BAB II
YOGA SEBAGAI *HEALING THERAPY* KESEHATAN BAGI WANITA

II.1 Pengertian Yoga

Yoga berasal dari kata "yoga", dari bahasa sangsekerta yang berarti 'kuk' atau 'penyatuan'. Dalam buku yoga untuk semua, menurut Devi Asmarani (2014) bahwa yoga yang berkembang sekarang sangat berbeda dengan yoga yang dilakukan beberapa ribu tahun yang lalu, meskipun tradisi meditasi yang diwariskan tetap ada. Dituliskan dalam buku Amazing yoga yang ditulis oleh M. Sandra Kenuk Yuliani, bahwa Dalam kitab Wedha, sekitar 1.500 SM di dalam Rig Veda, kata yoga pertama kali ditemukan. Dalam kitab ini, yoga berasal dari suku kata "*yuj*" atau dalam bahasa inggris "*to yoke*" (menyatukan). Penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik (Asana), pernafasan (Pranayama), dan meditasi (Dyana).

Yoga lahir dari India, kemudian berkembang dalam masyarakat, sejak zaman dulu sampai sekarang yang mengalami perubahan dan perbedaan. Yoga pertama kali diperkenal luaskan melalui buku yang ditulis oleh patanjali yang merupakan tokoh legenda yang hidup sekitar 200 hingga 500 SM, buku itu berjudul "Yoga Sutras". Dalam buku patanjali ini terdapat sebuah kombinasi dari 196 sutra atau bisa disebut literatur religius yang memuat aspek kehidupan, salah satunya adalah bentuk sistematis prinsip dan cara berlatih standar yang harus dipenuhi oleh para pelaku yoga. Yoga tidak perlu dikaitkan dengan salah satu agama tertentu. Dalam Sutra-Sutra Patanjali, yoga mempunyai konsep yang *universal*, tidak berbau sekte, aliran, atau apa saja. Oleh karena itu, Yoga cocok diadopsi siapapun. Praktisi yoga sering disebut yogi.

Hidup yang berkualitas adalah mendapatkan tubuh yang sehat dan pikiran yang positif. Maka yoga yang banyak dianut masyarakat jaman sekarang adalah yoga yang diambil dari Barat, dengan tujuan ingin mendapatkan hidup yang berkualitas, baik kesehatan tubuh, fikiran dan lain-lain, bukan yoga yang menjurus kepada agama tertentu.

II.1.1 Asana

Asana adalah sikap duduk pada waktu melaksanakan yoga. Dalam buku yoga sutra oleh Anand Krishna (2015) menyebutkan tidak mengharuskan sikap duduk tertentu, tetapi menyerahkan sepenuhnya pada sikap duduk yang paling disenangi dan rileks, asalkan dapat menguatkan konsentrasi dan pikiran dan tidak terganggu karena badan merasakan sakit akibat duduk yang dipaksakan. Selain itu sikap duduk yang dipilih agar dapat berlangsung lama, serta mampu mengendalikan sistem saraf sehingga terhindar dari goncangan-goncangan pikiran.

II.1.2 Pranayama

Pranayama adalah pengaturan nafas keluar masuknya paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan prana (energi) keseluruh tubuh. Pranayana terdiri dari Puraka yaitu memasukkan nafas, Kumbhaka yaitu menahan nafas, dan Recaka yaitu mengeluarkan nafas. Puraka, Kumbhaka, dan Recaka dilaksanakan pelan-pelan bertahap masing-masing selama dalam waktu tujuh detik (Krishna, 2015).

II.2 Yoga Sebagai *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 cidera 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. Berikut ini beberapa penyakit yang dapat diatasi dengan terapi kesehatan dengan melakukan yoga, diantaranya :

- Mengatasi sakit lambung
- Memperbaiki penyumbatan koroner jantung
- Menangani *arthritis*

- Menangani diabetes
- Meringankan derita tekanan darah tinggi
- Menangani tekanan darah rendah
- Mengatasi derita saraf lumbar terjepit
- Mengatasi asma
- Mengatasi gangguan mesntruasi

Kesembilan macam gangguan kesehatan tersebut dapat diatasi dengan *healing therapy* yoga yang dilakukan secara teratur dengan baik dan benar. Beberapa gerakan atau pose yoga memang terlihat mudah untuk dilakukan sendiri, namun untuk beberapa penyakit yang serius memang diharuskan untuk melakukan yoga di tempat yang memang sudah terpercaya yang memfasilitasi pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu sebelum melakukan serangkaian gerakan yoga atau memang melakukan cek kesehatan di sebuah rumah sakit terlebih dahulu seperti contohnya pada gangguan kesehatan penyumbatan koroner jantung yang merupakan gangguan kesehatan yang cukup serius.

Dengan melakukan gerakan yoga dan mendalami serta memahami yoga, seorang praktikan yoga secara tidak langsung akan mengerti bagaimana menghargai pentingnya hidup, menjaga kesehatan dengan baik, serta selalu bersyukur kepada Sang Pencipta. Obat terapi yang paling tepat untuk memulihkan diri sendiri dari beberapa gangguan kesehatan adalah dengan jiwa yang sehat, karena jiwa yang sehat juga berasal dari pikiran yang sehat, maka yoga sangat bermanfaat jika dilakukan secara rutin dengan baik dan benar.

II.2.1 Manfaat Yoga Sebagai *Healing Therapy* Bagi Kesehatan Wanita

Yoga merupakan olah tubuh yang dapat membantu menjaga kesehatan, mengatasi dan meringankan beberapa penyakit. Yoga baik dilakukan di pagi hari saat udara segar, dengan memakai pakaian yang nyaman dipakai seperti kaos yang mudah menyerap keringat dan celana yang mengikuti kelenturan tubuh seperti *legging* serta dilengkapi dengan matras atau alas untuk lebih nyaman berpijak dan berbaring. Dengan berlatih yoga secara rutin, dapat membawa sejumlah manfaat

bagi kesehatan tubuh. Karena dalam yoga, tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, serta pikiran yang memungkinkan terjadinya relaksasi dan keseimbangan dalam menjalani hidup.

Dengan melakukan serangkaian gerakan fisik yang cermat dan penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk membangun seluruh bagian tubuh maupun jiwanya. Berbagian gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Hal ini adalah faktor yang membantu seseorang dalam terapi kesehatan, baik untuk mengatasi, atau meringankan sakit yang diderita.

Beberapa penyakit yang dapat diatasi dengan yoga menggunakan terapi kesehatan dari beberapa penyakit yang diakibatkan oleh gaya hidup, pola makan, dan stres. diantaranya adalah :

- **Penyakit yang di derita oleh sebagian besar masyarakat baik pria maupun wanita**

  a. Mengatasi sakit lambung
  b. Memperbaiki penyumbatan jantung
  c. Menangani Diabetes
  d. Meringankan tekanan darah rendah
  e. Meringankan derita tekanan darah tinggi
  f. Mengatasi derita sayaf lumbar terjepit
  g. Mengatasi asma

- **Penyakit yang banyak diderita oleh sebagian kaum wanita yang bisa diatasi dan ditangani dengan yoga.**

  a. Mengatasi gangguan menstruasi
  b. Menangani *arthritis* atau pembengkakan sendi.

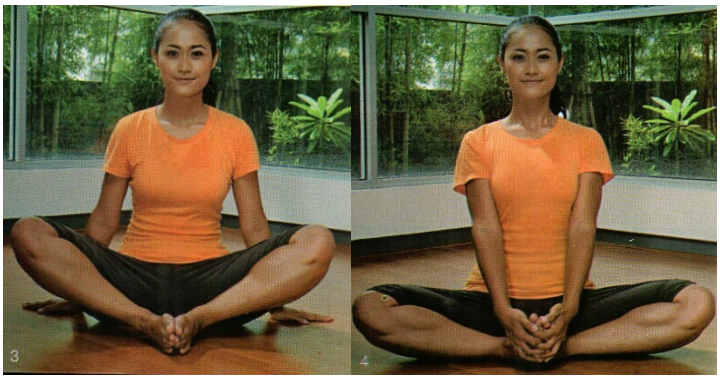
II.2.2 Mengatasi Gangguan Menstruasi

Menstruasi adalah suatu keadaan fisiologis atau normal, merupakan peristiwa pengeluaran darah, lendir dan sisa-sisa sel secara berkala yang berasal dari mukosa uterus dan terjadi relatif teratur mulai dari *menarche* sampai *monopause*, kecuali pada masa hamil dan *laktasi*. Lama pendarahan pada menstrulasi bervariasi, pada umumnya 4-6 hari, tapi 2-9 hari masih dianggap fisiologis (Ganong, 2003). Gangguan atau kelainan pada saat siklus menstruasi diantaranya :

- *Hipermenorea,* yaitu perdarahan dengan lama haid lebih dari 8 hari dengan darah haid sekitar 26-40 ml.
- *Polimenorea,* yaitu siklus menstrulasi lebih pendek kurang dari 21 hari.
- *Oligomenorea,* yaitu menstrulasi yang jarang dengan siklus lebih dari 35 hari.
- *Amenorea,* yaitu tidak menstrulasi 3 bulan berturut-turut dari terakhir menstrulasi.
- Gangguan atau gejala yang menyertai siklus menstrulasi, antara lain *sindroma* pra-menstrulasi dan *dismenorea*. *Dismenorea* adalah rasa nyeri di perut bagian bawah karena kontraksi otot-otot rahim saat terjadi peluruhan dinding. Bila tidak ada kelainan *ginekologi* seperti endometriosis, radang panggul atau kista pada indung telur maka disebut dismenorea primer, tetapi bila disertai kelainan ginekologi disebut *dismenorea sekunder* (Manuaba, 1999). Gangguan menstrulasi juga dapat berupa keram diperut bawah, lemas, migren,pusing berkepanjangan, hingga mual dan kadang berlanjut dengan muntah.

Beberapa gerakan asana yang mampu meredakan rasa sakit saat menstruasi. Asana ini dikonsentrasikan untuk menstimulasi area pinggul, selangkangan, organ kewanitaan, perut bagian bawah, paru-paru, jantung, sistem saraf, dan otak, diantaranya adalah :

- **Baddha konasana**



Gambar II.1 Pose Baddha konasana

Sumber : Buku Yoga Sehari-hari Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Duduk di lantai, tempelkan kedua telapak kaki.
b. Lebarkan lutut ke arah lantai, dorong tumit mendekat ke arah selangkangan.
c. Tekan jari ke lantai dan angkat sisi atas tubuh, lebarkan dada dengan memutar bahu kearah belakang.
d. Jaga tulang punggung agar tetap tegak, tahan pergelangan kaki sambil menekan telapak kaki sekuat mungkin.
e. Tahan selama 3-5 menit.

Pose ini berguna untuk menstimulasi dan memperkuat area kewanitaan yang sering tidak diperhatikan para wanita yang menderita gangguan sakit setiap menstruasi. Selama melakukan pose ini, konsentrasikan pada napas dengan menarik napas dengan dalam, lalu perlahan-lahan turunkan lutut ke lantai sambil menghembuskan napas panjang. Dan rasakan bagian perut bawah dan pangkal paha terstimulasi. Jangan bergerak terlalu cepat untuk menghindari tekanan berlebihan pada area kewanitaan.

- **Janu sirsasana (*chair*)**



Gambar II.2 Pose Janu sirsasana (*chair*)
Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan menggunakan alat bantu kursi dan selimut :

a. Luruskan kedua kaki dalam posisi dandasana, tarik kaki kiri kebelakang hingga tumit menempel pada selangkangan.
b. Letakan kursi dengan posisi dudukan menghadap wajah. Angkat kedua tangan, tarik sisi kiri dan kanan tubuh ke atas. Jika pada bagian kaki yang terlipat terasa kurang nyaman di area pangkal paha, gulung selimut dan letakkan dibawahnya sebagai penyangga.
c. Turunkan wajah perlahan-lahan kearah kursi, lipat tangan dan istirahatkan dahi pada bagian atas lengan bawah. Lakukan dengan kaki bergantian setelah beberapa menit.

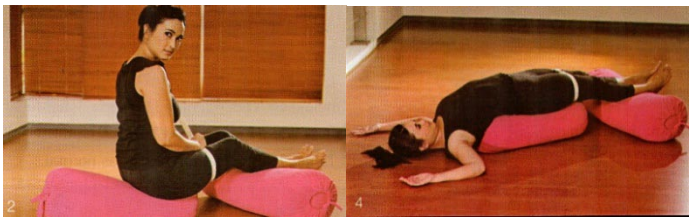
Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya :

a. Menstimulasi organ pencernaan
b. Menguatkan otot perut dan area pinggang, pinggul dan selangkangan.
c. Menenangkan jantung.
d. Merilakskan ketegangan sistem saraf.

Pada umumnya, rasa sakit hebat menstimulasi sistem saraf simpatetik (*flight of fight system*) yang membuat semua organ menegang dan memberi efek negatif berkepanjangan. Pose ini mampu membuat tubuh berada dalam kondisi relaks dengan memindahkan kerja saraf *simpatetik* ke para simpateti yang bersifat lebih alami serta terkait dengan kerja organ yang stabil dan mirip dengan kerja

organ pencernaan atau detak jantung. Rasa kram perut bawah sering terminimalisir dalam pose ini.

- **Setubandha sarvangasana**



Gambar II.3 Pose Setubandha sarvangasana
Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan menggunakan alat bantu guling dan sabuk :

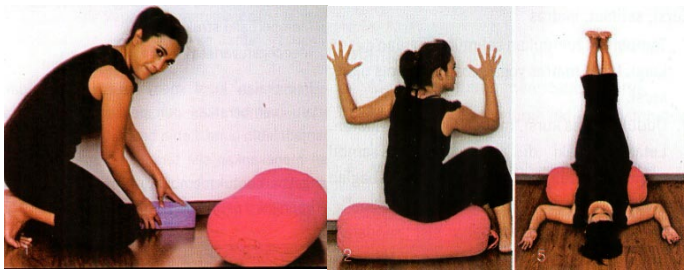
a. Susun dua guling saling tegak lurus.
b. Duduk dibagian tengah guling yang tegak, luruskan kaki, dan tempatkan tumit di atas guling melintang. Ikat kedua paha dengan sabuk.
c. Tegakkan tubuh bagian atas. Perlahan jatuhkan tubuh kebelakang. Biarkan tulang belikat tersangga ujung guling dan bahu menyentuh lantai.
d. Biarkan bagian belakang kepala relaks dilantai. Bentangkan tangan kesamping, kemudian tekuk sikut 90 derajat.
e. Bernapaslah dengan relaks 5 sampai 8 menit.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya :

a. Meregangkan otot dan organ rongga dada.
b. Mensuplai darah segar penuh oksigen pada kelenjar tiroid.
c. Memanjangkan ruas-ruas tulang punggung.
d. Memberikan stimulasi pada organ rongga perut.
e. Merelaksasikan dan menyegarkan tubuh.

Pose ini berfungsi untuk menstimulasi area ginjal dan kelenjar adrenalin, menenangkan pikiran, membuat otot diafragma menjadi lebih elastis dan berfungsi baik, serta meredakan sakit kram atau sakit yang sering muncul saat menstrulasi.

- **Viparita karani**



Gambar II.4 Pose Viparita karani

Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan menggunakan alat bantu balok, guling, dan tembok :

a. Tempatkan balok dibawah dekat tembok dan letakkan guling didepannya.
b. Duduk di atas bagian tengah guling, tempelkan sisi kiri tubuh ke tembok.
c. Putar kaki kanan keatas, sangga tubuh dengan sikut, hadapkan tubuh sejajar dengan langit-langit.
d. Tumpukkan kedua sikut untuk menahan tubuh. Aangkat kaki kiri, disusul kaki kanan. Konsentrasikan seluruh bagian belakang kaki agar menyentuh tembok.
e. Perlahan, jatuhkan tubuh ke arah belakang. Lebarkan sikut dan tekuk posisi 90 derajat. Tahan 30 sampai 60 detik.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya :

a. Memberi energi.
b. Memelihara efektivitas kerja organ pencernaan.
c. Mengatasi rasa mual.
d. Memudahkan aliran pembuluh darah balik.
e. Menstabilkan kerja jantung.
f. Mengatasi varises.
g. Meredakan rasa sakit menstrulasi.
h. Menenangkan otak.
i. Mengistirahatkan kaki.

Pose ini dapat meringankan kerja organ perut, menstimulasi dan melebarkan paru-paru, membantu kerja otot diafragma, merelaksasi tubuh, memperbaikisirkulasi darah, meringankan rasa sakit dibagian perut bawah serta mengatasi sakit selama menstrulasi.

- **Savasana**



Gambar II.5 Pose Savasana

Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan menggunakan alat bantu kursi, selimut, dan matras :

Masuk kedalam posisi sarvangasana dengan kursi.

a. Tempatkan kursi di depan kepala dan kaki. Lapisi punggung dengan tumpukan selimut dan sesuaikan dengan panjang torso tubuh.
b. Tekuk lutut dan tempatkan di depan wajah. Perlahan, tempatkan kaki diatas selimut. Pastikan tulang punggung teregang lurus keatas, tidak cekung maupun cembung.
c. Lepaskan tangan dan tekuk 90 derajat disambing kepala. Perhatikan posisi leher agar tidak tergeser jatuh ke lantai. Tahan 3 sampai 5 menit.
d. Untuk keluar, tekuk lutut dan letakkan disamping kepala, Perlahan jatuhkan bokong ke lantai.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya :

a. Membantu tubuh merestorasi energi.
b. Memaksimalkan seluruh aktivitas pembuangan racun tubuh.
c. Melepaskan beban pikiran dan mental.
d. Menyiapkan tubuh untuk aktivitas selanjutnya.

Sama seperti savasana sebelumnya, pose ini adalah pose perangkum seluruh asana yang dilakukan. Pemulih energi dan menormalkan metabolisme.

Gangguan menstrulasi adalah hal yang paling sering dialami oleh kaum wanita, bisa itu keputihan, rasa nyeri saat datang bulan, atau siklus datang bulan yang tidak teratur. Maka dari itu dengan melakukan yoga secara rutin dengan melakukan pose-pose yang benar, dapat membantu menangani hal-hal yang berhubungan dengan menstrulasi bagi kaum wanita.

II.2.3 Menangani *Arthritis*

Arthritis atau penyumbatan sendi yang lebih dikenal rematik terjadi karena kurangnya pergerakan yang menyebabkan tubuh minim memproduksi cairan *synovial* (cairan pelumas tubuh untuk mencegah gesekan sambungan tulang). Penyebab lainnya adalah kesalahan postur tubuh, sehingga posisi tulang yang tersambung menjadi terlalu rapat dan kehilangan jarak alaminya, serta pemakaian sepatu hak tinggi berlebihan, cedera, pola makan, dan gaya hidup buruk.

Faktor usia juga mempengaruhi gangguan sendi terbesar. Terutama pada wanita yang mengalami fase perubahan hormonal dimasa *monopause*. Penyakit ini cukup banyak menyerang masyarakat indonesia pada usia 25-74 tahun dengan prevalensi dan keparahan yang meningkat dengan usia.

Menurut BKS Iyengar, latihan asana yoga yang sistematis dan konsisten memaksa tubuh mengaktifkan sistem sirkulasi limfatik tubuh dan melancarkan sirkulasi darah secara merata keseluruh tubuh. Hal ini membuat kesehatan sendi selalu terjaga dan membuat tubuh menggunakan seluruh nutrisi yang didapatnya dengan baik sehingga mampu mencegah penyakit akibat fenomena penurunan fungsi. Yoga dapat mengontrol stres dan produksi kortisol terkait dengan produksi hormon adrenalin dalam darah sebagai satu upaya ampuh menjaga kesehatan tulang dan sendi. Serangkaian gerakan asana untuk mengatasi *Arthritis* diantaranya :

- **Dandasana**



Gambar II.6 Pose Dandasana

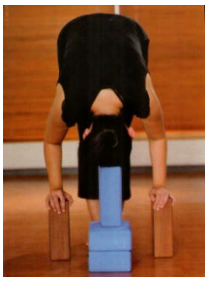
Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Duduk di lantai dengan kaki lurus kedepan. Pindahkan bokong kesamping sehingga tulang bokong benar-benar menempel pada lantai.
b. Letakkan telapak tangan pada lantai disamping pinggang dengan jari-jari tangan menghadap kedepan. Tekan ke lantai hingga dada terangkat dengan bergantung pada tinggi tubuh bagian atas. Luruskan tangan.
c. Keraskan otot paha depan, dan tarik kearah selangkangan. Usahakan seluruh kaki bagian belakang dan bokong menekan lantai.
d. Tegakkan bagian atas tubuh. Pastikan otot diafragma bebas dari tekanan. Angkat rusuk dan pastikan tulang punggung lurus.
e. Tahan selama 20 sampai 30 detik.

Pose ini berfungsi memberikan latihan beban bagi tubuh bagian atas seperti lengan, tangan, sikut dan bahu, serta menstimulasi kekuatan tulang sekaligus mengaktifkan sendi untuk memproduksi cairan *synovial*. Pose ini juga dapat membuat otot area perut menguat.

- **Uttanasana**



Gambar II.7 Pose Uttanasana

Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut memakai alat bantu balok : Letakkan tumpukan balok dibawah kepala dan tangan untuk menahan tubuh dan meminimalisir kesalahan gerakan pada tulang punggung.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya :

a. Membuat kerja jantung lebih tenang dan stabil.
b. Menenangkan dan menyehatkan sistem saraf pusat dan otak.
c. Meredakan tekanan stres yang berlebihan.
d. Menstabilkan tekanan darah.

Pose ini memberikan peregangan pada tulang paha dan tulang kering ke arah yang berlawanan sehingga memberikan jarak yang alami yang dibutuhkan oleh sendi lutut.

- **Virabhadrasana I**



Gambar II.8 Pose Virabhadrasana I

Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Pertama tama lakukan langkah 1 dan 2 dari pose virabhadrasana II.
b. Perlahan putar tubuh atas 90 derajat ke arah kanan, lakukan hal yang sama dengan kaki, dorong tumit kiri keluar sedikit kearah kanan. Perhatikan putaran pada lutut dan telapak kaki kanan, buat kedua elemen ini berada pada satu arah yang sama.
c. Tekuk lutut kanan perlahan-lahan hingga paha dan tungkai kaki bawah membentuk sudut tang tepat, dengan posisi paha kanan sejajar dengan lantai. Bantu dengan meluruskan kaki kiri sejauh mungkin sehingga kaki kanan dapat membentuk sudut ideal.
d. Angkat kedua tangan perlahan-lahan keatas kepala, hadapkan kedua telapak tangan satu sama lain, dorong setinggi mungkin kearah langit-langit. Aktifkan seluruh jari tangan. Angkat tulang belikat pada punggung atas dan dekatkan pada satu sama lain.
e. Fokuskan arah energi tubuh kelangit-langit lewat kedua tangan dan mengkombinasikan dengan berat tubuh yang tersebar merata di kedua belak kaki.
f. Tahan 15 sampai 30 detik. Ulangi untuk sisi lainya.

Latihan stimulasi beban menggunakan berat tubuh ini secara aman menstimulasi tulang dibagian tungkai kaki sekaligus merangsang sendi bagian pinggul dan lutut agar tetap fleksibel serta aktif memproduksi cairan pelumas.

Putaran pada tulang punggung juga mengaktifkan tulang punggung agar selalu fleksibel dan memiliki kemampuan menyerap cairan yang dibutuhkan.

- **Bharadvajasana**



Gambar II.9 Pose Bharadvajasana
Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan alat bantu kursi dan selimut :

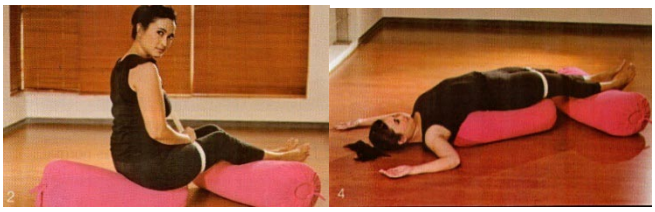
a. Luruskan kedua kaki dalam posisi dandasana.
b. Letakkan kursi dengan posisi dudukan menghadap wajah, angkat kedua tangan tarik sisi kanan dan kiri bagian tubuh ke atas.
c. Turunkan wajah perlahan-lahan kearah kursi, lipat tangan dan istirahatkan dahi dibagian atas lengan bawah.
d. Jika sulit menempatkan dahi pada lipatan tangan, duduk diatas 2 tumpuk selimut.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya :

a. Melepaskan tekanan pada tulang punggung.
b. Menyelaraskan ruas-ruas tulang punggung.
c. Merelakskan area leher dan bahu.
d. Menstimulasi otot dan organ rongga perut.
e. Memperbaiki sistem pencernaan.
f. Menstimulasi positif organ reproduksi.
g. Menstimulasi organ pencernaan.
h. Menguatkan otot perut dan area pinggang, pinggul, dan selangkangan.
i. Merelakskan ketegangan sistem saraf.

Pose ini berfungsi menetralkan tekanan pada tulang dan otot punggung sekaligus melumasi sendi pinggul.

- **Setubandha sarvangasana**



Gambar II.10 Pose Setubandha sarvangasana
Sumber : Buku Yoga Sehari-hari Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan alat bantu guling dan sabuk :

a. Susun dua guling saling tegak lurus.
b. Duduk dibagian tengah guling yang tegak, luruskan kaki, dan tempatkan tumit di atas guling melintang. Ikat kedua paha dengan sabuk.
c. Tegakkan tubuh bagian atas. Perlahan jatuhkan tubuh kebelakang. Biarkan tulang belikat tersangga ujung guling dan bahu menyentuh lantai.
d. Biarkan bagian belakang kepala relaks dilantai. Bentangkan tangan kesamping, kemudian tekuk sikut 90 derajat.
e. Bernapaslah dengan rileks 5 sampai 8 menit.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya :

a. Meregangkan otot dan organ rongga dada.
b. Mensuplai darah segar penuh oksigen pada kelenjar tiroid.
c. Memanjangkan ruas-ruas tulang punggung.
d. Memberikan stimulasi pada organ rongga perut.
e. Merelaksasikan dan menyegarkan tubuh.

Pose ini berfungsi memberikan jarak alami pada bagian sendi pinggul yang sering menyempit pada wanita karena postur buruk, akibat pemakaian sepatu hak tinggi dsb. Pose ini juga menstimulasi area ginjal dan kelenjar adrenalin

serta meregangkan seluruh organ perut yang memfasilitasi fase relaksasi secara optimal.

- **Savasana**



Gambar II.11 Pose Savasana

Sumber : Buku Yoga Sehari-hari *by* Erikar Lebang

Dalam pose ini, tahapan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut dengan menggunakan alat bantu kursi, selimut, dan matras :

a. Masuk kedalam posisi sarvangasana dengan kursi.
b. Tempatkan kursi di depan kepala dan kaki. Lapisi punggung dengan tumpukan selimut dan sesuaikan dengan panjang torso tubuh.
c. Tekuk lutut dan tempatkan di depan wajah. Perlahan, tempatkan kaki diatas selimut. Pastikan tulang punggung teregang lurus keatas, tidak cekung maupun cembung.
d. Lepaskan tangan dan tekuk 90 derajat disambing kepala. Perhatikan posisi leher agar tidak tergeser jatuh ke lantai. Tahan 3 sampai 5 menit.
e. Untuk keluar, tekuk lutut dan letakkan disamping kepala, Perlahan jatuhkan bokong ke lantai.

Manfaat dari pose atau gerakan ini diantaranya :

- Membantu tubuh merestorasi energi.
- Memaksimalkan seluruh aktivitas pembuangan racun tubuh.
- Melepaskan beban pikiran dan mental.
- Menyiapkan tubuh untuk aktivitas selanjutnya.

Pose ini merupakan langkah perangkum semua manfaat dari ragam asana yang telah dilakukan sekaligus memaksimalkan semua kerja organ tubuh dalam melakukan fungsinya mendukung proses metabolisme.

Bagi penderita *Arthritis*, dapat melakukan serangkaian latihan 30 menit dengan rutin, setidaknya 5-6 hari seminggu hingga kondisi tubuh membaik.

II.3 Analisa

Yoga tidak hanya sebatas olah tubuh untuk membuat tubuh ideal dan bugar saja, tetapi yoga juga dapat menjadi terapi kesehatan jika dilakukan dengan baik dan benar, hanya saja sebagian masyarakat tidak mengetahui hal itu.

Tabel II.1 Masyarakat yang Tahu Yoga Dapat Menjadi Terapi Kesehatan

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Masyarakat yang tahu yoga dapat menjadi terapi kesehatan	**Jumlah**	**Persentase**
Tahu	19	38%
Tidak Tahu	31	62%
Jumlah	50	100%

Dari hasil angket di atas terlihat kurang dari 50% masyarakat tidak mengetahui bahwa yoga dapat menjadi terapi kesehatan. Biaya kelas yoga yang mahal juga menjadi kendala bagi masyarakat yang tertarik untuk mengikuti kelas yoga tetapi tidak dapat mengikutinya. Yoga memang merupakan olah tubuh yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Maka dari itu kebanyakan studio atau tempat yoga dikhususkan bagi kaum menengah ke atas, dilihat dari tempat dan pengajarannya. Berikut contoh data atau daftar harga yang dikeluarkan untuk mengikuti kelas yoga pada salah satu studio yoga di Bandung, diantaranya :

Tabel II.2 Daftar Harga Yoga di *Intelligent Exercise Group Yoga & Pilates*

Sumber : Dokumentasi *Intelligent Exercise Group Yoga & Pilates*

Intelligent exercise group Yoga & Pilates	
Joining Fee	Rp. 500.000
1x Trial Yoga	Rp. 200.000
1x Trial Yoga & Pilates	Rp. 350.000
Monthly 8 sessions Yoga & Pilates	Rp. 900.000
Three Month Unlimited Yoga & Pilates	Rp. 3.750.000
Six Month Unlimited Yoga & Pilates	Rp. 6.000.000
Yearly Unlimited Yoga & Pilates	Rp. 9.000.000

Contoh data tersebut secara tidak langsung menjadi salah satu hal yang melatar belakangi seseorang tidak mengikuti kelas yoga untuk sebagian orang dari kalangan menengah ke bawah. Sehingga lebih memilih membeli kebutuhan lain yang jauh lebih penting seperti mencukupi keperluan sehari-hari terlebih dahulu dibandingkan dengan mengikuti kelas yoga yang tak murah.

Beberapa gerakan atau pose yoga memang terlihat mudah dilakukan sendiri, namun pada kenyataannya gerakan-gerakan tersebut membutuhkan panduan dalam melakukannya. Itulah alasan kenapa yoga harus selalu dibimbing dengan instruktur yoga. Kesalahan pada gerakan tidak akan membuat praktikan yoga mendapatkan manfaat dari gerakan yoga tersebut, bahkan kesalahan yang berulang dapat mengakibatkan salah urat dan gangguan-gangguan lainnya (Lebang, 2013).

Permasalahan yang terjadi tidak hanya sampai disitu saja. Waktu menjadi alasan utama untuk beberapa masyarakat, utamanya kaum wanita. Seorang wanita yang sibuk bekerja, baik itu yang bekerja di kantor maupun yang menjadi seorang ibu rumah tangga, memiliki tugas dan beban fikiran yang lebih banyak, dan tidak sedikit diantaranya mengalami yang namanya stress.

Tabel II.3 Wanita yang Tidak Memiliki Waktu Untuk Berolah Tubuh

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Wanita yang Tidak Memiliki Waktu Untuk Berolah Tubuh	Jumlah	Persentase
Memiliki Waktu	12	24%
Tidak Memiliki Waktu	38	76%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel di atas, wanita yang memiliki waktu untuk berolah tubuh setiap harinya hanya berjumlah 12 orang saja dari jumlah 50 orang. Hal ini menjadi salah satu alasan utama masyarakat, utamanya wanita tidak dapat mengikuti kelas yoga dikarenakan sibuknya dengan aktifitas sehari-hari.

II.4 *Target Audience*

Target audience dalam perancangan ini adalah wanita, alasan pemilihan dikarenakan kebanyakan yang mengikuti kelas yoga adalah wanita. Berikut penjelasan lebih lengkapnya.

- **Secara Demografis**

  Umur : 25 – 35 tahun
  Jenis Kelamin : Perempuan
  Pekerjaan : Wanita karir dan IRT (Ibu Rumah Tangga)
  Status : Wanita karir, wanita yang sudah menikah dan Memiliki anak
  Kalangan : Menengah

- **Secara Psikografis**

  Target audience adalah kaum wanita yang selalu berusaha berpenampilan menarik. Penampilan merupakan segalanya bagi *target audience.* Memiliki kesibukan yang padat, bekerja dari pagi hingga sore, bahkan terkadang sampai malam hari. Tetapi selalu membawa perlengkapan kecantikan di dalam tas agar tetap bisa menjaga penampilan. Akibat kesibukannya, *target audience* terkadang mengabaikan pola makan dan jenis makanan yang dimakan.

- **Secara Geografis**

  Bandung merupakan salah satu kota besar di Indonesia. Banyaknya jumlah penduduk mengakibatkan kepenatan dalam diri masyarakatnya karena berbagai hal seperti macet dan lainnya. Di Bandung sendiri banyak bermunculan studio-studio yoga, karena yoga cukup populer pada saat ini. Banyak masyarakat yang tertarik akan yoga, namun tidak melakukannya karena berbagai hal seperti contohnya faktor biaya dan waktu.

  Bandung dipilih dalam perancangan ini karena dirasa tepat dari faktor lingkungannya untuk mengenalkan yoga sebagai penyembuhan terapi bagi gangguan kesehatan menstruasi dan *arthritis* yang banyak dialami atau dirasakan kaum wanita. Kaum wanita di Bandung cenderung memperhatikan penampilan, sehingga kota Bandung dipilih untuk menjadi kota pertama untuk menyebaran media informasi ini.

II.5 Resume yang Mengarah Pada Solusi Perancangan

Solusi perancangan yang diambil untuk memberikan informasi mengenai manfaat yoga sebagai *healing therapy* bagi kaum wanita yang dapat mengatasi gangguan menstruasi dan arthritis. Media informasi ini menjawab permasalahan seperti kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap yoga yang berfikir bahwa yoga hanya untuk olah tubuh yang membuat tubuh menjadi ideal dan bugar saja, namun dapat juga memberikan informasi atau pengetahuan lebih mengenai seputar yoga yang dapat menjadi terapi kesehatan untuk mencegah gangguan kesehatan yang dialami oleh kaum wanita. Media informasi juga menjawab permasalahan bagi masyarakat khususnya kaum wanita, yang tidak memiliki waktu untuk mengikuti kelas yoga dikarenakan aktifitas yang padat dan biaya yang besar untuk mengikuti kelas yoga. Meminimalisir resiko gerakan yoga yang cenderung dianggap mudah bagi kaum wanita yang mempelajari gerakan yoga sendiri tanpa instruktur dengan media informasi ini.