limfoma mampu meningkatkan kualitas tidur mereka dengan berlatih yoga Tibet. Setelah mengambil kelas yoga selama 20 menit sekali seminggu selama tujuh minggu, pasien lebih cepat tertidur, tidur lebih lama, dan mengurangi jumlah obat tidur yang mereka minum. Ball Ayurvedic Ashram Puri Maba Kerti Sri Satvika Nanda (Desa Wanagiri Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng -Bali), (Nyoman Kertia, Seminar National Yoga - KMHD UNY- Sabtu, 22 September 2012)

### **III. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan makna yoga asanas bagi remaja di sanggar Jepun Bali disimpulkan sebagai berikut :

1. Gerakan Yoga Asanas bagi Remaja Di Sanggar Jepun Bali, Dusun Kalongan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta, ada lima gerakan fokok yaitu Yoga asanas terdiri dari Surya Namaskar ( Penghormatan terhadap Matahari), Vrksana (Postur Pohon), Hanurasana (Postur Busur), Dhava Mukha Dhanursana (Postur Roda), dan Matsyasana (Postur Ikan)

2. Manfaat dan fungsi Yoga Asana, yaitu menyatukan atau menghubungkan diri untuk Tuhan. Yoga juga sebagai pengendali gerak pikiran. Yoga asanas berarti sikap duduk dengan sikap sempurna. Duduk menurut sistem yoga maksudnya orang akan mampu duduk dengan tenang.
3. Bagi remaja yoga asanas sangat penting dilakukan untuk meningkatkan sradha, bhakti, konsentrasi, daya ingat belajar dan menjaga kematangan atau keseimbangan bagi jasmani rohani, dengan tujuan membuka pikiran dan spritual ke arah yang positif. Fungsi dan manfaat yoga asanas dapat menjaga tubuh menjadi lebih sehat lentur membuang racun dari dalam tubuh, serta meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan untuk berpikir positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen P. & K.(1991). *Ensiklopedia Nasional Indonesia*. Jakarta: PT Cipta Adi Pustaka.
- Griffith, R.T.H, 2009, *Yajurveda Samhita*, Penerbit Pramita Surabaya.
- Hasan Ali, (2002), *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, Balai Pustaka, Jakarta
- Kamajaya, Gede, (2000), *Yoga Kundalini*, Surabaya Pramita
- Kertia, Nyoman, (2012), *Manfaat Yoga Dalam Menjaga Kesehatan*, Seminar Nasional Yoga KMHD UNY Sabtu 27 September 2012
- Manuaba, Ida Bgs, (2011), *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*, Penerbit Yayasan Darmopadesa
- Mattil Edward.(1971).*Meaning In Craft*. New Jersey:Prentice Hall
- Miles dan Huberman.(1992). *Analisis Data Kualitatif*.(Terjemahan Tjetjep Rohendi). Jakarta:UI Press
- Moleong, L. J.(1991). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nicolich, Wool Folk.(1980). *Teaching and Educational Psychology*. New Jersey: Englewood Cliffs
- Pidarta Made.(1997). *Landasan Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pujiastuti Sindhu, (2009), *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung Qanita
- Samvir, (2012), *Yoga Gaya Hidup Di Tengah Modernisasi*, Seminar Nasional Yoga KMHD UNY Sabtu 27 September 2012
- Sudjana.(1989). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru
- Titib, I Made. (2001), *Teologi & Simbol-Simbol dalam Agama Hindu*, Badan Litbang Parisada Hindu Dharma Indonesia Pusat, PARAMITA Surabaya, Surabaya.