BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti penyatuan. Penyatuan ini diartikan sebagai penyatuan dengan alam atau penyatuan dengan Sang Pencipta. Dalam yoga, tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, napas, serta pikiran yang memungkinkan terjadinya relaksasi dan keseimbangan dalam menjalani hidup. Lewat serangkaian latihan fisik yang cermat dan penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk membangun seluruh bagian tubuh maupun jiwanya (Lebang, 2013).

Salah satu manfaat yoga dalam membangun tubuh, yaitu dengan *healing therapy*. Yoga juga dapat menjadi Terapi Kesehatan (*Healing Therapy*) jika dilakukan secara teratur. *Healing therapy* dalam hal ini merupakan sebagai proses terapi penyembuhan pada seseorang yang sebelumnya mengalami gangguan kesehatan agar bisa menjadi lebih baik bahkan sembuh dari gangguan kesehatan yang diderita seperti contohnya pada seseorang yang mengalami cedera akibat kecelakaan, melakukan yoga untuk mengembalikan posisi tulang yang bergeser hingga perlahan kembali ke posisi semula dengan melakukan serangkaian gerakan-gerakan yoga. Ini terbukti oleh salah satu guru pengajar yoga di Svarga *E-motion Sanctuary* Abigail M. Angkawijaya, yang pernah mengalami cedera dan memilih yoga sebagai sarana untuk terapi.

Yoga juga memiliki nilai positif bagi tubuh dan ketenangan jiwa pada seseorang, karena pada dasarnya manusia sangat membutuhkan ketenangan jiwa dan raga, semua itu dapat didapat saat relaksasi. Rasa lelah setelah berhadapan dengan masalah pekerjaan, keluarga, atau sekitarnya, menuntut manusia untuk sejenak merehatkan tubuh dan fikirannya dengan relaksasi. Tak sedikit yang menjadi frustasi atau stess karena menghadapi masalah kehidupan yang sulit diatasi. Apalagi khususnya bagi seorang wanita. Seorang wanita yang sibuk bekerja, baik itu yang bekerja dikantor maupun menjadi seorang ibu rumah tangga, memiliki

tugas dan beban fikiran yang lebih banyak, dan tak sedikit diantaranya mengalami yang namanya stress. Stress hanya menyebabkan seseorang menjadi lebih emosional. Pada seorang wanita, stress hanya menyebabkan kerutan diwajah, penuaan dini, kulit kusam hingga menimbulkan rasa ketidak percayaan diri pada seorang wanita yang dituntut bepenampilan fisik menarik, dan stress merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami gangguan kesehatan. Maka dari itu, dengan melakukan yoga dapat meringankan stress dan membuat relaks pada seseorang yang secara tidak langsung menjadi terapi penyembuhan (*healing therapy*) bagi seseorang yang mengalami stress itu sendiri.

Dengan yoga sebagai *healing therapy* juga dapat mengatasi gangguan menstruasi dan menangani *arthritis* atau pembengkakan sendi. Kedua penyakit ini sering dialami oleh sebagian kaum wanita akibat dari gaya hidup, pola makan, dan hal lainnya.

Yoga sebagai *healing therapy* tentunya sangat baik dilakukan, utamanya untuk kaum wanita. Akan tetapi masih saja ada kendala bagi sebagian masyarakat. Masyarakat hanya tahu yoga sebagai olah tubuh yang membuat tubuh ideal dan bugar saja, tanpa mengetahui bahwa yoga juga dapat menjadi terapi kesehatan (*healing therapy*). Faktor biaya juga menjadi kendala masyarakat tidak melakukan yoga. Yoga memang merupakan sarana olah tubuh yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Hal ini juga yang membuat masyarakat melakukan yoga sendiri di rumah tanpa mengetahui resiko yang terjadi bila gerakan yang dilakukan salah. Rutinitas yang padat juga membuat masyarakat, utamanya kaum wanita tidak memiliki waktu untuk mengikuti kelas yoga.

I.2 Identifikasi Masalah

- Masyarakat mengetahui yoga hanya sebatas olah tubuh yang dapat membuat tubuh ideal dan bugar saja, tanpa mengetahui bahwa yoga juga dapat membantu sebagai terapi kesehatan yang dapat mengatasi gangguan mestruasi dan menangani *arthritis*.

- Mahalnya biaya latihan yoga membuat masyarakat yang tertarik mengikuti kelas yoga tidak dapat mengikuti kelas yoga dikarenakan lebih memilih kebutuhan lain yang jauh lebih penting seperti mencukupi keperluan sehari-hari terlebih dahulu dibandingkan dengan mengikuti kelas yoga yang tak murah.
- Banyak yang beranggapan jika semua gerakan yoga dapat dilakukan sendiri dirumah, tanpa mengetahui resiko yang akan terjadi jika melakukan gerakan yoga tanpa bantuan dan ilmu yang cukup mengenai gerakan-gerakan yoga sebelumnya atau bimbingan terlebih dulu dan malah akan beresiko cedera.
- Kurangnya waktu karena terlalu sibuk bekerja dan sibuk melakukan rutinitas sehari-hari di luar rumah membuat masyarakat tidak dapat mengikuti kelas yoga.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini, yakni: Bagaimana agar masyarakat, utamanya kaum wanita, dapat tetap melakukan terapi kesehatan (*healing therapy*) yang baik dan benar tanpa perlu mempermasalahkan waktu dan biaya.

I.4 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah disini dikhususkan kepada informasi mengenai manfaat gerakan yoga sebagai *healing therapy* yang belum tersampaikan ke masyarakat, utamanya kaum wanita usia 25-35 tahun yang memiliki gangguan kesehatan seperti pada gangguan menstruasi dan arthritis yang dialami oleh sebagian wanita karena gaya hidup yang kurang baik dan memakan makanan yang kurang sehat dan cenderung tidak baik dimakan saat mengalami siklus menstruasi sehingga penyebabkan ternjadinya rasa nyeri saat datang bulan.

I.5 Tujuan Perancangan

- Masyarakat menjadi tahu bahwa yoga bukan hanya sebagai olah tubuh untuk membuat tubuh ideal dan bugar saja, tetapi juga dapat menjadi terapi

kesehatan (*healing therapy*) bagi beberapa penyakit, yang diantaranya juga dapat mengatasi gangguan menstruasi dan menangani *arthritis.*

- Masyarakat yang tidak memiliki waktu dan biaya untuk mengikuti kelas yoga tetap dapat melakukan yoga sendiri di rumah tanpa adanya resiko,dengan adanya panduan gerakan-gerakan yang baik dan benar dari seorang instruktur yang sudah terpercaya dan memiliki sertifikat mengajar yoga sebelumnya.