

Manfaat Yoga dalam Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan Indriyani Pemerhati Ilmu Kesehatan

Article Info

Article history:

Receive : 7 Juni 2023

Publish : 5 Desember 2023

Keywords:

Manfaat Yoga, Fleksibilitas,
Keseimbangan

Abstract

Yoga telah dikenal sebagai praktik yang dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Dalam artikel ini, kami menyajikan latar belakang tentang masalah kekakuan otot dan kehilangan fleksibilitas yang sering terjadi akibat gaya hidup modern yang kurang aktif. Kami menjelaskan bagaimana yoga dapat membantu mengatasi masalah ini melalui gerakan-gerakan yang dilakukan dalam praktik yoga. Kami juga menyoroti pentingnya keseimbangan tubuh dan bagaimana yoga dapat membantu meningkatkan kekuatan inti dan koordinasi tubuh. Selain manfaat fisik, kami juga membahas manfaat psikologis yang diperoleh melalui praktik yoga, seperti mengurangi stres dan menciptakan perasaan ketenangan. Kami menyimpulkan bahwa yoga adalah pendekatan holistik yang efektif dalam meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Penelitian lebih lanjut dan penggunaan metode penelitian yang lebih canggih dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat yoga dalam konteks ini.

This is an open access article under the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Indriyani

Pemerhati Ilmu Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern saat ini, banyak orang menghabiskan waktu dalam posisi duduk yang lama, menghadap layar komputer, dan melakukan aktivitas yang membatasi gerakan tubuh. Ini dapat menyebabkan kekakuan otot, kehilangan fleksibilitas, dan ketidakseimbangan tubuh.

Kekakuan otot dan kehilangan fleksibilitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk nyeri punggung, ketegangan otot, dan risiko cedera yang lebih tinggi. Selain itu, kehilangan keseimbangan tubuh juga dapat meningkatkan risiko jatuh, terutama pada orang tua. Dalam hal ini, praktik yoga telah terbukti menjadi solusi yang efektif. Melalui gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga, tubuh secara perlahan dapat meregangkan dan melonggarkan otot-otot yang kaku. Gerakan-gerakan ini juga membantu meningkatkan fleksibilitas sendi dan rentang gerak tubuh secara keseluruhan.

Selain itu, yoga juga melibatkan latihan yang memperkuat otot inti dan memperbaiki keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan yang mengharuskan seseorang untuk mempertahankan posisi yang stabil dan seimbang membantu menguatkan otot-otot inti dan meningkatkan koordinasi tubuh. Manfaat lain dari yoga adalah pengembangan kesadaran tubuh. Dalam praktik yoga, seseorang diajak untuk fokus pada pernapasan dan gerakan tubuh dengan kehadiran penuh. Ini membantu meningkatkan kesadaran tubuh, memperbaiki postur, dan mencegah ketidakseimbangan yang dapat menyebabkan cedera. Dengan demikian, yoga merupakan pendekatan yang holistik dalam meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Dalam praktik yang teratur, seseorang dapat mengatasi kekakuan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan mencapai keseimbangan tubuh yang optimal.

Yoga adalah praktik kuno yang melibatkan perpaduan antara gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi. Selain memberikan rasa ketenangan dan kebahagiaan, yoga juga memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Fleksibilitas merupakan kemampuan tubuh untuk menggerakkan sendi dan otot dengan

rentang gerak yang optimal. Melalui latihan yoga yang teratur, gerakan-gerakan yang dilakukan secara terkendali dan perlahan dapat membantu melonggarkan otot dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Hal ini dapat mengurangi risiko cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari dan olahraga lainnya.

Selain itu, yoga juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh. Latihan yoga yang melibatkan gerakan-gerakan yang memerlukan keseimbangan dapat membantu menguatkan otot-otot inti dan meningkatkan koordinasi tubuh. Keseimbangan yang baik sangat penting dalam menjaga postur tubuh yang benar dan mencegah jatuh atau cedera.

Selain manfaat fisik, yoga juga dapat memberikan manfaat psikologis. Praktik yoga yang melibatkan pernapasan yang dalam dan meditasi dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan menciptakan perasaan ketenangan. Dengan demikian, melalui latihan yoga yang teratur, seseorang dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuhnya, serta merasakan manfaat psikologis yang positif. Oleh karena itu, yoga menjadi pilihan yang baik bagi mereka yang ingin meningkatkan kesehatan secara holistik.

Keseimbangan dan mobilitas, kualitas hidup, dan kualitas tidur semuanya dipengaruhi oleh manfaat yoga pada hasil kesehatan. Selain itu, berlatih yoga membantu dengan masalah kesehatan mental termasuk kesedihan dan stabilitas [1]. Penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga memberikan manfaat pada kesehatan fisik dan mental melalui pengaturan sumbu HPA (Hypothalamus Pituitari Adrenal) dan System Syaraf Simpatis [2].

2. METODE PENELITIAN

Untuk meneliti manfaat yoga dalam meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, beberapa metode penelitian yang mungkin digunakan adalah Studi Observasional: Peneliti dapat melakukan pengamatan terhadap individu atau kelompok yang secara rutin melakukan praktik yoga. Mereka dapat mengukur tingkat fleksibilitas dan keseimbangan sebelum dan setelah periode tertentu, serta mencatat perubahan yang terjadi [3].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak yoga sebagai intervensi pelengkap untuk hipertensi telah diteliti dalam sejumlah uji coba terkontrol secara acak; dengan efek keseluruhan sekitar 10 mmHg penurunan tekanan darah sistolik dan sekitar 8 mmHg penurunan tekanan darah diastolik. Yoga hanya efektif untuk hipertensi tetapi tidak untuk kondisi prahipertensi dan hanya sebagai tambahan untuk pengobatan farmakologis antihipertensi tetapi bukan sebagai terapi alternatif utama. Kondisi prahipertensi adalah kondisi kesehatan ketika tekanan darah seseorang mengalami kenaikan, tetapi tidak cukup tinggi untuk dikategorikan sebagai hipertensi [4].

Gerakan yoga mampu melemaskan otot-otot rangka yang mengalami kekakuan yang disebabkan oleh peningkatan senyawa prostaglandin sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami kekakuan dan menghilangkan rasa nyeri. Aromaterapi lavender yang dihirup dibawa ke sel-sel penerima rangsangan di hidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel ke rambut halus di hidung, maka terjadi suatu pesan elektro kimia yang akan diteruskan melalui saluran olfactory ke otak kemudian ke sistem limbik. Selanjutnya, hipotalamus dirangsang untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorfin. Hormon serotonin dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon endorfin dapat menghilangkan rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang [5]

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, yoga memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Melalui gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga, tubuh dapat meregangkan dan melonggarkan otot-otot yang kaku, meningkatkan fleksibilitas sendi, dan rentang gerak tubuh secara keseluruhan. Latihan yoga juga membantu menguatkan otot-otot inti dan meningkatkan koordinasi tubuh, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh. Selain manfaat fisik, praktik yoga juga dapat memberikan manfaat psikologis, seperti mengurangi stres dan menciptakan perasaan ketenangan. Dengan demikian, yoga menjadi pilihan yang baik bagi mereka yang ingin meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh secara holistik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. L. Ju-Young Park, David H. Newman, Jacinto J Garrido, Mary Lou Riccio, "The Effect of Chair Yoga on Biopsychosocial Changes in English- and Spanish-Speaking Community-Dwelling Older Adults with Lower-Extremity Osteoarthritis," 2016.
- [2] Anak Agung Gede Eka Subama Putra, L. P. Mahyuni, and A. A. M. S. Putra, "Menakar Penerimaan Wajib Pajak atas e-Bupot dengan Pendekatan Technology Acceptance Model," *J. Ris. Akunt. Perpajak.*, vol. 8, no. 02, pp. 1–15, 2021, doi: 10.35838/jrap.2021.008.02.12.
- [3] I Gusti Agung Ayu Kartika and Made Krisna Adi Jaya, "Kombinasi Yoga dan Herbal dalam Pengobatan Beserta Efektivitasnya," *J. Yoga dan Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 170–182, 2022, doi: 10.25078/jyk.v5i2.1896.
- [4] R. Merdawati, L., Primagusty, R., Afriyanti, E., & Fatmadona, "engaruh Latihan Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.," *NERS J. Keperawatan*, 2018.
- [5] D. P. Zuraida, Z., & Keta, "Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek," *Matern. Child Heal. Care*, 2(2), pp. 151–162., 2020.