

YOGA SURYA NAMASKARA SEBAGAI MEDIA MENINGKATKAN IMAN DAN IMUN DI MASA PANDEMI COVID -19

I Nengah Artawan
artawan@unhi.ac.id

Komang Agus Triadi Kiswara
aguskiswara@unhi.ac.id

Universitas Hindu Indonesia

proses review tanggal 15-18 oktober 2021 – dinyatakan lolos 27 oktober 2021

ABSTRAK

Yoga merupakan salah satu olahraga yang melibatkan fisik dan psikis. Mendefinisikan yoga, *Yoga Citta Vertti Nirodha*. artinya, mengendalikan gerak-gerik pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah pola pikiran yang cenderung liar. Dalam menghadapi tantangan global generasi muda Hindu mesti dibentengi dengan nilai-nilai Agama sehingga mereka mampu memahami dan merealisasikan ajaran-ajaran agama termuat dalam kitab suci Hindu sebagai cerminan dalam kehidupan masyarakat di masa Pandemi covid -19. Yoga Surya Namaskara sangat penting dilakukan sebagai suatu cara menuju hidup sehat (imun) dan spiritual (iman). Berdasarkan pemikiran inilah tulisan artikel ditampilkan, karena Yoga Surya Namaskara mampu meningkatkan iman dan imun dimasa pandemic covid -19, sebab yoga asana merupakan sadhana sempurna, yang terdiri dari asana, pranayama, dan teknik meditasi. Dimasa pandemi covid -19 harus mampu melakukan olahraga, olah nafas, dan olah rasa untuk meningkatkan iman dan imun. Kesimpulan dalam artikel ini mengungkapkan sebagai berikut; (a) kesehatan, (b) pengendalian diri, (c) kesadaran spiritual. Yoga Surya Namaskara merupakan sebuah kegiatan yang menghubungkan dan menyatukan antara gerak badan, olah nafas, dan konsentrasi pikiran untuk mendapatkan iman dan imun. Yoga adalah cara praktis merealisasikan dengan ajaran *Tattwa Jnana*. Asana-Pranayama-Pratyahara-Dharana-Dhyana-Taraka-Samadhi.

Kata Kunci: Yoga, Iman dan Imun, Masa Pandemi Covid -19

ABSTRACT

Yoga is a sport that involves both physical and psychological. Defining yoga, Yoga Citta Vertti Nirodha. that is, controlling thought movements, or ways to control the behavior of thought patterns that tend to be wild. In facing global challenges, young Hindus must be fortified with religious values so that they are able to understand and realize the religious

teachings contained in the Hindu scriptures as a reflection in people's lives during the Covid-19 pandemic. Of course, this challenge becomes very difficult considering the current COVID-19 outbreak that has hit almost all corners of the country. Restrictions on various activities will certainly have an impact on the attitudes of the younger generation, especially in relation to the cultivation of religious values. On the other hand, as a form of preventing the spread of COVID-19, an effort is needed to increase the body's immunity. Therefore, an effort is needed that can increase faith and also the body's immune. One solution is to do Surya Namaskara Yoga. Surya Namaskara Yoga is very important to do as a way to live healthy (immune) and spiritual (faith). Based on this thought, the article is presented, because Surya Namaskara Yoga is able to increase faith and immunity during the covid -19 pandemic, because yoga asana is a perfect sadhana, which consists of asanas, pranayama, and meditation techniques. During the COVID-19 pandemic, you must be able to do sports, breath, and taste to increase your faith and immunity. The logical method used in this research is a qualitative method where the data collected is presented in a descriptive way. The results of this study are these reveal as follows; (a) health, (b) self-control, (c) spiritual awareness. Surya Namaskara Yoga is an activity that connects and unites body movements, breathing exercises, and concentration of mind to gain faith and immunity. Yoga is a practical way of realizing the teachings of Tattwa Jnana. Asana-Pranayama-Pratyahara-Dharana-Dhyana-Taraka-Samadhi.

Keywords: Yoga, Faith and Immune, Covid-19 Pandemic

1. PENDAHULUAN

Yoga Surya Namaskara merupakan salah satu olahraga yang melibatkan fisik dan psikis. Secara etimologi kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta *yuj*, yang artinya mengabungkan atau hubungan yakni hubungan yang harmoni dengan objek yoga. Dalam *Patanjali yogasutra*, *Yogasutra* (1:2) Mendefinisikan yoga *Yoga Citta Vertti Nirodha*. artinya, mengendalikan gerak-gerik pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah pola pikiran yang cenderung liar.

Manusia secara umum terdiri atas dua badan yaitu badan jasmani (fisik) dan

badan rohani (Jiwa). Manusia menurut (Lontar, *Maya Tatwa*), terdiri atas 3 (tiga) yaitu *setula sasira*, *suksma sarira* dan *ananta sarira*, hal ini akan dijelaskan sebagai berikut; *Stula sarira* dibentuk oleh unsur-unsur *panca maha bhuta*, *Suksma Sarira* atau badan halus adalah lapisan badan yang tidak dapat dilihat dan diraba, yaitu alam pikiran manusia. Alam pikiran letaknya jauh di dalam badan sehingga disebut dengan badan halus. Badan halus dalam Agama Hindu disebut *Suksma Sarira*. dan *Antakarana Sarira* adalah lapisan badan yang paling halus yaitu

Atman. *Antakarana Sarira* disebut juga badan penyebab. *Atman* inilah yang menjiwai manusia sehingga bisa hidup dan beraktivitas (Yudhiantara, 2009.).

Pudja (1985:51) menjelaskan tentang manusia sebagai “*Manusiah iti manawah*”. Pikiran memegang sangat penting dalam kehidupan manusia seperti terungkap dalam kitab *Saramuscaya* sloka: 79 sebagai berikut:

*Kunang sanghiyang kesepanya,
Manah nemitaning niscaya jnana,
Dadi pwang niscaya jnana,
Lumakas tang ma prawuti,
Matangnyan manah ngaranika
pradanan mangkana*

Artinya:

Maka kesimpulannya, pikiranlah yang menentukan jika penentuan perasaan hati telah terjadi maka mulailah orang berkata, atau melakukan perbuatan, oleh karena itu pikirkanlah yang menjadi pokok sumbernya.

Pikiran (*manah*) selalu dekat dan berintegrasi dengan budi mengasilkan budaya dan pikiran termasuk bagian kejiwaan dari manusia (*fisik dan rohani*) bersama rasio dan nalar, rasa kesehatan dengan apersepsi. Dalam ajaran agama disebut latihan gerakan *Yoga Asanas* akan

mampu membentuk iman dan imun di masa pandemi covid -19

Berbicara mengenai *Yoga Surya Namaskara* yang melibatkan kesehatan fisik dan rohani serta dapat meningkatkan iman dan imun di masa pandemi covid -19 sekaligus menuju terciptanya *jagathita* bahwa aspek yang dinilai tubuh manusia dalam pranayoga terhadap unsur-unsur yang lain pada jasmani (fisik) rohani (jiwa).

2. METODE

Rancangan penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kualitatif dimana .Sumber data yang dihimpun menjadi dua kelompok yaitu sumber data primer yaitu data yang diperoleh dengan wawancara dan observasi terhadap sumber asli yaitu masyarakat sedangkan sumber sekunder dari sumber yang kedua yaitu buku, majalah, dokumen tertulis dan sumber kepustakaan. Instrumen penelitian adalah peneliti sendiri. Teknik pengumpulan data di antaranya adalah teknik observasi dengan pengamatan langsung dan terus terang, teknik wawancara dengan terstruktur, teknik studi dokumen. Sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif yaitu analisis data diperoleh dengan tiga hal

reduksi data, penyajian data dan analisis data.

3. PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan *Yoga Suryanamaskara* dapat mendidik seseorang untuk dapat mengendalikan diri pengendalian diri sendiri merupakan salah satu bentuk untuk meyakini keberadaan tuhan (iman). *Surya namaskara* juga dapat sebagai media dalam meningkatkan kesehatan spiritual hal ini dikarenakan yoga surya namaskara penuh dengan *sadhana* yang tujuannya untuk meningkatkan rasa bhakti terhadap tuhan. Fungsi lain *yoga surya namaskara* adalah untuk menjaga kesehatan dalam tubuh gerakan-gerakan yoga yang penuh dengan olah tubuh akan mampu membantu seseorang untuk dapat meningkatkan imunitas.

3.1 Pengertian yoga

Suka Yasa dkk, 2006 : 5 - 6), secara etimologi kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta *yuj*, yang artinya menghubungkan atau hubungan yakni hubungan yang harmoni dengan objek yoga. Tetapi apakah yang dimaksud? Dalam *petanjali yogasutra*, *Yogasutra*

(1:2) Mendefinisikan yoga “*Yoga Citta Vertti Nirodha*“. artinya, mengendalikan gerak-gerak pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah pola pikiran yang cenderung liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek, (yang dihayalkannya) memberi nikmat.

Sukra Darmayasa, 2013:2, kata yoga secara etimologi berasal dari bahasa *Sanskerta* yaitu dari akar kata *yuj* yang berarti mengubungkan. Dalam pengertian lebih luas, yoga berarti hubungan antara jiwa dengan roh universal yang disebut Tuhan (Brahmana). Dalam pengertian ini yoga merupakan suatu cara untuk mencapai suatu kesempurnaan yaitu *Dharma* dan *Moksa* dengan memusatkan pikiran kepada Ida Sang Hyang Widi Wasa (tuhan Yang Maha Esa), sehingga secara perlahan-lahan dapat membebaskan diri ikatan-ikatan keduniaawian. Sehingga pengetahuan tentang pelaksanaan yoga ini patut untuk selalu dikembangkan hal ini juga sebagai bentuk kepedulian social dalam rangka bersama-sama mencegah penyebaran covid 19 .Sungguhlah berdosa jika sampai kita memiliki ilmu pengetahuan itu sendiri tapi hanya kita kuasai sendiri (Kiswara, 2020:72).

A. Yoga Surya Namaskara Untuk Pengendalian Diri (Iman)

Pengendalian diri dalam hal berfikir yang arif dan bijaksana (iman), berkata dan bertindak, sehingga segala sesuatu menuju kepada yang baik. Pengendalian diri merupakan pengendalian pikiran dan indriya. (Sura, 1985: 35).

*Dalam Kartha Upanisad 1.3
Disebutkan ; Atmanam rathinam
viddhi, Sariram rathamtu,
Budhim, tu sardem viddhi Manah
prograham eva ca*

Artinya:

*Ketahuiilah bahwa sang pribadi
adalah tuannya kreta, badan
adalah kreta. Ketahuiilah bahwa
kebijaksanaan itu adalah kusir dan
pikiran adalah tali kekangnya.*

Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan indriyanya dan gerakan pikiran yang akan membawa keselamatan. Bila *indriya* ini dapat mengantar seseorang pada tujuan yang baik. Seseorang yang keinginannya tidak terkendali, seringkali bertindak tanpa peduli aturan yang berlaku dimana ia hidup, yang penting keinginannya terpusatkan, (Suka Yasa, 2003: 11). Dalam Agama Hindu aktualisasi dalam pengendalian diri adalah tercermin dalam *Tri Kaya Parisuda*, yai tu berfikir yang

baik, berkata yang baik dan berbuat yang baik. Pelaksanaan *yoga suryanamaskara* sendiri penuh dengan sadana yang dapat mendidik untuk dapat melakukan *susila*. Pendidikan etika atau kesusilaan merupakan pendidikan bertingkah laku yang baik dan benar yang menjadi pedoman hidup bagi umat manusia mengingat manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan (Kiswara, 2018:67).

B. Yoga Surya Namaskara Untuk Kesehatan Spiritual (Iman)

Kesehatan spiritual adalah kesadaran yang suci murni, seperti kejernihan kaca cermin yang bersih. Kesadaran yang suci murni ini yaitu kesadaran yang tidak mengikatkan diri pada apapun juga (Capra, 200: 84). Untuk menyadari pernyataan jiwa dengan *Brahman* itu adalah melalui jalan yoga yang mengacu pada penggabungan jiwa individu dengan *Brahman*.

Yoga adalah jalan kesucian untuk menemukan, memahami dan mengalami kemanunggalan dengan *Brahman*. Kesadaran spiritual menurut yoga merupakan jalan untuk menyadari kenyataan jiwa yang bebas, yang suci dan murni. (Sukayasa, 2006 : 11).

C. *Yoga Surya Namaskara* Untuk Meningkatkan Kesehatan (Imun)

Sehat adalah suatu keadaan yang ada pada tubuh dan berkembangnya manusia. Sesungguhnya yang disebut sehat itu mencakup manusia seutuhnya, yang meliputi aspek fisik, emosi, sosial dan spiritual.

Menurut *Ayur Weda* untuk mencapai hidup sehat manusia harus melengkapi dirinya melaksanakan Catur *Purusa Arta*.

1. *Dharma*, yaitu menekuni ajaran-ajaran agama agar memiliki kebajikan dan kebenaran.
2. *Artha*, yaitu mengumpulkan materi agar dapat hidup sehat dan sejahtera.
3. *Kama*, yaitu belajar menikmati berbagai keinginan hidup yang alami.
4. *Moksa*, yaitu berusaha hidup bahagia aman dan damai.

3.2. Manfaat *Yoga Surya Namaskara* untuk Meningkatkan Iman dan Imun

Yoga asana merupakan sebuah kegiatan yang menghubungkan dan menyatukan antara gerak badan/olah tubuh, olah nafas, dan konsentrasi pikiran. *Yoga Surya Namaskara* dilakukan dengan perlahan dan penuh konsentrasi sehingga

akan mampu mempengaruhi susunan syaraf, kelenjar-kelenjar endokrin, dan organ dalam tubuh serta otot-otot tubuh didorong untuk berfungsi sebagaimana mestinya (Sarasvati, 2002:3). *Yoga Surya Namaskara* memiliki pengaruh baik secara fisik, mental, serta spiritual.

1. Secara fisik

Latihan *Yoga Surya Namaskara* secara rutin akan memberikan pengaruh yang besar bagi kesehatan fisik. Otot dan tulang, sistem syaraf, kelenjar tubuh, pernafasan, sistem pembuangan tubuh, serta sistem peredaran darah akan diserasikan sehingga bisa saling mendukung satu sama lainnya. Latihan asana (gerak tubuh) membuat tubuh lentur sehingga mampu bekerja dengan lebih optimal.

2. Secara mental

Asana membantu pikiran untuk menjadi kuat dan mampu menahan rasa sakit dan kemalangan. Dengan menjalankan latihan asana secara teratur, kita akan mampu untuk mengendalikan pikiran dalam menghadapi penderitaan, kegelisaha, rasa khawatir, dan masalah-masalah lain yang kita hadapi sehari-hari dengan tenang dan tanpa terganggu.

3. Secara spiritual

Dalam *Yoga Surya Namaskara* mampu membentuk kesadaran manusia secara spiritual, karena seperti dikatakan dalam kitab suci ini bahwa;

Pusatkan pikiran dalam yoga, lakukan pekerjaanmu, o Arjuna; bebaskan ikatan dalam suksesan dan kegagalan, karena keseimbangan dalam pikiran itulah yang disebut dengan yoga “(Bhagavad Gita II.48).

Dari kesadaran *Atma* ini pula kita, sebagai teman yg dikatakan dalam *Gita*, mendapatkan kebahagiaan. Puas dalam *Atma* dan tinggal dalam *Atma* itu sendiri; iwa kita adalah temen dari kita, Jiwa kita adalah sumber kebahagiaan kita.

3.3 Yoga Meningkatkan Iman dan imun di Masa Pandemi covid -19

Yoga merupakan kegiatan yang menghubungkan antara gerakan fisik, mental, serta konsentrasi pada satu pusat. Kegiatan Yoga sendiri terdiri atas delapan tahapan yang disebut dengan *Astangga Yoga*. *Astangga Yoga* terdiri dari delapan bagian, diantaranya: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*,

1. *Yama Brata* adalah lima macam pengendalian diri, yang terdiri dari:

- a. *Ahimsa*: tidak berlaku kasar kepada sesama maupun makhluk lain.
- b. *Satya* : bersikap dan berperilaku bajik, setia pada ucapan dan tindakan.
- c. *Asteya* : tidak mencuri atau menginginkan milik orang lain.
- d. *Brahmacarya* : bersikap dan perilaku terkendali.
- e. *Aparigraha* : hidup sederhana dan menerima kenyataan hidup

2. *Niyama Brata* adalah lima macam pengendalian diri untuk mengukuhkan *Yama Brata*, terdiri dari:

- a. *Sauca* : menjaga kebersihan dan kesucian diri sendiri serta lingkungan.
- b. *Santosa* : menjaga kestabilan emosi agar selalu tenang, arif, dan damai.
- c. *Tapa* : berusaha untuk tahan uji.
- d. *Swadhyaya* : berusaha belajar mandiri.
- e. *Iswarapranidhana* : bhakti kepada tuhan.

3. *Asana*:

Kata *asana* berarti sikap duduk yakni duduk dengan sikap sempurna: duduk menurut sistem yoga. Maksudnya, orang akan mampu duduk dengan baik dan benar bilamana keadaan fisiknya sehat sempurna.

4. *Pranayama*:

Kata *pranayama* berarti latihan pernapasan menurut sistem yoga; dalam pranayama terdiri dari tiga gerakan yaitu, 1). *puraka* dengan cara menarik nafas halus, 2). *Kumbhaka* dengan cara menahan nafas, 3). *Recakra* dengan cara mengeluarkan nafas halus dan pelan.

5. *Prathahara*:

Kata *prathahara* adalah menarik indria dan objek kesukaannya, dan juga untuk memusatkan pikiran-pikiran yang masih liar, dan mengkonsentrasikan pikiran-pikiran yang ada pada diri kita, dan juga pikiran itu tidak ada di dunia maya.

6. *Dharana*:

Kata *dharana* berarti tindakan memegang membawa, menguasai, memiliki, setelah indra ditarik dari

objeknya dan dibawa pengawasan manah pikiran, maka langkah lebih lanjut adalah memegang atau menguasai indra-indra itu dan memusatkan pikiran pada objek meditasi. Pemusatan pikiran “simpul daya batin”

7. *Dhyana* :

Kata *dyana* berarti meditasi, refleksi, pemusatan pikiran disebut juga kontemplasi atau renungan mendalam, patanjali menjelaskan: “*Tatra Pratyajktanana Dhyanam*” artinya harus pikiran terkonsentrasi tak putus-putusnya pada objek renungan“

8. *Samadhi*:

Maharsi Patanjali merumuskan Samadhi “ *Tadevartha Matra Nirbhanam Suarupa Sunyam Iva Samadhih*” artinya; renungan mendalam sesungguhnya adalah *Samadhi*. “Didalam hanya satu tujuan yang bercahaya dimana bentuk yang terkandung hilang.

4. PENUTUP

Yoga *Surya Namaskara* ada unsur yang memberikan ajaran berdasarkan *Veda* dan sastra, untuk mendapatkan

Kesadaran spiritual. Menurut yoga asana merupakan jalan untuk menyadari kenyataan jiwa yang bebas, yang suci dan murni. sehingga *yoga suryana maskara* bisa dikatakan olahraga, olah nafas dan olah rasa di masa pandemi covid -19 ini serta *yoga surya namaskara* akan mampu meningkatkan iman dan imun di masa pandemi covid -19 .

- a. *Yoga Surya Namaskara* adalah cara untuk pengendalian diri (imun) Pengendalian diri dalam hal berfikir yang arif dan bijaksana (iman), berkata dan bertindak, sehingga segala sesuatu menuju arah yang baik.
- b. *Yoga Surya Namaskara* mampu membentuk kecerdasan atau Kesehatan spiritual serta Kesadaran yang suci murni yaitu kesadaran yang tidak mengikatkan diri pada apapun untuk mencapai kemanunggalan dengan *Brahman*.

Pandemi yang melada saat ini tentu membawa dampak pada kehidupan manusia tak terkecuali dalam kehidupan beragama dan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan kualitas kehidupan beragama dan kesehatan jasmani maka penerapan *yoga surya namaskara* sangat penting untuk

dilaksanakan. Dalam kehidupan beragama yoga surya namaskara dapat meningkatkan iman seseorang sedangkan dalam kehidupan jasmani gerakan yoga merupakan sarana olahh raga yang dapat meningkatkan imunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dayuh, I Nyoman 2009. *Pasemetonan Yoga Asana Seger Oger di Sanur Studi Tentang Surya Namaskara*. Program Magister Ilmu Agama Dan Kebudayaan (UNHI)
- Duija, I Nengah 2006, Makalah Teologi Hindu dalam Budaya Posmodernitas (Dari paradox menuju Dialaog), disampaikan dalam seminar Nasional Teologi Buda Posmodernisme, Denpasar
- Kamus besar Bahasa Indonesia* . 1989 (*Kamus besar Bahasa Indonesia*. 1986.)
- Kiswara, Triadi Komang. 2018. Pementasan Topeng sidakarya Pada Upacara Dewa Yadnya Di Pura Desa, Desa Tinggarsari Kecamatan Busungbiu Kabupaten Buleleng. Prosiding Seminar Nasional Agama, Adat, Seni dan Sejarah di Zaman Milenieal. Denpasar. 5 Juli. Hlm.57-60.
- Kiswara, Triadi Komang. 2020. Makna simbolik liak dalam pesefektif agama Hindu. Prosiding Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Universitas Hindu Indonesia Pengliakan dalam

Kajian Filsafat, Agama dan Ilmu
Pada Masyarakat Bali. Denpasar 3
Desember. Hlm 72-77

- Sukra, Darmayasa I Gede. 2013. *Belajar
Yoga Asanas Untuk Kesehatan
Jasmani dan Rohani*, Penerbit
Pustaka Bali Post.
- Somvir , Deepawali. 9/ 2007 . *Mari
Beryoga*. Bali foundation.
- Suasthi & Suastawa, 2006. *Psikologi
Agama. Denpasar* : Universitas
Hindu Indonesia.
- Suatama, Ida Bagus. 2003. Fungsi Makna
Air Dalam Pengobatan Adyatmika
Dhuka, Program Magaster (S2)
Ilmu Agama dan Kebudayaan,
Uiversitas Hindu Indonesia.
- Suka Yasa, I Wayan, 2011. *Brahmawidya
Teks Tattwa Jnana*, Pt Widya
Dharma.
- Suka Yasa, 2012. I Wayan, Dkk, *Roga
versus Yoga perspektif Ayurweda*,
Unit Kegiatan Yoga Mahasiswa
UNHI
- Watra I Wayan Suatama, dan Ida Bagus
2008. *Materi Pokok Yoga / pah 2
sks (modul 1-6 Direktorat
Bingbingan Masyarakat Hindu
Departemen Agama Ri*