

Pengenalan Senam Pernapasan Yoga Pada Masyarakat Desa Pulubala Kecamatan Pulubala Kabupaten Gorontalo

Zulkifli Lamusu^{1*}, Risna Podungge², Sarjan Mile³

^{1,2,3}, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: webinar.gorontalo2021@gmail.com

Abstract

The purpose of community service activities carried out in Pulubala village is to socialize tips in increasing endurance through yoga respiratory Gymnastics for health. The benefits of this socialization activity can directly contribute science and skills for the people of Pulubala Village, Gorontalo Regency in maintaining their health and increasing their endurance through yoga breathing Gymnastics techniques that will be taught. Furthermore, the benefits for the lecturer are as a form of science contribution to the community in terms of the implementation of the Tri Dharma of Higher Education in the form of Community Service. The method of community service implementation includes lectures, questions and answers and demonstrations. The evaluation of this activity is the community's understanding and ability to perform yoga breathing exercises through feedback from the community through the activities that have been implemented. Holding group practice sessions regularly for several days to ensure that people really understand and are able to do yoga breathing exercise techniques correctly. Positive feedback from the community regarding the benefits felt after participating in socialization activities and practicing yoga breathing exercises.

Keywords: *Respiratory Gymnastics, Yoga, Pulubala Village*

Abstrak

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di desa Pulubala yaitu untuk mensosialisasikan kiat-kiat dalam meningkatkan daya tahan tubuh melalui senam pernafasan yoga untuk kesehatan. Adapun Manfaat dari pada kegiatan sosialisasi ini secara langsung dapat memberikan sumbangsi ilmu pengetahuan dan keterampilan bagi masyarakat desa Pulubala Kabupaten Gorontalo dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh mereka mereka melalui teknn-teknik senam pernafasan yoga yang akan diajarkan. Lebih lanjut manfaatnya bagi dosen pelaksana kegiatan adalah sebagai wujud sumbangsi ilmu pengetahuan pada masyarakat dalam hal pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi berupa Pengabdian Pada Masyarakat. Adapun metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi ceramah, tanya jawab maupun demonstrasi. Adapun evaluasi pada kegiatan ini yaitu pemahaman dan kemampuan masyarakat dalam melakukan senam pernafasan yoga melalui feedback dari masyarakat melalui kegiatan yang telah dilaksanakan. Mengadakan sesi praktik bersama secara rutin selama beberapa hari untuk memastikan

masyarakat benar-benar memahami dan mampu melakukan teknik senam pernapasan yoga dengan benar. Feedback positif dari masyarakat mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan praktik senam pernapasan yoga.

Kata Kunci: Senam Pernapasan, Yoga, Desa Pulubala

A. PENDAHULUAN

Pola hidup masyarakat pedesaan dan perkotaan memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Khususnya di desa rata-rata masyarakatnya tinggal di lingkungan yang kurang terkontaminasi dengan polusi udara, dan sebagian besar pekerjaan mereka adalah bertani. Kondisi ini semestinya memberikan dampak positif terhadap kesehatan, namun sebaliknya banyak di antara warga yang berada di pedesaan ini kurang memahami bagaimana menjadikan kondisi alam dan pekerjaannya sebagai tani dapat memberikan kontribusi dalam menjaga kesehatan maupun meningkatkan kebugaran. Padahal kondisi alam dan pekerjaan mereka secara alami dapat membantu melatih daya tahan tubuh ataupun imun menjadi lebih kuat, meningkatkan vitalitas dengan cara mudah dan murah.

Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat di pedesaan adalah melalui aktivitas fisik, salah satu aktivitas fisik yang aman, mudah, murah serta bisa dilakukan di mana saja adalah senam pernapasan yoga. Menurut (Bangun, 2019) Senam yoga adalah suatu tehnik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur, dan kesadaran tubuh. Yoga yaitu suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind) dan jiwa (soul) (Dinata, 2015). Senam ini merupakan suatu rangkaian aktifitas fisik yang memadukan antara teknik pernapasan dan gerakan tertentu. Adapun teknik perpaduan antara gerakan dan pernapasan dimaksud yaitu bertujuan untuk membakar kalori lebih cepat sehingga dapat mengeluarkan toksin atau racun dalam tubuh melalui pori-pori tubuh yang menghasilkan keringat.

Sebagian besar cara bernapas manusia lebih terbiasa bernapas secara dangkal. Beberapa penelitian tentang sistem respirasi manusia menjelaskan bahwa sebagian besar cara bernapas manusia hanya menggunakan 2/3 dari volume paru-paru sehingga oksigen yang dihirup sedikit dan karbon dioksida yang dikeluarkan pun sedikit sehingga metabolisme tubuh bekerja tidak maksimal, ini menandakan bahwa tubuh mudah terserang penyakit. Menurut (Lamusu A, Zulkifli Lamusu, 2023) masih banyak yang kurang menyadari bahwa di dalam tubuhnya terdapat sumber kekuatan utama dan energi cadangan yang memiliki peran dan fungsi yang berbeda. Mengenai energi utama apabila diolah dengan cara yang benar dan hati-hati akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran seseorang, memproteksi tubuh dari penyakit, meningkatkan imun serta dapat membantu mempercepat proses penyembuhan suatu penyakit.

Otak merupakan elemen tubuh yang tersimpan dalam kepala yang merupakan wadah di mana tingkat konsentrasi seseorang bersarang, sementara perut dan dada merupakan tempat berotasinya napas dalam tubuh, selanjutnya gerak yang meliputi seluruh tubuh merupakan upaya dalam membangkitkan energi yang terdapat dalam perut, dada dan kepala. Tiga hal yang memiliki fungsi berbeda tapi memberikan manfaat yang sama yaitu energi, apabila dilatih secara kontinyu dengan memahami fungsinya maka akan tercipta imun yang dapat meningkatkan sistem pertahanan tubuh. Untuk itu salah satu upaya dalam memadukan anatara gerakan senam yoga dan teknik bernapas tersebut serta memanfatkannya menjadi sumber energi maupun imun adalah melalui senam pernapasan yoga.

Senam pernapasan yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memadukan teknik gerak tertentu dengan teknik mengolah napas dan konsentrasi yang tertuju pada titik pusat tubuh tertentu dalam membangkitkan energi utama dalam tubuh. Dalam mempraktekkan gerakan ini membutuhkan teknik khusus, dengan demikian agar bisa dilakukan oleh masyarakat secara umum maka dalam pelaksanaannya perlu adanya penjelasan tentang teknik gerak dan pengolahannya dengan napas sehingga manfaat gerak dimaksud dapat menciptakan cara bernapas yang produktif serta konsentrasi yang bertujuan membangkitkan energi utama dalam tubuh maupun tingkat konsentrasi.

Desa Pulubala sebagian besar warganya bekerja sebagai petani dan pedagang. Khususnya petani pada umnya ketika turun bekerja saat berkebun di pagi hari setelah waktu subuh, dan kembali mendekati waktu petang. Jika diamati para petani memiliki tingkat kebugaran yang sedikit lebih baik dari pada dengan pedagang. Hal ini disebabkan kegiatan para petani lebih banyak melibatkan fisik saat beraktivitas, sementara para pedagang lebih banyak duduk ataupun sedikit kegiatan fisiknya, namun di sisi lain para petani kurang menyadari ketika mereka bekerja dengan mengandalkan fisik bisa membuat daya tahan tubuh atau imun mereka secara berangsur-angsur menurun karena tubuh sering dibiasakan melakukan aktivitas fisik yang memaksa imun bekerja secara maksimal. Apabila hal ini kurang mendapat perhatian maka dapat berpotensi menimbulkan penyakit yang semestinya dialami oleh orang lanjut usia seperti mudah sakit kepala, pusing, sakit badan, mudah cape. Hal ini merupakan tanda dari kerja fisik yang maksimal. Dengan demikian untuk mencegah terjadinya penyakit dimaksud pada usia yang belum waktunya mengalami penyakit tersebut maka solusinya adalah memanfaatkan tubuh dan pernapasan sebagai media terapi agar tercipta daya tahan tubuh atau imun yang lebih baik lagi serta bisa lebih baik lagi dalam bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan sebagian masyarakat yang berusia 40-an tahun di desa Puubala diperoleh informasi bahwa mereka sering merasakan mudah cape, sakit kepala, sakit badan dan juga pusing. Hal ini salah satu penyebabnya adalah menurunnya imun atau daya tahan tubuh yang diakibatkan sering kali mereka melakukan pekerjaan yang cukup berat saat dikebun. Jika ditinjau dari segi kesehatan, pekerjaan berkebun dapat meningkatkan kebugaran. Akan tetapi di sisi lain sebaliknya pekerjaan berkebun dapat menyebabkan turunnya daya tahan tubuh apa bila dikerjakan secara berlebihan dengan sedikit waktu istirahatnya. Untuk itu agar kondisi tersebut tidak bertambah parah maka perlu adanya usaha dalam meningkatkan vitalitas kebugaran jasmani, salah satunya adalah dengan cara meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas sehingga tubuh lebih protektif terhadap penyakit. Diantara beberapa cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan imunitas yaitu melatih diri untuk bisa melakukan senam pernapasan yoga. Karena berdasarkan fakta di lapangan senam pernapasan yoga dapat meningkatkan vitalitas melalui penguatan terhadap imun seseorang. Berdasarkan hal ini maka untuk mengurangi terjadinya penurunan imun atau daya tahan tubuh pada masyarakat desa Pulubala, perlu adanya sosialisasi ataupun pelatihan tentang upaya dalam meningkatkan imunitas dengan cara mudah dan murah serta bisa dilakukan di mana saja pada masyarakat desa Pulubala Kecamatan Pulubala Kabupaten Gorontalo. Sosialisasi tersebut yaitu memberikan informasi pada masyarakat tentang teknik dasar dalam melakukan senam pernapasan yoga.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pada kegiatan ini yang menjadi khalayak sasaran adalah masyarakat desa Pulubala dengan rata-rata usia di atas 35 sampai dengan 40 tahun. Selanjutnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa metode yaitu, 1) metode ceramah yang bertujuan menjelaskan tentang sistematika pelaksanaan gerakan dan teknik dalam mengolah napas serta teknik gerakan senamnya. 2) Metode Tanya jawab yang bertujuan yaitu memberikan kesempatan kepada masyarakat desa Pulubala yang mengikuti kegiatan tersebut untuk bertanya mengenai materi ataupun hal-hal yang kurang dipahami khususnya yang menyangkut manfaat dan efek positif dari pada senam pernapasan dimaksud. 3) Metode demonstrasi yang bertujuan mempraktekkan secara langsung tentang teknik senam pernapasan yoga secara sistematis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil koordinasi dengan kepala desa Pulubala dan warga setempat maka dalam kegiatan sosialisasi ini banyak peserta dalam hal ini masyarakat desa yang ingin mengikuti kegiatan dimaksud, namun dalam kegiatan ini dosen pelaksana hanya membatasi peserta kegiatan yaitu 20 orang. Sebagai langkah awal kegiatan ini, peserta diberi pengenalan dan pemahaman tentang senam pernapasan yoga. Selanjutnya instruktur memberikan contoh dengan mempraktekkan gerakan dalam senam pernapasan yoga secara bertahap dan berkesinambungan yaitu dari gerakan yang sifatnya sederhana hingga gerakan yang kompleks dan sesuai harapan semuanya bisa diikuti secara maksimal oleh seluruh peserta. Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap kegiatan pelatihan singkat tersebut. Hasil evaluasi yang telah dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan program kegiatan pengabdian masyarakat dimaksud, diantaranya yaitu mengevaluasi pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pelaksanaan senam pernapasan yoga. Hasil evaluasi ini memberikan hasil yang cukup baik atau jika di rata-ratakan dalam bentuk persen mencapai taraf sebesar 75%. Artinya bahwa hasil capaian tersebut telah memenuhi kriteria tujuan kegiatan dimaksud. Evaluasi dilakukan melalui memberikan bimbingan dan koreksi secara langsung kepada masyarakat yang mengalami kesulitan.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa peran dari pada senam pernapasan yoga memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap peningkatan *karidovaskuler* hal ini senada dengan pernyataan Santosa Giriwijoyo (2006) bahwa *respons kardiovaskular* terhadap olahraga adalah meningkatnya ventilasi paru untuk menjamin oksigenasi darah arteri dan eliminasi karbondioksida dengan meningkatnya udara nafas (tidal volume) dan frekuensi pernapasan. Selanjutnya hal ini ditambahkan oleh Sani (2013:144) bahwa yoga adalah latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Selanjutnya Sani (2013:144) menambahkan bahwa teknik pernafasan yoga mengendalikan pernafasan dan pikiran, adapun mekanisme latihan pernafasan yoga terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Ketika tubuh mulai santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap beraksi menerima pesan aman untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan

untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik.

Lebih lanjut Shindu (2015:59-66) bahwa beberapa teknik latihan pernafasan yoga dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya yaitu duduk dalam salah satu postur duduk yoga (*asana*), dengan posisi tulang punggung yang tegak dari tulang ekor sampai ke puncak kepala. Pada posisi ini memaksimalkan kapasitas ruang ventilasi paru-paru saat bernafas serta menjaga agar aliran prana dapat mengalir dengan lancar di sepanjang shushumna nadi di tulang punggung. Dalam latihan yoga, seseorang hanya menghirup maupun mengeluarkan napas melalui hidung, kecuali dalam situasi khusus. Posisi / pose yang baik untuk melakukan latihan pernafasan yoga adalah pose *sukhasana*, *padmasana*, *sidhasana*, dan *vajrasana*. Latihan pernafasan yoga minimal dilakukan 10 – 15 menit setiap hari. Menyisihkan waktu 10-15 menit seseorang akan merasakan adanya perubahan dalam tubuh menjadi lebih segar dan stres dapat berkurang. Melatih pernafasan yoga (*pranayama*) untuk pemula disarankan berlatih selama 10 – 15 menit. Durasi waktu yang pendek akan memberikan manfaat dalam meningkatkan relaksasi terutama bagi otot-otot pernafasan. Disaat yang sama latihan pernafasan *pranayama* mengurangi tingkat kecemasan.

Dalam beberapa teori dan hasil penelitian disebutkan bahwa sasaran utama senam pernafasan yoga adalah untuk peningkatan kualitas jasmani dan rohani, dalam hal jasmani yaitu bertujuan untuk peningkatan kebugaran sementara untuk rohani adalah untuk ketenangan jiwa. Khususnya dalam peningkatan kebugaran berupa imun memiliki beberapa teknik khusus. Hal ini berdasarkan pernyataan Worby (2007:351) bahwa dalam latihan pernafasan yoga ada beberapa teknik yoga yang perlu diketahui untuk dilakukan yaitu dilakukan dengan mengatur dan mengendalikan pernafasan. Pengendalian pernafasan terdiri dari pengaturan panjang dan durasi tarikan napas (*inhalasi*), panjang dan durasi hembusan napas (*ekshalasi*), serta perhentian napas. Pernafasan normal pada orang dewasa rata-rata 16-18 kali/menit. Senada dengan hal ini Emu Sulami (2010:01) menambahkan bahwa udara yang masuk ke paru-paru atau sebaliknya ditentukan oleh perubahan tekanan udara yang terjadi di dalam rongga paru-paru, rongga dada, dan rongga perut, di samping itu bahwa faktor utama yang membantu pernafasan adalah otot seperti otot-otot antar tulang rusuk, otot diafragma dan otot dinding perut. Dengan demikian dengan melakukan latihan pernafasan yoga maka kecepatan pernafasan akan menjadi lebih lambat, dan setiap tarikan dan hembusan napas akan menjadi lebih panjang dan lebih penuh. Kondisi ini disebut dengan pernafasan yang dalam dan akan memampukan energi yang ada untuk bergerak mencapai setiap sel.

Lebih lanjut latihan pernafasan yoga dapat juga dilakukan sambil duduk maupun berbaring. Bentuk latihan pernafasan yoga sama dengan dengan latihan pernafasan dalam yang sering dipraktikkan di lingkungan keperawatan, diantaranya yaitu latihan napas dalam, *slow deep breathing*, *pursed lip breathing*. Namun pada latihan pernafasan yoga terdapat latihan pernafasan lainnya yaitu bernapas bergantian dengan menggunakan salah satu lubang hidung, tujuannya adalah untuk memproteksi beberapa penyakit seperti sakit kepala, pusing dan perasaan lemas.



Gambar 1. Teknik pernapasan yang dilakukan sambil duduk



Gambar 2. Teknik pernapasan yang dilakukan sambil melangkah

Seperti yang telah dijelaskan bahwa pernapasan normal pada orang dewasa rata-rata 16-18 kali/menit. Hal ini bisa saja mengalami perubahan yang progresif apabila melatih diri dalam melakukan senam pernapasan yoga. Dengan rutin melakukan senam pernapasan yoga pola bernapas seseorang bisa lebih lambat dan setiap tarikan dan hembusan nafas akan menjadi lebih panjang dan lebih penuh. Kondisi ini disebut dengan pernapasan yang dalam dan akan memberikan kemampuan terhadap energi yang ada untuk bergerak mencapai setiap sel. Dengan demikian daya tahan tubuh atau imun seseorang secara bertahap bisa meningkat dan dapat menunda penurunan energi yang berlebihan saat beraktivitas yang berat. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh mereka secara mandiri melalui senam pernapasan yoga, serta membagikan pengetahuan ini kepada keluarga dan teman-teman mereka.

D. PENUTUP

Dari seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi pada masyarakat di desa Pulubala ini memberikan hasil yang cukup baik, semua peserta sudah bisa melakukan rangkaian gerakan senam pernapasan yoga sesuai pelatihan singkat yang diikuti oleh mereka. di samping itu pengetahuan peserta yang berkaitan dengan masalah kebugaran dan daya tahan tubuh menunjukkan adanya perubahan berpikir, di mana yang selama ini para peserta tidak memiliki pengetahuan yang berkaitan dengan hal kebugaran maupun daya tahan tubuh mengalami peningkatan perubahan menjadi tahu dan mengerti tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan dengan menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh melalui aktivitas olahraga, dan salah satu olahraga yang relevan, mudah dilakukan serta bisa dilakukan dimana saja yaitu senam pernapasan yoga. Selanjutnya di samping peserta dibekali dengan pengetahuan mengenai cara melakukan senam pernapasan, peserta juga diajarkan secara teori tentang hakikat senam pernapasan yang meliputi beberapa manfaat dari pada senam pernapasan itu sendiri seperti yaitu (1) dapat menambah vitalitas, berkaitan dengan ini peserta diberikan pemahaman bahwa dengan melakukan pernapasan dalam, maka paru-paru akan mendapat banyak oksigen, oksigen ini akan mengalir ke setiap sel tubuh. Tanpa asupan oksigen yang cukup maka jaringan dan organ-organ tubuh akan kekurangan energi vitalitasnya (prana) dan akan cepat mati. (2) memijat jantung, dalam teori ini peserta diberikan pemahaman bahwa saat melakukan pernapasan secara teratur jantung akan menerima pijatan yang menguntungkan, membuka sumbatan-sumbatan, memperlancar aliran darah ke jantung dan akan meringankan kerja jantung. Secara perlahan akan dapat memperbaiki atau bahkan mengobati banyak penyakit jantung. (3) di samping itu memberikan pemahaman pada peserta bahwa manfaat dari pada senam pernapasan dapat membersihkan racun dalam tubuh, saat menarik napas, diafragma menekan kebawah yang akan memberikan rangsangan pada gerak peristaltik dari usus untuk membersihkan sisa-sisa makanan, mencegah terjadinya sembelit, membersihkan lemak, cairan dan gas yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, P. (2019). Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 291. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.580>
- Dinata, W. W. (2015). *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2, Juli 2015 | 77 MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA MELALUI SENAM YOGA. 11.*
- Emu Sulami. 2010. Olah Pernapasan Untuk Kesehatan. Jakarta. Sunda Kelapa Pustaka.
- Lamusu A, Zulkifli Lamusu, S. M. (2023). Edukasi Pengenalan Senam Pernapasan Pada Siswa MTS AL -Faluh Pulubala Kabupaten Gorontalo. *Jambura Arena Pengabdian*, 1(2), 79–84. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i2.23769>
- Sindhu. 2015. Panduan Lengkap Yoga: untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung. Qanita.
- Sani. 2013. Yoga Untuk Kesehatan. Dahara Prize. Semarang.
- Santosa Griwijoyo dan Didik Zafar Sidik. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Sri Haryanto S Nugroho. 2012. Meditasi Bagi Para Eksekutif (Untuk Mencapai Sukses Dalam Karier Dan Hidup). Jakarta. Bintang Terang

Worby. 2007Memahami segalanya tentang yoga, Tingkat kekuatan, kelenturan, dan kesehatan anda (S.C. Simanjuntak, trans). In Y.I Wahyu (Eds). Yoga: Everything yoga book. Jakarta: Karisma Publishing Group.