

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Stres

Salah satu model adaptasi yang mampu mengintegrasikan berbagai faktor meliputi biologis, psikologis dan sosial budaya, lingkungan, dan legal etik merupakan pengertian dari stres (Stuart & Laraia, 2015).

Kondisi individu secara dinamis yang berhadapan dengan peluang, tuntutan, atau sumber daya yang memiliki berkaitan dengan hasrat individu tersebut dan hasil tidak pasti dan penting disebut dengan stres (Adhon, 2013). Sedangkan (Wangsa, 2013) mengemukakan stres merupakan kondisi seseorang yang memiliki tekanan psikologis dan mengakibatkan terganggunya keadaan tubuh. Respon tubuh yang memiliki sifat non spesifik akan tututan beban yang berada diatasnya disebut dengan stres. Contohnya ketika seseorang mendapatkan beban pekerjaan secara berlebih akan terlihat bagaimana respon tubuhnya. Apabila fungsi organ pada tubuhnya tidak terganggu dan dapat mengatasi beban tersebut maka stres tidak dialami seseorang tersebut. Namun apabila sebaliknya fungsi organ tubuhnya terganggu dan tidak mampu melakukan dengan baik fungsi pekerjaannya maka stres dialami oleh seseorang tersebut (Hawari, 2014).

Semua organisme dapat mengalami fenomena yang disebut dengan

stres. Stres dianggap sebagai hal yang umum oleh masyarakat pada saat ini. Berdasarkan sudut pandang fisiologis, stres hanya muncul sebagai bentuk reaksi pada “*perceived stimulus*” merupakan gangguan dari rangsangan dan reaksi kepada keadaan homeostasis yang berasal dari suatu organisme (Tsatsoulis et al, 2016).

a. Sumber stres (Stresor)

Kondisi stimulasi secara keseluruhan yang berbahaya dan memiliki reaksi yang ditimbulkan berupa stres, contohnya kerusakan sistem biologis disebabkan oleh jumlah suatu respon fisiologis non spesifik yaitu pengertian dari stresor (Sriati, 2018). Akibat dari terjadinya stres fisik atau mental dengan sangat berat mengakibatkan munculnya gangguan sementara dengan tanpa memiliki gangguan mental lain yang jelas namun dalam beberapa jam atau hari bisa mereda disebut dengan stres reaction acute (reaksi stres akut). Ketika reaksi stres akut dan keparahannya terjadi maka akan dimainkan peranan dengan kerentanan dan kemampuan koping (*coping capacity*).

Stresor memiliki tiga jenis yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Stresor yang memiliki asal berada dari luar diri disebut dengan stresor fisik, misalnya suara, suhu, radiasi, polusi, zat kimia, trauma, latihan fisik yang terus terpaksa, makanan, dan udara. Tekanan yang memiliki asal dari dalam diri individu disebut dengan stresor psikologis dengan memiliki sifat negatif yang mengakibatkan keadaan frustrasi, rasa

bersalah, khawatir secara berlebih, kecemasan, sedih, benci, marah, cemburu, rasa rendah diri yang berlebih, dan rasa kasihan pada diri sendiri secara berlebih. Dan yang terakhir tekanan yang berasal dari luar akibat dari interaksi yang dilakukan individu dengan lingkungan (Narisman, 2014).

Sebenarnya terdapat berbagai stresor yang tidak dapat dihindari dengan memiliki sifat traumatik, meliputi perasaan akibat perceraian, kehilangan orang yang sangat dicintai, keuangan, kehilangan pekerjaan yang dimiliki, pensiun, pindah rumah, dan sebagainya. Terdapat empat variabel psikologik yang dikemukakan oleh (Sriati, 2018) dengan anggapan dapat memengaruhi mekanisme respons stres:

- 1) Kontrol: rasa yakin yang dimiliki seseorang agar dapat mengurangi intensitas respon stres dengan menggunakan kontrol kepada stresor.
- 2) Prediktabilitas: respon stres yang tidak berat ditimbulkan akibat dari stresor yang mampu diprediksi apabila dilakukan perbandingan dengan stresor yang tidak mampu diprediksi.
- 3) Persepsi: pandangan setiap individu mengenai dunia dan stres dapat diturunkan atau ditingkatkan dengan persepsi stresor.
- 4) Respons koping: respon stres dapat dikurangi atau ditingkatkan dengan pengikatan ansietas melalui mekanisme ketersediaan dan keefektifitas (Sriati, 2018).

Stres pada individu dapat disebabkan oleh beberapa kejadian (Weiten, 2017) yaitu: frustasi, konflik, perubahan dan tekanan.

a. Frustasi

Apabila terdapat situasi mengenai tujuan yang terhalangi maka dapat memunculkan frustasi, frustasi sebenarnya terjadi pada kehidupan setiap hari namun sebaiknya setiap individu dapat mengatasi rasa frustasi tersebut.

b. Konflik

Munculnya dua atau bahkan lebih keinginan atau perilaku yang tidak berkompetisi disebut dengan konflik. Konflik terbagi menjadi tiga tipe meliputi:

1) *Approach-approach conflict*

Merupakan penentuan pilihan akan dua tujuan yang menyenangkan, diantara tipe lainnya tipe ini memiliki tingkatan stres yang rendah, misalnya harus menentukan pilihan untuk membeli makanan pizza atau spaghetti? Menentukan pilihan untuk membeli jaket warna biru atau sweater warna biru?

2) *Avoidance-avoidance conflict*

Merupakan penentuan pilihan akan dua tujuan yang tidak menyenangkan. Diantara tipe lainnya pada tipe ini memiliki tingkatan stres paling tinggi. Misalnya ketika harus menentukan

pilihan untuk melakukan operasi punggung atau memilih menahan rasa sakit dengan waktu yang lama?

3) *Approach-approach conflict*

Merupakan penentuan pilihan akan dua pilihan dengan satu pilihan memiliki tujuan yang menyenangkan dan pilihan lainnya memiliki tujuan yang tidak menyenangkan. Pada tipe ini mempunyai tingkatan stres yang cukup. Misalnya ketika harus menentukan pilihan untuk terus melanjutkan kuliah namun biaya tidak dimiliki, menentukan pilihan ketika akan melakukan bepergian namun hujan sedang turun dengan lebat, dan sebagainya.

b. Perubahan

Diperlukannya penyesuaian diri akibat dari pergantian suatu hal pada kehidupan individu merupakan pengertian dari perubahan hidup. Tuntutan atau mengharapkan seseorang untuk bisa memiliki perilaku tertentu yang berada pada luar kemampuan dan keyakinan sendiri seseorang tersebut disebut dengan tekanan. Tekanan terbagi menjadi dua faktor meliputi:

1) Tekanan dari dalam

Misalnya usaha yang dilakukan walaupun tidak memiliki kemampuan ketika mencapai tuntutan yang berasal dari dalam individu dengan tuntutan yang terlalu tinggi.

2) Tekanan dari luar

Misalnya orang tua yang memberikan tuntutan agar anaknya memperoleh nilai yang tinggi di bangku perkuliahan, dan sebagainya. Berbagai peristiwa dan kejadian secara traumatis sebagai sebab terjadinya stres. Contohnya rasa frustrasi, rasa kecemasan, dan tidak mampu melakukan pengendalian atas situasi yang saat ini terjadi di kehidupan individu, dan berbagai hal yang menjadi beban individu disebut dengan stresor dan tekanan yang muncul memulai timbulnya stres (*pressure*).

Stresor tidak bisa dilepaskan dari faktor individu sendiri. Terdapat kemampuan yang tinggi ketika melakukan penyesuaian diri merupakan seorang individu sebagai makhluk sosial. Manusia pada dasarnya sangatlah unik disebabkan memiliki kepribadian masing-masing dengan mempunyai pengalaman yang berbeda setiap individu didasarkan pada latar belakang sosial dan budaya. Berdasarkan kepribadian yang berbeda-beda dijadikan sebagai dasar interpretasi akan stimulus yang bisa saja menjadi stresor ataupun tidak dengan dilakukan penyesuaian diri agar mampu menghadapi stresor yang pada dasarnya berbeda antar individu (Rozaq, 2014).

c. Tahapan Stres

Tahapan-tahapan terjadi stress dibagi dengan beberapa tahap menurut (Hawari, 2014) meliputi:

1. Stres tahap stres I

Pada tahap stres I ini sebagai tahapan stres dengan kategori sangat ringan, dengan disertai beberapa perasaan sebagai berikut :

- a. Rasa semangat untuk bekerja yang besar, terlalu berlebihan (*over acting*)
- b. Merasa bisa dan mampu untuk menyelesaikan pekerjaan lebih dari yang biasa dilakukan, akan tetapi juga merasakan gugup secara berlebih dan cadangan energi yang dimiliki habis tanpa disadari.
- c. Rasa semangat yang bertambah dan perasaan senang akan pekerjaan yang dimiliki, akan tetapi cadangan energi yang dimiliki tanpa disadari juga mulai menipis.

2. Stres tahap II

Pada tahap II ini beberapa keluhan akan muncul yang dikarenakan istirahat dirasa tidak cukup di mana stres yang sebelumnya terasa “menyenangkan” perlahan menghilang. Istirahat yang dimaksud meliputi tidur secara cukup dengan memiliki manfaat pemulihan cadangan energi yang sebelumnya telah defisit. Pada saat mengalami kondisi stres tahap II akan mengalami beberapa keluhan seperti yang diungkapkan oleh seseorang yang pernah mengalaminya sebagai

berikut :

- a. Setiap bangun pagi akan merasakan letih dan bukannya segar seperti seharusnya
- b. Setelah makan siang akan merasakan mudal lelah
- c. Cepat merasa lelah saat menuju sore hari
- d. Lambung atau perut akan dirasakan tidak nyaman sehingga akan sering mengeluh (*bowel discomfort*)
- e. Dirasakan tegang pada bagian otot punggung dan tengkuk

3. Stres tahap III

Tahap ke III ini diperlukan konsultasi pada dokter agar mendapatkan terapi atau dilakukan pengurangan atas beban stres yang dirasakan oleh tubuh sehingga memiliki waktu untuk istirahat agar suplai energi dapat bertambah yang sebelumnya telah defisit. Terdapat keluhan yang diungkapkan oleh seseorang yang telah mengalami kondisi stres tahap III meliputi:

- a. Dirasakan adanya gangguan dari lambung atau usus contohnya keluhan “maag”(*gastritis*), tidak teraturnya buang air besar (*diare*)
- b. Dirasakan adanya ketegangan otot-otot
- c. Meningkatnya perasaan tidak nyaman dan ketegangan emosional yang semakin bertambah
- d. Pola tidur yang semakin terganggu (*insomnia*)
- e. Koordinasi tubuh terasa terganggu

4. Stres tahap IV

Apabila saat mengalami berbagai keluhan pada stres tahap III dilakukan pemeriksaan diri ke dokter maka akan dinyatakan tidak memiliki penyakit yang disebabkan kelainan secara fisik tidak ditemukan pada organ tubuh. Apabila seseorang tersebut masih memaksakan dirinya hingga tetap bekerja tanpa istirahat, maka akan muncul beberapa gejala stres pada tahap IV sebagai berikut:

- a. Merasa sulit untuk bertahan pada sehari-hari
- b. Merasa bosan dan sulit untuk menyelesaikan pekerjaan yang sebelumnya terasa menyenangkan
- c. Hilangnya kemampuan merespon yang sebelumnya tanggap akan situasi (*adequate*)
- d. Tidak mampu untuk melakukan kegiatan yang telah rutin dilakukan setiap hari
- e. Dirasakan gangguan pola tidur di mana mendapatkan mimpi yang terasa menegangkan
- f. Menurunnya daya ingat dan konsentrasi
- g. Munculnya rasa takut dan kecemasan yang tidak memiliki sebab yang jelas

5. Stres tahap V

Apabila keadaan tersebut masih berlanjut, seseorang yang

mengalami stres tersebut akan masuk pada tahap V dengan memiliki tanda-tanda berikut :

- a. Semakin mendalamnya rasa lelah secara fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*)
- b. Pekerjaan yang setiap hari dilakukan dengan kategori ringan dan sederhana tidak mampu diselesaikan
- c. Semakin beratnya gangguan pada sistem pencernaan (*gastrointestinal disorder*)
- d. Meningkatnya rasa takut dan kecemasan, dengan disertai mudah bingung dan panik

6. Stres tahap VI

Pada tahap VI sudah termasuk tahapan klimaks dengan penderita yang akan merasakan serangan panik dan disertai perasaan untuk takut mati. Sering dijumpai seseorang yang telah merasakan stres pada tahap VI dibawa menuju UGD hingga ICCU. Sehingga akan dilakukan tindakan pemulangan yang disebabkan tidak ditemukannya kelainan orang tubuh. Pada stres tahap VI akan mengalami berbagai gejala sebagai berikut :

- a. Kerasnya debaran jantung yang dirasakan

Gemetaran, dingin, dan keringat bercucuran yang dirasakan seluruh

badan

b. Tidak memiliki tenaga untuk melakukan hal yang ringan

c. Pingsan atau kolaps

d. Respon stres

Pada zaman dahulu stres dan kecemasan dianggap sebagai hal yang berbeda, meskipun belum diketahui kejelasan mengenai alasan kedua hal tersebut dianggap berbeda (Yosep, 2018). (Rozaq, 2014) mengungkapkan jika sekarang ini terdapat pendapat yang memiliki pandangan bahwa kedua hal tersebut memiliki acuan pada kualitas efektif (ketegangan dan kecemasan) dengan memiliki kesamaan atas keterlibatan dengan saraf otonom yang sama, perbedaan berada pada penekanan, di mana terdapat penekanan dalam istilah stres pada pandangan sosial, dan kecemasan ditekankan pada klinik psikiatrik. Terdapat teori stres yang dirumuskan oleh Selye yang diungkapkan pada tahun 1930. Pada tulisannya.

Diri setiap manusia bisa dipengaruhi oleh tuntutan dari lingkungan luar yang diungkapkan oleh Selye. Selain itu fisik dan organ tubuh bisa berubah yang disebabkan adanya stres. Tubuh dapat menjadi rusak hingga perilaku pun juga dipengaruhi oleh stres. Individu memiliki respon stres yang berasal dari dialaminya stres. Terdapat berbagai aspek yang dapat terlihat pada respon stres meliputi respon fisiologis, adaptif, dan psikologis. Interpretasi otak dan neuroendokrin

sebagai respon fisiologis, tahapan general adaptation syndrome (GAS) dan local adaptation (LAS) sebagai respon adaptif. Perilaku konstruktif dan destruktif sebagai respon psikologis (Smeltzer & Bare, 2015).

Dalam pemeliharaan keseimbangan homeostasis tubuh diperlukan mekanisme protektif dan adaptif sebagai bentuk respon fisiologis. Merupakan serangkaian peristiwa neural dan hormonal dengan memiliki akibat jangka pendeknya konsekuensi dan jangka panjang yang ditujukan untuk otak dan tubuh. Ketika merespon stres, maka organ pengindra dan internal akan menangkap impuls afaren dan menuju ke pusat otak lalu akan diteruskan ke arah hipotalamus. Sehingga agar tubuh kembali dalam keadaan homeostasis maka respon akan melakukan integrasi dan koordinasi (Smeltzer & Bare, 2015).

Akan diaktifkannya jalur neural an neuroendokrin yang berada di bawah kontrol dari hipotalamus. Sehingga sekresi sistem saraf simpatis akan terjadi dan sekresi simpatis-adrenal-modulerakan mengikuti, dan akhirnya apabila stres masih ada maka akan diaktifkan sistem hipotalamus-pituitari (Smeltzer & Bare, 2015). Agar respon simpatis- adrenal-moduler mengalami peningkatan apabila terjadi stres maka diperlukan sistem saraf pusat mensekresikan nonpinefrin dan epinefrin, efek atau reaksi yang berbeda pada tubuh seseorang telah dijabarkan secara fisiologis dalam indikator stres akan ditimbulkan dengan respon tersebut. Terdapat reaksi *fight or flight* di mana terjadi

peningkatan atau penurunan kinerja organ tubuh apabila mengalami kondisi tersebut (Purwati, 2016).

Fungsi organ vital dan keadaan tubuh yang meningkat diakibatkan pada norepinefrin. Sedangkan untuk memengaruhi suasana hati dengan melakukan menaikkan ambang pada penahanan stimulasi nyeri dilakukan dengan sekresi endorphen. Manifestasi norepinefrin dan endorphen meliputi: pengeluaran keringat, suasana hati yang berubah, sakit kepala yang dirasakan, sulit tidur, denyut nadi yang meningkat dirasakan oleh mahasiswa yang disebabkan beratnya beban tugas akademik (Smeltzer & Bare, 2015).

Energi fisiologis dan psikologis seseorang akan dituntut oleh stres agar digunakan sebagai proses merespon stresor. Secara alamiah, adaptif, dan protektif merupakan respon dari stres. Adanya perbedaan respon setiap individu pada stresor yang sama sebagai hasil integrasi respon neuroendokrin merupakan karakteristik dari respon stres (Potter & Perry, 2015). Respon adaptif meliputi local adaptation syndrome (LAS) dan general adaptation syndrome (GAS). Respon refleksi nyeri dan respon inflamasi sebagai bentuk respon LAS. Supaya tubuh tidak mengalami kerusakan secara lebih lanjut maka diperlukan perlindungan respon adaptif merupakan pengertian dari respon refleksi nyeri (Smeltzer & Bare, 2015). Trauma dan infeksi menstimulasi respon inflamasi (Purwati, 2016).

GAS merupakan respon yang muncul akibat dari stres secara fisiologis dari seluruh tubuh. Sistem saraf otonom dan sistem endokrin berada pada respon tersebut. GAS mempunyai tiga tahap, yaitu alarm, pertahanan, dan kelelahan. Apabila alarm respon simpatik *fight or flight* telah aktif dengan memiliki defensive dan anti inflamasi maka dengan sendirinya akan menghilang. Tahap pertahanan akan dilakukan jika stresor menetap. Tahap ini akan mengalami stresor yang berbahaya. Kelelahan dapat terjadi apabila pemajanan stresor gagal dilakukan dan mengalami perpanjangan. Pada tahap kelelahan tersebut dapat menimbulkan kematian apabila terjadi aktivitas endokrin yang meningkat dengan memiliki hasil efek pemberhentian seluruh sistem tubuh lebih-lebih pada sistem peredaran darah, pencernaan, dan imun (Purwati, 2016).

25 Mahasiswa yang merasakan beban tugas akademik yang sangat berat memiliki akibat jalur neural-endokrin menjadi aktif. Sehingga bisa memiliki akibat hormon stres menjadi sekresi dan pembuluh darah bisa vasokonstriksi, respon nyeri di bagian kepala disebabkan vasokonstriksi pembuluh darah kranial (Sherwood, 2013).

e. Tingkatan stres

Kondisi keseimbangan individu yang terganggu akibat dari respon persepsi mahasiswa mengenai stimulus yang didapatkan pada kehidupan akademik merupakan pengertian dari tingkat stres (Purwati,

2016). Persepsi dan respon setiap individu terhadap stres memanglah berbeda. Hal tersebut didasarkan pada persepsi setiap orang dirasakan dengan keyakinan dan norma, pengalaman masa lalu hingga stres mekanisme koping. Tingkat stres dibagi menjadi 5 bagian yang ditemukan pada studi literatur sebagai berikut:

1. Stres normal

Stres normal menjadi bagian secara alamiah setiap kehidupan yang secara teratur dihadapi. Situasi yang menunjukkan stres normal seperti: kelelahan yang muncul setelah mengerjakan tugas, perasaan takut apabila ujian tidak lulus, detak jantung terasa lebih keras setelah aktivitas (Crowford & Henry, 2013). Stres normal terjadi secara alamiah dan menjadi penting, disebabkan setiap individu telah merasakan stres. Dimulai sejak dalam kandungan.

2. Stres ringan

Stres ringan meliputi stresor yang secara teratur telah dirasakan setiap orang, contohnya: ketika merasakan lupa, kebanyakan tidur, mengalami kemacetan, dikritik. Situasi tersebut hanya berakhir dalam hitungan menit atau jam dan tidak memiliki penyakit yang ditimbulkan melainkan apabila secara berkala terus dihadapi.

3. Stres sedang

Stres sedang bisa terjadi dengan durasi waktu lebih lama, dimulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Contohnya: apabila

belum terselesaikannya perselisihan dalam kesepakatan, beban kerja yang berlebihan, memiliki harapan mendapatkan pekerjaan baru, masalah keluarga. Kondisi kesehatan seseorang dapat dipengaruhi dengan terjadinya situasi tersebut.

4. Stres berat

Stres berat sebagai stres kronis yang memiliki durasi waktu mulai beberapa minggu hingga beberapa tahun. Contohnya tidak harmonis dalam kehidupan suami istri, kesulitan financial, dan menderita penyakit fisik dengan durasi waktu yang lama (Rasmun, 2014).

5. Stres sangat berat

Stres sangat berat sebagai stres kronis dengan durasi waktu di mulai dari beberapa bulan hingga waktu yang tidak dapat dipastikan. Pasrah dan tidak memiliki motivasi untuk melanjutkan hidup dirasakan oleh seseorang yang mengalami stres berat ini. Pada tingkatan stres ini seseorang akan teridentifikasi telah merasakan depresi berat.

f. Faktor-faktor yang menyebabkan stres

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya stres dengan disebut sebagai stresor. Stresor sebagai stimulus yang memunculkan perubahan. Stresor memperlihatkan berbagai kebutuhan

yang tidak terpenuhi yang termasuk pada kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stresor internal dan eksternal sebagai klasifikasi secara umum mengenai stresor. Stresor internal terdapat dalam diri seseorang contohnya kondisi fisik individu atau keadaan emosi. Stresor eksternal terdapat dari luar diri seseorang contohnya lingkungan sekitar yang mengalami perubahan, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2015).

Kategori dari penyebab stres dibagi menjadi dua meliputi kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori tersebut memiliki pengaruh terhadap individu atau kelompok, prestasi yang dimiliki individu hingga kelompok secara langsung atau tidak langsung (Agoes, 2013). Menurut (Yusuf 2014) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres (stresor) dengan dilakukan klasifikasi dalam beberapa kelompok berikut :

1. Stresor fisik biologik

Seperti: memiliki penyakit yang dirasa akan sulit untuk disembuhkan, cacat secara fisik atau salah satu dari anggota tubuh tidak berfungsi dengan baik, wajah yang dirasa tidak cantik / ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsikan tidak ideal.

2. Stresor psikologik

Seperti: negative thinking (memiliki pikiran buruk), mengalami frustrasi, sikap permusuhan, perasaanterlalu cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang berada diluar kemampuan.

3. Stresor sosial

- a. Iklim kehidupan keluarga, seperti: broken home (keluarga yang terpisah), perceraian, pasangan (suami atau istri) yang telah meninggal, memiliki anak yang nakal, sikap dan perlakuan orang tua yang keras, mengalami kehidupan yang berada dikondisi tingkat ekonomi yang rendah dan adanya penderita gangguan jiwa pada salah satu keluarga.
- b. Faktor pekerjaan, seperti: merasa kesulitan saat mencari pekerjaan, hidup sebagai pengangguran, terkena dampakPHK, perselisihan yang terjadi dengan atasan, tidak sesuainya minat dan kemampuan hingga penghasilan yang tidak sesuai dengan pekerjaan maupun untuk kebutuhan hidup sehari-hari.
- c. Iklim lingkungan, seperti: meningkatnya kriminalitas, terjadinya tawuran antar kelompok, mahalnya harga kebutuhan pokok yang terus meningkat, kemarau yang panjang, suara yang terlalu ribut.

2. Hakikat Senam Yoga

a. Pengertian

Senam yoga adalah perpaduan antara pikiran, napas, dan gerak tubuh. Asal Yoga adalah dari India dari 5.000 tahun yang lalu, di Indonesia yoga mengalami perkembangan dari tahun 1990-an. Gerakan senam yoga tersebut bisa dilaksanakan oleh seluruh kalangan, baik perempuan maupun laki-laki. Dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa, senior(berusia 50 tahun ke atas). Adapun senam yoga yang khusus bagi disabilitas, anak-anak berkebutuhan khusus, dan ibu hamil (Widya, 2015).

Senam yoga bagi penderita hipertensi adalah perpaduan gerak yang bisa dilakukan guna mengurangi tekanan darah. Hal tersebut jika dilakukan dengan teknik meditasi, pranayama, atau asana dengan cara teratur bisa menstimulasikan hormon penenang alami dalam tubuh yakni endorphen. Hormone endorphen diproduksi tubuh ketika keadaan tubuh sedang tenang atau relaks.

Hormone endorphen tersebut diproduksi di susunan saraf tulang belakang dan bagian otak. Hormone endorphen bisa mmebuat tekanan darah berkurang dan memberi rasa nyaman. Sesuai dengan pendapat Ridwan, efek dari senam yoga bisa memberi rasa tenang, dengan demikian kerja jantung bisa berjalan dengan baik dan aliran darah menjadi lancar (Sena dkk, 2019).

Tehnik asana merupakan sebuah gerakan terpenting pada yoga. Asana adalah bagian dari 3 tangga disiplin. Hatha Yoga dan Maharshi Patanjali mengartikan asana yakni pada saat seseorang duduk dalam sebuah posisi dengan kondisi stabil dan tenang (Yuliani & Shanty, 2015). Tehnik pranayama latihan pernapasan dalam yoga. Pranayama merupakan suatu teknik terpenting dalam yoga sebab napas merupakan kekuatan. Di samping itu, napas pun menjadi kendaraan agar bisa konsentrasi. Ketika melaksanakan asana, pernafasan yang teratur dan dalam bisa memberi perasaan bersih dan ringan, dan jernih dalam berpikir (Yuliani & Shanty, 2015).

b. Manfaat

Berlatih yoga dengan cara rutin bisa menjaga kesehatan, pikiran, dan merubah suasana hati. Adapun 10 manfaat olahraga yoga untuk tubuh yang harus ketahui (Sindhu, 2014).

1. Menurunkan Stres

Yoga dikenal karena dinilai bisa meningkatkan relaksasi dan meredakan stress. Adapun sejumlah penelitian sudah menunjukkan bahwa hal tersebut bisa membuat kortisol berkurang.

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Pemompaan darah ke seluruh tubuh guna memasok jaringan sangat penting. Kesehatan jantung merupakan bagian terpenting dari kesehatan secara menyeluruh. Sejumlah penelitian

menunjukkan bahwa menjadikan yoga sebagai gaya hidup sehat bisa mencegah adanya penyakit jantung.

3. Menambah Kualitas Hidup

Yoga menjadi terapi tambahan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup untuk orang banyak. Penelitian mengatakan bahwa yoga bisa meningkatkan kesejahteraan rohani, membantu meningkatkan kualitas tidur, mengurangi gejala kecemasan, dan meningkatkan fungsi sosial.

4. Fleksibilitas dan Keseimbangan

Tidak sedikit orang menambahkan yoga sebagai rutinitas agar tubuh semakin bugar. Berlatih hanya 15-30 menit yoga setiap hari bisa menimbulkan perbedaan signifikan untuk mereka yang ingin meningkatkan kinerja melalui peningkatan dan fleksibilitas.

5. Dapat Meningkatkan Kekuatan

Di samping fleksibilitas yang meningkat, latihan yoga dengan cara rutin bisa membentuk kekuatan. Gerakan yoga yang terkontrol dan pelan menahan pose yoga dan membuat otot-otot pada tubuh bergerak. Dan adapun pose khusus pada yoga yang dibuat untuk membangun otot dan meningkatkan kekuatan.

6. Dapat Membantu Meningkatkan Pernafasan

Pernafasan yoga dan pranayama merupakan latihan yoga yang merujuk terhadap pengendalian napas dengan teknik dan latihan

pernapasan. Sebagian besar jenis yoga menggabung latihan pernapasan ini. Sejumlah penelitian sudah mendapati bahwa berlatih yoga bisa membantu membuat pernapasan meningkat.

7. Memperbaiki Postur

Postur yang baik mempengaruhi tiap-tiap sistem di tubuh, salah satunya saraf, peredaran darah, otot, dan sistem pencernaan. Berlatih yoga bisa memperbaiki postur dan menjamin bahwa tubuh pada keadaan yang optimal.

8. Menurunkan Berat Badan

Yoga bisa menjadi olahraga yang dapat menyebabkan berat badan menurun jika dilakukan secara tepat. Latihan yoga yang teratur bisa membantu tubuh untuk membakar lemak dari tubuh, membentuk otot, dan membakar kalori.

9. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Berlatih yoga bisa membantu untuk menjelajahi sisi lainnya dari diri. Hal tersebut membantu Anda mengambil pendekatan positif pada kehidupan dan membuat kita merasa nyaman dengan diri sendiri. Yoga dapat membuat hati lebih damai dan pikiran menjadi lebih jernih.

10. Mendorong Pola Makan Sehat

Yoga membantu menjaga supaya tetap bugar dan mempertahankan daya tahan tubuh Anda. Hal tersebut

meningkatkan sistem metabolisme tubuh dan memotivasi Anda untuk makan sehat.

c. Filosofi Yoga

Meskipun dipercaya sebagai suatu kegiatan yang diturunkan langsung sang maha pencipta pada manusia, yoga pertama kali dikenal luas berkat buku yang dituliskan oleh Pantanjali seorang tokoh legenda yang hidup 500 atau 200 SM, dengan judul —yogal. Suatu perpaduan dari 196 sutra (literature religious) yang berisi berbagai aspek kehidupan, salah satunya berupa cara berlatih dan dimensi sistemasi prinsip semua varian standar yang harus dipenuhi para pelaku yoga.

Pantanjali menjelaskan dengan cara luas bahwa melalui latihan yoga yang benar dan rutin. Manusia dapat dirinya lebih baik melalui penguasaan masalah, emosi, dan pikiran. Melalui yoga, hubungan dari dengan sang maha pencipta, dan pencerahan spiritual bisa dicapai seutuhnya (Lebang, 2013).

d. Tingkatan Yoga

Sesuai dengan pendapat Pantajali, yoga mempunyai 8 tingkatan yang berhubungan satu sama lain. Dengan makna berhubungan satu sama lain tidak memiliki perbedaan di antara ke 8 tingkatan tersebut. Jika satu tingkatan belum dipenuhi dapat dilakukan itu harus paham dengan 1 tingkatan sebelum pindah dalam tingkatan lainnya akan menghancurkan konsep yoga yang sesungguhnya (Lebang, 2013).

1. Yama (Disiplin Sosial Masyarakat)

Yama mempunyai 5 unsur penting yang dipraktikan pada kehidupan sosial masyarakat, contohnya: lemah lembut, tidak berbohong, tidak mengumbar insting–insting kemanusiaan, pengendalian diri, dan tidak mengambil milik orang lain.

2. Niyama (Disiplin Individu)

Niyama mendeskripsikan kedisiplinan seseorang: conohnya selalu merasa cukup, dari pikiran negatif, selalu hati–hati dalam bertindak, sederhana, dan menjalankan ibadah menurut kepercayaannya.

3. Asana (Postur Tubuh)

Pantajali memiliki pendapat bahwa melatih postur tubuh bisa membuat tingkat kesehatan seseorang meningkat. melatih postur tubuh Seluruh organ yang terdapat pada tubuh manusia supaya maksimal. Latihan tersebut berguna untuk menyeimbangkan psikologis dan fisik manusia.

4. Pranayama (Pengaturan Napas)

Pada pranayama ini tidak dapat dilaksanakan jika dasar asana belum dilakukan secara mahir. Di sini pranayama diyakini dapat merilekskan psikis, membuat saraf – saraf tidak tegang, dan melepaskan diri dari masalah

5. Pratyahara (Pengaturan Indra)

Syarat awal dalam hal ini yakni guna memenuhi persyaratan awal yakni seseorang dapat mengontrol diri dan dapat memelihara pikiran-pikiran agar selalu positif.

6. Dharana (Konsentrasi)

Kemampuan penguasaan ilmu dan mendalami tanpa terdapat permasalahan menjadi fase yang ada pada dharana. Teknik tersebut bisa dikuasai, misalnya yakni membaca mantra di dalam hati maupun secara lisan. Seseorang bisa dibilang berkonsentrasi jika dapat membuat naluri dasar pemikirannya berkembang ke segala arah.

7. Dhyana (Meditasi)

Dhyana adalah tahapan di mana seseorang pada jangka waktu tertentu sudah dapat berfokus terhadap satu arah tanpa memiliki permasalahan. Dalam Dhyana seluruh komponen tubuh telah menyatu.

8. Samadhi (Realisasi Diri)

Samadhi adalah tahapan terakhir yoga di mana dalam tahapan ini seseorang akan merasa puas telah melakukan yoga. Hal tersebut bisa diindikasikan melalui perubahan sistem tubuh yang optimal kembali.

e. Pose-Pose Dalam Yoga

1. Posisi Berdiri (Standing Asana)

Posisi berdiri adalah posisi lanjutan pada yoga. Di samping memberi energi, pose berdiri memposisikan pelakunya pada kesadaran tinggi terhadap struktur tubuhnya dengan cara keseluruhan dan memposisikan intelegensi yang menyatu dengan semua komponen tersebut (Lebang, 2013).

2. Tadasana (Posisi Gunung)

Pose tersebut menjelaskan bagaimana posisi tubuh yang benar dan memposisikan rasa awas dalam menguasai semua struktur kaki guna menopang tubuh supaya dapat posisi tegak. Semua pose berdiri dalam yoga diakhiri dan diawali tadasana.

- 1) Berdiri menggunakan kedua telapak kaki menempel di sisi dalam, kedua ibu jari kakinya menempel satu sama lain. Untuk berat tubuh merata ke seluruh telapak kaki.
- 2) Kedua tangan dibiarkan memanjang di sisi tubuh. Telapak tangan diarahkan ke paha dan semua jarinya diarahkan ke lantai pada kondisi aktif.
- 3) Kaki ditekan kuat ke lantai, lutut dikencangkan, quadriceps ditarik ke atas (paha bagian dalam). Tubuh dipastikan tidak mecondong ke belakang maupun ke depan

- 4) Tulang punggung ditegakkan, dagu sejajar garis lantai diangkat. Pandangan lurus ke depan, buatlah area leher tidak menegang



Gambar 2. 1 Posisi Tadasana
(Sumber: Lebang, 2013)

3. Vrkasasana (posisi pohon)

Pose tersebut memperkuat struktur kaki dan memperkuat area punggung bawah. Dalam hal ini diajarkan bagaimana memadukan konsentrasi, kontrol napas, dan kekuatan tubuh supaya seimbang.

- 1) Berdiri di posisi tadasana
- 2) Lutut kanan ditekuk dan pergelangan kaki ditahan. Naikan ke arah selangking, tempelkan di paha kiri bagian dalam. Jari kaki kanan tegak lurus diarahkan ke lantai.
- 3) Arah kaki kanan dijaga supaya tetap sejajar kaki kiri dan bagian panggulnya tidak condong ke sisi kanan dan tetap rata. Tangan

kiri dibentangkan ke samping sejajar bahu guna membantu keseimbangan.

- 4) Angkat kedua tangan setinggi mungkin di atas kepala dan tarik napas. Telapak tangan diarahkan untuk saling menghadap. Sikut diluruskan untuk menarik kedua sisi luar tubuh bagian atasnya.
- 5) Telpak tangan ditempelkan tanpa menekan semua telapak kaki ke tanah secara kuat supaya terbentuk keseimbangan yang baik dalam hal itu.
- 6) Tahanlah 30 – 60 detik. Untuk sisi lainnya diulangi.



Gambar 2. 2 Vrkasasana
(Sumber: Lebang, 2013)

4. Uthita trikonasana (posisi segitiga intensif)

Uthita = pemanjangan, tri = tiga, kona = arah. Pose tersebut memberi fleksibilitas terhadap sendi pinggul, memperkuat struktur

kaki, mengaktifkan kelenjar penting tubuh dan system saraf, memperkuat otot pengikat (ligamen) lutut, dan menyeleraskan ruas-ruas tulang punggung. Salah satu pose utama yang bisa mengajak pelaku mempelajari konsep asana untuk mengintegrasikan sisi fisiologis dan psikis tubuh manusia.

- 1) Berdiri pada posisi tadasana
- 2) Melompat atau buka perlahan kaki (apabila mengalami problem punggung) melebar ke samping 1,2–1,4 meter. Jari kaki harus tegak lurus menghadap kedepan. Bentangkan tangan setinggi bahu, pastikan arahnya berada dalam satu garis dan aktifkan seluruh jari tangan.
- 3) Putar telapak kaki kiri 90 derajat ke arah kiri dan doronglah tumit kanan keluar sedikit ke arah kanan. Amati putaran pada lutut dan telapak kaki kiri, buat kedua elemen ini berada pada satu arah yang sama.
- 4) Buang napas, turunkanlah tubuh sembari meregangkan sisi kanan tubuh sepanjang mungkin. Letakkan telapak tangan kiri di lantai atau pergelangan kaki. Angkat tangan kanan setinggi mungkin ke arah langit – langit. Perhatikan posisi tangan yang harus lurus dan tidak jatuh ke depan atau ke belakang tubuh.
- 5) Tangan kiri dan kaki kiri ditekan untuk memberi putaran optimal, dengan demikian pinggul kanan dan dada melebar

dan tubuh atas terentangkan dengan baik.

- 6) Wajah diarahkan ke tangan kanan, leher direlaksakan, titik pandangannya dijatuhkan ke ibu jari tangan kanan.
- 7) Tahan 20 - 30 detik. Ulangi untuk sisi lainnya.



Gambar 2.3 Posisi Uthita trikonasana
(Sumber: Lebang, 2013)

5. Virabhadrasana II (posisi pahlawan II)

Virabhadra = nama pejuang legendaris dalam cerita epik kumarasabhava. Melatih pose tersebut rutin agar bisa memperkuat energi dan daya tahan, meningkatkan pernapasan, melatih struktur kaki, menguatkan sendi lutut dan pinggul, dan menyembuhkan masalah punggung. Meskipun disebut II, pose tersebut lebih mudah daripada versi I, dengan demikian sering dipraktikan terlebih dahulu.

- 1) Berdiri di posisi tadasana.
- 2) Melompat atau buka perlahan kaki (apabila mengalami

masalah problem punggung) melebar ke samping 1,2–1,4 meter. Tegakkan jari kaki ke depan. Tangan dibentangkan setinggi bahu, arahnya dipastikan pada satu garis dan semua jari tangan diaktifkan.

- 3) Telapak kaki kiri diputar 90 derajat ke arah kiri dan tumit kanan didorong keluar sedikit ke arah kanan. Putaran terhadap telapak kaki kiri dan lutut diperhatikan, kedua bagian tersebut dibuat searah.
- 4) Lutut kiri perlahan–lahan ditekuk, dengan demikian tungkai kaki dan paha bawah menciptakan sudut yang tepat, di mana posisi paha kiri disejajarkan dengan lantai. Kaki kanan diluruskan sejauh mungkin, sehingga kaki kiri menciptakan sudut ideal.
- 5) Otot betis kaki kiri ditarik ke atas dan kepala diarahkan pelan–pelan ke arah kiri, dagu disejajarkan bahu kiri. Tahanlah 30 – 60 detik. Ulangilah untuk sisi yang lain.



Gambar 2.4 Posisi virabhadrasana II
(Sumber: Widya, 2015)

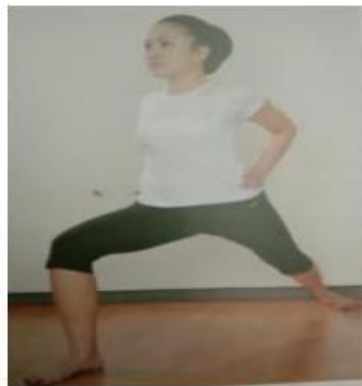
6. Virabhadrasana I (posisi pahlawan I)

Virabhadra merupakan nama pejuang legendaris dari cerita epikkumarasabhava. Pose ini bisa memberi dampak positif yang diberi versi keduanya. Tangan didorong lurus ke atas kepala memberi latihan yang bisa meningkatkan kemampuan paru-paru dengan cara sempurna.

- 1) Lakukan langkah 1 – 2 virabhadrasana II
- 2) Perlahan putar tubuh atas 90 derajat ke arah kanan, lakukanlah hal yang sama dengan kaki, dorong tumit kiri keluar sedikit ke arah kanan. Perhatikan putaran pada lutut dan telapak kaki kanan, buat kedua elemen ini berada pada satu arah yang sama.
- 3) Lutut kanan ditekuk secara perlahan sampai dengan tungkai kaki bawah dan paha membentuk sudut yang tepat, dengan posisi paha kanan sejajar lantai. Bantu dengan meluruskan kaki

kiri sejauh mungkin sehingga kaki kanan membentuk sudut ideal.

- 4) Angkatlah kedua tangan perlahan ke atas, hadapkanlah kedua telapak tangan satu sama lain. Dorong setinggi mungkin ke arah langit – langit. Aktifkan seluruh jari tangan. Angkat tulang belikat pada punggung atas dan dekatkan satu sama lain.
- 5) Energi tubuh difokuskan ke langit–langit melalui kedua tangan dan dikombinasikan dengan berat tubuh yang terdapat pada kedua belahan kaki.
- 6) Tahan 15 – 30 detik. Ulangilah untuk sisinya yang lain.



Gambar 2.5 Posisi virabhadrasana I
(Sumber: Widya, 2015)

7. Uthita Parsva Konasana (Posisi Menyamping Intensif)

Uthita = pemanjangan, parsva = sisi, kona = arah. Pose tersebut memberi jarak alami dan fleksibilitas terhadap lutut dan sendi panggul, menguatkan struktur kaki, menstimulasikan organ

pencernaan, menguatkan organ dada, menyelaraskan posisi ruas tulang punggung, dan memperkuat kinerja system saraf pusat.

- 1) Lakukan langkah 1 – 5 virabhadrasana II
- 2) Buang napas, panjangkanlah tangan kiri sembari membawa tubuh atas ke sisi kiri dengan tidak merubah posisi kaki. Telapak tangan kiri diposisikan di sisi luar telapak kaki, pastikanlah sisi ketiak kiri mengenai sisi luar paha kiri
- 3) Tangan kanan dipanjangkan di atas telinga, telapak kaki tangan diputar menghadap ke lantai. Dada dipastikan membuka lebar. Pelan-pelan, wajah diputar ke arah langit–langit
- 4) Tahan 20 – 30 detik. Ulangilah untuk sisinya yang lain



Gambar 2.6 Posisi uthita parsva konasana
(Sumber: Widya, 2015)

8. Ardha Chandrasana (Posisi Setengah Bulan)

Ardha = separuh dan Chandra = bulan. Pose tersebut bisa memperbaiki posisi bahu yang kerap dialami penderita sakit

jantung. Pose tersebut pun bisa memperbaiki sirkulasi darah melalui mengurangi kerja jantung, sebab memposisikan pembuluh darah balik berlawanan gravitasi. Pun, meningkatkan pernapasan, membuat struktur kaki terlatih, memperkuat sendi pinggul, dan menyelaraskan struktur tulang punggung. Apabila dilakukan secara tepat, bisa membuat rasa lelah hilang.

- 1) Lakukanlah langkah 1 – 2 virabhadrasana II
- 2) Masuk ke posisi trikonasana
- 3) Lutut kanan ditekuk, tangan kiri diletakkan di pinggang.
Tangan kanan dimajukan ke depan kaki kanan kurang lebih 30 – 45 cm
- 4) Perlahan, kaki kiri di angkat dan dipanjangkan sejauh mungkin di maan tumit kiri ditekan agar jauh dengan tubuh dan seimbang. Pelan-pelan kaki kanan diluruskan
- 5) Pisahkanlah rongga perut dan rongga dada guna menyeimbangkan tubuh
- 6) Sesudah mencapai kestabilan, tangan kiri diangkat ke atas.
Tulang punggung dan kepala diarahkan pada satu garis lurus.
Wajah juga diarahkan ke tangan kiri
- 7) Tahan 15 – 30 detik. Ulangilah untuk sisinya yang lain
(Lebang, 2010)



Gambar 2.7 Posisi Ardha Chandrasana
(Sumber: Widya, 2015)

9. Pose Duduk (Sitting Asana) I

Pose duduk memperbaiki fleksibilitas pergelangan kaki, lutut, dan sendi panggul. Memperbaiki pola pernapasan sebab bisa membuat ketegangan terhadap organ penting pernapasan berkurang, contohnya kerongkongan dan otot diafragma. Hal tersebut dikarenakan arah peregangan ke atas yang berfokus terhadap area tulang punggung. Ketika digabung dengan gerakan *forwad bend* (membungkuk), pose tersebut memberi rangsangan yang membuat jantung dan otak menjadi tenang (Lebang, 2013).

10. Suskhasana (Posisi Sederhana)

Sukha = senang, mudah. Pose tersebut membentuk fleksibilitas pergelangan kaki dan lutut, membuat kerja organ perut lebih sehat, dan memperlancar sirkulasi darah di daerah tersebut.

- 1) Duduk dengan bagian tengah tulang kering disilangkan. Bagian telapak kaki diletakkan bagian dalam untuk menopang bawah luar lutut. Jari kaki dihadapkan ke depan.
- 2) Telapak tangan ditekan di lantai dan tulang punggung lurus diangkat ke atas.
- 3) Dada dilebarkan kemudian menaui bahu kanan dan kiri.
- 4) Dagu disejajarkan dengan lantai dan pandangan diarahkan ke depan.



Gambar 2.8 Posisi Suskhasana
(Sumber: Lebang, 2013)

11. Virasana (Posisi Pahlawan)

Vira = pahlawan yang legendaris. Pose tersebut bisa membuat lutut dan pergelangan kaki serta punggung kaki meregang, dengan demikian terjadi stimulasi cukup intensif guna memelihara kesehatan kaki. Baik juga untuk menghindari kram, melepaskan ketegangan, dan permasalahan terhadap telapak kaki yang rata.

- 1) Berdiri di atas lutut dan paha dirapatkan. Kedua tungkai kaki dibuka dengan lebar 50 cm. Punggung kaki ditempelkan di lantai dengan jari–jari lurus ke belakang tubuh.
- 2) Tangan diletakkan di betis belakang dan putarlah keluar dengan ibu jari. Di waktu yang sama, tulang otot paha diputar ke arah dalam.
- 3) Duduk dan bokong ditempelkan di lantai. Pastikan tidak duduk di atas tumit. Tulang punggung ditegakkan sembari menekan tulang kering kaki ke lantai.
- 4) Telapak tangan ditekan ke telapak kaki. Tubuh lebih ditegakkan dan dada dilebarkan.
- 5) Tahan selama 1 – 5 menit.



Gambar 2.9 Posisi Virasana
(Sumber: Lebang, 2013)

12. Baddha Konasana (Posisi Telapak Kaki Menempel Dari Dua Arah)

Baddha = menempel kuat dan kona = arah. Pose tersebut bisa menstimulasikan punggung bawah, perut, dan pinggul dan dapat memberi fleksibilitas pinggan dan lutut. Selain itu, bisa pula membuat tulang punggung menjadi lebih tegak dan memberikan stimulus untuk kesehatan prostat (terhadap pria) dan ginjal.

- 1) Kedua telapak kaki ditempelkan di lantai.
- 2) Lutut dilebarkan ke arah lantai, tumit didorong ke arah selangkangan
- 3) Jari ke lantai ditekan dan sisi atas tubuh diangkat, dada dilebarkan dengan memutar bahu ke arah belakang.
- 4) Tulang punggung supaya tetap tegak. Tahan pergelangan kaki sembari menekan telapak kaki dengan kuat.
- 5) Tahan selama 3 – 5 menit



Gambar 2.10 Posisi Baddha Konasana
(Sumber: Lebang, 2013)

13. Padmanasana (Posisi Teratai)

Padma = teratai. Suatu pose duduk lanjutan yang ekstrim dan memerlukan skill khusus agar bisa melakukannya secara benar. Akan tetapi, pose tersebut bisa menstimulasikan pergelangan kaki dan sendi lutut. Dapat digunakan ketika melatih pernapasan dengan waktu yang panjang.

- 1) Duduk dengan kaki kanan melintang di depan dan dengan pose sukhhasana.
- 2) Pelan-pelan, kaki kanan dimajukan ke depan di atas paha kiri dengan tinggi.
- 3) Telapak kaki kanan diletakkan di atas paha kiri.
- 4) Kaki kiri diangkat dan ditempatkan di atas paha kanan.
- 5) Jari tangan ditekan di lantai dan tulang punggung diangkat supaya sampai puncak kepala.
- 6) Tahanlah dengan waktu 30 – 60 detik. Ulangilah untuk sisi lain.



Gambar 2.11 Posisi Padmanasana
(Sumber: Lebang, 2013)

14. Upavistha Konasana (Posisi Duduk Melebarkan Kaki Dua Arah)

Upavistha = duduk dan kona = arah. Postur tersebut dengan cara ekstrim memperlancar peredaran darah di area pinggul, meregangkan otot paha belakang (hamstring), dan memperkuat organ kewanitaan dan otot penyangga kandung kemih.

- 1) Kaki diluruskan dengan posisi duduk tegak. Tumit dijauhkan agar telapak kaki tegak lurus dan rata dengan lantai.
- 2) Kedua kaki dilebarkan jauh. Dibantu dengan tangan untuk memperoleh jarak optimal.
- 3) Telapak kaki ditempelkan di lantai di belakang paha dan disejajarkan dengan tubuh atas. Tekanlah sambil menegakan tubuh ke atas



Gambar 2.12 Posisi Upavista Konasana
(Sumber: Lebang, 2013)

15. Dandasana (Posisi Tongkat)

Danda = tongkat berjalan. Hal ini menjadi pose dasar dalam mengalihkan posisi duduk yang dibungkukan depan. Bisa melatih

tulang punggung supaya lurus dan terangkat, menyempurnakan tehnik pernapasan, dan mengembangkan otot diafragma.

- 1) Kaki lurus ke depan dan duduk di lantai. Bokong dipindahkan ke samping agar tulang bokongnya tertempel di lantai.
- 2) Telapak tangan diletakkan di lantai samping pinggang dengan jari- jari tangannya yang mengarah ke depan. Tekanlah ke lantai sampai terangkat dada dengan bergantung kepada tubuh bagian atas. Luruskanlah tangan.
- 3) Otot di depan (quadriceps) dikeraskan dan ditarik ke arah selangkangan. Upayakan bokong dan semua kaki bagian belakang menekan lantai.
- 4) Atas tubuh ditegakkan. Otot diafragma dipastikan terbebas dari tekanan. Rusuk diangkat dan dan luruskan tulang punggung.
- 5) Tahanlah dengan durasi 20-30 detik.



Gambar 2.13 Posisi dandasana
(Sumber: Lebang, 2013)

16. Janu Sirsasana (Posisi Kepala Dikaki)

Janu = lutut dan sirsa = kepala. Pose tersebut bisa menstimulasikan organ pencernaan, memperkuat area selangkang, pingul, pinggang, dan otot perut. Pose tersebut bisa memposisikan jantung sejajar dengan gravitasi bumi, dengan demikian memberikan ketenangan terhadap tubuh. Meredakan fungsi sistem saraf simpatetik, yang senantiasa menyiagakan tubuh pada kondisi tegang, menjadi lebih terorientasikan ke parasimpatetik dengan nuansa rilek.

- 1) Duduk dalam posisi dandasana, tekuk lutut kanan dan tarik kearah dada. Telapak kaki kanan ditempelkan di pangkal paha kiri. Lutut kanan dipastikan menempel ke lantai sampai tubuh dengan cara keseluruhan menciptakan sudut lebih dari 90 derajat. Kaki kiri diregangkan dengan menekan tumit ke lantai. Angkatlah jari-jari ke arah langit- langit.
- 2) Dada disejajarkan dengan arah kaki kiri. Sisi kanan dan kiri dipastikan pada kondisi yang seimbang.
- 3) Kedua tangan diangkat ke atas kepala dengan kedua telapak tangan menghadap satu sama lain. Semua jari tangan diaktifkan dan rasakan tarikan terhadap bagian tubuh atas dengan cara maksimal.

- 4) Buang napas sembari memajukan tubuh ke depan. Tanpa merubah posisi tubuh yang sudah dibentuk, kemudian raihlah jari-jari kaki.
- 5) Letakkan kepala pada kaki kiri, tahan selama 30-60 detik.



Gambar 2.14 Posisi Janu Sirsasana
(Sumber: Lebang, 2013)

17. Paschimotanasana (Posisi Peregangan Belakang Intensif)

Paschim = berat (identik dengan sisi belakang), tan = peregangan dan ut = intensif. Pose tersebut meregangkan secara maksimal terhadap semuapunggung dan jantung disejajarkan dengan gravitasi bumi agar kerja jantung menjadi stabil. Dahi ditempatkan di lutut agar fungsi sistem saraf simpatetik mereda menjadi lebih terorientasikan ke parasimpatetik dengan nuansa rileks. Lalu memberikan stimulasi positif untuk organ reproduksi pria dan wanita dan mengaktifkan kerja organ pencernaan.

- 1) Melakukan posisi dandasana. Tangan diangkat diatas kepala

sembari meregangkan semua tubuh atas.

- 2) Pelan-pelan, dada dimajukan dan tangan diturunkan guna meraih ibu jari kaki. Tumit didorong agar menjauh sembari memanjangkan bagian belakang kaki mengenai tanah. Peregangkan bagian belakang paha dikonsentrasikan.
- 3) Panjangkan semua tubuh bagian atas jauh ke depan. Bagian belakang kaki harus terus dikonsentrasikan untuk tetap menyentuh tanah. Telapak kaki harus dipegang dari sisi luar. Jika memungkinkan, tangan kiri harus memegang pergelangan tangan kanan.
- 4) Kepala secara pelan-pelan diletakkan di bagian tulang kering dan bagian lutut. Tahanlah 30-60 detik.



Gambar 2.15 Posisi Paschimotanasana
(Sumber: Lebang, 2013)

B. Penelitian Relevan

Tabel 2.1 Penelitian relevan

No	Nama Peneliti,Tahun & Judul	Hasil Penelitian	Bedanya Dengan Penelitian ini
1	Dhymaz Rangga &Bistara Saputra. 2016, “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya)”. <i>Jurnal Kesehatan Olahraga</i> Vol.06 (2)	Senam yoga adalah suatu usaha atau cara untukmenyatukankekuatan jiwa dan raga serta alam sebagai sarana penyembuhanberbagai penyakit jasmani ataupunrohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes. Kecemasan adalah sebuah permasalahan psikologis yang tentunya pernah dialami oleh siapa pun, terutama perempuan yang secara umum selalu cemas dengan suatu hal yang akan terjadi, contohnya (menopause). Menopause merupakan telah berakhirnya masa-masa menstruasi atau haid, atau proses pembuahan sel telur atau ovulasi yang berhenti. Sesuai dengan masalah pada tingkat kecemasan pada usia menopause diperoleh rumusan masalah antara lain: Senam yoga berpengaruh pada tingkat kecemasan terhadap pra menapouse. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebesar apa pengaruh senam yoga pada tingkat kecemasan. Metode penelitian ini mempergunakan metode diskriptif kuantitatif, sementara	Subyek Wanita Pra-menopause. Variabel terikat Kecemasan.

No	Nama Peneliti,Tahun & Judul	Hasil Penelitian	Bedanya Dengan Penelitian ini
		proses mengambil datanya yakni mempergunakan metode angket melalui pemberian pertanyaan yang tercantum poin-poin di dalamnya. Berdasarkan hasil penelitian bisa diperoleh dan disimpulkan nilai T_{hitung} senilai 486,667 > T_{tabel} senilai 1.84, sebab nilai dari $T_{hitung} > T_{tabel}$ dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak sementara H_a diterima yang artinya ada perubahan pada tingkat kecemasan wanita pra menopause.	
2	Faridah Aini; Luh Putu Dietha Septi Dyah KD & Dwi Novitasari. 2016. "Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional". Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol. IX (2)	Stres adalah pengalaman subjektif yang didasari oleh persepsi seseorang pada kondisi yang dihadapi atau kondisi yang menekan. Cara mengatasi stres terhadap remaja pada persiapan menghadapi ujian nasional dengan olahraga dan relaksasi yakni senam yoga di mana ketika melakukan yoga mengeluarkan hormonendorfin. Menurut hasil studi pendahuluan diperoleh jumlah remaja yang mengalami stres menghadapi ujian nasional sebanyak 13,3% dari 30 orang responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga pada tingkat stresremaja untuk persiapan menghadapi ujian nasional. Rancangan penelitian mempergunakan posttest	Sampel Ramajaa dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional

No	Nama Peneliti,Tahun & Judul	Hasil Penelitian	Bedanya Dengan Penelitian ini
		control group desain dan Quasi Eksperiment desain non equivalent pretest. Sampel ditentukan menggunakan metode tehnik purposive sampling sebanyak 30 orang responden. Dalam mengumpulkan datanya digunakan kuesioner DASS (Depression Anxiety and Stress Scale). Analisis data menggunakan analisis univariat yakni menggunakan nilai rata-rata, distribusi frekuensi, bivariat dengan t-test, nilai tengah, wilcoxon test dan MannWhitney test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai tengah dari tingkat stres remaja sesudah diberi perlakuan senam yoga ialah 14,00 dan 20,00. Sesuai dengan hasil penelitian diperoleh nilai pvalue sebesar $0,0001 < = (0,05)$, dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa berpengaruh antara senam yoga pada tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Sesuai dengan hasil penelitian ini, maka diharapkan remaja dan sekolah bisa mengaplikasikan dan menerapkan senam yoga 3 kali seminggu guna meminimalisir stres terhadap remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional	

No	Nama Peneliti,Tahun & Judul	Hasil Penelitian	Bedanya Dengan Penelitian ini
3	Ni Nyoman Suratmiti, dkk. 2020. “Penambahan Senam Yoga Efektif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Memakai Oad Di Poliklinik Interna Rumah Sakit Tk Ii Udayana.” Sport and Fitness Journal. Volume 8, (3)	DM (Diabetes Melitus) adalah penyakit yang diakibatkan berbagai faktor: imunologik, genetik, gaya hidup, dan lingkungan. Kegiatan fisik yang kurang, usia yang semakin tua, dan stress menyebabkan insulin yang dihasilkan bisa berkurang dikarenakan terjadi penurunan pada fungsi pankreas, dengan demikian disarankan berolahraga untuk mengontrol kadar gula darah, yakni melakukan senam yoga. Yoga diperlukan untuk membakar glukosa yang berlebih pada tubuh, olahraga yoga mendorong badan agar lebih efektif mempergunakan karbohidrat. Serangkaian gerakan yoga untuk diabetes melitus mencakup pemanasan, latihan inti, istirahat dan doa. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui senam yoga efektif pada penurunan kadar gula darah terhadap pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Poli Klinik Interna Rumah Sakit Tk II Udayana. Penelitian ini mempergunakan desain penelitian Quasi Experimental dengan Pre test and Post Test control design. Sampel dalam penelitian ini yakni sebanyak 20 orang penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Poli Klinik Interna Rumah Sakit Tk II Udayana. Hasil pretest gula	Subyek penelitian penderita diabetes

No	Nama Peneliti,Tahun & Judul	Hasil Penelitian	Bedanya Dengan Penelitian ini
		darah Kelompok1 (Senam yoga) sebesar $165,40 \pm 35,93$ dan posttest sebesar $141,45 \pm 32,41$ mg/dl sementara hasil pretest gula darah Kelompok 2 (Kelompok Kontrol) sebanyak $160,10 \pm 28,18$ mg/dl dan posttest sebanyak $169,75 \pm 28,56$ mg/dl. Hasil analisis uji t – paired diperoleh nilai $p = 0,000$ (p	

C. Kerangka Berfikir

Yoga bisa menstimulasikan keluarnya hormon endorphin, hormon ini merupakan neuropeptide yang diproduksi tubuh ketika sedang tenang dan relaks. Endorphin diproduksi pada susunan syaraf tulang belakang dan di otak. Hormon tersebut memiliki fungsi obat penenang alami yang dihasilkan otak dan memberikan efek nyaman.

Yoga mengajarkan keadaan alami manusia yakni dalam kondisi tenang. Seluruh teknik pada yoga pun memiliki tujuan memberikan rasa tenang. Dalam hal ini disampaikan bahwa postur yoga (asana) adalah jenis olah tubuh yang mediatif dengan cara perlahan dan diikuti pernapasan Dhiirga Swasam. Jika napas semakin dalam, maka dapat memengaruhi detak jantung yang semakin perlahan dan memberi rasa tenteram dan nyaman. Di samping itu, napas yang dalam pun dapat memberikan pasokan oksigen lebih banyak ke otak, dengan demikian dapat memberikan ketenangan bagi pikiran.

Beberapa postur yoga pun bisa menstabilkan produksi adrenalin ke aliran darah dan menenangkan. Sebagaimana postur keseimbangan yang memberi rasa tenang ketika berdiri seimbang dengan satu kaki dan tetap diam; kondisi membuka dada dan berdiri dapat berfungsi untuk memanaskan tubuh, menguatkan jantung, dan memberi ketenangan sesudahnya (Sindhu, 2015). Beberapa gerakan yoga untuk stres yaitu “(1) Pemanasan (2) Pranayama (3) Duduk dalam virasana (4) Putar leher perlahan 2 menit (5) Supta baddha konasana 2 menit (6) Adho mukha svanasana 2 menit (7) Virabhadrasana 3 menit (8) Trikonasana 3 menit (9) Parsvottanasana selama dua menit (10) Garudasana selama dua menit (11) Virabhadrasana III selama dua menit (12) Navasana selama dua menit (13) Bhujangasana selama dua menit (14) Janu shirsasana selama dua menit (15) Viparita karani selama dua menit (16) Bernapas dalam selama 5- 10 menit dan Savasana dengan kedua tangan yang memegang perut”.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan asumsi yang belum dijamin kebenarannya dan baru bisa dianggap benar apabila sudah berhasil dibuktikan dengan bukti-bukti terkait (Arikunto, 2016). Berdasarkan anggapan dasar tersebut, dengan demikian penulis membuat rumusan hipotesis penelitian bahwa: “Senam yoga dapat menurunkan tingkat stress pada member Fitness Center Puri Mansion Apartemen Jakarta Barat”