

PELATIHAN YOGA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL BAGI ANAK-ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI YAYASAN SEHATI BALI

Gusti Ayu Putu Paramita Sari Dewi⁽¹⁾
Ngakan Putu Darma Yasa⁽²⁾

⁽¹⁾⁽²⁾Desain Komunikasi Visual, Fakultas Bisnis Dan Desain Kreatif, Institut Bisnis Dan Teknologi Indonesia
Jalan Tukad Pakerisan, No. 97, Panjer, Denpasar, Bali
e-mail: gekemmy2015@gmail.com

ABSTRACT

Yoga training is often used as alternative therapy to alleviate various physical and spiritual ailments through gentle, flexible body movements that promote overall well being. The disabled children at the Sehati Bali Foundation frequently experience high levels of stress, which significantly impacts their mental health. This stress can manifest in unpredictable outbursts, such as screaming without apparent reason, crying, and even throwing objects. Yoga training has numerous benefits, including enhancing an individuals abilities, improving mental health, managing stress and boosting concentration. This community service aims to partner with the Sehati Bali Foundation to provide yoga training specifically designed to improve the mental health and well being of disabled children. The training demonstration was conducted outdoors in the open courtyard of the Sehati Bali Foundation. The yoga training provided wa tailored to the childrens needs, featuring simple and easy to follow movements that allowed them to participate. The community service show positive results, demonstrating that yoga activities can significantly reduce unpredictable behaviors in disabled children, such as screaming, anger outbursts, throwing objects, and crying. Moreover, the yoga training helped these children become more relaxed and receptive, making them more willing to follow instructions that they would normally ignore.

Keywords: Training; Yoga; Health; Disable Children

Pendahuluan

Yoga merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran yang populer, karena yoga lebih menyenangkan untuk dilakukan berkelompok dan juga bisa dilakukan secara mandiri. Latihan yoga tidak hanya membantu agar merasa lebih baik, tetapi juga membantu tidur lebih nyaman dan dapat menghilangkan stres. Senam yoga adalah suatu usaha atau cara untuk menyatukan kekuatan jiwa dan raga serta alam sebagai sarana penyembuhan berbagai penyakit jasmani ataupun rohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes (Saputra, 2016).

Yoga dapat dikenal sebagai suatu aktivitas fisik yang melibatkan teknik peregangan, keseimbangan, pernafasan serta kelenturan untuk mencapai keselarasan di dalam tubuh. Yoga

merupakan bagian dari *lifestyle* untuk menjaga kesehatan, kebugaran, serta membuat bentuk tubuh menjadi ideal. Yoga adalah suatu sistem filsafat Hindu yang didirikan oleh Maharsi Patanjali dengan tujuan mengendalikan aktivitas pikiran dan menjadi media menyatukan roh pribadi dengan roh tertinggi yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Yoga adalah ajaran yang bersumber dari kitab suci *Veda* yaitu atas karunia Tuhan memberikan berbagai metode untuk mencapai penerangan rohani. Metode-metode tersebut diajarkan sesuai dengan tingkatan perkembangan rohani seseorang (Mery Ambarnuari, 2021).

Yoga bisa disebut aktivitas olah tubuh dan pikiran yang berfokus pada kekuatan, fleksibilitas dan pernafasan untuk meningkatkan kualitas mental dan fisik. Yoga berkembang selama berabad-abad serta dipengaruhi oleh beragam budaya hingga kini terdapat berbagai jenis yoga, seperti *ashtanga*, *kripalu*, *bikram*, dan *vinyasa*. Setiap yoga memiliki gerakan, rutinitas dan manfaat yang berbeda. Yoga dapat memberikan manfaat mengasah mental dan membuang racun dari dalam tubuh. Meningkatkan fleksibilitas tubuh untuk kesiapan fisik sebelum berolahraga dan mencegah cedera. Yoga yang diterapkan secara rutin mampu mengatur berat badan, mencegah dan mengobati beberapa masalah kesehatan seperti penyakit jantung, asma dan tekanan darah tinggi. Yoga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres, gangguan tidur, melancarkan pernafasan, menguatkan keseimbangan tubuh, relaksasi, pemulihan otot setelah olahraga, meringankan nyeri dan cidera otot. (Sawitri, 2021). Dari beberapa pelatihan tersebut dapat disimpulkan bahwa yoga dapat membantu kesehatan.

Kesehatan dapat diartikan sebagai keadaan mental, fisik, serta sosial yang sehat, bukan hanya karena tidak terdapat penyakit. Implementasi kesehatan melibatkan gaya hidup, pemantauan kesehatan, pola makan teratur, olahraga serta mengatur stres. Kesehatan dapat dipengaruhi oleh lingkungan, sosial, genetik dan ekonomi. Memahami tentang kesehatan yang tidak hanya pada fisik, sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah penyebaran penyakit lainnya. Kesehatan mental yang diakibatkan karena stres berlebihan dan beban hidup dapat terjadi terhadap siapapun. Solusi untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan melaksanakan yoga secara teratur. Banyak penelitian menunjukkan hasil bahwa yoga memiliki efektivitas baik dalam mengendalikan emosi yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Pelatihan yoga tidak hanya terkait dengan gerakan tetapi juga terdapat pengaturan nafas yang menjadi sumber dalam melakukan meditasi. Meditasi

dapat memberikan dampak yang baik terhadap kesehatan serta kesadaran spiritual. (I Gede Purna Wijaya, 2021)

Yoga juga dapat diterapkan kepada anak-anak berkebutuhan khusus seperti yang terdapat pada Yayasan Sehati Bali. Yayasan Sehati Bali merupakan sebuah pondok yang difungsikan sebagai tempat anak-anak berkebutuhan khusus diberikan terapi, bimbingan belajar dan juga sebagai tempat penitipan anak. Pada hari Senin sampai Sabtu, anak-anak berkebutuhan khusus dititipkan di Yayasan Sehati Bali. Ada beberapa yang memang tinggal di Yayasan, tetapi ada juga yang hanya dititipkan sebentar Ketika orang tua mereka bekerja.



Gambar 1. Halaman Depan Yayasan Sehati Bali
Sumber: Dokumentasi, 2024

Kebutuhan anak-anak seperti makanan, disediakan oleh pihak yayasan dengan memanfaatkan bantuan dari pihak-pihak terkait. Namun, dana operasional juga didapatkan dari orang tua yang menitipkan anak mereka. Berdasarkan hasil observasi langsung dan wawancara dengan pengelola Yayasan yaitu Ibu Puspawati, bahwa ditemukan permasalahan berkaitan dengan situasi mental anak-anak yang sering teriak-teriak, menangis tanpa sebab dan tidak boleh dipegang. Hal ini dikarenakan mereka kurang dilatih untuk mengatur emosi. Jika dalam perjalanan menemukan kemacetan, maka anak-anak tersebut dipastikan akan stres sampai di tempat penitipan yaitu Yayasan Sehati Bali. Maka dari itu perlu diadakan pelatihan yoga agar membuat suasana hati mereka kembali tenang. Karena hal tersebut, dilaksanakan pengabdian dengan memberikan pelatihan yoga untuk anak-anak berkebutuhan khusus di Yayasan Sehati Bali. Yayasan Sehati Bali belum memiliki sumber daya yang

memadai untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Fokus permasalahan yang akan diselesaikan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupaya untuk mengajak anak-anak tersebut belajar merelaksasi diri dengan yoga. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola Yayasan yaitu Ibu Puspawati, bahwa memang diperlukan aktivitas yang membuat anak-anak bisa relaksasi, mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Terdapat 90% dari anak-anak yang dititipkan di sini menunjukkan sikap yang berubah-ubah dengan *mood* yang kurang bagus seperti sering menangis dan berteriak tanpa sebab. Materi pelatihan yoga yang diberikan adalah gerakan-gerakan sederhana serta mampu diikuti oleh anak-anak, seperti pelatihan pernafasan, gerakan tangan, gerakan kaki dan seluruh badan. Beberapa nama gerakan yoga yang sudah dimodifikasi yaitu Tadasana, Pose Warrior, Hatta, Surya, Candra dan *Cat Cow Pose*. Pelatihan ini juga akan didampingi oleh guru-guru yang ada di Yayasan Sehati Bali.

Pelatihan yoga ini juga akan didampingi oleh guru-guru yang sudah mengenal mereka sejak dititipkan. Materi pelatihan yang diberikan adalah gerakan-gerakan yoga yang mudah diikuti oleh anak-anak sehingga mereka tidak terpaksa untuk melakukannya. Selain itu anak-anak juga diberikan kesempatan untuk menonton atau mendengarkan musik anak-anak atau relaksasi melalui youtube. Dari penelitian yang dilaksanakan oleh I Made Dwitayasa berjudul “Hidup Sehat Bersama Yoga”, ada beberapa manfaat yoga bagi tubuh yaitu, terdapat peningkatan fleksibilitas pada bagian tubuh, meningkatkan masa otot, menghasilkan postur tubuh yang lebih baik, meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres sehingga menjadi lebih tenang serta mengendalikan pikiran. Yoga adalah aktivitas untuk mendapat kesehatan menurut sistem filsafat dari India dan sudah terbukti manfaatnya bagi kehidupan manusia. Namun, melaksanakan yoga tidak bisa secara instan dan memerlukan ketekunan serta membiasakan diri secara rutin melakukan gerakan-gerakan yang ada dalam konsep yoga. (Dwitayasa, 2018)

Metode Pemecahan Masalah

Pelatihan di Yayasan Sehati Bali berjudul “Pelatihan Yoga Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Bagi Anak-anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Sehati Bali” dilaksanakan melalui beberapa tahapan seperti gambar 2 alur pengabdian di bawah , yaitu:



Gambar 2: Tahapan Pengabdian
Sumber: Dokumentasi, 2024

1. Menganalisa Situasi

Sebelum melaksanakan pelatihan, tahap pertama yang dilaksanakan adalah menganalisa situasi dengan metode observasi yaitu datang langsung ke Yayasan Sehati Bali dan wawancara bersama pengelola yayasan. Hasil observasi dan wawancara tersebut berupa informasi permasalahan yang dihadapi Yayasan Sehati Bali, salah satunya adalah berkaitan dengan situasi mental anak-anak yang sering teriak-teriak, menangis tanpa sebab dan tidak boleh dipegang. Hal ini disebabkan oleh stres yang meningkat. Hampir setiap hari, pengelola berusaha untuk menenangkan mereka. Tingkat stres mereka itu meningkat ketika dalam perjalanan dari rumah ke tempat penitipan bertemu dengan jalanan yang macet, kemudian ada lagi yang memang sudah bermasalah dari rumah. Sehingga sampai di tempat penitipan mereka teriak-teriak atau menangis tanpa sebab.



Gambar 3. Wawancara Dengan Pengelola Yayasan
Sumber: Dokumentasi, 2024

2. Memetakan Permasalahan Mitra

Anak-anak yang ada di Yayasan Sehati Bali begitu kreatif dengan banyak kegiatan belajar, namun terkadang mereka juga mengalami stress dan mengikuti dunianya masing-masing. Dalam mengelola stress dan kesehatan mental tersebut dicoba solusi dengan mengadakan pelatihan yoga.

3. Merancang Materi Pelatihan sesuai Permasalahan

Pelatihan yoga yang diberikan adalah gerakan-gerakan yang sudah dirancang oleh tim dosen dan guru-guru pendamping di Yayasan Sehati Bali. Gerakan ini dikemas agar anak-anak bisa mengikuti dengan baik tanpa ada paksaan. Materinya meliputi teknik pernafasan, gerakan tangan, gerakan kaki, bahkan gerakan seluruh badan. Nama-nama gerakan yoga yang dipersiapkan oleh instruktur adalah *Pranamasana*, *Tadasana*, *Cobra Pose*, *Pose Warrior*, *Hatta*, *Surya*, *Candra* dan *Cat Cow Pose*.

Pranamasana bertujuan untuk melatih peserta agar berkonsentrasi dan ketenangan dalam persiapan latihan dengan menikmati udara segar di sekitar. Gerakan ini peserta dikondisikan agar berkonsentrasi, sehingga fokus untuk mengikuti kegiatan yoga dan dapat mengikuti instruksi yang diberikan oleh instruktur. Gerakan mampu melatih motorik halus dan motorik kasar peserta untuk berdiri tegak dan mempertahankan keseimbangan serta gerakan tangan di depan dada. Pose ular kobra sangat bermanfaat bagi penyakit yang ada di perut. Teknik ini dilakukan dengan melengkungkan punggung untuk melatih tulang belakang, membuat otot-otot lemas serta meningkatkan konsentrasi. (Wiguna, 2021)

Tabel 1. Materi Pelatihan Yoga

No.	Nama Yoga	Keterangan
	Pranamasana	Membantu menenangkan pikiran.
	Tadasana / Mountain Pose	Meningkatkan konsentrasi, menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran mental.
	Pose Warior	Memperkuat dan mengencangkan lengan, merangsang stamina, melepaskan stres atau ketegangan.
	Cobra pose modifikasi	Melatih kekuatan tulang belakang, membantu mengelola gejala depresi, meningkatkan kualitas tidur.
	Dandasana	Memperbaiki otot punggung, perut dan panggul. Memperbaiki postur tubuh untuk mencapai fleksibilitas.

Pada saat pelatihan, tidak semua gerakan tersebut bisa dilakukan sesuai dengan gambar. Pihak instruktur tetap memperhitungkan tingkat konsentrasi anak dalam mengikuti agar tidak ada paksaan.

4. Pelatihan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan langsung di halaman yayasan. Peserta pelatihan ini diikuti oleh anak-anak berkebutuhan khusus yang ada di Yayasan Sehati Bali. Pengabdian ini dilaksanakan selama 3 bulan dengan 2x pertemuan setiap minggu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan pendampingan secara langsung tentang praktek yoga sederhana. Proses memberikan pelatihan yoga terhadap anak berkebutuhan khusus, pihak instruktur memodifikasi gerakan dengan menghilangkan beberapa bagian yang dirasa sulit untuk diterapkan oleh anak-anak.



Gambar 4. Pelaksanaan Pelatihan Yoga
Sumber: Dokumentasi, 2024

Pada pelaksanaannya, peserta dibagi untuk bergantian mengikuti pelatihan karena pertimbangan halaman yang tidak mencukupi. Namun alasan lain adalah tidak semua anak-anak dalam kondisi mental yang bagus dalam mengikuti pelatihan yoga, maka dari itu harus dilaksanakan secara perlahan dan tidak terlalu memaksakan.

5. Evaluasi

Setelah dilaksanakan pelatihan dengan pendampingan secara langsung selama kurang lebih 3 bulan, evaluasi diterapkan dengan melihat keseharian anak-anak setelah mendapatkan pelatihan yoga. Tujuan evaluasi ini adalah untuk menemukan keefektifan yoga untuk melatih mental anak-anak meskipun memiliki kekurangan. Berdasarkan pengamatan secara langsung dari pihak pengelola berserta guru-guru di yayasan, mengatakan bahwa yoga sangat efektif dalam mengendalikan tingkat emosional anak-anak. Hal itu terlihat dari sikap keseharian mereka setelah dilaksanakan pelatihan yoga yaitu, jarang berteriak tanpa alasan, lebih mengenal intruksi seperti misalnya disuruh duduk, anaknya mengikuti untuk duduk, marah-marah berkurang dan tidak lagi melemparkan barang. Hasil dari pelatihan pengolahan nafas dalam yoga sangat berpengaruh untuk membuat anak-anak lebih santai.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan mulai dari tanggal 2 Desember 2024 hingga 22 Februari 2025. Kegiatan pelatihan tersebut dilaksanakan langsung di

halaman Yayasan Sehati Bali. Berikut adalah penjelasan terkait hasil yang sudah diperoleh selama pengabdian berlangsung.

a) Persiapan

Tahap persiapan ini dimulai dari melakukan diskusi dengan tim dosen pengabdian. Diskusi dilakukan terkait menentukan materi pelatihan, tempat pelatihan dan teknis pelatihan. Hal ini dilakukan agar persiapan lebih detail terkait materi dan pelaksanaan di lapangan. Pada hari sebelumnya, sudah dilaksanakan wawancara dengan Ibu Puspawati yang merupakan pengelola Yayasan Sehati Bali. Hasil dari wawancara didapat permasalahan yang dihadapi adalah cara mengelola emosional anak-anak berkebutuhan khusus yang ada di Yayasan Sehati Bali. Anak-anak yang ada di Yayasan Sehati Bali begitu aktif dengan banyak kegiatan, namun sering mengalami emosional yang kurang kondusif seperti sering teriak-teriak tanpa sebab, melemparkan barang dan menangis. Pengelola yayasan berkeinginan untuk mencoba pelatihan yoga, karena yoga dikenal untuk pengendalian emosional. Tentu proses pelatihannya akan berbeda karena yang diarahkan untuk yoga adalah anak-anak berkebutuhan khusus. Dari permasalahan tersebut dirancang materi pelatihan yoga yang bisa diterapkan untuk anak-anak berkebutuhan khusus.

b) Materi Kegiatan

Tahap berikutnya dari kegiatan ini adalah membuat materi pelatihan yang bisa diterapkan pada anak-anak berkebutuhan khusus. Rancangan ini dibuat tentunya digunakan sebagai sarana dalam memenuhi kebutuhan dan memudahkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Namun, setiap gerakan yoga yang diimplementasikan tetap mengikuti kondisi anak-anak berkebutuhan khusus agar tidak terjadi paksaan. Adapun rancangan materi yang dibuat adalah berupa gerakan-gerakan yoga berdasarkan buku dan jurnal pengabdian yang sudah diterapkan yaitu seperti pada tabel 1.

c) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan langsung di halaman Yayasan Sehati Bali selama kurang lebih 3 bulan. Peserta pelatihan ini diikuti oleh anak-anak berkebutuhan khusus yang dititipkan di Yayasan Sehati Bali. Pengabdian ini dilaksanakan dimulai dari tanggal 2 Desember Oktober 2024 hingga 22 Februari 2025. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan pendampingan secara langsung pelatihan yoga yang sudah dimodifikasi dengan mempertimbangkan kondisi peserta. Metode demonstrasi gerakan yoga dari instruktur dilakukan agar peserta mampu mengikuti setiap gerakan yang diimplementasikan.



Gambar 5. Pendampingan Secara Langsung
Sumber: Dokumentasi, 2024

Peserta mampu mengikuti pelatihan yoga dengan baik, namun pada pelaksanaannya instruktur tidak bisa memaksa keinginan anak-anak untuk mengikuti yoga. Beberapa gerakan yoga yang lumayan susah ternyata bisa diterapkan dengan baik.



Gambar 6. Pendampingan secara langsung
Sumber: Dokumentasi, 2024

Pelaksanaan pengabdian ini juga diterapkan dengan metode demonstrasi yaitu mempraktekkan secara langsung gerakan-gerakan yoga kemudian diikuti oleh peserta. Menurut

artikel pengabdian yang dilakukan oleh Komang Agus Triadi Kiswara (Komang Agus Triadi Kiswara, 2023), metode demonstrasi adalah cara menampilkan materi dengan memperagakan dan mempertunjukkan pada peserta tentang sebuah proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk sebenarnya maupun tiruan oleh ahli atau instruktur. Gerakan yoga seharusnya didemonstrasikan oleh instruktur untuk memperkenalkan gerakan-gerakan yoga kemudian diikuti oleh peserta. Demonstrasi juga dapat bertujuan untuk menarik minat peserta dalam mempraktikkan gerakan yoga.



Gambar 7. Peserta meniru gerakan instruktur
Sumber: Dokumentasi, 2024

Simpulan dan Saran

Pelatihan yoga tidak hanya diterapkan pada orang normal, namun juga bisa diimplementasikan kepada mereka yang memiliki kebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus memiliki emosional yang berubah-ubah. Pelatihan yoga yang dilaksanakan di Yayasan Sehati Bali selama kurang lebih 3 bulan berlangsung dengan lancar dan diikuti oleh 30 anak-anak berkebutuhan khusus secara bergantian. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis, hingga akhirnya diputuskan untuk menjadi kegiatan rutin agar tetap bisa menjaga kesehatan mental anak-anak. Sebelum dilaksanakan kegiatan yoga, anak-anak sering merasakan depresi dan itu terlihat dari kebiasaan yang sulit dikendalikan seperti berteriak, melempar benda, susah mengikuti instruksi, menangis bahkan sampai marah-marah. Setelah diadakan pelatihan selama kurang lebih 3 bulan secara rutin, kami dan beberapa guru dari pihak yayasan memperhatikan keseharian mereka tidak ditemukan hal-hal seperti sebelum diadakan pelatihan. Anak-anak lebih bisa mengikuti instruksi yang disampaikan. Kegiatan dilaksanakan di halaman Yayasan secara langsung dengan metode demonstrasi, namun dengan gerakan yang dimodifikasi menyesuaikan dengan kemampuan peserta.

Semua peserta mampu mengikuti pelatihan dengan baik dan pelatihan yoga ini memberikan dampak positif bagi emosional peserta menjadi lebih baik.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kampus Institut Bisnis Dan Teknologi Indonesia yang telah memberikan dukungan terhadap program *INSTIKI COMMUNITY SERVICE* (ICS) bagi para dosen untuk melaksanakan pengabdian. Terimakasih kepada tim pengabdian yang selalu semangat untuk memberikan pelatihan kepada peserta. Terima kasih juga kepada pengelola Yayasan Sehati Bali atas kerjasamanya selama pelatihan telah berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Dwitayasa, I. M. (2018). Hidup Sehat Bersama Yoga. *Yoga Dan Kesehatan*.
- I Gede Purna Wijaya, I. W. (2021). Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*.
- Komang Agus Triadi Kiswara, I. N. (2023). Pelatihan Yoga Asanas Dan Pendalaman Ajaran Agama Hindu di SMKN 2 Kintamani Desa Songan Kecamatan Kintamani Kab. Bangli. *Jurnal Sewaka Bhakti: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hindu Indonesia Denpasar*.
- Mery Ambarnuari, A. A. (2021). Yoga Sebagai Sarana Menuju Tuhan Yang Advaita. *Jurnal Yoga dan Kesehatan. UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar*.
- Saputra, D. R. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya*.
- Sawitri, P. (2021). Pelatihan Yoga Sebagai Rekreasi Untuk Anak Yatim Piatu Di Panti Asuhan Al Jannah Desa Bekonang Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Mataram*.
- Wiguna, I. B. (2021). Pelatihan Praktik Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik dan Motorik Anak Usia Dini. *CARAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 114.