



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 14%**

Date: Thursday, November 25, 2021

Statistics: 732 words Plagiarized / 5362 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid - 19 | Wayan Nerta Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar PENDAHULUAN Kesehatan bukan segala-galanya, tetapi segalanya akan kurang berarti jika tidak sehat. Selogan itu menjadi bermakna penting ketika seseorang menghargai kesehatan pada masa hidupnya. Hidup sehat merupakan dambaan setiap orang. Memiliki badan serta anggota tubuh yang sehat tentunya menjadi idaman setiap orang. Ketika memiliki tubuh yang sehat maka akan menjadi tolak ukur bahwa bagian-bagian tubuh itu sendiri menandakan sehat pula.

Bagi sebagian masyarakat yang menghargai pentingnya kesehatan, sebuah gaya hidup sehat menjadi pola yang bersifat rutin di sela-sela akti vitas hidup sehari-hari. Memilih keputusan hidup dengan gaya hidup sehat, bukan berarti harus mengeluarkan biaya mahal yang tidak sedikit. Fasilitas mewah yang serba mahal serta asupan makanan yang enak di rasa terkadang disejajarkan dengan gaya hidup sehat. Anggapan seperti itu tentu tidak se muanya benar. Minum segelas air putih setiap pagi hari baru bangun akan lebih sehat jika dibandingkan minum segelas bir pada waktu yang sama.

Walaupun harga segelas air putih lebih murah dan jauh berbeda dengan segelas bir. Meluwasnya wabah virus corona atau COVID -19 di dunia, termasuk di Indonesia, pemerintah membuat kebijakan mengantisipasi dampak dari virus tersebut. Kebijakan tersebut seperti bekerja di rumah, para pelajar dan mahasiswa belajar di rumah, dan beribadah di rumah terus disosialisasikan. Perusahaan-perusahaan yang melibatkan banyak tenaga kerja juga diminta supaya karyawannya bekerja dari rumah. Kebijakan ini tentu bertujuan jelas COVID -19: Perspektif Agama dan Kesehatan adalah untuk mencegah meluasnya penyebaran wabah virus corona (Covid - 19).

Para karyawan, siswa, mahasiswa dan masyarakat untuk bekerja, belajar dan beribadat dari rumah work from home (WFH) tentu mendapat banyak tantangan dan menimbulkan permasalahan baru. Tantangan itu seperti bagaimana menjaga konsentrasi atau fokus dari berbagai gangguan, menjaga kebugaran tubuh karena aktifitas keluar berkurang. Di sisi lain, saat di rumah juga tetap dituntut untuk produktif menyelesaikan tugas-tugas serta melakukan aktivitas lain menghindari kebosanan.

Meskipun himbuan **tetap berada di rumah** untuk mengisolasi diri, bukan berarti berdiam diri tidak bisa melakukan kegiatan apapun seperti menjaga kebugaran tubuh. **Tetap berada di rumah** WFH tidak menjadi alasan untuk malas menjaga kebugaran tubuh. Menjaga kebugaran tubuh dengan olah raga akan dapat meningkatkan imunitas tubuh serta mencegah terpaparnya penularan virus Covid -19. Yoga merupakan salah satu jenis olah raga yang dapat dilakukan di rumah di tengah-tengah pandemi virus corona. Gerakan-gerakan yoga yang halus dan pelan bukan saja memberikan manfaat kesehatan kebugaran tubuh tetapi juga dapat memberikan manfaat di bidang mental mengurangi kecemasan. PEMBAHASAN A. Yoga Meningkatkan Kebugaran Tubuh.

Yoga merupakan cara untuk mencapai keselarasan antara badan fisik, pikiran dan jiwa atau roh karena gerakan yoga dapat memengaruhi fisik dan mental untuk menjadi sehat, sehingga jiwa terkonsentrasi. **Maka peranan yoga di sini sangat jelas membawa pikiran menjadi tenang dan merenungkan kebebasan jiwa yang abadi (Somvir, 2009: 17). Manusia sebagai makhluk individu merupakan kesatuan antara jiwa dengan badan, kesatuan antara psikis dengan fisik, sehingga terdapat suatu ungkapan, bahwa di dalam jiwa yang sehat terdapat badan yang sehat dan di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Manusia sebagai makhluk sosial artinya di dalam menjalani kehidupan manusia berinteraksi dengan sesamanya dan dengan alam sekitarnya. Pemenuhan kebutuhan jasmani dan rohani harus mendapat perhatian dan dilakukan latihan secara terus menerus.**

Melatih badan jasmani dilakukan Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid -19 115 dengan membiasakan hidup teratur, disiplin dan makan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Melatih rohani, dilakukan dengan meluaskan dan meningkatkan kesadaran rohani secara terus menerus, maka **jiwa akan menjadi semakin cerah dan kuat dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Suka duka akan diterima dengan sikap yang teguh dan seimbang. Ajaran yoga, adalah : anugerah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patanjali kepada siapa saja yang melaksanakan kehidupan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani.**

Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan

adanya roh sebagai azas yang bebas, bebas dari tubuh indriya dan pikiran yang terbatas. 1. Tahapan Peregangan/ Pavana Muktasana Pavana berarti 'angin'; mukta berarti 'membebaskan'; dan asana berarti 'sikap badan'. Oleh karena itu Pavanamuktasana adalah sekelompok latihan yang membebaskan angin dan gas dari tubuh (Satyananda Saraswati,2002;19). Gerakan rangkaian Pavana Muktasana san gat sederhana, namun rangkaian tersebut paling efektif dalam mengatur apa yang di India dikaitkan sebagai watak : lendir (kapha), angin (vata), dan asam atau empedu (pitta).

Menurut ilmu pengobatan kuno yang dikenal dengan Ayurveda, tiga kecenderungan ini mengatur semua fungsi tubuh. Jika suatu ketidakberesan muncul pada fungsi tubuh mereka, maka reaksi negatif terjadi pada metabolisme tubuh dan mengakibatkan penyakit. Angin (vata) tidak hanya menyangkut lambung perut dan gas -gas usus tetapi juga terhadap a ngin yang dibentuk pada setiap persendian pada tubuh, karena selama -reaksi kimiawi tidak tepat, sakit rematik dan kekakuan akan terjadi. Asam dan air empedu (pitta) mengacu pada getah -getah yang penting untuk pencernaan dalam zat seperti asam uric yang har us dikeluarkan dari tubuh secara teratur.

Jika ada asam yang berlebihan dalam jaringan tersebut, maka kegagalan fungsi pada organ -organ tertentu akan terjadi. Latihan Pavanamuktasana akan membantu mengeluarkan angin dan asam yang berlebihan dari tubuh, ter utama dari persendian. Latihan -latihan tersebut berguna bagi orang -orang yang sedang dalam masa penyembuhan dan orang - orang yang mempunyai kesulitan menggerakkan anggota badan mereka. Setelah berbaring lama di tempat tidur seseorang dapat melatih kembali ot ot- ototnya dengan lembut lewat latihan -latihan ini. Latihan -latihan ini juga efektif dalam menghilangkan penyakit -penyakit pada otot.

Beberapa latihan116 COVID -19: Perspektif Agama dan Kesehatan Pawanamuktasana seperti penekukan jari kaki, penekukan pergelangan kaki, pemutaran pergelangan kaki, mengengkolkan pegelangan kaki, gerakan setengah kupu -kupu yaitu melipat kaki kanan dan meletakkan di atas paha kiri dan sebaliknya. Kemudian gerakan paha kanan kanan/ kiri naik turun secara bergantian. Gerakan kupu -kupu penuh dengan duduk kedua jari kaki bertemu dengan mengepak -mengepakan paha naik turun ke lantai. Ada banyak gerakan peregangan Pavana Muktasana, yang intinya merupakan gerakan -gerakan penguluran atau peregangan sebelum melakukan asana tahap selanjutnya. 2.

Surya Namaskara (Penghormatan pada Matahari) Surya Namaskara merupakan cara yang baik untuk mengendorkan seluruh perendian dan otot -otot dalam tubuh serta memijat seluruh bagian tubuh bagian dalam. Surya Namaskara terdiri dari 12 sikap badan, satu putaran yang lengkap terdiri dari 12 sikap badan d ilakukan dua kali berturut -turut (Satyananda Saraswati, 2002;133). Surya Namaskara juga berarti penghormatan

kepada Dewa Matahari sebagai pemberi kekuatan tunggal bagi kehidupan yang ada di alam jagat raya ini. Rangkaian gerakan ini memberikan peregangan mendalam pada seluruh tubuh.

Berlatih Surya Namaskara secara teratur merupakan salah satu metode yang paling cepat untuk mendapatkan tubuh yang lentuk. Disamping itu melakukan kegiatan Yoga merupakan pencegah stress dan terbukti menjadi dasar dari suatu terapi yang sangat ampuh bagi penyakit fisik maupun mental. Surya Namaskara merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendekatan Yoga dan mudah dapat diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari.

Latihan Surya Namaskara apabila dilakukan tersendiri hanya membutuhkan waktu kira-kira selama 5 -15 menit latihan untuk mendapatkan hasil yang sangat cepat dan bermanfaat. Oleh karena itu sangat cocok bagi orang-orang yang aktif seperti para karyawan, pengusaha yang sibuk, ibu rumah tangga yg mengelola keluarga, siswa yang menghadapi pelajaran dan ujian. Demikian juga bagi mereka yang menghabiskan waktunya untuk berpikir seperti para ilmuwan. Dengan adanya pembatasan kegiatan sosial di luar, menjaga kebugaran tubuh dengan yoga setelah aktifitas WFH tentu menjadi salah satu pilihan.

Dua belas gerakan Surya Namaskara oleh (Satyananda Saraswati,2002;133 - 145) adalah sebagai berikut. Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid -19 117 a. Pranamsana (Sikap berdoa) Gerakan pranamsana merupakan gerakan asanas awal dalam melakukan Yoga Surya Namaskara. Sikap tangan di dada dalam pranamsana ini dinamakan anjali mudra. Nafas diatur secara normal pelan dan dalam. Sikap ini dilakukan sebagai bagian dari latihan yoga fisik dengan tujuan untuk mencapai beberapa keuntungan di antaranya, membantu untuk mengurangi stres mental dan kecemasan oleh karena itu digunakan untuk membantu praktisi dalam mencapai fokus dalam keadaan tenang. Konsentrasi dalam pranamsana ini terletak pada anahata cakra atau kelenjar thymus, ini berperan penting sebagai anti bodi yang merupakan pertahanan terhadap bakteri, virus, kanker.

Thymus juga memiliki fungsi penukaran zat-zat mineral terutama kapur dan fosfor. Mantra : Om Mitra ya Namaha : (Penghormatan pada teman semuanya). b. Hasta Uttamsana ( Sikap kedua lengan terangkat). Hasta uttamsana, sebagai posisi ke -2 dari Surya Namaskara merupakan latihan membuka diri dalam berkomunikasi dengan kekuatan dan potensialitas yang mendalam. Konsentrasi dalam hasta uttamsana ini terletak pada visjudhi cakra. Tahapan gerakan hasta uttamsana memiliki beberapa fungsi diantaranya, untuk meningkatkan energi pada saluran frontal yang berasal dari muladara cakra, meregangkan isi perut, menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki

pencernaan, melatih otot -otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat -urat syaraf tulang belakang, serta membuka seluruh bilik paru -paru.

Mengangkat kedua tangan dan meregangkan tubuh ke depan dan ke belakang, dan dikombinasikan dengan tarikan nafas ketika mengangkat kedua lengan, akan dapat memberikan pijatan yang lembut pada isi perut, yang dapat meningkatkan sistem pencernaan. Peregangan ke atas dapat memberikan daya tarik pada tulang belakang, yang berguna untuk menjaga kesehatan dari jaringan tulang rawan spons diantara tulang punggung dan menyesuaikan syaraf -syaraf tulang belakang. Posisi ini juga dapat mengurangi berat badan, yang mungkin timbul karena wisuddhi cakra dan kelenjar thyroid, yang mempercepat metabolisme.

Pada saat melakukan gerakan ini, dapat dirasakan penarikan pada tubuh bagian depan dan menekan bagian belakang leher sehingga membuat otot lengan dan bahu menjadi sangat ringan. Adapun mantra yang diucapkan dalam gerakan hasta utt?ysana yaitu. "Om Ravaye Namaha" (Penghormatan kepada yang bersinar cemerlang).118 COVID -19: Perspektif Agama dan Kesehatan c. P?dahast?sana (Sikap membungkuk ke depan) Gerakan p?ydahast?ysana merupakan posisi ke -3 dari S uryanamaskara membungkuk ke depan, sampai pada kedua jari -jari tangan menyentuh lantai. Bagi tubuhnya yang lentuk akan mampu menyentuh lutut dengan dahinya.

Konsentrasi dalam p?ydahast?ysana ini terletak pada swadhisthana cakra. Nafas dihembuskan ketika tubuh membungkuk ke depan. Gerakan p?dahast?sana berfungsi melenyapkan atau mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada perut, memperbaiki pencernaan, membantu dan menghilangkan sembelit. Memperbaiki peredaran darah, membuat tulang belakang lemas dan menyelaraskan saraf -saraf tulang belakang. Adapun mantra yang diucapkan dalam gerakan p?dahast?sana yaitu: "Om Suryaya Namah" (Penghormatan pada ia yang menyebabkan kegiatan). d. Asva Sancalanasana (Sikap menunggang kuda).

Asva S ancalanasana merupakan gerakan posisi ke - 4 dengan merentangkan kaki kanan ke belakang, pada waktu yang sama tekuklah lutut kiri. Kedua lengan lurus menyentuh lantai, tariklah nafas ketika merentangkan kaki kanan ke belakang.. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot -otot perut, paha bagian dalam, lutut, kaki yang kuat dan kelegaan di tulang punggung dan pergelangan kaki. Konsentrasi dari gerakan ini terletak pada Ajna cakra. Selain itu gerakan ini juga bermanfaat untuk menghilangkan sakit pinggang, memperbaiki pencernaan dan memperbaiki nafsu makan.

Hal ini tentu sangat baik untuk orang -orang yang kelebihan berat badan karena

membantu dalam mengurangi kelebihan lemak yang akan dapat membantu meregangkan isi rongga perut, dan memperbaiki sistem pencernaan . Adapun mantra yang diucapkan dari gerakan ini yaitu: "Om Banave Namaha" (P penghormatan kepada yang menerangi). e. Parwatasana Gerakan Parwatasana merupakan posisi ke -5 Surya Namaskara. Luruskan kaki kiri ke belakang dan letakkan kaki kiri di samping kaki kanan. Kedua kaki lurus ke belakang, pantat diangkat membentuk posisi segi tiga atau gunung (parwata). Hembuskan nafas selama meluruskan kaki kiri dan membungkukkan tubuh.

Konsentrasi dalam Parwatasana pada Wisudhi cakra, bisa membantu meningkatkan syaraf dan otot pada kedua lengan dan kaki. Gerakan ini dapat membantu memperkuat kedua kaki sehingga postur menjadi Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid -19 lebih seimbang. Mantra " Om Khagaya Namah" (Sembah pada yang bergerak cepat di langit). f. Astangga Namaskara Gerakan Astangga Namaskara merupakan posisi ke -6, gerakan dengan merebahkan tubuh posisi telungkup, pinggul dan perut sedikit terangkat Posisi akhir hanya jari -jari kedua kaki, kedua lutut, dada, kedua telapak tangan dan dagu yang menyentuh lantai. Nafas dihembuskan. Konsentrasi dalam Astangga Namaskara ini terletak pada Manipura cakra. Tahapan dengan gerakan Astangga Namaskara berfungsi memberikan peregangan pada bagian otot kaki lengan dan memperkuat dada.

Adapun mantra dalam gerakan asya sancalanasana yaitu : "Om Pusne Namaha" (P penghormatan pada pemberi kekuatan). g. Bhujanggasana (Sikap Kobra) Gerakan bhujanggasana sebagai posisi ke -7 dari Surya Namaskara merupakan gerakan yang memberi penekanan dinamis pada rongga dada dan perut sehingga gerakan ini dapat meregangkan tulang belakang dan leher belakang. Posisi telungkup, angkatlah tubuh dari pinggang dengan meluruskan kedua lengan. Lenturkan kepala ke belakang seperti menengadahkan. Tariklah nafas ketika mengangkat tubuh dan melengkungkan punggung. Konsentrasi dalam bhujanggasana ini terletak pada Swadhistanacakra.

Asanas ini bermanfaat untuk membantu menghilangkan berbagai penyakit perut, ketidakmampuan mencerna, dan sembelit. Mantra "Om Hiranya Garbha Ya Namah" (P penghormatan pada diri kosmis keemasan). h. Parwatasana (Sikap Gunung). Parwatasana merupakan gerakan posisi ke -8 dari gerakan Surya Namaskara merupakan pengulangan dari posisi ke 5. Hembuskan nafas selama pantat diangkat. Gerakan ini konsentrasinya terdapat pada Wisudhi cakra . Setelah posisi ini dilakukan dengan sempurna seperti gunung baru mengucapkan mantra yaitu : " Om Maricaye Namah" ( P penghormatan pada penguasa fajar). i. Asva Sancalanasana (Sikap Menunggang kuda).

Asva Sancalanasana merupakan gerakan posisi ke - 9 sama dengan posisi ke 4 dari Surya Namaskara. bermanfaat untuk menguatkan otot -otot perut, paha bagian dalam,

lutut, kaki yang kuat dan kelegaan ditulang punggung dan COVID -19: Perspektif Agama dan Kesehatan pergelangan kaki. Tariklah nafas ketika mengambil posisi akhir dari Aswa Sancalanasana ini. Konentrasi dari gerakan posisi yang ke 9 pada Ajna cakra.

Selain itu gerakan ini juga bermanfaat untuk menghilangkan sakit pinggang, memperbaiki pencernaan dan memperbaiki nafsu makan. Hal ini tentu sangat baik untuk orang-orang yang kelebihan berat badan karena membantu dalam mengurangi kelebihan lemak yang akan dapat membantu meregangkan isi rongga perut, dan memperbaiki sistem pencernaan. Intinya asanas ini bermanfaat bagi semua organ perut, terutama hati dan ginjal. Asanas ini menempatkan kembali berbagai salah urat, menghilangkan sakit punggung dan menjaga tulang belakang yang lemas dan sehat.

Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini yaitu "Om Adityaya Namah" (Penghormatan pada putra Aditi). j. Padahastasana Gerakan Padahastasana merupakan gerakan ke -10 dan pengulangan dari gerakan ke -3 dari Surya Namaskara. Gerakan padahastasana berfungsi melenyapkan atau mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada perut, memperbaiki pencernaan, membantu dan menghilangkan sembelit. Mantra dari gerakan ini adalah : " Om Sawitre Ya Namah" (Penghormatan pada ibu yang penuh kebajikan). k. Hasta Utanasana Gerakan Hasta Uttasana, sebagai posisi ke 11 dan pengulangan dari gerakan ke-2 dari Surya Namaskara.

Gerakan diyakini merupakan latihan membuka diri dalam berkomunikasi dengan kekuatan dan potensialitas yang mendalam. Konsentrasi dalam hasta Uttasana ini terletak pada visjudhi cakra. Tahapan gerakan hasta Uttasana memiliki beberapa fungsi diantaranya, untuk meningkatkan energi pada saluran frontal yang berasal dari muladara cakra, meregangkan isi perut, menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki pencernaan, melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang, serta membuka seluruh bilik paru-paru. Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu "Om Arkaya Namah" ( Penghormatan pada yang pantas dipuji). l.

Pranamasana Gerakan Pranamasana merupakan gerakan asanas awal dan akhir dalam melakukan Yoga Surya Namaskara. Sikap tangan di dalam pranamasana ini Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid -19 121 dinamakan anjali mudra, dilakukan sebagai bagian dari latihan yoga fisik dengan tujuan untuk mencapai beberapa keuntungan di antaranya, membantu untuk mengurangi stres mental dan kecemasan oleh karena itu digunakan untuk membantu praktisi dalam mencapai fokus dalam keadaan tenang. Konsentrasi dalam pranamasana ini terletak pada anahata cakra atau kelenjar thymus.

Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu "Om Baskaraya Namah" (Penghormatan kepada yang membawa pen cerahan). Suryanamaskara merupakan dua belas rangkaian gerakan dari beberapa asana dengan pengulangan beberapa gerakan asana. Dua belas gerakan asana ini jika dilakukan dengan repetisi 2 sampai 3 set setiap hari akan dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan derajat kesehatan tubuh. B. Yoga dan Pengendalian Goncangan -goncangan Pikiran. Ajaran yoga memandang tubuh dan pikiran keduanya harus dirawat dengan baik. Tubuh dirawat dengan bermacam gerakan sikap asana untuk memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh.

Se mentara pikiran dirawat dengan mengendalikan keinginan -keingan yang dapat menjerumuskan tubuh itu sendiri. Pentingnya mengendalikan pikiran dapat dilihat pada salah satu sutra dari Yoga Sutra Patanjali I. 2 Samadhi Pada yang berbunyi : Yogas Citta Wrtti Nirodhah : Yoga adalah pengekangan benih benih pikiran (Citta) dari pengambilan berbagai wujud (perubahan Wrtti) (Mayor Polak, 1979 ;279). Pengendalian goncangan pikiran sangat penting dalam hidup ini. Dengan pikiran yang tenang dan seimbang akan dapat memban tu dalam mejalani hidup ini.

Delapan bagian dari ajaran Yoga yang dikemas dalam Astangga Yoga (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana dan Samadhi) merupakan suatu ajaran yang sangat mulia dari Rsi Patanjali. Pranayama merupakan bagian dari Astangga Yoga itu diyakini mampu mengendalikan goncangan -goncangan pikiran. Pranayama merupakan latihan pengaturan nafas keluar masuk O2 ke dalam tubuh. Sudah sejak berabad -abad lamanya orang mengetahui bahwa orang dapat menguasai hawa nafsu pada satu pihak dan goncangan mental pada pihak lain dengan melatih penguasaan nafas (Mayor Polak, 1979; 146).

Latihan pengaturan nafas atau Pranayama juga mampu menurunkan kecemasan. Dalam situasi Covid -19 ini pikiran - pikiran cemas tentu akan mengurangi imun atau kekebalan tubuh itu sendiri. Kata Pranayama berasal dari bahasa Sansekerta: prana = nafas, kekuatan hidup, kekuatan yang sangat penting atau utama yang meliputi seluruh kosmos; dan yama adalah perluasan, pengembangan, pengendalian.122 COVID -19: Perspektif Agama dan Kesehatan Pranayama dapat diartik an sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi dan meningkatkan energi yang sangat penting yang pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh (Svami Satyananda Saraswati, 2002). Mayor Polak ( 1979) Pranayama sebagai arti tehnik khusus sebagai salah satu dari kedelapan sendi Yoga, diciptakan oleh Rsi Patanjali dan dipakai dalam Yoga Sutra.

Pranayama merupakan cara mengendalikan atau pengaturan pernafasan atau pengembangan kekuatan hidup. Secara tradisional prana dalam tubuh dibagian dasar



yang dikenal secara bersama-sama dengan Panca prana (lima prana) yaitu prana, apana, samana, udana dan vyana (Svami Satyananda Saraswati, 2002). Nafas adalah sumber vital kehidupan makhluk hidup, baik manusia, hewan, maupun tumbuhan. Pada saat seorang bayi lahir di dunia, pertama kali yang dilakukannya adalah bernafas.

Pada saat seseorang menemui detik-detik terakhir hidupnya, yang dilakukannya adalah menghembuskan nafas terakhir. Pernafasan itu sendiri adalah pergerakan terus menerus berganti-ganti antara penarikan dan penghembusan udara yang dilakukan agar seseorang tetap bernafas untuk hidup. Pernafasan juga berhubungan dengan vitalitas atau energi kita. Kebiasaan dan pola bernafas kita memengaruhi langsung tenaga kita, bisa meningkatkan vitalitas kita sehingga kita penuh energi dan sehat, atau sebaliknya bisa menurunkan vitalitas kita dan membuat lesu dan mudah sakit.

Dalam bahasa Bali Pranayama disebut juga dengan ngunda bayu atau mengatur napas. Dalam berkesian orang Bali aspek bayu juga merupakan bagian yang membangun taksu yaitu bayu, sabda dan idep. Dengan menguasai semua elemen yang tercakup dalam aspek (bayu) seseorang telah mempelajari keterampilan teknis dari kesenian ini (Dibia, 2014; 86) Pranayama dalam yoga adalah latihan untuk mengendalikan pernafasan agar kapasitas paru menjadi lebih besar, sehingga kita mampu memasukan udara ke dalam paru lebih besar lebih banyak dari pada orang yang tidak melakukan Pranayama atau latihan pengaturan pernafasan. Di samping itu otot – otot punggung dan perut menjadi lebih kuat.

Bernapas merupakan salah satu ciri dari makhluk itu hidup. Demikian pula halnya dengan manusia dalam kehidupannya setiap saat selalu dia bernafas. Jika berhenti atau tidak bernapas selamanya maka manusia atau makhluk hidup itu sebagai pertanda tidak hidup. Svami Visnudevananda dalam Awadutika Anandamitra Acarya (2001) mengatakan :Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid -19 123 Setiap makhluk hidup bergantung pada pernafasan, dan berhenti bernapas berarti berhenti hidup.

Sejak tangisan pertama seorang bayi sampai pada tarikan napas terakhir kematian, tidak lain merupakan serangkaian pernafasan. Secara konstan kita memakai "kekuatan hidup" kita atau energy prana kita dalam berpikir, berbuat berkeinginan atau menggerakkan otot-otot. Sebagai konsekwensinya perlu adanya penambahan yang konstan yang hanya mungkin melalui pernafasan itu sendiri. Bernapas memang sudah dilakukan orang sejak dia lahir ke dunia dan bernapas juga tidak ada yang mengajarkannya.

Bernapas bagi manusia demikian pula halnya makhluk hidup lainnya merupakan akti

vitas yang bersifat otonom, artinya dia berjalan dengan sendirinya tanpa dipengaruhi oleh kesadaran kita. Pada waktu sedang istirahat, tidur, dan bahkan ketika orang akan terus bernapas. Walaupun bernapas itu bersifat otonom dia berjalan dengan sendirinya, tapi bernapas juga dapat diatur oleh pikiran atau kehendak manusia itu sendiri. Manusia bisa saja menahan napas untuk berhenti bernapas, berhenti menghirup udara. Tetapi aksi vitas ini tentu tidak bisa dilakukan dengan durasi waktu yang lama.

Manusia hanya bisa berhenti bernapas atau menahan napas hanya beberapa detik atau menit dan tidak mungkin bisa menahan napas selama berjam-jam. Ketika manusia mencoba menahan napas yang lebih lama, terdapat ada sesuatu kekuatan yang melawan pikiran maupun kehendak kita untuk menahan napas yang lama itu, sehingga mengharuskan untuk bernapas sekuat-kuatnya. Seorang atlet pelari 100 meter ketika menjalankan tugasnya lari sekuat-kencangnya, sambil berlari dia akan menahan napas. Tetapi setelah pelari itu sampai mencapai finish dia akan bernapas sekuat-kuatnyanya.

Bernapas bagi manusia di samping bersifat otonom, bernapas juga dapat diatur oleh pikiran atau kehendak manusia. Pernapasan yang diatur yakni ditahan, diperpendek maupun diperpanjang pernapasannya. Pengaturan napas inilah dalam ajaran Yoga disebut dengan pranayama. Ngurah Nala (1992) pranayama adalah latihan pernapasan agar kapasitas paru menjadi lebih besar, sehingga kita mampu memasukkan udara ke dalam paru lebih besar atau lebih banyak dari orang yang tidak latihan pernapasan.

Dengan pranayama otot-otot punggung dan perut akan menjadi lebih kuat. Dalam pernapasan biasa tentu tidak banyak dapat menghirup udara. Maka para yogi selalu menekankan akan pentingnya pernapasan yang benar dan mereka mengembangkan serangkaian latihan khusus yang disebut pranayama untuk COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan memperbesar jumlah energy vital yang dihirup setiap bernapas. Dalam pernapasan normal, biasa kita hanya menghirup sedikit sekali prana dari atmosfer.

Tapi bila kita berkonsentrasi dan dengan sadar mengatur napas, kita dapat menyimpan sejumlah besar prana di dalam bermacam-macam pusat saraf atau cakra Awadutika Anandamitra Acarya (2001). Dengan demikian untuk mendapatkan prana yang optimal dari alam ini maka perlu dilatih alat-alat pernapasan yang terdapat di dalam tubuh. Latihan pranayama adalah untuk mendapatkan oksigen yang optimal ke dalam tubuh. Di dalam udara terdapat 70 % Nitrogen, 23 % Oksigen dan sisanya berupa gas-gas Karbon-dioksida, Amoniak, Argon, Nitrat, benda-benda organik dan uap air. Padahal yang paling dibutuhkan oleh tubuh dari udara ini hanyalah oksigen.

Penggunaan oksigen dalam tubuh diperlukan untuk membakar makanan sehingga keluar energi atau tenaga ( Ngurah Nala ; 1992). Untuk dapat menghirup oksigen yang optimal ke dalam tubuh maka alat-alat pernapasan yang memegang peranan penting. Makin efektif alat-alat pernapasan itu maka akan semakin optimal oksigen yang dapat dihirup ke dalam tubuh. Rangkaian latihan pranayama akan dapat mengaktifkan alat-alat pernapasan itu sendiri sehingga volume oksigen yang masuk ke dalam paru akan lebih optimal. Pranayama merupakan salah satu bagian dari Astangga Yoga atau delapan tahapan ajaran Yoga Rsi Patanjali.

Mayor Polak (1979) Penyusun Yoga Sutra Patanjali memerinci empat jenis Pranayama antara lain : 1. Bahya-vrtti external, juga dikenal sebagai recaka yang diungkapkan dalam Sruti sebagai Parayate (pergi ke luar). 2. Abhayantara –vrtti internal, juga dikenal sebagai puraka, ini dalam Sruti disebut sebagai ayate (datang). 3. Bahya- Stambha vrtti- tetap di luar ; juga dikenal sebagai bahya kumbhaka. Ini dalam Sruti dikenal sebagai tisthate (beristirahat). 4. Antah -Stambha vrtti – tetap di dalam; juga dikenal sebagai antah-kumbhaka; inilah dalam Sruti disebut asina (yang tinggal).

Dari keempat jenis Pranayama dalam Yoga Sutra disebutkan yang ketiga dan yang keempat digolongkan di bawah nama stambha –vrtti (atau tetap). Sedangkan yang memberikan istirahat kepada nafas sesudah pengeluaran normal adalah bahya -stambha atau bahya kumbhaka. Demikian pula yang memberikan istirahat kepada nafas sesudah menarik nafas normal adalah Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid -19 125 antah –stambha atau antah kumbhaka. Di samping itu Yoga sutra memberikan pula suatu jenis kumbhaka yang lain.

Pada jenis yang terakhir ini orang harus menarik nafas dengan kuat (napas dalam) kemudian menghentikannya, memberikannya istirahat dan begitu pula sebaliknya, yakni mengeluarkan nafas dengan kuat (napas -keluar -panjang) kemudian beristirahat. Jadi yang satu adalah keadaan tanpa bernapas sesudah menarik nafas dalam, yang lain adalah keadaan tanpa bernapas sesudah nafas -panjang keluar. Kamajaya (2000) dalam pernafasan biasa kita menghirup sedikit prana dari atmosfer. Tetapi bila kita berkonsentrasi dan dengan sadar mengatur pernafasan akan dapat menyimpan sejumlah besar prana. Mereka yang mempraktekan pernafasan yang dalam dan sistematis dapat merasakan efek yang nyata dari menghirup prana.

Kontrol pernafasan memberi kesehatan dan peningkatan vitalitas, melarutkan ketegangan emosi dan merilekskan pikiran. Di samping itu yang paling penting adalah mempercepat perkembangan spiritual, dengan menumpuk lebih banyak tenaga dalam yang kemudian dapat digunakan untuk meningkatkan pikiran dan memungkinkan seseorang untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Senada dengan hal tersebut

Emanuel Swedenborg dalam (Kamajaya; 2000) mengatakan "pikiran berawal dari berimbangan dengan vibrasi.

Jika seseorang berpikir panjang ia menarik nafas panjang, dan bila ia berfikir cepat nafasnya bergetar dengan cepat, pikirannya diguncang ke marahan nafasnya kacau balau, jika jiwanya seimbang dan tenang maka begitu pula pernafasanya (tenang). Tetapi marilah kita buat kebalikannya: coba regangkan badan dan pada saat yang bersamaan bernafaslah seperti orang yang sedang marah dan ternyata itu tidak bisa dilakukan. Pikiran yang harmonis berkaitan erat dengan pernafasan yang pelan, dalam dan teratur. Pikiran yang kacau mempercepat kerja jantung dan irama pernafasan. Kita semua mengalami kejadian ini, bila kita sesak nafas dan megap -megap kalau terserang emosi secara tiba-tiba.

Pernafasan menjadi pendek dan tidak teratur, bahkan dalam situasi yang sedikit tegang saja, waktu menunggu suatu tes wawancara. Sebaliknya, pernafasan yang cepat membatasi kemampuan mental. Lukmanulhakim & Desti Agustina (2018) dalam penelitiannya **Pengaruh Yoga Pernapasan (Pranayama) terhadap kecemasan Keluarga Pasien Kritis** di Ruang ICU. Adapun hasil penelitiannya bahwa latihan pernapasan (Pranayama) dapat menyeimbangkan proses kerja saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat 126 COVID -19: Perspektif Agama dan Kesehatan menyebabkan reaksi relaksasi.

Yoga dapat menstimulus pengeluaran hormone endorfin, yaitu neuro peptide yang dihasilkan oleh tubuh pada saat rileks dan tenang. Salah satu dari fungsi hormone ini adalah sebagai obat penenang alami yang dihasilkan oleh tubuh khususnya yang diproduksi oleh otak yang dapat menstimulus adanya rasa nyaman. Rasa nyaman dan tenang mendorong kondisi otak dari pola Beta yang kacau menuju pola Alfa yang lebih teratur. Gelombang alfa adalah gelombang Kreativitas, Relaksasi, Visualisasi. Kondisi relaks mendorong aliran energi kreativitas dan perasaan segar, sehat.

Avadutika Anandamitra Acarya (2002). Gelombang alfa adalah saat kesadaran mulai tenang dan waspada, cirinya lambat (delapan putaran perdetik, tetap, berirama amplitudanya lebih tinggi). Kondisi gelombang alfa ( 8 - 13,9 Hz ) adalah yang paling penting untuk menembus pikiran bawah sadar karena kondisi alfa bisa membuka pintu gerbang menuju 88% kekuatan alam bawah sadar. Kondisi alfa adalah kondisi yang sangat rileks dengan irama gelombang yang teratur.

Dalam kehidupan sehari-hari (pernapasan biasa) adalah pernapasan pendek, cepat dan lebih banyak mempergunakan otot dada, hanya menggunakan paru-paru bagian atas dan tengah saja. Sedangkan paru-paru bagian bawah tidak aktif yang mengakibatkan

paru-paru bagian bawah ini akan terisi oleh udara yang "tergenang dan busuk" dan berakibat menurunnya vitalitas paru-paru karena kurangnya suplai oksigen ke paru-paru. Paru-paru bagian bawah ini akan menjadi tempat bersarangnya sumber penyakit dan infeksi (Shidma Yoga's Blog, January 6, 2010 at 8:34 am). Pernapasan yang biasa tentu tidak banyak memberikan efek atau manfaat bagi tubuh itu sendiri.

Dalam menopang kehidupan sehari-hari diperlukan tubuh yang sehat dengan vitalitas yang optimal. Menjaga tubuh yang sehat dengan selalu berupaya untuk membersihkan racun dalam tubuh. Tubuh yang sehat dan pikiran yang tenang adalah harapan bagi setiap manusia yang hidup di dunia ini. Bernapas sebagai suatu hal yang biasa, namun perlu dipahami proses terjadinya menghirup udara itu sendiri. Bernapas adalah menghirup oksigen (O<sub>2</sub>) melalui batang tenggorokan akan masuk ke kantung-kantung udara (alveoli) yang terdapat di dalam paru-paru. Alveoli diselubungi oleh jaringan pembuluh darah.

Oksigen yang masuk ke alveoli akan masuk ke dalam pembuluh darah dan mengikat sel darah merah, sel darah merah yang kaya akan oksigen ini mengalir ke seluruh tubuh dan otak. Racun dalam aliran darah yang berbentuk karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) akan bergerak ke arah yang berlawanan dan dikeluarkan pada saat menghembuskan napas. Dalam proses tersebut, diafragma akan mengembang ketika menarik napas dan menekan ke bawah. Ketika menghembuskan napas diafragma akan mengempis dan menekan ke atas.

Dengan gerakan naik turunnya diafragma ini terjadilah pemijatan terhadap organ-organ dalam tubuh, hal tersebut memberikan efek detoksifikasi pada organ-organ dalam. Ada beberapa teknik pernapasan dalam Hatha yoga yaitu: (1) Ujjayi: Pernapasan tenggorokan/ napas mendesir; (2) Brahmari: Pernapasan lebah/ napas mendengung; (3) Shambhavi: Pernapasan singa/ melegakan tenggorokan; (4) Sitali: Pernapasan lidah/ napas yang mendinginkan; (5) Sitkari: Pernapasan gigi/ napas yang mendinginkan; (6) Anuloma Viloma: Pernapasan hidung alternative; (7) Kapalabhati: Pernapasan berkilau/ menghembus kuat (Shidma Yoga's Blog, January 6, 2010 at 8:34 am). 1.

Napas Ujjayi Tutup sebagian tenggorokan, sehingga ketika menarik dan hembuskan napas melalui hidung dengan mulut tertutup, udara akan masuk melintasi batang tenggorokan yang sempit dan udara ini akan menggetarkan pita suara bagian belakang, ketika menghembuskan napas ini akan menciptakan bunyi desiran. Pernapasan ini diterapkan dalam melakukan yoga dan bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas paru-paru dalam menampung oksigen yang diserap oleh pembuluh darah, meningkatkan

vitalitas, membantu menenangkan pikiran, mengendalikan emosi dan memberikan ketenangan mental. 2. Napas Brahmari Dengan mulut tertutup tarik napas melalui hidung, lalu bergumamlah sambil menghembuskan napas sepanjang mungkin. Pergunakan otot perut untuk membantu mengendalikan kestabilan napas saat menghembuskan napas.

Pernapasan ini membantu membersihkan dan menguatkan sistem pernapasan dan pikiran, meningkatkan semangat, memberikan efek yang menenangkan pada tubuh. 3. Napas Shimbhasana Duduk ditopang dengan tumit kaki, punggung tegak, telapak tangan di atas paha. Tarik napas dalam-dalam lalu hembuskan napas dengan mulut dibuka lebar serta lidah dijulurkan keluar, pandangan mata diarahkan ke titik antara dua alis dan regangkan jari-jari tangan di atas lutut. Teknik ini melakukan 128 COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan peregangan pada wajah dan lengan, bermanfaat untuk melegakan tenggorokan yang sakit serta penyakit pernapasan lainnya. 4.

Napas Sitali Saat menarik napas, julurkan lidah dan lipat kedua sisi lidah membentuk tabung (udara yang masuk akan terasa dingin melalui lidah), saat menghembuskan napas turunkan dagu, tutupkan mulut, letakkan ujung lidah dibelakang gigi dan hembuskan napas melalui hidung. Pernapasan ini memberikan efek mendinginkan tubuh, sangat baik dilakukan pada cuaca panas, menenangkan saraf. 5. Napas Sitkari Saat menarik napas lebarkan kedua bibir seperti sedang tersenyum, ambil napas melalui celah gigi, hembuskan napas melalui hidung. Teknik pernapasan ini sebagai alternatif dari Sitali apabila tidak dapat melakukan menggulungkan lidah. 6.

Napas Anuloma Viloma Angkat lengan kanan, tekuk jari telunjuk dan jari tengah, tutupkan lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari, tarik napas melalui lubang hidung sebelah kiri, tahan napas sejenak tutup kedua lubang hidung, lalu bukakan kedua lubang hidung dan hembuskan napas. Lakukan bergantian. Pernapasan ini membantu menyeimbangkan fungsi otak sebelah kiri dan kanan, menenangkan sistem saraf dan pikiran. 7. Napas Kapalabhati Tarik napas dengan perut lalu cepat hembuskan dengan kuat. Dalam napas ini yang bekerja hanya otot perut (diafragma). Pernapasan ini bermanfaat untuk meredakan stres, membersihkan pikiran dari emosi negatif.

Teknik pernapasan tersebut di atas tidak saja memberikan kesehatan pada tubuh itu sendiri tapi juga memberikan pengendalian emosi sehingga akan memberikan ketenangan pikiran. Pikiran yang tenang dalam situasi Covid-19 ini merupakan suatu yang sangat penting dalam melaksanakan swadharma dalam hidup ini. Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid-19 129 SIMPULAN Ajaran Yoga merupakan tuntunan hidup yang didedikasikan oleh Rsi Patanjali bagi siapa saja yang menghargai dan merawat tubuh dan pikiran itu sendiri.

Yoga tidak mengabaikan tubuh bahkan Yoga merekomendasikan penyempurnaan akan tubuh itu sendiri dengan sikap -sikap asana. Sementara pikiran dikendalikan dari guncangan -guncangan yang dapat menjerumuskan tubuh itu sendiri, Keduanya itu tubuh dan pikiran harus dirawat dengan baik untuk mencapai tujuan dari hidup ini.

DAFTAR PUSTAKA Ananda Mitra, A. (2001). Yoga Untuk Kesehatan. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia. Diba, I. W. (2014). Taksu dalam Seni dan Kebudayaan Bali. Denpasar: Bali Mangsi Kamajaya, G. (1998). Kundalini cara untuk mencapai Sidhi dan Moksa. Surabaya: Paramita Lukmanulhakim & Desti Agustina. (2018).

Pengaruh **Yoga Pernapasan (Pranayama) terhadap kecemasan Keluarga Pasien Kritis** di Ruang ICU. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 3, No 1, Juni 2018, 77 -86. Nala, N. (1992). Kumpulan Tulisan Olahraga. Denpasar: KONI Bali. Polak, M. (1979). Patanjali Raja Yoga. Surabaya: Paramita. Saraswati, S. S. (2002). Asana, Pranayama, Mudra Bandha. Surabaya: Paramita. Somvir. (2007). Beryoga untuk Badan dan Pikiran. Denpasar: Panakom. Yoga's, S. (6 Januari 2010). Blog, 8.34.

#### INTERNET SOURCES:

---

<1% - id.wikihow.com > Agar-Tidak-Mengantuk  
<1% - sports.okezone.com > read > 2020/04/03  
2% - ejournal.ihdn.ac.id > index > jyk  
<1% - www.literasipublik.com > pemahaman-manusia-sebagai  
<1% - mantramhindubali.blogspot.com > 2011 > 10  
<1% - dapurilmuagama.wordpress.com > 2015/01/15 > yoga  
1% - pipintriani.blogspot.com > 2014 > 10  
<1% - www.coursehero.com > file > 78359542  
1% - dodeneeds.blogspot.com > 2010 > 02  
<1% - id.wikihow.com > Meringankan-Rasa-Sakit-Pada-Kaki  
<1% - www.ejournal.ihdn.ac.id > index > jyk  
<1% - id.wikihow.com > Hidup-dengan-Pikiran-yang-Tenang  
<1% - hindu-nesia.blogspot.com > 2013 > 12  
1% - wmegawati.blogspot.com > 2013 > 12  
<1% - terjkb1pahihdn.wordpress.com > manfaat-pranayama  
1% - juhasrihasan.wordpress.com > 2015/03/21 > pranayama  
<1% - bimabikers.blogspot.com  
<1% - www.kaskus.co.id > thread > 000000000000000016208452  
1% - skullpwiinces.wordpress.com > 2014/09/27  
<1% - www.dosenpendidikan.co.id > alveolus

2% - sangpetualangalami.blogspot.com › 2012 › 11

3% - shidmayoga.wordpress.com › 2010/01/06 › pranayama

1% - dna3jendral.blogspot.com › 2013 › 12

<1% - aisyah.journalpress.id › index › jika