Jurnal Penelitian Kesehatan Terkini (JPKT) Vol 5, No 2

https://ejurnals.com/ojs/index.php/jpkt April 2024

HUBUNGAN LATIHAN YOGA HATHA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DAN DEPRESI PADA DEWASA AWAL

Rani Nafisa Dewi[1], I Dewa Gede Alit Kamayoga[2], Agung Wiwiek Indrayani[3]
[1,2,3]Universitas Udayana, Indonesia
Email: raninafisadewi35@gmail.com[1], alit_kamayoga@unud.ac.id[2], agungwiwiek@unud.ac.id[3]

ABSTRAK

Depresi dan kecemasan merupakan suatu gangguan psikologis yang saling berkaitan dan sering terjadi secara bersamaan. Depresi dan kecemasan dapat terjadi pada berbagai rentang usia termasuk masa dewasa awal. Terdapat berbagai macam cara yang dapat dilakukan sebagai penanggulangan depresi dan kecemasan salah satunya adalah Yoga Hatha. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan latihan yoga hatha terhadap penurunan tingkat depresi dan kecemasan pada dewasa awal Penelitian pada studi penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka yang disusun berdasarkan data sekunder berupa jurnal-jurnal penelitian yang didapatkan dari berbagai macam database jurnal ilmiah yang berada di internet seperti *Google Scholar* dan *Pubmed* berkaitan dengan hubungan latihan yoga hatha terhadap penurunan tingkat depresi dan kecemasan pada dewasa awal. Berdasarkan telaah jurnal yang penulis lakukan bahwa terdapat hubungan latihan yoga hatha terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada dewasa awal yang dimana yoga hatha dapat digunakan sebagai penanggulangan depresi dan kecemasan pada berbagai rentang usia terlepas pada profesi apapun. Terdapat hubungan latihan yoga hatha terhadap penurunan tingkat depresi dan kecemasan pada dewasa awal dimana yoga hatha dapat digunakan untuk mengurangi depresi dan kecemasan pada berbagai rentang usia terlepas dari profesi apapun.
Kata Kunci: Depresi, Dewasa Awal, Kecemasan, Yoga Hatha.

ABSTRACT

Depression and anxiety are psychological disorders that are interrelated and often occur together. Depression and anxiety can occur at any age, including early adulthood. Hatha yoga is a type of yoga whose movement techniques emphasize asanas (postures), pranayama (breathing), bandha (locks), mudras (movements), relaxation and meditation.
The purpose of this study was to determine the relationship between Hatha yoga practice and decreased levels of depression and anxiety in early adulthood This research study uses a literature study compiled based on secondary data in the form of research journals obtained from various scientific journal databases on the internet such as Google Scholar and Pubmed which is related to the relationship between hatha yoga practice and decreased levels of depression and anxiety in early adulthood. Based on a review of the journal that the authors conducted, there was a relationship between the practice of yoga hatha and decreased levels of depression and anxiety in early adulthood where hatha yoga could be used as a treatment for depression and anxiety in various age groups regardless of profession. Based on some of

the literature discussed, it can be concluded that there was a relationship between hatha yoga practice and decreased levels of depression and anxiety in early adulthood where yoga hatha can be used to reduce depression and anxiety in various age ranges regardless of profession.
Keywords: *Depression, Anxiety, Hatha Yoga, Early Adulthood.*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional negatif yang dapat ditandai dengan seseorang mengalami kegugupan, ketakutan, kekhawatiran dan berkaitan dengan aktivasi ataupun gairah tubuh. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai macam gangguan mental seperti depresi. Depresi atau gangguan depresi mayor merupakan penyakit medis umum dan serius yang secara negatif dapat mempengaruhi suasana hati, pola pikir serta perilaku. Depresi dapat menyebabkan perasaan sedih dan atau mengalami kehilangan minat pada aktivitas yang diminati. Depresi termasuk penyakit yang umum tetapi termasuk dalam kategori *serious disease* yang dapat menghilangkan kemampuan seseorang dalam menikmati hidup dan menyebabkan penurunan kapasitas untuk melakukan sesuatu bahkan aktivitas sehari-hari yang paling sederhana. *World Health Organization* menetapkan depresi sebagai krisis global dan WHO memprediksi pada tahun 2020 depresi menjadi urutan kedua sebagai penyumbang penyebab ketidakmampuan seseorang dalam kehidupannya setelah penyakit kardiovaskular.

Depresi dan kecemasan merupakan jenis gangguan kejiwaan yang yang berkaitan satu sama lain dan dapat terjadi secara bersamaan. Sekitar 85% pasien dengan gangguan depresi memiliki gangguan kecemasan dan 90% pasien dengan gangguan kecemasan memiliki depresi. Depresi dan kecemasan banyak dialami oleh seseorang yang berada pada usia dewasa awal. Usia dewasa awal dimulai ketika berusia 18 tahun hingga 40 tahun. Respon emosional yang dialami pada masa dewasa awal apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan berbagai macam konsekuensi negatif terhadap kehidupannya misalnya seperti stres dan depresi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi depresi di Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mencapai 6,1 % atau setara dengan 16 juta jiwa. Prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun ke atas pada provinsi Bali mencapai 5,1 % berdasarkan data Riskesdas tahun 2018.

Olahraga merupakan cara yang dapat dilakukan sebagai penanggulangan depresi. Olahraga yang dapat dilakukan salah satunya yaitu yoga. Jika dilihat dari etimologi, yoga

berasal dari bahasa Sanskerta yaitu "yuj" yang memiliki arti penyatuan, menjembatani, menghubungkan, memperlancar hubungan, serta manunggal. Berdasarkan penelitian terbaru *American College of Sports Medicine* (ACSM) yang menyebutkan bahwa latihan yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan motivasi dan meningkatkan konsentrasi. Berdasarkan sudut pandang psikologis, latihan yoga dapat memberikan manfaat bagi psikologis seseorang yaitu dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta penerimaan kondisi yang sedang dialami. Senam yoga dianjurkan pada para penderita depresi dikarenakan yoga merupakan kombinasi antara teknik bernafas, meditasi, relaksasi serta latihan peregangan. Terdapat berbagai macam jenis yoga salah satunya adalah Yoga Hatha.Yoga Hatha atau yoga kesehatan mencakup beberapa teknik seperti *asanas* yang berfokus pada latihan fisik, *pranayama* yang berkaitan dengan latihan pernafasan, meditasi dan *savasana* yang berfokus pada relaksasi. Ada berbagai macam gerakan-gerakan khusus dalam teknik Yoga Hatha yang dapat memberikan manfaat untuk mencegah serta mengatasi kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulisan *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Latihan Yoga Hatha Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Kecemasan Pada Dewasa Awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan juga menambah wawasan bagi fisioterapis dan juga masyarakat pada bidang fisioterapi mengenai Hubungan Latihan Yoga Hatha Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Dan Kecemasan Pada Dewasa Awal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* yang disusun berdasarkan data sekunder berupa jurnal-jurnal penelitian yang didapatkan dari berbagai macam database jurnal ilmiah yang berada di internet seperti *Google Scholar* dan *Pubmed* yang berkaitan dengan hubungan latihan yoga hatha terhadap penurunan tingkat depresi dan kecemasan pada dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penulis	Judul	Metode	Hasil
Masoumeh Shohani, Gholamreza Badfar,	*The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and*	Penelitian ini dilakukan di kota Ilam yang terletak di Iran yang dimana penelitian dilakukan untuk mengetahui	Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 52 wanita dengan usia rata-rata 33,5 ± 6,5 terdapat

Marzieh Parizad Nasirkandy, Sattar Kaikhavani, Shoboo Rahmati, Yaghoob Modmeli, Ali Soleymani, Milad Azami (2018)	*Depression in Women*	bagaimana efek yoga terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada wanita sebanyak 52 responden yang mengikuti klub yoga di Ilam selama periode 2014-2015. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian *quasi-experimental* dengan pre-post. Partisipan yang memenuhi syarat akan mengikuti sesi latihan yoga hatha yang diadakan selama 4 minggu (3 kali/minggu) dengan durasi latihan 60-70 menit yang dilatih oleh seorang spesialis. Penelitian ini menggunakan kuisioner DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) untuk mengumpulkan data yang dimana kuisioner ini diisi sebelum dan sesudah melakukan latihan.	penurunan depresi, kecemasan, dan stres yang menurun secara signifikan setelah melakukan 12 sesi latihan yoga hatha secara teratur (p <0,001). Perbedaan secara signifikan terdapat pada *mean scores* sebelum dan sesudah latihan.
Marina Lima Daleprane Bernardi, Maria Helena Costa Amorim, Luciane Bresciane Salaroli, Eliana Zandonade (2019)	*Effects of Yoga hatha on caregivers of children and adolescents with cancer: a randomized controlled trial*	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Randomized Controlled Trial. Penelitian ini dilakukan pada 36 *caregivers* anak-anak dan remaja dengan kanker yang dirawat di rumah sakit umum di kota Vitória, negara bagian Espírito Santo, Brasil pada periode September 2016 hingga September 2017 dengan rentang usia partisipan 18-50 tahun. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, 18 orang di kelompok klinis dan 18 orang di kelompok kontrol.	Partisipan baik dari kelompok klinis dan kelompok kontrol memiliki sifat kecemasan sedang. Pada akhir periode intervensi, terjadi pengurangan tingkat kecemasan yang signifikan pada kedua kelompok (p = 0,001 pada kelompok klinis dan p=0,014 pada kelompok kontrol), dengan perbedaan statistik yang signifikan pada kedua kelompok (p=0,001). Partisipan yang melakukan Yoga hatha menunjukkan kecemasan rendah setelah intervensi, sedangkan

		Partisipan pada kelompok eksperimen berpartisipasi dalam 4 hingga 6 latihan Yoga hatha selama periode yang bervariasi antara 4 hingga 14 hari dengan durasi latihan selama 35 menit. Partisipan dari kelompok kontrol tetap melakukan perawatan rutin pada anak-anak/remaja tanpa berpatisipasi dalam intervensi. Para partisipan mengisi kuisioner *State-Trait Anxiety Inventory, Subjective Well-Being Scale, and Mindfulness Attention Awareness Scale* sebelum dan sesudah periode intervensi. Test Mann-Whitney dan uji Wilcoxon digunakan dalam penelitian ini.	kelompok kontrol tetap menunjukkan kecemasan sedang.
Ledetra Bridges and Manoj Sharma (2017)	*The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression*	Metode penelitian yang digunakan yaitu systematic review. Sebanyak 23 intervensi yang dipublikasikan pada 2011 hingga Mei 2016 dievaluasi dalam penelitian ini. Penelitian tersebut menggunakan *pretest/posttest*, quasi-eksperimental dan *randomized controlled trials* (RCT). Partisipan dalam penelitian ini berusia 18 tahun ke atas. Dalam penelitian ini menggunakan berbagai macam jenis yoga tetapi yang umum digunakan adalah yoga hatha. Durasi periode intervensi sangat bervariasi, sebagian besar adalah 6 minggu atau lebih.	Yoga sebagai pelengkap pengobatan banyak ditemukan bermanfaat di sebagian intervensi. Pada 6 intervensi kedua kelompok menunjukkan peningkatan dan pada 3 intervensi tidak ada perubahan yang signifikan. Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa yoga mencegah peningkatan gejala depresi.

		Partisipan dalam penelitian didorong atau diminta untuk menghadiri kelas yoga mulai dari seminggu sekali hingga tiap hari selama 1 minggu atau lebih. Durasi latihan yoga yang dilakukan bervariasi antara 12 menit hingga 90 menit. Mayoritas penelitian meminta peserta untuk berlatih yoga seminggu sekali dengan durasi terlama 1 jam yoga setiap hari per 16 minggu.	
Moh. Hanafi dan I Gede Dharma Utamayasa (2021)	Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja	Partisipan dalam penelitian ini yaitu wanita pre-menopause yang baru mengikuti senam yoga hatha di sanggar tersebut dengan rentang usia 40-65 tahun yang berjumlah 13 orang.Penelitian ini termasuk pra-ekperimental dan desain yang digunakan yaitu *one group pre-post test*. Instrument penelitian yang digunakan yaitu modifikasi dari *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) dengan jumlah 20 pertanyaan.	Hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tingkat kecemasan yang dimana sebelum diberikan yoga rata-rata tingkat kecemasannya sebesar 8,3572 sedangkan setelah intervensi sebesar 4,2185. Setelah dilakukan uji t-test berpasangan didapatkan hasil nilai t 4,247 dengan nilai p 0,000. Berdasarkan uji t-test berpasangan didapatkan nilai t sebesar 4,247 oleh karena p-value 0,000. Karena nilai p 0,000<0,05 maka H0 ditolak sehingga bisa disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan yoga.

Pembahasan

Salah satu gangguan kejiwaan yang sering ditemukan terutama pada dewasa awal atau dewasa muda yaitu depresi dan kecemasan. Depresi sering terjadi bersamaan dengan gejala

kecemasan. Terdapat berbagai macam hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi dan kecemasan salah satunya adalah dengan melakukan olahraga. Terdapat berbagai macam jenis olahraga yang dapat digunakan sebagai penanggulangan penyakit kejiwaan salah satunya yaitu yoga. Jenis yoga yang paling sering digunakan saat ini yaitu jenis Yoga Hatha.

Yoga Hatha merupakan salah satu jenis yoga yang paling populer di masa ini. Yoga hatha termasuk cabang yoga yang memfokuskan pada kesehatan fisik dan juga mental. Yoga hatha adalah salah satu latihan aerobik yang termasuk kategori ringan yang akan membantu kesehatan, kekuatan tubuh, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh dan juga pikiran. Yoga hatha berfokus pada latihan yang meliputi aktivitas seperti teknik pranayama (teknik pernapasan), asana (postur atau gerak tubuh), bandha (kuncian), relaksasi dan juga meditasi.

Yoga memiliki peran yang efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi yang dapat dianggap sebagai pelengkap obat dan mengurangi penggunaan obat-obatan. Dalam penelitian yang dilakukan Shohani M, dkk pada tahun 2018 di tahun mengenai pengaruh yoga terhadap stres, kecemasan depresi dan wanita, terjadi penurunan secara signifikan terhadap stres, kecemasan depresi pada partisipan setelah melakukan sesi yoga hatha secara teratur. Setelah dilakukan 12 sesi latihan yoga hatha didapatkan perbedaan signifikan secara statistik skor rata rata depresi, kecemasan, dan stres sebelum dan sesudah dilakukan nya sesi intervensi.

Yoga sering dilakukan dikarenakan manfaatnya terhadap kesehatan. Dalam penelitian RCT yang dilakukan oleh Szaszkó B, dkk tahun 2023 Pengaruh Yoga Hatha pada Stres, Kecemasan dan *Suppression*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 116 partisipan dengan rentang usia 18-40 tahun yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan setiap partisipan melakukan pemeriksaan *pre* dan *post* intervensi. Alat ukur yang digunakan yaitu versi Jerman dari *Perceived Stress Scale*, *Perceived Stress Reactivity Scale (PSRS)*, *20-item State-Trait-Anxiety-Inventory (STAI)*, dan versi pendek dari (14 item) *Freiburg Mindfulness Inventory*. Partisipan kelompok intervensi melakukan yoga selama 8 minggu dengan mengikuti intervensi setidaknya 3 kali selama 60 menit per sesi dengan didampingi oleh instruktur yoga. Didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan signifikan pada *self-reported stress* dan *stress reactivity levels* serta ada peningkatan *mindfulness*.

Yoga hatha merupakan pelatihan fisik dan juga mental yang dapat digunakan untuk seluruh kalangan usia. Yoga hatha dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, membantu melancarkan peredaran darah, dan dapat mengontrol pernapasan pengguna. Latihan pernapasan

dalam yoga hatha dapat mengatur emosional dan motivasi yang baik serta memberikan pengaruh pada praktisinya. Penelitian dilakukan oleh Bernardi D L M, dkk pada tahun 2019 mengenai Pengaruh Yoga hatha pada *Caregivers* Anak-Anak dan Remaja Dengan Kanker. Sebanyak tiga puluh enam sukarelawan dibagi menjadi kelompok klinis dan kelompok kontrol, kemudian masing-masing mengisi kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory, Subjective Well-Being Scale,* dan *Mindfulness Attention Awareness Scale* sebelum dan sesudah periode intervensi. Setelah dilakukan intervensi terdapat pengurangan tingkat kecemasan pada kedua kelompok dengan perbedaan yang signifikan. Yoga hatha dapat menjadi alat yang berguna untuk praktisi kesehatan dan *caregivers* dalam perawatan jangka pendek untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan individu.

Depresi merupakan salah satu dari penyakit mental yang paling umum di dunia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Bridges L dan Sharma M pada tahun 2017 dengan metode *systematic review* untuk mengetahui apakah intervensi yoga dapat memperbaiki gejala dari depresi yang dimana hasil penelitian nya dapat disimpulkan bahwa intervensi yoga efektif dalam menangani gejala depresi. Jurnal-jurnal yang direview pada penelitian ini menggunakan desain studi *randomized control trials, quasi-experimental,* dan *pretest/posttest* dengan *randomized control trials* paling banyak digunakan. Yoga termasuk *treatment* atau praktik yang termasuk cukup baru yang digunakan lebih dari sekedar untuk kebugaran pikiran dan tubuh di daerah Barat. Faktanya, yoga lebih banyak digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk meningkatkan berbagai macam kondisi.

Kecemasan dan depresi dapat dialami oleh setiap orang bahkan oleh wanita yang sudah memasuki masa pra-menopause.Hal ini merupakan hal yang alami terjadi dari. Ini adalah sebuah akhir alami dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan produksi estrogendan progesteron yang dihasilkan ovarium.

Penelitian dilakukan oleh Hanafi M dan Utamayasa D G I pada tahun 2021 untuk mengetahui bagaimana efek yoga hatha terhadap tingkat kecemasan wanita pre-menopause. Kecemasan yang dialami oleh wanita yang sudah memasuki menopause sering dikaitkan dengan adanya rasa kekhawatiran ketika mengalami hal yang tidak pernah dikhawatirkan sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 13 wanita pre-menopause di sanggar yoga didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan yoga hatha terhadap tingkat kecemasan wanita pre-menopause.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan latihan yoga hatha terhadap penurunan tingkat depresi dan kecemasan pada dewasa awal yang dimana berdasarkan pembahasan diatas yoga hatha memiliki pengaruh yang signifikan pada berbagai rentang usia dan profesi.

DAFTAR PUSTAKA

Yuliastrid D, , Suryanto dan AP. Journal of Sport Education (JOPE). J Sport Educ. 2021;4(1):30–9.

Sulistyorini W, Sabarisman M. Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis. Sosio Inf. 2017;3(2):153–64.

Möller HJ, Bandelow B, Volz HP, Barnikol UB, Seifritz E, Kasper S. The relevance of 'mixed anxiety and depression' as a diagnostic category in clinical practice. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2016;266:725–36.

Kemenkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementeri Kesehat RI [Internet]. 2018;1(1):1. Available from: https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html

Sumirta IN, Sukarja I made, Labir I ketut, Suratiah S, Dewa ayu S, Yunianti SC L putu, et al. Pelatihan Yoga Asanas Untuk Menurunkan Stres Remaja di SMA dan SMK Negeri Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar Tahun 2019. J Pengabmas Masy Sehat. 2020;2(2):103–6.

Suhartiningsih S, Yudhawati DD. Efektifitas Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi dengan Lansia Penderita Hipertensi. J Keperawatan Jiwa [Internet]. 2021;9(3):693–702. Available from: https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8053

Bekti Utami SBM. No Title. SENAM YOGA HATHA DAPAT Meningkat PERNAPASAN DAN KESEIMBANGAN TUBUH Wan 40-60 TAHUN [Internet]. 2020;6(1):1–5. Available from: file:///C:/Users/FC/Downloads/SENAM YOGA HATHA DAPAT MENINGKATKAN PERNAPASAN DAN KESEIMBANGAN TUBUH WANITA 40-

Masoumeh Shohani, Gholamreza Badfar, Marzieh Parizad Nasirkandy , Sattar Kaikhavani , Shoboo Rahmati , Yaghoob Modmeli , Ali Soleymani MA. The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women. Int J Prev Med. 2018;9(21):1–3.

Szaszkó, B. *et al.* (2023) 'The influence of hatha yoga on stress, anxiety, and suppression: A randomized controlled trial', *Acta Psychologica*, 241(November). doi:10.1016/j.actpsy.2023.104075.

Bernardi MLD, Amorim MHC, Salaroli LB, Zandonade E. Effects of Yoga hatha on caregivers of children and adolescents with cancer: a randomized controlled trial. Esc Anna Nery. 2019;24(1):1–9.

Bridges L, Sharma M. The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. J Evidence-Based Complement Altern Med. 2017;22(4):1017–28.

Hanafi.M, Utamayasa IGD. Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. J Pendidik Kesehat Rekreasi. 2021;7(2):354–60.