

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Dasar Yoga

##### 2.1.1 Pengertian Yoga

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari sistem kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau yuj- dalam bahasa sansekerta kuno-berarti union (penyaluran ). Penyaluran antara alma atau diri dan brahma (yang maha kuasa). Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal seluruh aspek dirinya itulah maka semakin dekat pula ia dengan sang penciptanya (Sindhu, 2015).

Jain, 2011 berpendapat bahwa yoga merupakan perpaduan antara gerakan, penenangan pikiran, latihan nafas dan meditasi.

##### 2.1.2 Filosofi Yoga

Walaupun dipercaya sebagai sebuah aktivitas yang diturunkan langsung sang maha pencipta kepada manusia, yoga pertama kali dikenal luas berkat buku yang ditulis oleh Pantanjali seorang tokoh legenda yang hidup 500 atau 200 SM, yang berjudul “yoga”. Sebuah kombinasi dari 196 sutra (*literature religious*) yang memuat banyak aspek kehidupan, salah satunya dalam bentuk dimensi sistemasi prinsip dan cara berlatih seluruh varian standar yang harus dipenuhi para pelaku yoga. Pantanjali memaparkan secara luas bahwa lewat latihan yoga yang rutin dan benar manusia mampu merubah dirinya lebih baik dengan penguasaan pikiran, emosi, dan masalah. Lewat yoga, pencerahan spiritual serta hubungan dari dengan sang maha pencipta dapat dicapai sepenuhnya (Lembang, 2010).

### 2.1.3 Tingkatan Yoga

Menurut Pantajali yoga memiliki 8 tingkatan yang satu sama lain saling berhubungan. Dengan artian saling berhubungan tidak ada perbedaan diantara ke 8 tingkatan tersebut. Apabila satu tingkatan belum dipenuhi dengan baik maka untuk tingkatan selanjutnya tidak akan bisa dilakukan karena itu harus memahami satu tingkatan sebelum pindah pada tingkatan yang lain sebab akan menghancurkan konsep yoga yang sebenarnya (Lembang, 2010).

#### 1. Yama (Disiplin Sosial Masyarakat )

Yama memiliki 5 unsur penting yang dipraktekan dalam kehidupan sosial masyarakat seperti: tidak berbohong, lemah lembut, tidak mengambil milik orang lain, tidak mengumbar insting – insting kemanusiaan, dan pengendalian diri .

#### 2. Niyama (Disiplin Individu)

Niyama menggambarkan kedisiplinan seorang individu seperti : terbebas dari pikiran negativ, selalu merasa cukup, sederhana, selalu hati-hati dalam bertindak, dan melaksanakan ibadah sesuai agamanya.

#### 3. Asana (Postur Tubuh)

Pantajali berpendapat bahwa melatih postur tubuh dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Dengan melatih postur tubuh semua organ yang ada dalam tubuh manusia akan bekerja lebih optimal. Kegunaan dari latihan ini adalah untuk menyeimbangkan fisik dan psikologis manusia.

#### 4. Pranayama (Pengaturan Napas)

Dalam pranayama ini tidak bisa dilakukan apabila dasar dari asana belum mahir dilakukan. Dalam hal ini pranayama diyakini akan membebaskan diri dari masalah, merilekskan psikis, dan juga membuat saraf – saraf tidak tegang.

#### 5. Pratyahara (Pengaturan Indra)

Syarat awal dalam melakukan tingkatan ini adalah harus mematuhi persyaratan awal yaitu seseorang harus bisa mengontrol diri dan bisa membuang pikiran-pikiran kotor dalam artian jiwanya harus bersih.

#### 6. Dharana (Konsentrasi)

Kemampuan menguasai suatu hal dan mendalaminya tanpa ada masalah merupakan fase yang ada dalam dharana. Teknik ini dapat dikuasai dengan salah satu contohnya yaitu pembacaan mantra baik itu secara vocal maupun didalam hati. Konsentrasi seseorang dapat dikatakan apabila seseorang tersebut tetap bisa membuat naluri dasar pemikirannya berkembang kesegala arah.

#### 7. Dhyana (Meditasi)

Dhyana merupakan tahap dimana seseorang dalam jangka waktu tertentu sudah mampu memfokuskan pada satu arah tanpa adanya masalah. Dalam Dhyana semua elemen tubuh sudah bersatu.

#### 8. Samadhi (Realisasi Diri)

Samadhi merupakan tahap akhir yoga dimana pada tahap ini seseorang akan merasakan kepuasan dari yoga ini hal ini dapat ditandai dengan perubahan sistem tubuh yang kembali optimal.

#### 2.1.4 Ragam aliran yoga

Menurut Sindhu, 2015 sejak awal pembentukannya, ada sembilan bentuk aliran yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus para siswa yoga, yakni:

1. Jnana Yoga (Penyatuan Melalui Ilmu Pengetahuan )
2. Karma Yoga (Penyatuan Melalui Pelayanan Social Terhadap Sesama Manusia)
3. Bhakti Yoga (Penyatuan Melalui Bakti Terhadap Tuhan )
4. Yantra Yoga (Penyatuan Melalui Pembuatan Visual/Mandala)
5. Tantra Yoga (Penyatuan Melalui Pembangkitan Energi Chakra)

6. Mantra Yoga (Penyatuan Melaluisuara Dan Bunyi )
7. Kundalini Yoga (Penyatuan Melalui Pembangkitan Energi Kundalini-*The Coiling Serpent* Chakra Dasar)
8. Hatha Yoga (Penyatuan Melalui Penguasaan Tubuh Dan Napas)
9. Raja Yoga (Penyatuan Melalui Penguasaan Pikiran Dan Mental)

#### 2.1.5 Pose- Pose Dalam Yoga

##### 2.1.5.1 Posisi Berdiri (Standing Asana)

Posisi berdiri merupakan posisi lanjutan dalam yoga. Selain memberikan energi, pose berdiri menempatkan pelaku yoga dalam kesadaran tinggi terhadap struktur tubuhnya secara menyeluruh dan menempatkan intelegensinya menyatu dengan seluruh bagian tersebut (Lembang, 2010).

##### A. Tadasana (Posisi Gunung)



Gambar 2.1  
Posisi Tadasana

Pose ini mengajarkan bagaimana posisi tubuh yang benar dan menempatkan rasa awas penguasaan seluruh struktur kaki untuk menopang tubuh agar bisa posisi tegak. Seluruh pose berdiri dalam yoga diawali dan diakhiri dengan tadasana.

Petunjuk:

- 1) Berdiri dengan kedua telapak kaki menempel disisi dalam, kedua ibu jari kaki saling menempel. Bagi berat tubuh merata keseluruh telapak kaki.
- 2) Biarkan kedua tangan memanjang disisi tubuh. Hadapkan telapak tangan ke arah paha dan seluruh jari mengarah ke lantai dalam keadaan aktif.
- 3) Tekan kaki kuat ke lantai, kencangkan lutut, tarik *quadriceps* (paha bagian dalam) ke atas. Pastikan tubuh tidak condong ke depan maupun ke belakang.
- 4) Tegakkan tulang punggung, angkat dagu sejajar garis lantai. Pandangan lurus ke depan, buat area leher tidak menegang.

#### B.Vrkasana (posisi pohon)



Gambar 2.2  
Posisi vrksasana

Pose ini menguatkan area punggung bawah dan memperkuat struktur kaki. Mangajarkan pepaduan kekuatan tubuh, kontrol napas, dan konsentrasi agar mendapat keseimbangan yang sempurna.

#### Petunjuk:

- 1) Berdiri pada posisi tadasana.
- 2) Tekuk lutut kanan, tahan pergelangan kaki. Naikkan kearah selangkang, tempelkan pada paha kiri bagian dalam. Arahkan jari kaki kanan tegak lurus menghadap lantai.

- 3) Jaga agar arah kaki kanan tetap sejajar kaki kiri agar bagian panggul tetap rata dan tidak condong ke sisi kanan. Bentangkan tangan kiri ke samping sejajar bahu untuk membantu keseimbangan.
- 4) Tarik napas dan angkat kedua tangan setinggi mungkin di atas kepala. Arahkan telapak tangan menghadap satu sama lain. Luruskan sikut untuk menarik kedua sisi luar tubuh bagian atas.
- 5) Tempelkan telapak tangan tanpa menekan seluruh telapak kaki ke tanah dengan kuat agar tercipta keseimbangan sempurna dari pertemuan dua aksi tersebut.
- 6) Tahan 30 – 60 detik. Ulangi untuk sisi lainnya.

#### C. Uthita trikonasana (posisi segitiga intensif)



Gambar 2.3  
Posisi Uthita trikonasana

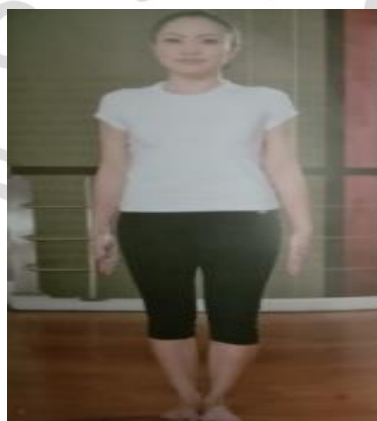
Uthita = pemanjangan , tri = tiga, kona = arah. Pose ini menguatkan struktur kaki, memberikan fleksibilitas pada sendi pinggul, menyelaraskan ruas – ruas tulang punggung, memperkuat otot ligamen (pengikat) lutut, serta mengaktifkan system saraf dan kelenjar penting tubuh. Salah satu pose utama yang dapat mengajarkan pelakunya mempelajari konsep asana untuk mengintegrasikan sisi psikis dan fisiologis tubuh manusia.

Petunjuk:

- 1) Berdiri pada posisi tadasana

- 2) Melompat atau buka perlahan kaki (jika menderita 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 kearah kiri dan dorong tumit kanan keluar sedikit kearah kanan. Perhatikan putaran pada lutut dan telapak kaki kiri, buat kedua elemen ini berada pada satu arah yang sama.
- 4) Buang napas, turunkan tubuh sambilmeregangkan sisi kanan tubuh sepanjang mungkin. Letakkan telapak tangan kiri di lantai atau pergelangan kaki. Angkat tangan kanan setinggi mungkin kearah langit – langit. Perhatikan posisi tangan yang harus lurus dan tidak jatuh ke depan atau ke belakang tubuh.
- 5) Tekan kaki kiri dan tangan kiri untuk memberikan putaran maksimal sehingga dada serta pinggul kanan melebar dan memungkinkan tubuh atas terentang secara maksimal.
- 6) Arahkan wajah ke tangan kanan, relaksan leher, jatuhkan titik pandangan pada ibu jari tangan kanan.
- 7) Tahan 20 - 30 detik. Ulangi untuk sisi lainnya.

D. Virabhadrasana II (posisi pahlawan II)



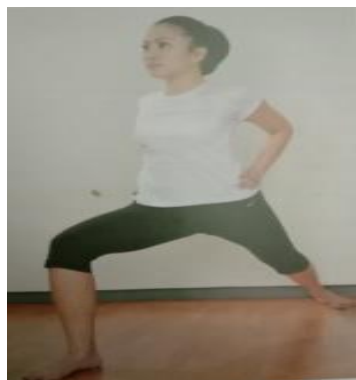
Gambar 2.4  
Posisi virabhadrasana II

Virabhadra = nama pejuang legendaris dalam cerita epik kumarasabhava. Melatih pose ini rutin dapat menguatkan daya tahan dan energy, melatih struktur kaki, meningkatkan pernapasan, menyembuhkan masalah punggung, dan menguatkan sendi pinggul dan lutut. Walaupun dinamakan II, pose ini cenderung lebih mudah dibandingkan versi I sehingga sering diperagakan lebih dulu.

Petunjuk:

- 1) Berdiri pada posisi tadasana.
- 2) Melompat atau buka perlahan kaki (jika menderita 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 kearah kiri dan dorong tumit kanan keluar sedikit kearah kanan. Perhatikan putaran pada lutut dan telapak kaki kiri, buat kedua elemen ini berada pada satu arah yang sama.
- 4) Tekuk lutut kiri perlahan–lahan hingga paha dan tungkai kaki bawah membentuk sudut yang tepat, dengan posisi paha kiri sejajar lantai. Bantu dengan meluruskan kaki kanan sejauh mungkin sehingga kaki kiri membentuk sudut ideal.
- 5) Tarik otot betis kaki kiri keatas perlahan arahkan kepala kearah kiri, usahakan dagu sejajar bahu kiri. Tahan 30 – 60 detik. Ulangi untuk sisi lainnya.

E. Virabhadrasana I (posisi pahlawan I)



Gambar 2.5  
Posisi Virabhadrasana I



Virabhadra = nama pejuang legendaris dalam cerita epik kumarasabhava. Melatih pose ini rutin dapat memberikan efek positif yang diberikan versi ke II nya. Mendorong tangan lurus ke atas kepala memberikan latihan yang dapat menguatkan kapasitas paru – paru secara sempurna.

Petunjuk:

- 1) Lakukan langkah 1 – 2 virabhadrasana II.
- 2) Perlahan putar tubuh atas 90 derajat ke arah kanan, lakukan 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) Tekuk lutut kanan perlahan – lahan hingga paha dan tungkai kaki bawah membentuk sudut yang tepat, dengan posisi paha kanan sejajar lantai. Bantu dengan meluruskan kaki kiri sejauh mungkin sehingga kaki kanan membentuk sudut ideal.
- 4) Angkat kedua tangan perlahan ke atas, hadapkan 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) Fokuskan arah energi tubuh ke langit – langit lewat kedua tangan dan mengkombinasikan dengan berat tubuh yang tersebar merata di kedua belahan kaki.
- 6) Tahan 15 – 30 detik. Ulangi untuk sisi lainnya.

F.Uthita Parsva Konasana (Posisi Menyamping Intensif)



Gambar 2.6  
Posisi uthita parsva konasana

Uthita = pemanjangan, parsva = sisi, kona = arah. Pose ini menguatkan struktur kaki, memberikan fleksibilitas serta jarak alami pada sendi panggul dan lutut, menguatkan organ dada, menstimulasi organ pencernaan, memperkuat kinerja system saraf pusat dan menyelaraskan posisi ruas tulang punggung.

Petunjuk:

- 1) Lakukan langkah 1 – 5 virabhadrasana II.
- 2) Buang napas, panjangkan tangan kiri sambil membawa tubuh atas ke sisi kiri tanpa mengubah posisi kaki. Tempatkan telapak tangan kiri di sisi luar telapak kaki, pastikan sisi ketiak kiri menyentuh sisi luar paha kiri.
- 3) Panjangkan tangan kanan di atas telinga, putar telapak kaki tangan menghadap ke lantai. Pastikan dada membuka lebar. Perlahan, putar wajah menghadap langit – langit.
- 4) Tahan 20 – 30 detik. Ulangi untuk sisi lainnya.

G. Ardha Chandrasana (Posisi Setengah Bulan)



Gambar 2.7  
Posisi Ardha Chandrasana

Ardha = separuh dan Chandra = bulan. Pose ini dapat memperbaiki posisi bahu yang sering menjadi masalah bagi penderita sakit jantung. Pose ini juga dapat memperbaiki sirkulasi darah dengan meringankan kerja jantung karena menempatkan pembuluh darah balik berlawanan gravitasi. Juga, melatih struktur kaki, meningkatkan pernapasan, menyelaraskan struktur tulang punggung, dan menguatkan sendi pinggul. Jika dilakukan dengan benar, dapat menghilangkan rasa lelah secara instan.

Petunjuk:

- 1) Lakukan langkah 1 – 2 virabhadrasana II.
- 2) Masuk ke posisi trikonasana.
- 3) Tekuk lutut kanan, letakkan tangan kiri di pinggang. Majukan tangan kanan ke depan kaki kanan sekitar 30 – 45 cm.
- 4) Perlahan, angkat kaki kiri dari lantai, panjangkan sejauh mungkin dengan menekan tumit kiri menjauhi tubuh untuk membantu keseimbangan. Perlahan, luruskan kaki kanan.
- 5) Pisahkan rongga dada dan rongga perut untuk memudahkan terjadinya keseimbangan tubuh.
- 6) Setelah kestabilan tercapai, angkat tangan kiri ke atas. Pastikan kepala dan tulang punggung berada dalam satu garis lurus. Palingkan wajah kearah tangan kiri.
- 7) Tahan 15 – 30 detik. Ulangi untuk sisi lainnya (Lemabang, 2010).

### 2.1.5.2 Pose Duduk (Sitting Asana )I

Pose duduk memperbaiki fleksibilitas sendi panggul, lutut serta pergelangan kaki. Memperbaiki pola pernafasan karena dapat mengurangi ketegangan pada organ penting pernafasan, seperti otot diafragma dan kerongkongan. Hal ini bisa terjadi karena adanya peregangan mengarah ke atas yang difokuskan pada area tulang punggung. Saat dipadukan dengan gerakan membungkuk (*forwad bend*), pose ini memberikan stimulasi yang menenangkan otak dan jantung (Lemabang, 2010).

#### A.Suskhasana (Posisi Sederhana)



Gambar 2.8  
Posisi Suskhasana

Sukha = senang, mudah. Pose ini membuat lutut dan pergelangan kaki fleksibel dan menyehatkan kerja organ perut dan melancarkan sirkulasi darah di area tersebut.

Petunjuk:

- 1) Duduk dengan menyilangkan bagian tengah tulang kering. Letakkan bagian telapak kaki bagian dalam menyanggah bawah luar lutut. Jari kaki menghadap lurus ke depan.
- 2) Tekan telapak tangan di lantai, angkat tulang punggung lurus ke atas.
- 3) Lebarkan dada serta jauhkan jarak antara bahu kiri dan kanan.
- 4) Sejajarkan dagu dengan lantai dan arahkan pandangan lurus ke depan.

## B. Virasana (Posisi Pahlawan)



Gambar 2.9  
Posisi Virasana

Vira = pahlawan yang legends. Pose ini dapat meregangkan punggung kaki serta pergelangan kaki dan lutut sehingga terjadi stimulasi cukup intensif untuk memelihara kesehatan kaki. Baik juga untuk melepaskan ketegangan dan menghindari kram serta masalah pada telapak kaki yang rata.

Petunjuk:

- 1) Berdiri diatas lutut dan rapatkan paha. Buka kedua tungkai kaki bawah selebar 50 cm. Pastikan punggung kaki menempel di lantai dengan jari – jari mengarah lurus kebelakang tubuh.
- 2) Letakkan tangan pada betis belakang dan putar keluar menggunakan ibu jari. Pada saat bersamaan, putar tulang otot paha kearah dalam.
- 3) Duduk dan tempelkan bokong sepenuhnya di lantai. Pastikan tidak duduk di atas tumit. Tegakkan tulang punggung sambil menekan tulang kering kaki ke lantai.
- 4) Tekan telapak tangan pada telapak kaki. Buat tubuh lebih tegak dan kembangkan dada lebih lebar lagi.
- 5) Tahan selama 1 – 5 menit.

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



Gambar 2.10  
Posisi Baddha Konasana

Baddha = menempel kuat dan kona = arah. Pose ini dapat memberikan fleksibilitas lutut dan pinggang, serta menstimulasi pinggul, perut, dan punggung bawah. Secara otomatis, dapat membuat tulang punggung menegak sekaligus memberi rangsangan bagi kesehatan ginjal dan prostat (pada pria).

Petunjuk:

- 1) Duduk di lantai, tempelkan kedua telapak kaki.
- 2) Lebarkan lutut ke arah lantai, dorong tumit mendekati kearah selangkangan.
- 3) Tekan jari ke lantai dan angkat sisi atas tubuh, lebarkan dada dengan memutar bahu ke arah belakang.
- 4) Jaga tulang punggung agar tetap tegak. Tahan pergelangan kaki sambil menekan telapak kaki sekuat mungkin.
- 5) Tahan selama 3 – 5 menit.

### D. Padmanasana (Posisi Teratai)



Gambar 2.11  
Posisi Padmanasana

Padma = teratai. Sebuah pose duduk lanjutan yang cukup ekstrim dan membutuhkan skill khusus untuk dapat melakukannya dengan benar. Namun, pose ini dapat memberi stimulasi pada sendi lutut serta pergelangan kaki yang luar biasa. Sangat cocok diterapkan saat melakukan latihan pernapasan dengan durasi waktu yang cukup lama.

Petunjuk:

- 1) Duduk dengan pose sukhasana, dengan kaki kanan melintang di depan.
- 2) Perlahan, majukan kaki kanan ke depan di atas paha kiri setinggi mungkin.
- 3) Letakkan telapak kaki kanan di atas paha kiri.
- 4) Angkat kaki kiri dan tempatkan di atas paha kanan.
- 5) Tekan jari tangan di lantai dan angkat tulang punggung agar menegak hingga puncak kepala.
- 6) Tahan selama 30 – 60 detik. Ulangi lagi untuk sisi lainnya.

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



Gambar 2.12  
Posisi Upavista Konasana

Upavistha = duduk dan kona = arah. Postur ini secara ekstrim meregangkan otot paha belakang (*hamstring*) dan melancarkan peredaran darah di area pinggul. Sekaligus, menguatkan otot penyangga kandung kemih dan organewanitaan.

Petunjuk:

- 1) Duduk tegak sambil meluruskan kaki ke depan. Jauhkan tumit sehingga telapak kaki rata dan tegak lurus lantai.

- 2) Lebarkan kedua kaki sejauh mungkin. Bantu, dengan tangan untuk mendapatkan jarak optimal.
- 3) Tempelkan telapak kaki pada lantai di belakang paha, sejajar dengan tubuh atas. Tekan sambil menegakkan tubuh ke atas.

#### F. Dandasana (Posisi Tongkat)



Gambar 2.13  
Posisi dandasana

Danda = tongkat berjalan. Merupakan pose dasar untuk peralihan dari posisi duduk yang dikombinasikan dengan membungkuk ke depan. Dapat melatih tulang punggung agar terangkat dan lurus, mengembangkan otot diafragma, dan menyempurnakan teknik pernapasan.

Petunjuk:

- 1) Duduk di lantai dengan kaki lurus ke depan. Pindahkan bokong ke samping sehingga tulang bokong benar-benar menempel pada lantai.
- 2) Letakkan telapak tangan pada lantai di samping pinggang dengan jari-jari tangan menghadap ke depan. Tekan ke lantai hingga dada terangkat dengan bergantung pada tubuh bagian atas. Luruskan tangan.
- 3) Keraskan otot pada depan (*quadriceps*) dan tarik ke arah selangking. Usahakan seluruh kaki bagian belakang dan bokong menekan lantai.
- 4) Tegakkan bagian atas tubuh. Pastikan otot diafragma bebas dari tekanan. Angkat rusuk dan pastikan tulang punggung lurus.



5) Tahan selama 20-30 detik.

#### G. Janu Sirsasana (Posisi Kepala Dikaki)



Gambar 2.14  
Posisi Janu Sirsasana

Janu = lutut dan sirsa = kepala. Pose ini dapat menstimulasi organ pencernaan, menguatkan otot perut dan area pinggang, pinggul dan selangkang. Pose ini juga dapat menempatkan jantung sejajar gravitasi bumi sehingga memberi rasa tenang pada tubuh. Meredakan fungsi sistem saraf simpatetik, yang selalu menyiagakan tubuh dalam keadaan tegang, menjadi lebih terorientasi ke parasimpatetik yang bernuansa rilek.

Petunjuk:

- 1) Duduk dalam posisi dandasana, tekuk lutut kanan dan tarik ke arah dada. Tempelkan telapak kaki kanan pada pangkal paha kiri. Pastikan lutut kanan menempel pada lantai hingga tubuh secara menyeluruh membentuk sudut lebih dari 90 derajat. Regangkan kaki kiri dengan menekan tumit ke lantai. Angkat jari-jari menghadap ke langit- langit.
- 2) Sejajarkan dada dengan arah kaki kiri. Pastikan sisi kiri dan kanan tubuh berada dalam keadaan seimbang.
- 3) Angkat kedua tangan ke atas kepala dengan kedua telapak tangan saling menghadap. Aktifkan seluruh jari tangan dan rasakan tarikan pada bagian tubuh atas secara optimal.
- 4) Buang napas sambil memajukan tubuh ke depan. Tanpa mengubah posisi tubuh yang telah terbentuk sebelumnya, coba raih jari-jari kaki.
- 5) Letakkan kepala pada kaki kiri, tahan selama 30-60 detik.

#### H. Paschimotanasana (Posisi Peregangan Belakang Intensif)



Gambar 2.15  
Posisi Paschimotanasana

Paschim = berat (identik dengan sisi belakang), ut = intensif, dan tan = peregangan. Pose ini memberikan peregangan optimal pada seluruh tulang punggung dan menempatkan jantung sejajar gravitasi bumi sehingga menstabilkan kerja jantung. Penempatan dahi pada lutut dapat meredakan fungsi system saraf simpatetik menjadi lebih terorientasi ke parasimpatetik yang bernuansa rileks. Juga, mengaktifkan kerja organ pencernaan dan memberi stimulasi positif untuk organ reproduksi wanita dan pria.

Petunjuk:

- 1) Masuk pada posisi dandasana. Angkat tangan lurus di atas kepala sambil meregangkan seluruh tubuh atas.
- 2) Perlahan, majukan dada ke depan dan turunkan tangan untuk meraih ibu jari kaki. Dorong tumit menjauh sambil memanjangkan bagian belakang kaki menyentuh tanah. Konsentrasikan peregangan pada bagian belakang paha.
- 3) Panjangkan seluruh tubuh bagian atas jauh ke depan. Konsentrasikan terus bagian belakang kaki untuk terus menyentuh tanah. Pegang telapak kakidari sisi luar. Jika memungkinkan, pegang pergelangan tangan kanan dengan tangan kiri.
- 4) Perlahan, letakkan kepala pada bagian lutut atau tulang kering. Tahan 30-60 detik.

2.1.5 pose memutar (twisting asana)

Umumnya posisi memutar pada yoga mengeksplorasi fleksibilitas dan kekuatan tulang punggung serta sendi bahu sehingga organ pada rongga perut dan area pinggang mendapat pasokan darah segar yang dapat memaksimalkan kinerjanya. Hal yang sama terjadi pada area tulang punggung sekaligus meningkatkan tingkat kesehatan system saraf yang menempel di sana (Lembang, 2010).

Putaran yang baik terjadi pada saat tulang punggung ditegakkan untuk memulai perputaran di bagian perut, dada, leher, dan kepala. Menggerakkan tulang belikat kearah berlawanan dapat memaksimalkan usaha ini. (Lembang, 2010).

#### A. Bharadvajasana (Posisi Bengawan-Perputaran Sejajar)



Gambar 2.16  
Posisi Bharadvajasana

Bharadva = nam

termudah belajar pose memutar

ruas-ruas tulang punggung secara aktif, sekaligus memijat dan menyetatkan organ organ-rongga perut.

Petunjuk:

- 1) Duduk tegak dengan kaki lurus ke depan. Tekuk kedua lutut dan pindahkan kaki kesisi kiri tubuh. Tarik pergelangan kaki dan dorong tulang kering lebih jauh kearah kiri.
- 2) Tempatkan bagian depan pergelangan kaki kiri di atas cekungan tepakak kaki kanan. Biarkan berat kaki kiri tersebut membuat punggung kaki kanan menempel pada lantai. Pastikan hal sama berlaku untuk lutut kiri.

- 3) Buang napas, tegakkan tulang punggung, lalu putar tubuh ke arah kanan. Letakkan tangan kiri pada lutut kanan dan putar tubuh lebih jauh lagi.
- 4) Tekan kedua kaki kuat pada lantai, lalu putar tubuh semaksimal mungkin sambil menengokkan wajah ke sebelah kanan sejauh mungkin sehingga dagu seolah berada di atas bahu kanan. Tahan 30-60 detik. Ulangi untuk sisi lainnya.

#### B. Marichiyasana I (Posisi Bengawan-Peregangan Tubuh Atas Dan Kaki)



Gambar 2.17  
Posisi Marichiyasana

Mariachi = nama orang suci. Merupakan salah satu pose dasar yang dapat dikembangkan menjadi pose pemutaran tulang punggung secara optimal. Pose ini dapat menstimulasi organ-organ rongga perut dan menetralkan tekanan pada tulang dan otot punggung serta memberikan ledakan energi baru bagi tubuh. Petunjuk:

- 1) Duduk tegak. Luruskan kedua kaki ke depan. Dorong tumit menjauh dan jari kaki lurus menghadap langit-langit. Tekuk lutut kanan ke atas dan tarik telapak kaki hingga tumit menyentuh bagian atas paha belakang.
- 2) Majukan tubuh atas sedikit ke depan, tempel siku kanan bagian luar pada lutut kanan bagian dalam. Usahakan bagian dada kanan menempel erat pada paha bagian atas.
- 3) Tekan sikut pada lutut hingga tubuh bagian atas memutar ke arah kiri. Panjangkan tangan kiri di belakang tubuh hingga perputaran berlangsung maksimal.
- 4) Tahan 20-30 detik. Ulangi untuk sisi yang lainnya.

#### C. Parsva Virasana (Posisi Perputaran Pahlawan)



Gamabr 2.18  
Posisi Parsva Virasana

Parsva = menyamping. Pose ini dapat memberi sirkulasi darah yang baik seputar area kaki, dapat memberikan stimulasi pada sendi lutut dan memancing produksi cairan *synovial* yang menjadi pelumas bagi kesehatan sendi lutut.

Petunjuk:

- 1) Masuk pada posisi virasana.
- 2) Angkat kedua tangan di atas kepala setinggi mungkin. Rentangkan jari tangan secara aktif. Rasakan tubuh bagian atas terangkat optimal.
- 3) Letakkan tangan kiri di atas lutut kanan, putar tubuh perlahan ke arah kanan. Tekan lutut kiri sekuat mungkin dan mulai gerakan tubuh dari perut, dada, hingga bahu ke arah kanan.
- 4) Putar bahu kanan ke belakang sambil menggerakkan tulang belikat kanan ke arah kiri untuk memaksimalkan putaran tubuh.
- 5) Tahan 20-30 detik. Ulangi untuk sisi yang lainnya.

#### 2.1.5.4 Pose Melengkungkan Punggung (Back Bending Asana)

Bersifat menstimulasi sistem saraf pusat sehingga membuat tubuh mendapatkan ekstra energi. Dapat juga meregangkan organ-organ dada dan perut meningkatkan efektifitas kerja organ-organ tersebut. Selain itu, memelihara kekuatan dan meningkatkan fleksibilitas

tulang punggung dan mencegahnya dari pembungkukan ataupun postur tubuh harian yang buruk (Lembang, 2010).

#### A. Ustrasana (Posisi Unta)



Gambar 2.19  
Posisi ustrasana

Ustra = unta. Merupakan langkah persiapan untuk mengenal pose *backbend* lebih jauh serta memberi pengertian tentang eksplorasi fleksibilitas tulang punggung dan kekuatannya.

Petunjuk:

- 1) Berdiri di atas lutut dengan punggung kaki, tulang kering, dan lutut rata dengan tanah. Letakkan telapak tangan di paha belakang.
- 2) Perlahan, letakkan telapak tangan di atas telapak kaki, buka bahu dan dada selebar mungkin sambil melihat ke arah belakang sejauh mungkin dengan memanjangkan dagu.
- 3) Jaga posisi tulang panggul dan paha atas tegak lurus lantai, jangan biarkan fleksibilitas tulang punggung bawah melengkung terlalu jauh.
- 4) Tahan 15-20 detik, angkat kepala dan lepaskan tangan kemudian kembalikan tubuh ke posisi semula.

#### B. Chatushpadasana-Setubandha Sarvangasana (Posisi Empat Kaki—Jembatan )



Gambar 2.20  
Posisi Chatushpadasana-Setubandha

Chatu = empat, pada = kaki, setubandha = membentuk jembatan, dan sarvanga = seluruh tubuh. Pose ini dapat memberi peregangan menyamping pada otot dan organ rongga dada sehingga berfungsi lebih optimal. Juga, menstimulasi rongga perut sehingga memperkuat kerja organ dan otot perut. Pada pose ini, terjadi juga pemanjangan ruas-ruas tulang punggung sehingga dapat mengembalikan vitalitas.

Petunjuk:

- 1) Tidur terlentang di lantai, lalu letakkan lipatan selimut di bawah bahu. Tekuk lutut, arahkan tumit ke bokong dalam posisi selebar bahu. Pegang pergelangan kaki.
- 2) Angkat pinggul ke atas dengan menekan tumit sambil memutar bahu ke arah lantai dan memasukkan tulang belikat ke dalam punggung.
- 3) Tekan kaki lebih kuat sambil memanjangkan bagian paha belakang dan membawa dada setinggi mungkin sehingga dagu terkunci di bagian atas dada.
- 4) Tahan 30-45 detik. Perlahan, turunkan tubuh ke bawah.

C. Urdhva Dhanurasana (Posisi Busur Menghadap Atas)



Gambar 2.21  
Posisi Urdhva Dhanurasana

Urhda = menuju ke atas dan dhanur = busur. Dalam pose ini menstimulasi kelenjar *adrenalin* sangat cocok untuk dilakukan bagi mereka yang mempunyai faktor pemicu stress. Pose ini juga merupakan pose terbaik untuk melengkungkan punggung.

Petunjuk :

- 1) Tidur terlentang di lantai. Tekuk sikut, dan tempatkan jari tangan di bawah bahu. Tekuk lutut, arahkan tumit ke bokong dalam posisi selebar bahu.
- 2) Tekan tumit dengan kuat di lantai, angkat dada sambil menekan telapak tangan, lalu angkat kepala dan tempatkan puncak kepala di lantai.
- 3) Sambil menghembuskan napas, tekan tumit dan telapak tangan untuk mengakselerasi tubuh ke atas. Gerakkan tubuh ke atas bukan ke belakang atau ke depan sehingga dada dapat mengembang ke samping dengan sempurna.
- 4) Luruskan sikut sambil memanjangkan bagian belakang paha untuk menyangga lengkungan tubuh menjadi lebih sempurna. Perhatikan posisi tumit, jangan biarkan jari kaki bergerak ke luar terlalu jauh agar beban lutut tidak terlalu berat.
- 5) Tahan selama 5 detik.

D. Viparita Dandasana (Posisi Terbalik Dengan Kaki Lurus)



Gambar 2.22  
Posisi Viparita Dandasana



Viparita = terbaik dan danda tongkat. Merupakan pengembangan lanjutan pose urdhva dhanurasana dengan memanjangkan kaki dan menempatkan lengan serta kepala di bumi. Organ perut teregang dengan sempurna dengan organ dada melebar ke samping. Kedua hal ini memberikan energi dan memelihara efektifitas kerja semua organ di dalamnya.

Petunjuk:

- 1) Lakukan urdhva dhanurasana dengan tepat dan cermat.
- 2) Sempurnakan lengkungan dengan meninggikan perut dan melebarkan dada ke samping serta mendekatkan telapak tangan ke arah kaki, menepatkannya tepat di bawah bahu.
- 3) Tekuk lutut, kaitkan tangan di balakang kepala. Pastikan sisi luar lengan atas menempel di lantai dari pergelangan tangan hingga sikut.
- 4) Luruskan kaki perlahan, tekan bagian tengah tumit dengan kuat ke lantai.

#### 2.1.5.5 Postur Perengangan Ke Depan (Forward Bending Asana)

Bersifat mendinginkan dan menenangkan tubuh. Selain itu pose ini juga berfungsi memiliki fungsi memelihara kekuatan otot-otot punggung (Lembang, 2010).

#### A. Uttanasana (Posisi Perengangan Intensif)



Gambar 2.23  
Posisi Uttanasana

Ut = intensif dan tana = peregangan. Pose ini dapat menempatkan posisi jantung sedikit berbeda dengan gaya gravitasi bumi yang membuat kerjanya lebih tenang dan stabil. Selain

itu peregangan tulang punggung dapat memberikan efek sama bagi sistem saraf pusat dan otak. Latihan regular pose ini dapat meredakan stress berlebih dan menstabilkan tekanan darah.

Petunjuk:

- 1) Berdiri pada posisi tadasana.
- 2) Angkat kedua tangan tinggi di atas kepala. Hadapkan telapak tangan ke depan, regangkan seluruh tubuh ke atas.
- 3) Buang napas, tetap mengangkat tangan terlentang di atas kepala sambil membungkuk badan ke depan. Pastikan kaki tetap lurus untuk menjaga punggung dari beban berlebih akibat gerakan pembungkukan, terutama area punggung bawah.
- 4) Tekan telapak tangan di lantai, agak di depan kedua kaki. Beri jarak sedikit antara kedua telapak kaki untuk meminimalisir beban pada punggung bawah, bokong, serta kedua kaki.
- 5) Pindahkan kedua tangan ke belakang kaki, dengan posisi jari kaki tetap menghadap depan dan menekan lantai. Angkat telapak tangan, pastikan kaki tetap lurus sehingga peregangan terasa kuat di seluruh bagian belakang kaki. Keraskan otot paha depan dengan menarik tempurung lutut ke atas. Angkat wajah dan panjangkan dada.
- 6) Buang napas, tempelkan wajah pada lutut. Pastikan seluruh bagian atas memanjang ke arah lantai untuk mengurangi beban pada tulang punggung. Rilekskan leher dan jangan biarkan dada menempel pada dagu karena dapat memberi rasa tidak nyaman di kepala.
- 7) Tahan selama 30-45 detik sambil bernapas normal.

**B. Prasarita Padotanasana (Posisi Melebarkan Kaki Intensif)**



Gambar 2.24  
Posisi Prasarita Padotanasana

Prasarita = melebarkan pada = kaki ut = intensif. Pose ini memberikan peregangan intensif pada kaki dan berguna bagi kesehatan sendi lutut serta sendi pergelangan kaki, membuat persendian tulang pinggul lebih fleksibel, memberi efek pendinginan tubuh, sekaligus menstabilkan tekanan darah dan meringankan kerja jantung.

Petunjuk:

- 1) Berdiri pada posisi tadasana.
- 2) Lompat atau buka perlahan kaki (bagi penderita masalah punggung) melebar ke samping 1,2-1,4 meter. Jari kaki harus tegak lurus menghadap ke depan.
- 3) Angkat kedua telapak tangan ke langit-langit setinggi mungkin sehingga bagian atas tubuh teregang sempurna ke atas.
- 4) Buang napas dengan gerakkan tubuh mengarah ke lantai tanpa mengaktifkan punggung bagian bawah. Konsentrasi pergerakan pada kekuatan paha belakang (*hamstring*) dan tubuh bagian atas. Tempatkan telapak tangan di bawah bahu. Lihat jauh ke depan, angkat dagu dan tarik tulang dada (*sternum*) ke arah depan.
- 5) Mundurkan tangan sedikit ke belakang dan tempatkan puncak kepala di lantai. Tekan kaki kuat ke lantai sehingga tekanan di bagian kepala berkurang dan menjadi seimbang.
- 6) Tahan 1 menit.

C. Adho Mukha Svanasana (Posisi Anjing Menghadap Bawah)



Gambar 2.25  
Posisi Adho Mukha Svanasana

Adho = bawah, mukha = wajah, dan svana = anjing. Pose ini dapat memperkuat kaki dan memelihara kesehatan sendi lutut serta pergelangan. Melakukan pose ini dalam waktu yang cukup dapat mengembalikan energi dan membuat tubuh segar kembali.

Petunjuk:

- 1) Lakukan langkah 1-4 utanasana.
- 2) Tekuk lutut dan mundurkan satu kaki ke belakang 1-1,4 m. Setelah stabil mundurkan satu kaki lagi. Sejajarkan posisi kaki dengan posisi tangan.
- 3) Luruskan kaki, pastikan bagian belakangnya menegang maksimal. Angkat tumit, kencangkan paha bagian depan, dan aktifkan area tempurung lutut. Regangkan telapak kaki dan perlahan arahkan tumit ke lantai. Konsentrasikan pada pergelangan kaki maksimal, bukan pada penempatan tumit menyentuh lantai.
- 4) Putar bagian dalam lengan atas dari sikut mengarah ke tulang belikat. Panjangkan tubuh bagian atas sehingga tulang punggung menjadi sangat lurus. Tekan telapak tangan kuat di lantai dan rasakan pertemuan dua energi yang mengalir dari tangan dan telapak kaki di puncak bokong yang membentuk sudut segitiga terbalik.
- 5) Tahan 20 detik sambil napas normal.

#### 2.1.5.6 Postur Terbalik (Inversion Asana)

Pose ini merupakan penyeimbang bagi kehidupan sehari-hari berdiri tegak. Efek ini berlawanan dengan arah gravitasi bumi meskipun selalu menimbulkan hal negatif tapi pada

wanita yang sedang mengalami menstruasi dilarang melakukan pose ini sebab akan mengganggu pergerakan arus darah secara alami (Lembang, 2010).

#### A. Viparita Karani (posisi terbalik)



Gambar 2.26  
Posisi Viparita Karani

Viparita = terbalik dan karani = melakukan. Pose ini merupakan pose terbalik sederhana yang memberikan efek trapikal secara instan.

Petunjuk:

- 1) Tempelkan sisi tubuh kanan ke tembok. Tekuk siku kiri dan letakkan tangan kanan di belakang bahu. Tekuk juga lutut kanan menyentuh tembok. Angkat tubuh ke atas agar bokong bisa menyentuh tembok.
- 2) Jatuhkan tubuh ke lantai dan angkat kaki ke atas menyentuh tembok. Luruskan kaki tegak ke arah langit-langit, pastikan seluruh bagian belakang kaki menyentuh tembok rapat-rapat.
- 3) Bentangkan kedua tangan ke samping dan tekuk siku 90 derajat. Tahan 3-5 menit.

#### B. Salamba Sarvangasana (Posisi Seluruh Tubuh Terbalik Beralaskan Bahu)



Gambar 2.26  
Posisi Salamba Sarvangasana

Salamba = menahan sesuatu dan sarvanga = seluruh bagian tubuh. Merupakan pose yoga yang menjembatani penyatuan pikiran-tubuh-spiritual pada manusia. Pose ini mensuplai darah segar penuh oksigen dari jantung menuju kearah leher dan dada serta dapat membuat elastisitas otot diafragma meningkat membantu kerja organ perut dan dada.

Petunjuk:

- 1) Lipat dan tumpuk 2-3 selimut. Tidur terlentang dengan bahu berada di atas selimut. Tempatkan ujung lipatan selimut di bawah titik temu leher dan kepala.
- 2) Putar bahu ke arah luar, tarik tulang belikat mendekat ke satu sama lainnya sehingga dada melebar. Tekan tangan di lantai dan angkat kaki ke atas.
- 3) Tekuk sikut dan tempatkan tangan di tengah punggung. Jika mungkin, tempatkan telapak tangan pada ujung bawah tulang belikat.
- 4) Bertumpu pada bahu, buat seluruh bagian tubuh berada di atas. Perlahan, tekuk lutut di depan wajah. Buat posisi tubuh dan bahu lebih stabil. Pastikan tidak ada rasa sakit atau tidak nyaman di leher.
- 5) Perlahan, luruskan kaki ke atas, tegak lurus tubuh atas. Perhatikan garis pertemuan antara area bawah perut pinggang. Jangan biarkan tertekuk dan membuat kaki bergerak terlalu jauh melewati wajah. Juga, jangan biarkan kaki mengantung terlalu ke belakang.
- 6) Fungsikan tangan untuk menjaga keseimbangan bukan untuk menyangga tubuh sepenuhnya. Bantu keseimbangan dengan memaksimalkan energi gaya yang mendorong kaki tegak di atas serta landasan yang kuat di daerah bahu.

- 7) Tahan selama 3-5 menit.
- 8) Tekuk lutut perlahan-lahan kebawah, turunkan tangan, hadapkan telapaknya ke lantai untuk menahan. Lalu, turunkan kaki serta bagian belakang tubuh ke lantai. Berdiamlah sepersepuluh waktu kita berada di atas.

### C. Halasana (Posisi Bajak)



Gambar 2.27  
Posisi Halasana

Hala = alat untuk membajak. Pose ini termasuk salah satu pose terbaik untuk meningkatkan energi tubuh dan secara psikologis meningkatkan rasa percaya diri.

Petunjuk:

- 1) Tumpuk lipatan selimut. Terlentangkan di atasnya dengan leher dan bahu berada pada ujung lipatan selimut (pilih sisi lembut bukan tepi ). Tempatkan ujung leher (pertemuan antara tulang leher dan tengkorak) pada ujung selimut.
- 2) Tekan telapak tangan di samping paha ke atas lantai untuk mengangkat tubuh ke atas. Siapkan bagian bahu untuk mengangkat tubuh dan lebarkan dada.
- 3) Perlahan, angkat pinggul dan pantat mengarah ke langit-langit. Dorong lutut ke dalam keadaan tertekuk melewati kepala.
- 4) Luruskan tulang punggung hingga tegak lurus lantai dan langit-langit. Rasakan bahu menekan kuat lantai tanpa rasa sakit di bagian leher (jika terasasakit, ulangi dari awalan perbaiki posisi selimut).

- 5) Perlahan, luruskan kaki dan tempatkan jari-jari kaki ke lantai. Lepaskan tangan dari punggung, lalu kaitkan jari-jari tangan, tarik lurus ke belakang sejauh mungkin. Fokuskan pandangan pada satu titik dan tahan 1-5 menit.

#### D. Ardha Halasana (Posisi Bajak Separuh)



Gambar 2.28  
Posisi Ardha Halasana

Ardha separuh. Pemakaian alat bantu pada pose ini tidak terlalu berat dan durasi pelaksanaannya menjadi lebih lama. Pose ini dapat memanjangkan tulang punggung serta memperbaiki struktur dan keselarasan antar-ruasnya.

Petunjuk:

- 1) Tempatkan selimut pada dudukan kursi sehingga tercapai jarak ideal dan sama dengan struktur toros/bagian di atas tubuh.
- 2) Tidur terlentang, tempatkan bahu pada tumpukan selimut.
- 3) Perlahan, angkat bokong dan pinggul beralaskan bahu. Bagi yang memiliki keterbatasan fleksibilitas dan kekuatan, tekan pada lantai.
- 4) Tempatkan kaki di atas kepala dan tempatkan pada kursi. Perlahan, rasakan berat tubuh tertumpu pada bahu. Pindahkan tangan dan tekuk serta pegang tengah punggung. Pastikan beban tidak mengarah pada ruas tulang leher.
- 5) Perlahan, luruskan kaki dengan mendorong tumit menjauh serta mengarahkan kaki ke arah tumit. Lebarkan sisi belakang lutut serta meregangkan kulit bagian paha belakang sepanjang mungkin.



- 6) Arahkan dagu mendekat ke arah dada ( bukan sebaliknya) dan pejamkan mata. Tahan 3-5 menit sambil bernapas normal.

#### 2.1.5.7 Pose Restorative (Restorative's Asana)

Ansana yoga memiliki manfaat bagi tubuh manusia salah satu fungsi nya yaitu mampu membuat tubuh lebih bugar dan mengoptimalkan fungsi organ di seluruh tubuh manusia. Namun pada kenyataannya saat ini ansana yoga tidak dilakukan secara maksimal akibat keterbatasan fisik mereka. BKS iyengar mempelopori penggunaan alat bantu yang terbukti dapat menghasilkan secara optimal, konsep ini sangat populer di bidang kesehatan modern saat ini (Lembang, 2010).

##### A. Uttanasana (Posisi Peregangan Intensif)



Gambar 2.29  
Posisi Uttanasana

Ut = intensif dan tana = peregangan. Manfaatnya dapat membuat tekanan darah stabil, membuat kerja jantung lebih tenang, mengurangi faktor stress, dan membuat sistem saraf tenang dan rilek.

Pemakaian alat bantu:

- 1) Balok: letakkan tumpuan balok di bawah kepala dan tangan untuk menahan posisi tubuh dan mengurangi dampak kesalahan gerak padatulang belakang.
- 2) Kursi: berdiri di belakang kursi, bungkukkan tubuh ke depan berlandaskan sandaran. Luruskan dahi di lipatan tangan.

- 3) Tembok: berdiri di posisi tadasana, majukan tubuh 45 derajat ke tembok (lebih tinggi jika menderit darah tinggi). Tempelkan dahi di lipatan tangan.

#### B. Prasarita Pedotanasana (Posisi Melebarkan Kaki Intensif)



Gambar 2.30  
Posisi Prasarita Pedotanasana

Prasarita = melebarkan, pada = kaki dan ut = intensif. Pose ini memiliki manfaat untuk memelihara sendi pergelangan kaki, merangsang sistem saraf, pendinginan tubuh, untuk memelihara kesehatan sendi dan lutut, merengangkan secara intensif pada kaki, membuat punggung fleksibel, dan meregangkan ruas tulang panggul.

Pemakaian alat bantu:

- 1) Tempatkan guling tegak lurus di bawah paha. Tempatkan puncak kepala di atas guling.
- 2) Letakkan balok tegak lurus atau dalam posisi tidur dan tempatkan puncak kepala di sana

#### C. Ardho Mukha Svanasana (Posisi Anjing Menghadap Kebawah)



Gambar 2.31  
Posisi Ardho Mukha Svasana

Adho = bawah, ukha = wajah, dan svana = anjing. Dapat memberikan manfaat antara lain: merangsang organ pencernaan, pikiran menjadi tenang, tubuh menjadi bugar, organ dada menjadi sehat, mengembalikan energi, bentuk tubuh atas terjaga, menjaga kesehatan sendi dan lutut, serta dapat memperkuat kaki.

Pemakaian alat bantu:

- 1) Guling: pertama duduk diatas tumit, buka sedikit kedua paha dan jalankan tangan sejauh mungkin ke depan hingga dada sejajar lantai. Tempatkan guling di depan dahi. Kedua, angkat tubuh ke atas dan biarkan dahi menekan guling. Istirahatkan sebagai berat tubuh pada guling. Jaga tulang punggung tetap lurus dengan mempertahankan posisi kaki tetap kuat dan teregang. Jika tumit sulit mencapai lantai, letakkan guling atau balok sebagai tempat pijak.
- 2) Balok: lakukan seperti menggunakan guling. Tempatkan balok di depan dahi dengan sisi panjang balok secara wajar. Istirahatkan dahi di atas balok.

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



Gambar 2.32  
Posisi Upavista Konasana

Upavista = duduk, kona = arah. Pose ini memiliki manfaat otot paha terangkat, sirkulasi darah lancar di area pinggul, menguatkan otot penyangga kandung kemih dan organ kewanitaan, meluruskan tulang panggul, membebaskan area pinggul dan bahu, dan mamisahkan penekanan rongga perut akibat rongga dada.

Pemakaian alat bantu (selimut): pertama, lipat selimut menjadi kecil, tempatkan di bokong. Kedua, duduk di atasnya dan rasakan daya angkat yang membuat tulang punggung menjadi mudah di luruskan. Ketiga, tekan telapak tangan rapat di bagian belakang paha, jari menghadap ke depan dan tekanan tersebut untuk meluruskan tubuh ke atas. Keempat: gulung selimut dan tempatkan pada bagian belakang lutut jika di belakang lutut (otot ligament) terasa sakit.

#### E. Janu Sirsasana (Posisi Kepala Dikaki)



Gambar 2.33  
Posisi Janu Sirsasana

Janu = lutut dan sirsa = kepala. Pose ini memiliki manfaat yaitu merangsang organ pencernaan, menguatkan otot perut dan area pinggang, pinggul, dan selangkangan, menenangkan jantung, dan merilekskan sistem saraf.

Pemakaian alat bantu (Kursi dan selimut): pertama, luruskan kedua kaki pada posisi dandasana. Tarik kaki kiri ke belakang hingga tumit menempel pada selangkangan. Kedua, letakkan kursi dengan posisi dudukan menghadap bawah. Angkat kedua tangan, tarik sisi kiri-kanan tubuh ke atas. Jika pada bagian kaki terlipat terasa tidak nyaman di area pangkal paha, gulung selimut dan letakkan penyangga di bawahnya. Ketiga turunkan wajah perlahan-lahan ke arah kursi, lipat tangan dan istirahatkan dahi pada bagian atas lengan bawah. Lakukan dengan kaki bergantian setelah beberapa menit.

#### F. Paschimotanasana (Posisi Peregangan Belakang Intensif)



Gambar 2.34  
Posisi Paschimotanasana

Paschim = berat (identik dengan sisi belakang), ut = intense, dan tan = perengangan. Pose ini memiliki manfaat meregangkan seluruh tulang punggung secara optimal, kerja jantung menjadi stabil, mengaktifkan organ pencernaan, merangsang organ reproduksi, merangsang organ pencernaan, menguatkan otot perut dan area pinggang, pinggul, dan selangkangan, dan merilekskan sistem saraf.

Pemakaian alat bantu kursi dan selimut: Pertama luruskan kedua kaki dalam posisi dandasana. Kedua, letakan kursi dengan posisi dudukan menghadap ke bawah. Angkat kedua tangan tarik sisi kiri-kanan tubuh ke atas. Ketiga, turunkan wajah perlahan-lahan ke arah kursi, lipat tangan dan istirahatkan dahi di bagian atas lengan bawah. Keempat, jika sulit menempatkan dahi pada lipatan tangan, duduk di atas 2 tumpuk selimut.

G. Bharadvajasana (Posisi Begawan-Perputaran Sejajar)



Gambar 2.35  
Posisi Bharadvajasana

Bharadvaja = nama orang suci. Manfaat melepaskan tekanan pada tulang punggung, menyelaraskan ruas-ruas tulang punggung, merilekskan area leher dan bahu, merangsang otot dan organ rongga perut, dan memperbaiki sistem pencernaan.

Pemakaian alat bantu (Kursi dan balok): Pertama, masukkan kedua kaki ke lubang kursi lalu duduk. Tegakkan tulang punggung, letakkan kedua tangan di sisi kursi. Letakkan balok di antara lutut. Kedua, gunakan tangan untuk memutar sisi atas tubuh ke arah berlawanan. Tahan 20-30 detik lalu ganti ke sisi sebaliknya.

#### H. Ustrasana (Posisi Unta)



Gambar 2.36  
Posisi Ustrasana

Ustra = unta. Memiliki manfaat: melebarkan rongga dada dan menyetatkan rongga di dalamnya, memijat jantung dan membuka sumbatan koroner, menstimulasi kelenjar endokrin (*pineal, throid, pituitary, thymus, adrenalin, dan pankreas*), menjaga kesehatan hati, limpa dan ginjal, memelihara fleksibilitas tulang punggung, dan merawat alat reproduksi wanita.

Pemakaian alat bantu (Kursi, guling, dan selimut): pertama, berdiri di atas lutut di depan kursi. Pastikan tubuh tegak lurus ke tanah, sejajar antara tubuh atas, paha, dan lutut. Kedua, tumpuk dua guling melintang di kursi, letakkan lipatan selimut di bagian atas. Ketiga, angkat tangan dan bawa tubuh atas bergerak ke belakang mengarah guling. Biarkan tumpukan guling menyangga punggung dan ikuti permukaannya sambil meletakkan bagian belakang kepala di atas lipatan selimut. Keempat, lingkarkan tangan diatas guling, raih bagian belakang kursi dan buka dada lebar-lebar. Pastikan paha tetap tegak lurus lantai. Kelima, tahan 1 menit sambil napas normal.

### I. Setubandha Sarvangasana (Posisi Jembatan)



Gambar 2.37  
Posisi Setubandha Sarvangasana

Setubandha = membentuk/menahan jembatan, sarvanga = seluruh tubuh. Manfaat meregangkan otot dan organ rongga dada, mensuplai darah segar penuh oksigen pada kelenjar tiroid, memanjangkan ruas-ruas tulang punggung, memberikan stimulasi pada rongga perut, dan merilekskan dan menyegarkan tubuh.

Pemakaian alat bantu (Guling dan sabuk): pertama, susun dua guling saling tegak lurus. Kedua, duduk di bagian tengah guling yang tegak, luruskan kaki, dan tempatkan tumit di atas guling melintang. Ikat kedua paha dengan sabuk. Ketiga, tegakkan tubuh di bagian atas. Perlahan jatuhkan tubuh ke belakang. Biarkan tulang belikat tersarang ujung guling dan bahu menyentuh lantai. Keempat, biarkan bagian belakang kepala rileks di lantai. Bentangkan tangan ke samping, kemudian tekuk siku 90 derajat. Kelima, bernapaslah dengan rileks 5-8 menit.

### J. Adho Mukha Virasana (Posisi Pahlawan Menghadap Bawah)



Gambar 2.38  
Posisi Adho Mukha Virasana

Adho = bawah, mukha = wajah, dan vira = pahlawan. Manfaat antara lain: menenangkan pikiran, menyegarkan tubuh, menstabilkan tekanan darah, merendakan tegangan pada bagian leher dan punggung, meminimalisir tekanan pada bagian perut dan organ reproduksi wanita.

Pemakaian alat bantu (Guling dan selimut): pertama, tempatkan guling di lantai tegak lurus dengan tubuh serta tempatkan selimut di ujung guling, berdiri di atas lutut dengan guling berada pada antara lutut. Gulung selimut lain dan tempatkan di atas betis. Kedua, tempelkan kedua telapak kaki dan duduk di atas tumit sehingga bokong tertumpu di atas gulungan selimut. Ketiga, majukan telapak tangan ke sisi guling bagian depan sehingga tubuh tertarik ke depan perlahan dan menempel pada gulungan selimut. Atur posisi agar pernafasan berjalan lancar. Keempat, dorong sekuat telapak tangan ke depan sehingga sikut terangkat dari lantai. Relaksasikan tubuh 1-2 menit.

K. Viparita Dandasana (Posisi Terbalik Dengan Kaki Lurus)



Gambar 2.39  
Posisi Viparita Dandasana

viparita = terbalik, dan danda = tongkat. Manfaat pose ini adalah: menenangkan otak, melebarkan dada untuk memaksimalkan organ di dalamnya, memijat jantung guna membebaskan jantung koroner, menstimulasi kelenjar *pineal*, *pituitary*, *thyroid*, dan *adrenalin*, membantu kerja sistem pencernaan, menyehatkan ruas tulang punggung, dan memperbaiki posisi alat reproduksi wanita.

Pemakaian alat bantu (Kursi, guling, sabuk, matras, dan balok): pertama tempatkan guling di depan kursi. Letakkan lipatan matras sebagai pelapis kulit agar tidak membuat



punggung sakit. Kedua, duduk menghadap belakang, masukkan kedua kaki ke dalam lubang kursi. Ikat kedua bagian paha dengan sabuk. Pegang sisi luar kursi. Jika fleksibilitas kaki terbatas, ganjal dengan balok di lantai. Ketiga, turunkan tubuh perlahan kebelakang sambil menurunkan tangan ke bawah. Jika terasa sakit di bagian bawah tubuh tulang punggung, tempatkan gulungan handuk pada area tersebut. Keempat, buka dada selebar mungkin, masukkan tangan ke bagian bawah kursi dan pegang di bagian belakang kursi.

#### I. Suptha Badda Konasana (Posisi Tidur Kaki Menempel)



Gambar 2.40  
Posisi Suptha Badda Konasana

Suptha = terlentang, baddha = menempelkan, dan kona = arah. Manfaat dari pose ini antara lain: menstabilkan tekanan darah, meredakan rasa sakit di punggung, menjaga kesehatan ginjal, merilekskan kerja organ-organ pencernaan, mengatasi gangguan pada reproduksi wanita dan pria.

Pemakaian alat bantu (Guling dan selimut): pertama, tempatkan guling di lantai tegak lurus dengan tubuh serta tempatkan selimut di ujung guling, berdiri di atas lutut dengan guling berada pada antara lutut. Gulung selimut lain dan tempatkan di atas betis. Kedua, tempatkan ke dua kaki dan duduk di atas tumit sehingga bokong tertumpu di atas gulungan selimut. Ketiga, perlahan majukan telapak tangan ke sisi guling bagian depan sehingga tubuh tertarik ke depan dan dahi menempel pada gulungan selimut. Atur posisi agar pernapasan berjalan lancar. Keempat, dorong telapak tangan ke depan sehingga sikut terangkat dari lantai, rilekskan tubuh 1-2 menit.

### M. Suptha Virasana (Posisi Tidur Pahlawan)



Gambar 2.41  
Posisi Suptha Virasana

Suptha = terlentang, dan vira = pahlawan. Manfaat: memberikan pijatan ringan di jantung, memperkuat otot jantung dan paru, memperbaiki kerja sistem pencernaan, membantu proses detoks tubuh, mengatasi sakit area punggung bawah, merangsang produksi cairan pelumas di lutut, memperbaiki sendi lutut, melepaskan rasa lelah dan pegal area kaki.

Pemakaian alat bantu (Guling, sabuk, selimut, dan balok): Pertama, duduk posisi virasana. Kedua, tempatkan guling di belakang serta letakkan selimut di belakang kepala sehingga pandangan 45 derajat ke langit-langit lalu pejamkan mata. Ketiga, bagi mereka yang memiliki keterbatasan tempatkan kedua guling. Keempat, bagi mereka yang tidak bisa duduk menyentuh lantai, letakkan balok sebagai alas duduk. Kelima, bagi penderita punggung kaki, gunakan handuk kecil/lipatan selimut sebagai alas punggung kaki. Keenam, tahan 1-3 menit.

### N. Viparita Karani Bolster (Posisi Terbalik Guling)



Gambar 2.42  
Posisi Viparita Karani Bolster

Viparita = terbalik dan karani = melakukan. Manfaat antara lain: member energi, memelihara aktifitas kerja organ pencernaan, mengatasi mual, memudahkan aliran darah balik, menstabilkan kerja jantung, mengatasi varises, meredakan sakit menstruasi, menenangkan otak, dan mengistirahatkan kaki.

Penggunaan alat bantu (Balok, guling, tembok): pertama, letakkan balok di tembok dan letakan guling di depannya. Kedua, duduk di tengah guling, tempelkan sisi kiri tubuh ke tembok. Ketiga: putar kaki kanan ke atas, sangga tubuh dengan sikut hadapkan tubuh sejajar langit-langit. Keempat, tumpukan kedua sikut untuk menahan tubuh. Angkat kaki kiri, di susul kaki kanan. Konsetrasikan seluruh bagian belakang agar menyentuh tembok. Kelima, perlahan jatuhkan tubuh ke belakang lebarkan sikut serta tekuk menjadi 90 derajat tahan 30-60 detik.

#### O. Sarvangasana Chair (Posisi Bahu Terbalik Dengan Kursi)



Gambar 2.43  
Posisi Sarvangasana Chair

Sarvanga = semua bagian. Manfaat pose ini adalah: menormalkan detak jantung, memperbaiki metabolisme seluruh tubuh, mengatasi masalah pernafasan, meredakan influenza dan batuk, memperbaiki struktur kaki, dan mencegah varises.

Pemakaian alat bantu (Kursi, selimut, dan matras): Pertama, tempatkan tumpukan selimut di bagian depan kursi lalu lipat matras yoga sebagai pelapis ujung kursi. Kedua, duduk di atas kursi menghadap kesandaran. Letakkan kaki di atas sandaran sambil menekuk lutut dan bertumpu pada bagian atas sandaran. Ketiga, sambil berpegangan pada sisi sandaran,

turunkan tubuh perlahan-lahan ke arah selimut. Tempatkan bagian belakang kepala ke lantai. Buka bahu ke arah luar menekan selimut, kembangkan dada selebar mungkin. Keempat, masukkan tangan ke dalam kursi dan pegang bagian belakangnya. Perlahan, angkat kaki dan luruskan ke atas. Jangan biarkan melewati garis mata tahan 3-5 menit. Kelima, untuk keluar dari pose ini tekuk lutut kembali dan tempatkan telapak kaki pada sandaran. Dorong badan keluar hingga bergeser dan menjauh dari kursi. Diam sejenak 15-30 detik.

#### P. Ardha Halasana (Posisi Bajak Separuh)



Gambar 2.44  
Posisi Ardha Halasana

Ardha = separuh dan hala = alat bajak. Manfaat pose ini adalah: memanjangkan tulang belakang, memperbaiki susunan tulang belakang, menyeimbangkan ruas-ruas tulang belakang, merevitalisasi kerja organ di rongga dada, memberikan oksigen yang cukup bagi kelenjar *thyroid*, membebaskan sumbatan hidung, meredakan sinusitis, memberi energi bagi yang lelah atau sakit.

Pemakaian alat bantu (kursi, selimut, dan matras): pertama, masuk ke posisi sarvangasana. Kedua, tempatkan kursi di depan kepala dan kaki. Lapsi punggung dengan tumpukan selimut dan sesuai panjang tubuh. Ketiga, tekuk lutut dan tempatkan di depan wajah. Perlahan tempatkan kaki di atas selimut. Pastikan tulang punggung teregang lurus ke atas.

#### Q. Savasana (Posisi Orang Mati)



Gambar 2.45  
Posisi Savasana

Sava = orang mati. Posisi ini memiliki manfaat antara lain, membantu merestorasi energi, memaksimalkan proses detoks, melepaskan beban pikiran dan mental, menyiapkan tubuh untuk aktifitas selanjutnya.

Pemakaian alat bantu (Guling dan selimut): pertama, duduk di guling dengan kaki lurus memanjang. Panjangkan betis dengan posisi tumit menjauhi dari tubuh. Kedua, tegakkan tubuh di bagian atas dengan menekan telapak tangan di lantai. Ketiga, perlahan rebahkan tubuh dan gunakan lipatan selimut sebagai bantal. Keempat, angkat pinggul dan sejajarkan posisi tulang ekor dengan tanah, kembalikan pinggul ke lantai. Kelima, relaksasikan seluruh otot yang aktif. Keenam, lembutkan kulit wajah lalu relakskan. Ketujuh, napas dengan otot diafragma. Kedelapan, lepaskan pikiran antara fase sadar dan tidur. Kesembilan, berdiam selama 10 menit (Lembang, 2010).

#### 2.1.6 Manfaat Yoga

Dalam disiplin meditasi dapat memberikan perasaan rileks, tenang, menjernihkan pikiran, ceria, percaya diri, dan mengembangkan intuisi. Semuanya dapat diraih melalui meditasi yoga yang dilakukan dengan cara mengatur napas dan sikap yoga sempurna. Manfaat berlatih yoga yang paling diinginkan para praktisi yoga pemula adalah tubuh sehat. Walaupun sebenarnya tujuan yoga klasik adalah *ananda*, yaitu bahagia. Kebahagiaan tertinggi yang hendak diraih adalah penyatuan dengan tuhan. Yoga merupakan latihan fisik yang penuh nuansa spiritual (Ferry, 2011).

#### 2.1.7 Yoga Untuk Kesehatan

Kendati sedang populer, menempatkan segala bentuk sesi latihan yoga dalam bentuk latih asana ataupun pranayama sebagai sebuah bentuk terapi kesehatan khusus adalah sebuah langkah gegabah. (tidak banyak pengajar yoga tertarik mendalami dunia kesehatan) butuh pemahaman serta bakat yang khusus untuk melakukan hal ini. Lanjutnya lagi pengajar senior Iyengar yoga ini dikenal sebagai salah satu pakar di bidang pemanfaatan yoga untuk kesehatan. Beliau adalah hasil didikan langsung oleh seorang pionir, BKS iyengar di pune, India. Manfaat melakukan asana dan pranayama teratur tidak diragukan lagi. Menurut iyengar, kesehatan manusia bergantung pada dua elemen penting, yaitu pernapasan dan sistem sirkulasi. Saat pasokan oksigen tercukupi, kerja sirkulasi darah lancar dan sirkulasi sistem *limfatik* maksimal dalam membersihkan racun tubuh sehingga manusia sulit jatuh sakit. Tubuh mampu menangkal beragam serangan virus maupun bakteri, juga menjauh dari masalah penurunan fungsi organ (*degenerative illness*).

Menurut Timonthy McCall – dokter berkebangsaan AS yang menyelidiki manfaat yoga secara medis mengatakan , “sembarangan mendatangi kelas yoga misal dengan maksud melakukan terapi bisa berbalik menjadi *boomerang*”. Alih-alih mendapatkan kesembuhan malah mendapatkan cedera baru.

Tidak adil jika kita menempatkan beban berlebihan kepada seorang instruktur yoga yang harus member panduan kepada belasan atau puluhan orang pada saat bersamaan. Tugas mereka adalah memberi instruksi kepada peserta sesinya, bukan memberikan terapi khusus kesehatan.

#### 2.1.7.1 Penggunaan Yoga

##### 1. Mengatasi sakit lambung

Dalam yoga, terutama Iyengar, korelasi antara postur tubuh yang buruk dan gangguan lambung pun ditengarai cukup erat. Berdasarkan penelitian, BKS iyengar menemukan banyak hal sederhana, seperti jarak yang terlalu dekat antara organ dada dan perut akibat

postur membungkuk, otot diafragma yang kehilangan elastisitasnya, dan kontraksi organ pencernaan berbentuk vertikal (umumdiketahui pada orang stress) adalah vertikal salah satu faktor utama yang mengganggu kerja proses pencernaan (Lembang,2010).

Oleh karena itu, serangkaian gerakan asana bisa dilakukan untuk meredakan rasa sakit lambung. Lakukan 30 menit perhari selama sakit lambung menyerang. Setelah mereda, tetap lakukan dengan durasi sama selama 4 – 5 hari perminggu (Lembang,2010).

- a. Adhomukha svanasana
  - b. viparita dandasana
  - c. Marichiyasanai
  - d. Upavista konasana
  - e. Suptha baddha konasana
  - f. Setubandha sarvagansana
  - g. Janusirsasana
  - h. Adhomukha virasana
  - i. Savasana
2. Memperbaiki Penyumbatan Jantung Koroner

Menurut BKS Iyengar, penyumbatan koroner jantung bisa diatasi dengan meregangkan jantung secara longitudinal (melebar) yang didapat lewat serangkaian asana melengkung punggung kebelakang. Asana yoga melatih postur tubuh yang lebih baik sehingga tekanan yang biasa terjadi di rongga dada dan perut bisa dihindari (Lembang,2010).

Kemampuan melatih organ pernafasan yang dilakukan dalam sesi asana maupun pranayam (seni olah pernafasan), membuat otot diafragma lebih fleksibel dan mampu bekerja secara optimal. Iyengar menemukan penderita jantung umumnya memiliki pengerasan dan penurunan fungsi otot difragma (Lembang,2010).

Bagi penderita jantung koroner ringan, lakukan serangkaian latihan berikut selama 2-3 bulan secara rutin 4 –5 kali seminggu. Lakukan secara disiplin setiap pagi (Lembang,2010).

- a. Suptha badda konasana
  - b. Setubandha sarvangasana
  - c. Uthita parsva konasana
  - d. Uthita trikonasana
  - e. Ardha chandrasana
  - f. Ustrasana
  - g. Setubandha sarvasana
  - h. Savasana
3. Menagani *Arthritis*

Berikut gerakan asana untuk mengatasi *arthritis*. Modifikasi telah dilakukan agar bisa dilakukan oleh manula ataupun yang memiliki keterbatasan fisik tanpa harus mendapat resiko cedera (Lembang,2010).

Lakukan gerakan ini dalam satu kesatuan selama 30 menit dan rutin, setidaknya 5 - 6 hari seminggu hingga kondisi tubuh membaik. Setelah itu, porsi yoga dapat ditambah secara normal (Lembang,2010).

- a. Dandasana
  - b. Uttanasana
  - c. Virabhadrasana I
  - d. Bharadvajasana
  - e. Setubandha sarvangarsana
  - f. Savasana
4. Menagani Diabetes



Berikut latihan yang bisa dilakukan penderita diabetes untuk meringankan beberapa gejala atau kondisi mengganggu terkait masalah diabetes. Sekaligus, membuat tubuh mentoleransi rasa sakit lebih baik dan meningkatkan level rileksasi yang membantu proses penyembuhan (Lembang,2010).

Sediakan waktu 30 menit perhari dan latihan asana ini rutin 5 – 6 hari setiap minggu. Nikmati hasilnya setelah 2 bulan latihan (Lembang,2010).

- a. Suptha baddha konasana
  - b. Janu sirasasana
  - c. Bharadvajasana
  - d. Marichiyasana I
  - e. Viparita dandasana
  - f. f.Adho mukha svanasana
  - g. Adho mukha virasana
  - h. Savasana
5. Meringankan Derita Tekanan Darah Tinggi

Berikut pemilihan latihan asana yang ditunjukkan sebagai perawatan organ tubuh yang memiliki fungsi terkait dengan kerja jantung dan pembuluh darah. Sediakan minimum 30 menit setiap hari 2 – 3 bulan untuk melatih gerakan ini berurutan sesuai durasi waktunya (Lembang,2010).

- a. Ardha uttanasana
- b. Adho mukha virasana
- c. Janu Sirasana
- d. Setubandha sarvangasana
- e. Viraparita Kkrani
- f. Suptha baddha konasana

g. Savasana

#### 6. Mengatasi Tekanan Darah Rendah

Lewat upaya sama, kinerja paru-paru yang memberikan oksigen ke sel darah menjadi meningkat. Limpahan oksigen memberi tambahan nutrisi bagi darah sehingga banyak pelaku yoga merasa sangat segar sesuai berlatih dan menjadi ketagihan untuk rutin melakukannya (Lembang,2010).

a. Suptha baddha konasana

b. Viparita dandasana

c. Adho mukha virasana

d. Paschimotanasana

e. Viraparita karani

f. Salamba sarvangasana

g. Savasana

#### 7. Mengatasi derita saraf lumbar terjepit

Latihan pose – pose dibawah ini rutin 5–6 hari perminggu selama 2 bulan

a. Utthita Trikonasana

b. Ustrasana

c. Upavistha Konasana

d. Bharadvajasana (Chair)

e. Setubaddha Sarvangasana

f. Savasana (Lembang,2010).

#### 8. Mengatasi Asma

Berikut serangkaian asana yang dilakukan untuk menyehatkan organ pernafasan secara berurutan agar tidak mudah terserang asma (Lembang,2010).

a. Setubaddha sarvangasana – chatuspadasana

- b. Sarvangasana
- c. Ardha halasana
- d. Savasana

#### 9. Mengatasi Gangguan Menstruasi

Berikut serangkaian 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 (Lembang, 2010).

- a. Baddha konasana.
- b. Janu sirsasana (Kursi).
- c. Setubandha sarvangasana.
- d. Viparita karani.
- e. Savasana.

## 2.2 Konsep Dasar Hipertensi

### 2.2.1 Pengertian Tekanan Darah Dan Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah adalah kekuatan dari darah untuk menekan pembuluh darah dimana tekanan ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok sistolik dan diastolik dan dinyatakan dalam satuan air raksa berupa mmHg. Tekanan darah dikatakan optimal apabila mencapai sistolik 120 mmhg dengan distolik 90 mmHg (Yunita, 2014).

Hipertensi adalah keadaan dimana tekan darah mencapai 140/90 mmHg atau keatas, diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu (Devia, 2010).

Hipertensi yang terjadi karna peningkatan systole tanpa adanya peningkatan diastole pada umumnya terjadi pada lansia. Sedangkan hipertensi yang terjadi akibat peningkatan

diastole tanpa di sertai dengan peningkatan systole umumnya terjadi pada orang dewasa muda (pandji, 2012)

### 2.2.2 Klasifikasi Hipertensi

Potensi untuk seseorang tekanan hipertensi semakin besar karena terjadi penambahan usia. pada umumnya kejadian ini akan meningkat sampai pada usia mencapai 80 tahun. Dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal.

Pada kasus hipertensi sitolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Berikut merupakan klasifikasi hipertensi pada dewasa:

- a. Normal apabila tekanan darah sitolik mencapai  $< 120$  mmHg dan tekanan diastolik mencapai  $< 80$  mmHg atau bisa di bilang tekana darahnya 120/80 mmHg.
- b. Pre-hipertensi apabila tekanan darah sitolik mencapai 120-139 mmHg dan tekanan diastolik mencapai 80-89 mmHg atau bisa di bilang tekanan darahnya 120-139/80-89 mmHg.
- c. Stadium 1 apabila tekanan darah sistolik mencapai 140-159 mmHg dan tekanan diastolik mencapai 90-99 mmHg atau bisa di bilang tekanan darahnya 140-159 /90-99 mmHg.
- d. Stadium 2 apabila tekanan darah sistolik mencapai  $\geq 160$  mmHg dan tekanan diastolik mencapai  $\geq 100$  mmHg atau bisa di bilang tekanan darahnya  $\geq 160 / \geq 100$  mmHg (Deviana, 2010).

### 2.2.3 Penyebab

Peningkatan kejadian hipertensi akan bertambah seiring dengan penambahan usia seseorang. Meskipun demikian terjadinya hipertensi bisa disebabkan oleh adanya penyakit seperti penyakit ginjal kronis, penyakit tiroid, obesitas, atau gangguan tidur. Beberapa jenis obat juga memicu terjadinya hipertensi (Yunita, 2014).

Konsumsi pil pengontrol kelahiran, kehamilan, dan terapi hormon merupakan beberapa penyebab terjadinya hipertensi. Wanita yang mengkonsumsi pil pengontrol kelahiran biasanya akan mengalami peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Sementara itu, terapi hormon untuk mengurangi gejala *menopause* bisa menyebabkan sedikit peningkatan tekanan darah sistolik. Karena itu, konsultasikan terlebih dahulu kepada dokter mengenai jenis obat atau terapi yang akan anda lakukan jika telah mengalami hipertensi (Yunita, 2014).

#### 2.2.4 Tanda Dan Gejala Hipertensi

Gejala hipertensi pada awalnya tidak menimbulkan tanda gejala, meskipun secara tidak langsung beberapa gejala yang terjadi bersamaan dipercaya berhubungan dengan darah tinggi. Pusing, sakit kepala, perdarahan hidung, wajah kemerahan dan kelelahan merupakan gejala awalnya yang mungkin terjadi pada penderita penyakit ini. Jika hipertensi berat atau menahun dan tidak ditangani bisa menimbulkan gejala seperti sakit kepala, mual, dan kelelahan (Deviana, 2010).

Seorang pasien biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga ditemukan kerusakan dalam organ, seperti terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, atau gagal ginjal. Oleh karena itu, mengetahui nilai tekanan darah sendiri secara teratur sangat penting meski anda merasa dalam kondisi sehat. Ada baiknya anda menyediakan tensi di rumah untuk mengontrol tekanan darah secara teratur (Yunita, 2014).

#### 2.2.5 Jenis Hipertensi

Hipertensi dapat digolongkan menjadi 2 (dua) jenis yaitu, hipertensi primer atau esensial dan hipertensi sekunder

- a. Hipertensi primer atau esensial adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Dari sejumlah penderita hipertensi secara umum, 90 % adalah termasuk golongan ini. Diduga pemicu terjadinya kejadian ini adalah karena faktor penambahan usia, stress psikologis

yang berkepanjangan, keturunan (hereditas), gangguan pada fungsi jantung dan pembuluh darah sehingga dapat memicu peningkatan pembuluh darah. Umumnya penderita hipertensi jenis ini tidak merasakan gejala apa – apa.

- b. Hipertensi sekunder, adalah hipertensi sudah dapat diketahui penyebabnya. Dari total jumlah penderita hipertensi, 10%-nya dari golongan hipertensi sekunder. Penyebab hipertensi sekunder antara lain: gangguan pada endokrin (*adrenal, tiroid, hipofisis, dan para tiroid*), penyakit ginjal, kelainan hormonal, obat oral kontrasepsi, dan lainnya (Hardi, 2009).

#### 2.2.6 Faktor Resiko Hipertensi

Walaupun penyebab pasti hipertensi belum dapat dipastikan, tetapi ada sejumlah faktor resiko yang diduga sebagai penyebab hipertensi yaitu:

- a. Faktor genetik terkait dengan ras (keturunan kulit hitam dan Afrika – Amerika)
- b. Riwayat keluarga (orang tua atau saudara kandung penderita hipertensi)
- c. Hiperkolesterol.
- d. Diabetes
- e. Hiperurisemia.
- f. Hipotiroid
- g. Gaya hidup santai
- h. Obesitas.
- i. Kebiasaan minum minuman beralkohol, gen asia yang peka alkohol.
- j. Hidup dalam stres.
- k. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi sodium (Lanny, 2012).

#### 2.2.7 Tindakan Pencegahan Hipertensi

Berikut ini merupakan tindakan yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi yaitu:

1. Berhenti merokok secara total dan tidak mengonsumsi alkohol.
2. Melakukan antisipasi fisik secara teratur atau berolahraga secara teratur dapat mengurangi ketegangan pikiran (stress) membantu menurunkan berat badan, dapat membakar lemak yang berlebihan.
3. Diet rendah garam atau makanan, kegemukan (kelebihan berat badan harus segera dikurangi).
4. Latihan olah raga seperti senam aerobik, jalan cepat, dan bersepeda paling sedikit 7 kali dalam seminggu.
5. Memperbanyak minum air putih, minim 8 – 10 gelas/hari.
6. Memeriksa tekanan darah secara berkala, terutama bagi seseorang yang memiliki riwayat penderita hipertensi.
7. Menjalani gaya hidup yang wajar, mempelajari cara yang tepat untuk mengendalikan stress (Alfeus, 2018).

#### 2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi

##### 1. Pengontrolan Berat Badan

Berikut ini akan dibahas mengenai tatalaksana hipertensi agar tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Hubungan hipertensi dengan berat badan sangat kuat. Semakin besar massa tubuh, makin banyak darah yang di butuhkan untuk menyampaikan oksigen dan makanan ke jaringan tubuh. Artinya, volume darah yang beredar di pembuluh darah bertambah sehingga memberi tekanan yang lebih besar pada dinding arteri.

Penderita hipertensi dengan berat badan berlebih akan mengalami penurunan tekanan darah saat penurunan berat badan mencapai 4,5 kg dan penurunan tekanan darah terbesar adalah saat penurunan berat badan mencapai 12 kg. Penelitian menjelaskan bahwa penderita hipertensi yang melakukan penurunan berat badan tidak memerlukan pengobatan hipertensi selama 4 – 6 bulan.

Oleh karena itu pasien hipertensi dianjurkan untuk menurunkan berat badan dengan cara diet rendah energy dan melakukan latihan 30-45 menit sebanyak 4-6 kali seminggu.

## 2. Energi Sesuai Berat Badan

Kebutuhan energi yang dianjurkan disesuaikan dengan kebutuhan untuk mencapai atau mempertahankan berat badan normal. Pada contoh menu dalam buku ini, energy dihitung berdasarkan kecukupan rata – rata manusia dewasa Indonesia  $\pm$  2100 kkal. Total energi ini dipenuhi dari protein 10–15% , lemak 20–30% dan karbohidrat 55–70%.

## 3. Pembatasan Asupan Lemak Jenuh

Konsumsi lemak yang berlebih dapat meningkatkan kejadian hipertensi, terutama pada asupan lemak jenuh dan kolesterol. Ada dua mekanisme yang dapat menjelaskan hubungan asupan lemak dengan hipertensi, yaitu: asupan lemak jenuh dapat meningkatkan berat badan dan asupan lemak jenuh juga dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh terutama kolesterol.

## 4. Pembatasan Natrium / Sodium

Hasil Penelitian epidimiologi dengan rancangan control acak menjelaskan bahwa individu yang berusia > 45 tahun dengan konsumsi makanan rendah natrium akan mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 2,2-6,3 mmHg. Penelitian observasional menjelaskan pola makan dengan pemeberian nantrium moderat berhubungan dengan penurunan kebutuhan obat hipertensi dan penurunan pengeluaran kalsium.

## 5. Keseimbangan Kalium / Potassium

Kecukupan asupan kalium dapat memelihara tekanan darah dan membuat perubahan positif pada tekanan darah penderita hipertensi.

## 6. Keseimbangan Kalsium

Pada kebanyakan penelitian epidimiologi, ada hubungan terbalik antara asupan kalsium dengan tekanan darah. Defisiensi kalsium dihubungkan dengan peningkatan prevalensi



hipertensi dan asupan kalsium rendah bisa menguatkan efek dari asupan sodium tinggi pada tekanan darah.

#### 7. Keseimbangan Magnesium

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa ada hubungan antara asupan magnesium yang rendah dengan tekanan darah yang tinggi, namun komite nasional penanganan hipertensi tidak menganjurkan untuk mengonsumsi magnesium dalam jumlah yang tinggi sebagai upaya penurunan tekanan darah.

#### 8. Olahraga

Olahraga yang teratur akan melatih otot jantung untuk bisa beradaptasi pada saat jantung melakukan pekerjaan yang berat karena kondisi tertentu.

Hubungan olah raga pada penderita hipertensi bervariasi mulai dari olahraga aerobic menurunkan tekanan darah pada individu yang tidak berolahraga, tetapi olah raga berat pada individu yang aktif memberikan efek yang kurang (Budi, 2015).

Dalam *Coronary Artery Risk Development In Young Adults Study* (CARDIA) dengan pemantauan lebih 15 tahun, didapatkan dengan aktifitas fisik mereduksi 17% resiko hipertensi. Dalam studi *atherosclerosis risk in communities* (aric), kuartil tertinggi aktivitas (terutama bersepeda atau berjalan) menurunkan 34 % resiko terjadinya hipertensi dalam 6 tahun dibandingkan tidak aktif. Jadi aktifitas fisik menurunkan resiko hipertensi dan diabetes (Budi, 2015).

#### 9. Stop Kebiasaan Merokok

Dengan merokok 2 batang saja dapat meningkatkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 10 mmHg. Peningkatan tekanan darah akan menetap hingga 30 menit setelah berhenti menghisap rokok.

#### 10. Manajemen Stres

Saat seseorang stres yang berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan kawatiran yang terus menerus sehingga tubuh melepaskan hormone *adrenalin* yang memacu kerja jantung meningkat dan akibatnya tekanan darah pun menjadi meningkat (Rita, 2010).

