

PEMBINAAN YOGA ASANAS UNTUK MEWUJUDKAN KESEIMBANGAN JASMANI DAN ROHANI PADA SISYA PASRAMAN DI KECAMATAN JOGONALAN

**Isnu Sudarmaji⁽¹⁾; Anggy Widhiyanto⁽²⁾; Sinta Ayu Setyaningsih⁽³⁾; Putri Rahayu⁽⁴⁾; Dika Sri
Rahayu Setyaningsih⁽⁵⁾; Ayu Swastika⁽⁶⁾; Windha Aryani⁽⁷⁾; Ni Wayan Helmalia Putri⁽⁸⁾**
(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)Program Studi Pendidikan Agama Hindu, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sekolah Tinggi
Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah
e-mail: sintaayu0507@gmail.com

ABSTRACT

Yoga is known as the philosophical system of life in ancient India. Yoga is already a part of lifestyle, everyone can enjoy yoga and feel the benefits of yoga itself. In this modern era, the interest of the Hindu generation to practice yoga tends to be low. For this reason, it is necessary to preserve culture in Hinduism including yoga itself. In order to improve health and physical fitness, therefore we held yoga simultaneously in Gentan Hamlet, Dompnyongan Village, Jogonalan District, Klaten Regency. The solution method is to practice yoga, one of which is Yoga Asanas and the indicators can measure the effectiveness of efforts in increasing the interest and participation of Hindu youth in yoga, as well as ensuring that Hindu culture is preserved in a modern context. This activity was attended by pasraman Saha Dharma Saraswati and also several pasraman around Pura Genta Buana Sakti. This activity was attended by 40 sisya participants and accompanied by sisya guardians who participated in participating in the simultaneous yoga activities. This activity was held to realize physical and spiritual balance in sisya pasraman in Jogonalan District, Klaten Regency, Central Java. By holding this simultaneous yoga activity, the enthusiasm of sisya and the Hindu community is very good in this village.

Keywords: Yoga Asanas, Balance, Physical and Spiritual

Pendahuluan

Yoga dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India Kuno. Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Patanjali melalui Kitab Yoga Sutra. Istilah yoga berasal kata *Yuj* dan *Yoking* dalam bahasa Sansekerta yang bermakna penyatuan secara harmonis dari yang terpisah. Maksud dari penyatuan secara harmonis tersebut adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran, perasaan dan aspek spiritual dalam diri manusia (Yoga & Kesehatan, 2020).

Dalam hal ini, yoga mengandung tiga makna saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Pertama yoga adalah jalan, yakni jalan untuk menuju Tuhan. Yoga adalah jalan yang membawa

penyatuan *atman* dengan *paratman* melalui pengekangan diri dan pengendalian pikiran. Kedua, yoga berarti kesatuan, dimaksudkan kesatuan dengan Tuhan. Ketiga, yoga adalah ilmu pengetahuan yang mampu memberikan petunjuk agar manusia dapat mengikuti petunjuk agar manusia dapat mengikuti jalan kesempurnaan (Soegoro dalam Astangga Yoga Patanjali, n.d.).

Di era globalisasi ini, olahraga yoga sudah merupakan bagian dari lifestyle atau gaya hidup, semua orang dapat menikmati yoga dan merasakan manfaat yoga sendiri. Dalam praktik yoga melibatkan serangkaian gerakan tubuh (*asana*), pernafasan (*pranayama*), meditasi dan teknik relaksasi untuk mencapai keselarasan antara pikiran, tubuh dan jiwa. Di era modern ini, minatnya generasi Hindu untuk melaksanakan yoga cenderung rendah. Namun sebaliknya, banyak generasi yang bukan beragama Hindu justru melakukan olahraga Yoga dikeseharian mereka karena merasakan manfaat dari yoga tersebut baik secara jasmani maupun rohani. Untuk itu perlu dilakukannya pelestarian budaya dalam agama Hindu termasuk yoga itu sendiri. Guna sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, kami sebagai mahasiswa yang peduli tentang kesehatan dan kebugaraan jasmani, maka dari itu kami mengadakan yoga serentak di dusun Gentan, desa dompyongan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten.

Pelaksanaan yoga ini bertempat di lapangan Dusun Gentan, Desa Dompoyongan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten. Lokasi tersebut terletak tepat di depan Pura Genta Buana Sakti yang dimana memiliki sebuah pasraman aktif formal (*Pradnya Paramitha*) dan non formal (*Saha Dharma Saraswati*), pasraman ini memiliki sisya sebanyak 35 orang. Sehingga kita berpeluang tersuksesnya kegiatan yoga disini karena tempat yang mudah di jangkau dan strategis.

Metode Pemecahan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah jelaskan maka disusun solusi pemecahan masalah dan indikatornya pada tabel 1 :

Tabel 1. Permasalahan dan Pemecahan Masalah

Masalah	Solusi	Indikator
Perubahan Prioritas dan Minat Generasi Muda Hindu terhadap Yoga	Melakukan praktek yoga salah satunya Yoga Asanas	Dapat mengukur efektivitas upaya dalam meningkatkan minat dan partisipasi remaja Hindu terhadap yoga, serta memastikan bahwa budaya Hindu tetap dilestarikan dalam konteks modern

Hasil dan Pembahasan

Pasraman Saha Dharma Saraswati adalah pasraman yang berada di Dusun Gentan, Desa Dompnyongan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten. Pasraman Saha Dharma Saraswati merupakan pasraman non formal, pasraman ini memiliki siswa pasraman sebanyak 35 siswa. Yang berada di pura Genta Bhuana Sakti. Dan memiliki pasraman formal yang bernama PAUD Pradnya Paramitha.

Dengan bentuk pengabdian kemasyarakatan mahasiswa STHD Klaten mengadakan kegiatan Yoga Serentak yang dilaksanakan di lapangan Dusun Gentan, Desa Dompnyongan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten. Kegiatan ini dilaksanakan dengan mengambil judul kegiatan Yoga Serentak yang bertema “*Harmoni Batin dan Jasmani Mewujudkan Keseimbangan Melalui Yoga*”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 28 April 2024 yang bertempat di Lapangan Dusun Gentan, Desa Dompnyongan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten. Kegiatan ini juga tidak hanya di hadiri dari pasraman Saha Dharma Saraswati saja melainkan juga pasraman yang ada di sekitar Pura Genta Buana Sakti antara lain yaitu pasraman Wisnu Sakti dari Pura Wisnu sakti, Pasraman Wisnu Murti dari Pura Wisnu Murti, Pasraman Dharma Bhuana Sakti dari Pura Mangku Buana Sakti, dan Pasraman Ganesha Putra dari Pura Gantiwarno.

Kegiatan Yoga Serentak ini melibatkan delapan mahasiswa dan mahasiswi sebagai tim pelaksana kegiatan Yoga Serentak. Dalam kegiatan ini ditargetkan 50 siswa pasraman, adapun kegiatan ini dihadiri sebanyak 40 orang peserta siswa dan didampingi wali siswa yang turut ikut serta dalam mengikuti kegiatan yoga serentak tersebut. Yang dilaksanakan di Lapangan depan Pura Genta Buana Sakti, Dusun Gentan, Desa Dompnyongan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten.

Kegiatan ini diawali dengan berkunjung ke rumah Ketua Pasraman Saha Dharma Saraswati untuk meminta persetujuan untuk mengadakan kegiatan Yoga Serentak dan juga memaparkan agenda kegiatan pasraman tersebut. Hari berikutnya dilanjutkan dengan kegiatan bersih-bersih pura hingga persiapan tempat dan doorprize kegiatan.

Kegiatan pertama yaitu registrasi peserta kegiatan Yoga Serentak dan juga pembagian kupon doorprize kegiatan Yoga Serentak, dilanjutkan dengan acara kegiatan Yoga Serentak yang dipandu oleh Putri Rahayu yang dimulai pada pukul 07.30 WIB. Kegiatan yoga ini dipandu oleh instruktur yoga saudari Yunita Dwi Hastuti. Dalam pembukaan kegiatan Yoga Serentak dibuka dengan sambutan dari ketua Pasraman Saha Dharma Saraswati yaitu bapak Sunaryono. Bapak Sunaryono

menyambut seluruh kelompok Bhayanaka dengan sangat hangat, beliau juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh peserta yoga yang telah bersedia menghadiri kegiatan Yoga Serentak yang dilaksanakan oleh mahasiswa STHD Klaten. Yang mana kegiatan ini diharapkan dapat menjadi awal yang baik untuk kedepannya bagi mahasiswa STHD Klaten. Dan tujuan kegiatan Yoga Serentak yaitu menyediakan wadah serta upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani di pasraman Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten.



Gambar 1.
Regrestasi peserta Yoga serentak



Gambar 2.
Pembagian kupon doorprize



Gambar 3. Sambutan Ketua Paraman Saha Dharma Saraswati oleh Bpk Sunaryono



Gambar 4. Pelaksanaan Yoga Asanas

Kegiatan program kerja kelompok Bhayanaka Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah yang dilangsungkan pada 5 pasraman dan 1 PAUD Pradnya Paramitha, yang kelima pasraman tersebut terdiri dari Pasraman Saha Dharma Saraswati, Pasraman Wisnu Sakti, Pasraman Dharma Bhuana Sakti, Pasraman Wisnu Murti, Pasraman Ganesha Putra. Kegiatan ini juga didukung dengan adanya pembagian doorprize kepada peserta yoga serentak.



Gambar 5
Pembagian Doorprize

Yoga Asanas merupakan salah satu bentuk pada gerakan yoga, memberikan penekanan lebih pada latihan tubuh, namun disisi lain berhubungan dengan komponen mental seperti perasaan sentimen dan pertimbangan. Gerakan yoga asanas merupakan tingkatan yoga yang menitikberatkan gerakan fisik dengan mempertimbangkan pelatihan mental dan spiritual. Yoga Asanas melibatkan serangkaian gerakan yang disusun untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikis dan spiritual. Ada banyak manfaat untuk kesehatan yang dikaitkan dengan gerakan yoga asanas, di dalamnya terdapat manfaat untuk peningkatan kesejahteraan mental (Subakti & Pambudi, 2023).

Secara etimologi kata yoga berasal dari bahasa sanskerta dari akar kata “yuj” yang artinya hubungan, menghubungkan. Yoga dalam Kamus Besar Jawa Kuna-Indonesia diartikan sebagai pengarahan tenaga, usaha keras, metode atau praktik pemusatan pikiran atau tapa yaitu dengan mengontrol indera, menahan gejolak pikiran, memperoleh kekuatan supernatural, mencapai kesatuan dengan Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan) atau pelepasan. Sesungguhnya inti dari ajaran yoga adalah merupakan bentuk rasa bhakti dan cinta kasih yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga yoga diharapkan mampu memberikan nilai-nilai yang positif serta bermanfaat bagi jasmani maupun rohani penekunnya (Putu et al., 2023).

Meskipun seseorang dapat melakukan yoga asanas, tetapi yoga asanas benar-benar menjadi bermanfaat jika dilakukan dengan cara yang tepat dan dengan melalui persiapan yang benar. Terdapat 12 gerakan dalam Yoga Asanas, Adapun 12 macam gerakan yoga asanas itu sebagai berikut :

1. Pranamasana

Posisi badan berdiri di tepi matras, seimbangkan berat badan pada kedua kaki. Tarik napas dalam-dalam, angkat kedua lengan ke atas dan hembuskan napas sambil membawa kedua telapak tangan ke dada, seperti berdoa.

2. Hastauttanasana
Angkat kedua tangan ke atas, sambil menarik napas dalam-dalam. Buang napas secara perlahan.
3. Hasta Padasana
Anda bisa menekuk lutut, jika perlu, bawa telapak tangan ke lantai dan secara perlahan, luruskan lutut.
4. Ashwa Sanchalanasana
Bernapas dalam, dorong kaki kanan ke belakang, sejauh mungkin. Letakkan kaki kiri kedepan.
5. Dandasana
Seperti posisi push up, usahakan luruskan tangan tegak lurus ke lantai.
6. Ashtanga namaskara
Tempelkan lutut ke lantai dan menghembuskan napas. Angkat pinggul sedikit, dan istirahatkan dada dan dagu di lantai.
7. Bujanggasana
Saat Anda menarik napas, secara perlahan dorong dada ke atas. Lakukan peregangan hanya sebanyak yang Anda bisa, jangan memaksa tubuh.
8. Parwatasana
Jika mungkin, jaga tumit tetap di tanah sambil mengangkat tulang ekor sampai atas.
9. Ashwa sanchalanasana
Tempatkan kaki kanan tepat di antara kedua tangan dan betis kanan tegak lurus dengan lantai.
10. Hasta padasana
Luruskan lutut dan jika Anda bisa, cium hidung Anda ke lutut.
11. Hastauttanasana
Pastikan bisep Anda berada di samping telinga Anda. Idenya adalah meregangkan tubuh lebih banyak.
12. Tadasana
Kembali ke posisi badan berdiri, seimbangkan berat badan pada kedua kaki dan hembuskan napas sambil membawa kedua telapak tangan ke dada, seperti berdoa.



Gambar 7. Pelaksanaan Yoga



Gambar 8. Pelaksanaan Yoga Asanas

Simpulan dan Saran

Kegiatan ini diadakan untuk mewujudkan keseimbangan jasmani dan rohani pada siswa pasraman di Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Dengan diadakan kegiatan yoga serentak ini antusias siswa dan masyarakat Hindu sangat baik di desa ini. Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan yoga serentak untuk mewujudkan keseimbangan jasmani dan rohani ialah kurangnya peserta yang hadir atau tidak sesuai dengan target kita dikarenakan kegiatan kita dilaksanakan dengan persiapan yang kurang karena Cuma 3 hari menuju hari H kegiatan.

Hal hal yang dapat di sarankan dengan memperhatikan kondisi di lapangan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru dan pengelola pasraman agar senantiasa tetap semangat dan giat lagi dalam mengajak semua komponen umat Hindu untuk membantu kegiatan kegiatan yang terkait tentang yoga pada generasi Hindu kedepannya.
2. Kepada desa dan pemerintah agar tetap selalu konsisten melakukan suport dan dukungan kepada program program yang berkaitan dengan acara Hindu seperti yoga ini.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana program kerja kelompok Bhayanaka mengucapkan Terima Kasih yang sebesar besarnya kepada pengurus Pasraman Saha Dharma Saraswati dan kepada Dosen Pengampu Mata Kuliah Nitisastra Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah, yaitu bapak I Nyoman Santiawan S.Pd.M.B.A yang telah memberikan dukungan moril, tak lupa pula Kami ucapkan terimakasih kepada para Sponsorship Pak Nyoman Khas Bali, Toko Bunga Gendhuk, Damon Grafika, Sound SPS, dan juga para donatur yang tidak ingin disebutkan namanya yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Astangga Yoga Patanjali, M. (n.d.). *MAKNA ASTANGGA YOGA PATANJALI*.
<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/GW>
- Putu, N., Yayasan, I., & Samskrtam, D. (2023). LATIHAN YOGA ASANAS UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS PADA ANAK USIA DINI (YOGA ASASANAS PRACTICE TO IMPROVE FLEXIBILITY IN EARLY CHILDREN). *JARITA: Journal of Children's Education and Learning Research*, 15(1). <https://doi.org/10.36417/jelr.v1i1.507>
- Subakti, M. A., & Pambudi, P. S. (2023). Analisis Pengaruh Gerakan Yoga Asanas Terhadap Kesejahteraan Mental Peserta Didik. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 19–27. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.655>
- Yoga, |, & Kesehatan, D. (2020). Yoga Asanas: Lifestyle Kesehatan di Masa New Normal. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 3(2). <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>