

Praktik Yoga Kuno Tradisi Watukaru

Kadek Hemamalini¹, Made Wirawan², Untung Suhardi³
Sekolah Tinggi Agama Hindu Dharma Nusantara Jakarta
Email : kadekhema@gmail.com

ABSTRACT

Yoga is not only a physical exercise to achieve physical health but is a teaching that aims to achieve physical, mental and spiritual balance. This understanding needs to be increasingly introduced to the community considering the benefits of yoga are very important amidst the dynamics of a very active urban society. Therefore, community service with the theme of Ancient Yoga Watukaru Tradition in Bogor City is relevant to implement because practicing yoga gradually from the physical level to the spiritual stage. Several methods used for the physical stage such as yoga asanas are carried out to discipline oneself with the aim of being able to organize and focus the mind. The practice of laughing yoga helps to relax oneself so that the mind becomes calm and peaceful. Doing yoga regularly with full discipline will create a balance between mind, body and soul for human life. The response of yoga participants was very enthusiastic, so that religious leaders suggested that yoga activities at the Giri Kusuma Bogor temple could continue in the form of regular meetings once a week. The understanding of the participants became more open with the practice of laughing yoga and yoga asanas which are ancient yoga traditions of Watukaru. Most yoga participants stated that this service was beneficial both as individuals and as part of society, especially the people in the Bogor City area. In practice, this devotion is expected to be applied by yoga participants at Pura Giri Kusuma Bogor as the center of Hindus in the city of Bogor. In addition, this devotion is expected to contribute academically in determining themes of devotion to the community, especially those related to the development and socialization of Yoga teachings.

Key Words: *Yoga, Watukaru Tradition, Asanas.*

ABSTRAK

Yoga tidak hanya merupakan olah tubuh untuk mencapai kesehatan fisik namun merupakan sebuah ajaran yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan fisik, mental dan spiritual. Pemahaman ini perlu semakin dikenalkan kepada masyarakat mengingat manfaat yoga sangat penting ditengah dinamika masyarakat perkotaan yang sangat aktif. Oleh karena itu pengabdian masyarakat dengan tema Yoga Kuno Tradisi Watukaru di Kota Bogor menjadi relevan diimplementasikan karena mempraktikkan yoga secara bertahap dari tataran fisik sampai pada tahapan rohani. Beberapa cara yang dilakukan untuk tahapan fisik seperti *yoga asanas* dilakukan untuk mendisiplinkan diri dengan tujuan agar dapat menata dan memfokuskan pikiran. Praktik yoga tertawa membantu merilekskan diri sehingga mental menjadi tenang dan damai. Melakukan yoga secara rutin dengan penuh disiplin akan membuat keseimbangan antara *mind, body and soul* bagi kehidupan manusia. Respon peserta yoga sangat antusias, sehingga para tokoh umat menyarankan agar kegiatan yoga di pura Giri Kusuma Bogor dapat terus dilanjutkan dalam bentuk pertemuan secara berkala seminggu sekali. Pemahaman peserta menjadi semakin terbuka dengan adanya praktik yoga tertawa dan *yoga asanas* yang merupakan yoga kuno tradisi Watukaru. Sebagian besar peserta yoga menyatakan bahwa pengabdian ini bermanfaat baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat khususnya umat di wilayah Kota Bogor. Secara praktis, pengabdian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh para peserta yoga di Pura Giri Kusuma Bogor sebagai sentra umat Hindu di kota Bogor. Selain itu, pengabdian ini diharapkan bisa berkontribusi secara akademis dalam menentukan tema-tema pengabdian kepada masyarakat khususnya yang berkaitan dengan pengembangan dan sosialisasi ajaran Yoga.

Kata Kunci : *Yoga, Tradisi Watukaru, Asanas.*

I. PENDAHULUAN

Yoga dan aktivitas rohani bagi masyarakat Hindu merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Selain sebagai aktivitas rohani, manfaat praktis dari pelaksanaan yoga terutama bagi kesehatan dan keharmonisan hidup menjadi alasan tersendiri bagi para pelaku yoga. Terdapat beberapa manfaat dari latihan yoga, antara lain: 1) sehat jasmani, daya tahan tubuh meningkat, tubuh lebih bugar, 2) sehat mental; melalui praktik yoga secara teratur rasa percaya diri meningkat, rasa ragu-ragu berkurang, emosi lebih terkendali, rasa tenang, pikiran lebih terang, lebih sabar, lebih kuat dalam menghadapi cobaan hidup, 3) sehat sosial yaitu lebih berkembangnya rasa untuk saling menghormati dan menghargai orang lain, dan mampu menyesuaikan dengan lingkungan sosial sekitarnya, 4) sehat rohani; rasa ikhlas (legowo), jiwa lebih seimbang, kebahagiaan, menyadari akan kesatuan dengan segalanya, cahaya pengetahuan lebih berkembang, kesadaran rohani bertambah (Yuliandari, 2022).

Di Bali, yoga telah menjadi bagian dari kehidupan kerohanian masyarakat dan yoga ini bukanlah sesuatu yang baru. Menurut I Ketut Nantra atau yang lebih dikenal dengan sebutan Ki Nantra yang merupakan sesepuh generasi ke 9 dari perguruan Seruling Dewata yang berlokasi di Banjar Tengah Kawan, Desa Kerambitan, Kecamatan Kerambitan-Tabanan menyatakan bahwa dalam kesejarahan yoga sudah ada sejak jaman bhumi lawas (kuno) dimana pada saat itu ada tempat pertapaan yang dinamakan Pertapaan Candra Parwata yang berada di kawasan Gunung Watukaru. Yoga Tradisi Watukaru merupakan yoga yang terbentuk dari kesepakatan 13 garis perguruan yoga dunia yang melakukan pertemuan di Gunung Watukaru (sebutan lain untuk Gunung Batukaru). Disepakatinya Watukaru sebagai nama dari himpunan yoga tersebut selain karena lokasi pertemuan yoga berlangsung di Gunung Watukaru. Selain sebagai nama tempat (gunung), Watukaru secara filosofi mengandung makna “weruh ring angga tatwa utama” yang mengenal diri sendiri itulah filsafat tertinggi, “karsa akasa rasa utama”, yang menyadari kehendak langit itulah kesadaran tertinggi.

Yoga Tradisi Watukaru tidak lain adalah yoga hasil kesepakatan dari 13 garis perguruan yoga dunia yang pada jaman dahulu mengadakan pertemuan di Gunung Watukaru. Dalam perkembangan selanjutnya, yoga tradisi Watukaru ini dikenal dengan Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru yang diajarkan dan dilestarikan di perguruan Seruling Dewata melalui garis perguruan atau parampara dari sesepuh pertama (Ki Goplo) hingga saat ini sudah memasuki sesepuh generasi yang ke 9 (Ki Nantra). Menurut Ki Nantra, Yoga Tradisi Watukaru pada prinsipnya bertujuan untuk menuntun umat manusia mencapai kebahagiaan, kesehatan, kesejahteraan, ketenangan, kedamaian dan kebebasan (moksa). Kebebasan (moksa) dapat dicapai dengan melaksanakan Yoga Dewata Nawa Sanga. Lebih lanjut dinyatakan bahwa yoga merupakan sumber munculnya pengetahuan. Ketika sang yogiswara mencapai keadaan samadhi atau kemanunggalan antara Sang Atman dengan Tuhan (Paramatman), maka pada saat itu segala pengetahuan muncul karena pada prinsipnya segala pengetahuan muncul dari Tuhan. Adapun tindakan yang dapat dijadikan sadhana adalah melakukan surya namaskara, candranamaskara, yoga dewata nawa sanga, pembersihan chakra untuk pembangkitan kundalini sakti, latihan pranayama sesuai dengan ajaran Tradisi Watukaru seperti yang ditradisikan dari garis *paraparam* (Suyanta I Wayan, 2024).

Dalam Yoga Sutra Patanjali II.3 disebutkan "*avidyāsmītā rāga dwesābhiniwesāh klesāh*", melemahnya kesadaran Realitas, rasa egoisme atau keakuan, keterikatan dan ketertarikan terhadap objek-objek serta keinginan kuat untuk hidup, merupakan halangan besar atau penyebab dari segala kesengsaraan dalam kehidupan ini (Saraswati, 2005). Ajaran Yoga secara ontologis bersumber dari Pustaka Suci Veda, kemudian oleh Maharsi Patanjali dirangkum sedemikian rupa menjadi sebuah kitab tuntunan hidup yang bersifat praktis, mengarahkan penekunnya untuk mencapai tujuan hidup menuju kesatuan jiwa individu dengan jiwa kosmis. Kitab ini dinamakan Yoga Sutra Patanjali mengambil namanya sendiri atau Astangga Yoga (delapan tahapan menuju Tuhan). Ajaran yoga sesungguhnya bersifat universal yang dapat dipraktikkan oleh semua kalangan tanpa membedakan asal-usul seseorang. Keuniversality-nya pula mendorong munculnya berbagai macam perkumpulan dan grup-grup yoga dengan menginduk pada Astangga Yoga. Ada yang secara khusus mengembangkan asanas, ada pula dari sisi pranayamnya, sehingga ajaran ini berkembang sampai ke seluruh pelosok dunia. Disamping itu ajaran yoga bila ditekuni secara serius penuh disiplin akan membawa pengaruh pada para penekunnya selalu dekat dengan Tuhan, seperti disebutkan dalam Yoga Sutra 1: "*Atha yoga nusanam*" yang mengandung makna bahwa Kata *atha* dalam sutra ini memiliki arti memikirkan dan merenungkan nama Tuhan serta penghormatan terhadap Tuhan. Kata *atha* termasuk dalam *mangalacaran* yang berarti sebelum memulai pekerjaan setiap manusia patut ingat kepada Tuhan dan memohon agar karya yang ditulis selesai tanpa gangguan (Somvir, 2016).

Pendekatan kepada Tuhan (*Isvara*) dalam ajaran yoga khususnya yang dirangkum oleh Maharsi Patanjali lebih bersifat menekankan peran pikiran yang lebih maksimal dan terus-menerus menjaga hubungan yang harmonis antara mikro kosmos dan makro kosmos. Juga di dalam kerangka menuju keseimbangan di dalam diri maupun di luar diri sebagaimana dikatakan oleh (Iskandar, 2002) bahwa, dalam rangka menjaga hubungan yang harmonis dengan semesta beserta isinya termasuk lingkungan di seputar rumah yang bersih asri menjadi tanggung jawab setiap keluarga untuk merawatnya. Melihat pendapat tersebut di atas, maka akan ditemukan benang merahnya sebagaimana disebutkan dalam sebuah artikel ilmiah yang menyatakan bahwa manusia hidup butuh 7-8 pohon dalam setahun untuk mendapatkan oksigen (<https://www.studocu.com>). Ini adalah sebagai bentuk implementasi dari ajaran yoga, yakni; menjaga hubungan yang harmonis dengan alam, dengan demikian alampun pasti akan membalasnya dengan memberikan hal-hal positif kedalam diri manusia, karena ini adalah termasuk hukum Tarik menarik (*Law of attraction*) yang sejalan pula dengan ajaran *Tri Hita Karana* (menjalin hubungan harmonis dengan alam, lingkungan dan Tuhan). Disamping Pikiran menjadi faktor utama dalam ajaran yoga untuk mencapai kesuksesan hidup, tubuhpun secara khusus mesti dianggap juga sebagai pura atau tempat suci yang harus selalu dijaga kesuciannya, hal ini dimaksudkan agar penekun yoga selalu merasa dekat kepada Tuhan. Ini sangat beralasan sekali, karena menurut Bhagavadgita XV. Sloka 15 menyebutkan bahwa Tuhan dianggap ber-*sthana* di dalam diri setiap insan, tepatnya di dalam jantung (Darmayasa, 2014).

Namun demikian apabila diperhatikan dalam kehidupan ini faktanya kebanyakan manusia tidak menyadari tentang dirinya sendiri, seperti hidup dalam dunia kepalsuan, hanyut dalam keterikatan, merasa ketakutan menghadapi kenyataan hidupnya sendiri serta tanpa disadari juga telah menyimpan rasa takutnya itu dalam benak pikirannya, sehingga

ini dapat berpengaruh langsung pada kondisi jiwanya. Ini sejalan dengan yang dikatakan oleh (Martin, Barbara Y. Moraitis, 2006) yang mengatakan bahwa “dari semua emosi negatif, rasa takut dapat menembus ke bagian yang sangat inti dari tubuh yang dapat melumpuhkan. Rasa benci dapat memicu untuk melakukan tindakan negatif, sedangkan rasa takut sama sekali tidak mendorong kepada suatu tindakan. Bagaimana dapat memperoleh kemajuan dan meneruskan hidup yang diinginkan, jika takut untuk mengambil inisiatif”. Hal ini terkait juga dengan apa yang dikatakan oleh (Lipton, 2019) bahwa seseorang yang menyimpan rasa ketakutan dalam pikirannya dapat melemahkan kualitas sang jiwa. Dari ungkapan tersebut di atas dapat dipahami bahwa ketakutan itu sesungguhnya bersifat negatif dan apabila hal itu dibiarkan secara terus menerus, maka pikiran menjadi tidak stabil (*vrti*). Untuk mengatasi kegoncangan-kegoncangan dalam pikiran, Yoga Sutra I.2 memberikan solusi, yakni; “ *Yoga citta vrti nirodah*” yang artinya pembatasan gerak-gerak pikiran (Polak, 2015). Jadi dalam hal ini untuk mencapai titik ketenangan, keharmonisan, dan keseimbangan (*citta*), pikiran harus terus dikendalikan dan ditertibkan, karena pengendalian pikiran adalah bagian dari pengendalian diri sebagaimana disebutkan dalam *Brhadaranyaka Upanisad* bahwa pengendalian diri (*damyata*) adalah merupakan satu dari tiga kebajikan utama yang mesti dilakukan oleh manusia dalam mencapai tujuan hidupnya (Agus, 1992).

Berkaitan dengan hal tersebut, ajaran yoga yang dirangkum oleh Maharsi Patanjali memberikan optimisme yang tinggi kepada manusia untuk mencapai pencerahan dalam kehidupan ini. Tahapan-tahapan yang dimaksud benar-benar bersifat praktis, mulai dari pengenalan diri secara fisik (*yama, nyama, asana, pranayama*) hingga ke tahapan rohani (*pratyahara, dharana, dhyana* dan *samadhi*). Dalam tahap awal penekun yoga diharapkan untuk membangun etik moralnya sebagai pondasi yang kuat di dalam dirinya melalui perilaku pengendalian diri ke dalam maupun keluar (*yama-nyama*). Setelah itu ditindaklanjuti dengan penguasaan fisik secara anatomis melalui *asanas* (gerak-gerak tubuh), dan dipadukan dengan *pranayama* (pengaturan nafas yang benar) selanjutnya sampai ke tingkat yang lebih tinggi secara terstruktur guna mencapai tujuan hidup yang dimuliyakan, yakni; kesatuan dan persatuan antara jiwa individu dengan jiwa kosmis (Yuliari, 2023).

Pengabdian kepada masyarakat di Pura Giri Kusuma kali ini peserta yoga diajak untuk memahami makna filosofis yoga secara lebih utuh serta dilatih bagaimana caranya melakukan yoga tradisi kuno dan yoga asanas dipadukan dengan *pranayama*. Strategi ini dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh para peserta yoga terhadap setiap gangguan yang muncul baik dari dalam maupun luar diri agar lebih fokus, sehingga pikiran tubuh dan jiwa menjadi harmonis dan seimbang (Sugata, 2022). Selanjutnya diharapkan para peserta yoga dapat memahami dan mempratikkan yoga sebagai gaya hidup di kemudian hari. Untuk mewujudkan keterlibatan masyarakat secara lebih luas dan optimal dalam praktik yoga, maka pemangku kepentingan perlu mengajak dan memberikan dorongan motivasi, menyiapkan ruang dan fasilitas segala sesuatunya yang berkaitan dengan aktivitas yoga. Tentu saja keterlibatan masyarakat yang lain terus digalakkan, agar semuanya menjadi cerdas secara emosional, sebagai dasar untuk selalu dekat kepada Tuhan.

Disamping itu umat Hindu lainnya perlu juga didorong untuk memiliki keterikatan sebagai sebuah komunitas seperti grup-grup yoga di setiap pura yang ada di daerah Bogor.

Hal ini menjadi sangat penting karena keputusan dalam pengembangan hal-hal yang bersifat spiritual seperti praktik yoga diperlukan melalui proses negosiasi dan kolaborasi di dalam grup. Dengan demikian arah kebijakan yang berkaitan dengan aktivitas yoga bisa dikembangkan dengan tidak mengesampingkan eksistensi lingkungan, masyarakat umat Hindu yang ada di sekitarnya. Melihat pentingnya partisipasi masyarakat khususnya umat Hindu dalam pengembangan yoga, di hadapan pada kondisi yang serba tidak menentu ini, perlu pendekatan pengabdian yang lebih khusus lagi agar yoga benar-benar dipraktikkan sebagai gaya hidup.

Apabila setiap individu dalam hidupnya menjadikan yoga sebagai *life style* (gaya hidup), maka setiap permasalahan yang muncul dapat diminimalkan dan hubungan antar manusia menjadi lebih harmonis dan damai (Wirawan, 2020). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat bagi perguruan tinggi adalah sebagai bentuk tanggung jawab lembaga dan para pemegang kepentingan dengan melibatkan segenap komponen masyarakat. Implementasi dari tri dharma perguruan tinggi yang dilaksanakan oleh Stah Dharma Nusantara Jakarta bekerjasama dengan Banjar Bogor dapat berjalan dengan baik dan lancar. Namun demikian keterlibatan Lembaga perguruan tinggi dalam memajukan dan mencerdaskan umat melalui pengabdian kepada masyarakat tidaklah cukup rasanya tanpa melibatkan peran serta pemerintah dalam hal ini Kementrian agama sebagai pengayom umat. Agar mendapatkan hasil yang maksimal semua komponen masyarakat harus dilibatkan bekerjasama dengan PHDI (Parisada Hindu Dharma Indonesia) dapat terus mendorong perkembangan ajaran yoga dikalangan generasi muda dan masyarakat secara keseluruhan, agar menjadi manusia yang tangguh dan berkecerdasan baik secara intelektual maupun emosional. Ajaran yoga khususnya menyangkut asanas, bila dipraktikkan untuk mendapatkan hasil yang baik, tidak cukup hanya sekali dalam seminggu, haruslah dipraktikkan setiap hari agar mendapatkan hasil yang maksimal, karena dengan rutin melakukan yoga khususnya surya namaskar, maka tubuh akan menjadi harmonis dan seimbang.

Implementasi praktik *asanas* terdapat dalam Aṣṭāṅga-yoga. Aṣṭāṅga-yoga adalah sebuah sistem yang kontingen, terkait dan merupakan sekumpulan hubungan-hubungan yang bersifat kompleks dan saling terkait. Seseorang yang melakukan Aṣṭāṅga-yoga, yakni tahapan-tahapan yang saling terkait, akan membangun pola integratif dan holistik yang meliputi seluruh lapisan-lapisan tubuh, Jiva dan kesadaran manusia. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam teori sistem, bukan berupa benda tetapi hubungan-hubungan yang sifatnya kontingen dan kompleks. Kecerdasan adalah tahap awal yang merupakan dampak langsung dari pelaksanaan Aṣṭāṅga-yoga, tetapi kecerdasan bukan merupakan benda tetapi produk pikiran yang sulit ditangkap perkembangannya, namun dapat dijelaskan secara science. Manusia yang mengalami perkembangan, peningkatan akan terlihat dari tanda-tanda yang dapat diamati, seperti misalnya tampak lebih cerah, lebih optimis, lebih bersemangat dan memiliki visi hidup yang lebih kuat dari sebelumnya (Dwitayasa, 2024).

Aṣṭāṅga-yoga sebagai sebuah Sadhana, ibarat bagian-bagian tubuh yang tidak dapat dipisahkan, dibagi atau dilaksanakan secara parsial. Tujuan dari sadhana ini, adalah untuk membangkitkan keilahian di dalam diri, meraih kesadaran dan tujuan tertinggi. Dengan kesadaran ini, maka manusia dengan sendirinya akan sangat kuat menghadapi berbagai persoalan hidup, mampu melewati dengan bahagia dan selamat. Sehingga, kecerdasan yang

dibicarakan dalam pengetahuan Barat sesungguhnya tidak mampu menjangkau apa yang diajarkan dalam Hindu. Karena itu, ajaran Hindu bertujuan untuk membangkitkan budhi dan kesadaran (*caitanya*), melampaui pemikiran. Ajaran Hindu berbicara tentang berdoa, meditasi, yoga, dan disiplin makanan, tenang karena pikirannya damai. Karena pikirannya terbuka untuk ide-ide, mudah untuk berbicara dengannya (Sivananda, 2019).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini juga mempraktikkan *yoga therapy*. Yoga sebagai *healing therapy* juga dapat menjadi terapi kesehatan (Healing Therapy) jika dilakukan secara teratur. *Healing therapy* dalam hal ini merupakan sebagai proses terapi penyembuhan pada seseorang yang sebelumnya mengalami gangguan kesehatan agar bisa menjadi lebih baik bahkan sembuh dari gangguan kesehatan yang diderita seperti contohnya pada seseorang yang mengalami cidera akibat kecelakaan, melakukan yoga untuk mengembalikan posisi tulang yang bergeser hingga perlahan kembali ke posisi semula dengan melakukan serangkaian gerakan-gerakan yoga. Ini terbukti oleh salah satu guru pengajar yoga di Svarga E-motion Sanctuary Abigail M. Angkawijaya, yang pernah mengalami cedera dan memilih yoga sebagai sarana untuk terapi. Berikut ini beberapa penyakit yang dapat diatasi dengan terapi kesehatan dengan melakukan yoga, diantaranya: mengatasi sakit lambung, memperbaiki penyumbatan koroner jantung, menangani arthritis, menangani diabetes, meringankan derita tekanan darah tinggi, menangani tekanan darah rendah, mengatasi derita saraf lumbar terjepit, mengatasi asma, mengatasi gangguan mesntruasi

Kesembilan macam gangguan kesehatan tersebut dapat diatasi dengan *healing therapy* yoga yang dilakukan secara teratur dengan baik dan benar. Beberapa gerakan atau pose yoga memang terlihat mudah untuk dilakukan sendiri, namun untuk beberapa penyakit yang serius memang diharuskan untuk melakukan yoga di tempat yang memang sudah terpercaya yang memfasilitasi pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu sebelum melakukan serangkaian gerakan yoga atau memang melakukan cek kesehatan di sebuah rumah sakit terlebih dahulu seperti contohnya pada gangguan kesehatan penyumbatan koroner jantung yang merupakan gangguan kesehatan yang cukup serius (Milah, 2023). Yoga baik dilakukan di pagi hari saat udara segar, dengan memakai pakaian yang nyaman dipakai seperti kaos yang mudah menyerap keringat dan celana yang mengikuti kelenturan tubuh seperti legging serta dilengkapi dengan matras atau alas untuk lebih nyaman berpijak dan berbaring. Dengan berlatih yoga secara rutin, dapat membawa sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh. Karena dalam yoga, tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, serta pikiran yang memungkinkan terjadinya relaksasi dan keseimbangan dalam menjalani hidup. Dengan melakukan serangkaian gerakan fisik yang cermat dan penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk membangun seluruh bagian tubuh maupun jiwanya. Berbagai gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Hal ini adalah faktor yang membantu seseorang dalam terapi kesehatan, baik untuk mengatasi, atau meringankan sakit yang diderita (Milah, 2023).

Disamping terapi fisik melalui gerakan-gerakan yoga seperti *yoga asanas*, praktik yoga dilakukan melalui kegiatan tertawa. Terapi tawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatetik dan juga penurunan kerja sistem saraf simpatetik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan

tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem saraf simpatetik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap nitric oxide yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stres menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30% (Desinta, S. Ramdhani, 2013).

Terapi tawa dalam praktik yoga ini dilakukan dengan cara mengajak umat melakukan aktivitas tertawa dengan melibatkan perilaku dan gerakan tubuh yaitu dengan melakukan latihan teknik tawa untuk memunculkan tertawa alami lewat perilakunya sendiri tanpa adanya humor. Individu akan berlatih melakukan gerakan motorik dan suara tertawa, yang akhirnya berakhir pada kondisi fisiologis (meningkatnya sistem saraf parasimpatetis dan menurunnya sistem saraf simpatis). Mengacu kepada *facial feedback hypotheses* maka perubahan ekspresi/gerakan wajah dapat menimbulkan perasaan/emosi yang sama. Dampak yoga tertawa dengan kesehatan dapat dijelaskan secara ilmiah sebagai berikut : pada saat tertawa, tubuh menghasilkan endorfin yang memberi efek pengurangan rasa sakit, menurunkan hormon stres, dan meningkatkan imunitas sehingga dapat menurunkan kondisi stres yang dialami oleh subjek. Endorfin diproduksi dan dikeluarkan oleh *pituitary gland*, dilepaskan saat latihan fisik yang berkesinambungan serta pada saat tertawa. Pada beberapa penyakit yang diderita oleh pasien, salah satunya hipertensi, akan diberikan saran untuk melakukan latihan dan olahraga seperti berjalan, berlari, aerobik, berlatih tertawa, meditasi, dan semua latihan tersebut bertanggung jawab akan dilepasnya hormon endorfin. Hormon ini memberikan perasaan senang dan mood yang baik (P.B, 2011).

II. PENDEKATAN PELAKSANAAN PROGRAM

Pengabdian pada masyarakat yang dilakukan di Pura Giri Kusuma Bogor merupakan bagian dari kegiatan yang bertujuan untuk mencapai kesehatan fisik dan mental sehingga kesehatan dapat stabil dan seimbang melalui olah raga sekaligus meningkatkan sisi mental dan sradha kepada Tuhan Yang Maha Esa. Untuk menganalisa keberhasilan proses pengabdian ini, penelitian Tindakan dijadikan sebagai dasar untuk menganalisa. Selain itu, pendekatan penelitian ini lebih mengarah kepada pendekatan *mix method* yang memadukan jenis analisa kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif akan digunakan untuk mencari angka yang pasti mengenai persepsi peserta pengabdian terhadap proses pengabdian. Sedangkan analisa kualitatif akan digunakan untuk menggali lebih dalam tentang persepsi peserta praktik yoga yang mereka alami dalam bentuk narasi.

III. PELAKSANAAN PROGRAM

Pengabdian ini menggunakan 10 peserta sample dari 45 peserta. Identitas kesepuluh peserta ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Demografi Partisipan

No	Partisipan	Usia	Jenis Kelamin
1	Partisipan 1	12 tahun	Perempuan
2	Partisipan 2	14 tahun	Laki-laki
3	Partisipan 3	17 tahun	Perempuan
4	Partisipan 4	23 tahun	Laki-laki

5	Partisipan 5	20 tahun	Perempuan
6	Partisipan 6	21 tahun	Laki-laki
7	Partisipan 7	45 tahun	Perempuan
8	Partisipan 8	50 tahun	Laki-laki
9	Partisipan 9	55 tahun	Laki-laki
10	Partisipan 10	60 tahun	Perempuan

Keseluruhan partisipan ini pada umumnya akan diberikan perlakuan berupa praktik langsung. Praktik yang diberikan dilakukan dalam 4 kali pertemuan. Setiap pertemuan ini berlangsung selama kurang lebih 1,5 jam. Pada setiap pertemuan, materi yang diberikan berbeda-beda sesuai dengan potensi yang ada pada masing-masing peserta. Berbagai tindakan yang dilakukan dirangkum melalui tabel di bawah ini

Tabel 2. Materi dan Aktivitas Pengabdian

No	Topik	Metode	Aktivitas
1	Yoga Kuno Tradisi Watukaru	Ceramah, Diskusi	a. Peserta mempelajari dan mendengarkan materi yoga yang diimplementasikan dengan asanas dan yoga tertawa. b. Peserta menyimak dan mengajukan pertanyaan. c. Peserta mendengarkan jawaban dan memberikan pandangan untuk menambahkan jawaban, d. Peserta menunjukkan kemampuannya dalam memperkenalkan diri dan memberikan pandangan tentang yoga asanas dan tertawa.
2	Yoga Tertawa	Kontekstual	a. Teknik Yoga tertawa b. Makna filosofis Yoga Tertawa c. Manfaat Yoga Tertawa d. Fungsi Yoga Tertawa
3	Yoga Asanas	Kontekstual	a. Peserta melakukan pose Tadasana b. Peserta melakukan pose Uttanasana c. Peserta melakukan pose Trikonasana d. Peserta melakukan pose Halasana e. Peserta melakukan pose Bajrasana
4	<i>Pranayama</i>	kontekstual	a. Peserta yoga melakukan praktik pengaturan nafas duduk diam fokus konsentrasi pada satu titik di dalam tubuh. Pengaturan nafas melalui lubang hidung kiri maupun kanan b. Peserta yoga praktik langsung pengaturan nafas <i>nadi sodhana</i> dengan dipandu oleh instruktur yoga

Setelah diberikan perlakuan, kesepuluh peserta ini kemudian diberikan kuesioner dan diwawancarai untuk melihat lebih lanjut mengenai kemampuan beryoga dan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan yoga. Kuesioner diberikan dalam bentuk skala likert di mana 5 melambangkan sangat setuju, 4 melambangkan setuju, 3 adalah biasa saja, 2 adalah tidak setuju dan 1 bermakna sangat tidak setuju. Kemudian wawancara diberikan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Hasil wawancara akan ditranskrip kemudian diseleksi sesuai dengan relevansinya pada hasil penelitian. Hasil kuesioner dan wawancara ini kemudian dianalisa dan beberapa persepsi peserta mengenai praktik yoga ini dipaparkan.

Refleksi Capaian Program

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk yoga masal ini disambut dengan antusias oleh peserta. Para peserta mengharapkan kegiatan seperti yoga masal ini dapat dilakukan secara kontinyu ke depannya. Hal ini salah satunya dilatarbelakangi oleh pemahaman yang semakin baik bagi peserta terhadap pemahaman ajaran yoga dan manfaat praktik yoga tersebut bagi kesehatan. Secara umum hasil dari pengabdian ini merangkum 2 hal. Aspek pertama akan menyasar tentang pemahaman peserta akan materi yang disampaikan. Aspek kedua mengenai kebermanfaatan dari proses yang dialami oleh peserta.

A. Pemahaman Peserta akan Materi yang Disampaikan

Setelah mendapatkan materi dan praktik langsung, di akhir pertemuan, beberapa kuesioner diberikan. Kuesioner pertama terfokus pada efek dari proses pengabdian yang dilakukan terhadap tingkat pemahaman akan materi yang disampaikan. Data kuantitatif menunjukkan hal sebagai berikut:

Tabel 3. Pemahaman Peserta akan Materi yang Disampaikan

No	Item Kuesioner	Respon				
		5	4	3	2	1
1	Saya mengetahui isi yang berkaitan dengan praktik yoga asanas	60%	34,3%	5,7%	0%	0%
2	Saya memahami isi materi yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan fisik dan mental	57,1%	40%	2,9%	0%	0%
3	Saya memahami persiapan sebagai peserta yoga untuk memiliki kemampuan sebagai praktisi yoga	62,9%	25,7%	11,4%	0%	0%
4	Saya dapat mempraktikkan materi yoga dalam kehidupan sehari-hari	62,9%	34,3%	2,8%	0%	0%
5	Saya akan mengembangkan materi yang sudah saya dapatkan untuk pengembangan diri sebagai gaya hidup	60%	37,1%	2,9%	0%	0%
	Rata-Rata Pemahaman	48%	34,28%	5,62%	0%	0%

Sumber Data Kuesioner Kelompok Yoga, 2024

Secara umum, beberapa peserta menyatakan bahwa mereka memiliki pemahaman yang cukup baik tentang latar belakang proses pengabdian. Peserta menganggap bahwa materi yang disampaikan pada pengabdian ini cukup strategis dalam pengembangan individual sebagai calon praktisi yoga. Kutipan di bawah ini merupakan hasil wawancara yang mewakilkan persepsi peserta mengenai topik ini.

“... Saya sebenarnya ingin belajar materi ini. Di usia saya sangat penting untuk menjaga kesehatan terutama kesehatan yang seimbang fisik dan mental. Mental yang kuat merupakan dasar terwujudnya spiritualitas.”
(Transkrip wawancara 1, Partisipan 10)

Di sisi lain, materi yoga tertawa merupakan yoga yang relative baru mereka praktikkan. Namun dari testimoni mereka yoga ini membuat mereka rileks dan gembira. Kondisi tertawa menghasilkan hormon endorphin yang dapat menurunkan tingkat stress pelaku yoga tersebut.

“Saya sudah pernah melihat pose2 yoga asanas di youtube..tapi agak kesulitan mengikuti karena posenya sulit. Tapi pose-pose yang dipraktikkan tadi relative sederhana sehingga gampang dipraktikkan. Badan rasanya jadi enteng dan segar.” (Transkrip wawancara 2, Partisipan 9)

Skip di atas menggambarkan sebuah situasi di mana peserta yang semula memang memiliki kesulitan pada pose-pose tertentu dapat ikut mempraktikkan yoga asanas dengan mengikuti postur-postur yang sederhana terutama untuk peserta yang sudah lanjut usia.

B. Kebermanfaatan Proses Pengabdian

Kuesioner kedua diberikan dalam rangka melihat persepsi peserta tentang kebermanfaatan proses pengabdian ini. Secara umum, peserta merasakan kebermanfaatan dari proses pengabdian yang mereka dapatkan. Tabel di bawah ini akan memperlihatkan tentang respon peserta mengenai kebermanfaatan pembelajaran kontekstual dalam kehidupan mereka sebagai calon praktisi yoga di masyarakat.

Tabel 4.4 Kebermanfaatan Proses Pengabdian

No	Item Kuesioner	Respon				
		5	4	3	2	1
1	Saya akan Mengoptimalkan kemampuan diri saya dengan terus mempraktikkan yoga dan membuat program terencana secara berkesinambungan	62,9%	37,1%	0%	0%	0%
2	Saya menyakini bahwa praktik yoga akan membuat pikiran, tubuh dan jiwa menjadi harmonis dan	74,3%	22,9%	2,8%	0%	0%

	seimbang					
3	Saya merasa untuk mendapatkan hasil yang maksimal, praktik yoga harus terus dilakukan sebagai gaya hidup	71,4%	28,6%	0%	0%	0%
4	Saya akan terus berupaya mengajak saudara, rekan-rekan dan masyarakat untuk mempraktikkan yoga sebagai gaya hidup	60%	40%	0%	0%	0%
5	Saya meyakini bahwa mempraktikkan yoga sebagai gaya hidup akan membuat diri ini selalu dekat dengan Tuhan	74,3%	25,7%	0%	0%	0%
	Rata-rata Persepsi Kebermanfaatan	68,5%	30,86%	0,56%	0%	0%

Tabel ini menunjukkan bahwa para peserta sama-sama menganggap bahwa proses pengabdian ini bermanfaat baik bagi individual maupun sebagai bagian dari masyarakat yang sedang mengembangkan dirinya menjadi seorang praktisi yoga. Pada masing-masing item, nilai kepercayaan peserta tentang kebermanfaatan ini menunjukkan angka 74,3%. Selain itu, lebih banyak peserta yang yakin untuk mengaplikasikan apa yang mereka dapatkan dalam kehidupan nyata agar dekat selalu dengan Tuhan dengan angka 74,3%.

Setelah dilakukan interview, terdapat beberapa kutipan menarik yang dihimpun dari peserta. Salah satu yang cukup menarik dapat dijabarkan sebagai berikut.

“Pembelajaran yang saya dapatkan sangat bermanfaat. Saya paham menjelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan makna filsafat dari yoga itu, dan kemudian mampu mempraktikkannya dengan baik. Tapi ada sedikit-sedikit saya mulai belajar mempraktikkannya pose-pose yoga yang sulit tersebut. Walaupun saya tidak paham semua, yang penting saya tidak memulai dari nol.” (Transkrip wawancara 3, Partisipan 8)

“... Saya pasti akan menggunakan materi ini. Materi ini relevan dengan keadaan sekitar. Jadi saya bisa gunakan ketika dibutuhkan.” (Transkrip wawancara 4, Partisipan 7)

Berdasarkan skrip di atas, terlihat bahwa peserta merasakan manfaat dari proses pengabdian berbentuk diskusi, ceramah dan praktik yoga secara kontekstual. Relevansi yang dibangun melalui pembelajaran kontekstual pada peserta menyebabkan proses pembelajaran menjadi lebih bermakna. Dengan demikian peserta merasakan kedekatan ataupun keinginan untuk mempelajari ajaran yoga dan mempraktikkannya lebih mendalam lagi mengenai hal-hal yang berada di sekitar peserta pengabdian. Akan tetapi, perlu juga digarisbawahi bahwa tidak semua peserta pengabdian memiliki kemampuan menguasai

dan memahami yoga dengan baik. Terlebih waktu pengabdian juga dirasa cukup terbatas. Untuk itu, tim pengabdian harus bersikap lebih adaptif lagi dan mengarahkan pada fokus-fokus pembelajaran dasar sebagai fondasi untuk proses pembelajaran selanjutnya. Tim pengabdian harus juga secara konstan mengingatkan peserta tentang pentingnya pembelajaran kontekstual ini. Dengan demikian peserta bisa terjaga motivasinya selama proses pelatihan dan setelah proses pelatihan.

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa peserta merasakan penguatan identitas secara pribadikhususnya yang berkaitan dengan bagaimana membangun kekuatan di dalam diri dengan menjaga keseimbangan dan keharmonisan antara *mind body and soul*. Berdasarkan hasil wawancara, salah satu transkrip di bawah menjelaskan mengenai perasaan peserta pengabdian terhadap proses pengabdian ini, utamanya pada penguatan identitas pribadi mereka.

“Sebenarnya pengabdian ini kalau berkelanjutan, kita bisa menjadi bagian masyarakat global yang mempunyai kebanggaan tentang bagaimana membentuk masyarakat yang mencintai olah raga sebagai alat untuk mempersatukan umat dan membawa kehidupan yang lebih baik untuk selalu meningkatkan pola hidup yang sehat berguna bagi diri sendiri maupun orang lain, sehingga di kemudian hari pengabdian ini bisa dianggap sebagai ikon menjaga kesehatan dalam kehidupan masyarakat”.

Transkrip wawancara di atas kembali menggambarkan keadaan identitas para peserta yoga yang semakin menguat seiring dengan berkembangnya pengetahuan mereka dalam menjelaskan kebenaran ajaran yoga melalui praktik langsung. Peserta pengabdian ini bahkan merasakan adanya perluasan identitas mereka sebagai individu. Namun, karena terkendala oleh waktu pengabdian yang cukup terbatas, penguatan ini masih belum dirasa maksimal. Oleh karena itu bentuk tindak lanjut pengabdian ini perlu dievaluasi lebih mendalam lagi agar nilai-nilai kebenaran yang terkandung di dalamnya dapat berguna bagi kehidupan masyarakat secara keseluruhan.

IV. SIMPULAN

Kegiatan ini merupakan refleksi pengabdian pada masyarakat di Pura Giri Kusuma Bogor yang mana bertujuan mengajarkan yoga secara kontekstual dengan menyasar berbagai bentuk kegiatan praktik yoga baik yoga tertawa maupun yoga *asanas*. Pengabdian ini mengharapkan tumbuhnya kemampuan masyarakat khususnya umat Hindu di kota Bogor sebagai generasi yang akan melestarikan tradisi dan nilai-nilai ajaran agama Hindu melalui praktik Yoga ke depannya. Secara umum, para peserta menyatakan adanya manfaat dari pengabdian ini bagi masyarakat, baik secara individual maupun sebagai bagian dari masyarakat yang akan menunjang kehidupan yang lebih baik, sehat secara fisik, mental maupun spiritual. Namun dikarenakan keterbatasan waktu pengabdian, beberapa materi utamanya pada cara menjelaskan ajaran yoga masih menjadi sebuah halangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dalam melatih para calon praktisi yoga ini sehingga mereka bisa lebih menguasai kompetensinya dengan baik. Tidak hanya itu, peserta juga menganggap adanya penguatan identitas pribadi pada peserta yang menyebabkan

mereka bangga pada kemampuan yang dimiliki setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M. (1992). *Upanisad Utama*. Yayasan Dharma Sarati.
- Bharata, S. V. (2002). *Mantra, Inisiasi, Meditasi dan Yoga*. Paramita.
- Darmayasa. (2014). *Bhagavadgita*. Yayasan Dharma Sthapanam.
- Desinta, S. Ramdhani, N. (2013). Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40.1.
- Dwitayasa, I. M. (2024). Astanga-yoga Dalam Upaya Peningkatan Kecerdasan Adversitas Manusia. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 8.2.
- Iskandar, M. (2002). *Mind, Body and Soul*. Rieneka Jaya.
- Lebang, E. (2013). *Yoga Sehari-hari*. Pustaka Bunda.
- Lipton, B. (2019). *The Biology Of Belief. Misteri Pikiran, Keyakinan, Sel dan DNA*.
- Martin, Barbara Y. Moraitis, D. (2006). *Change Your Aura Change Your Life*.
- Milah, A. Samiatul. (2023). *Yoga For Happiness, Health, Wealth, Love, And Compassion*. Edu Publisher.
- P.B, R. (2011). Release of Endhomorphine Hormone and Its Effects on Our Body and Moods. *Biological and Environment Sciense (ICCEBS/2011)*. Diunduh dari: psrcentre.org/images/extraimages/1211916.pdf tanggal 22 Juli 2024.
- Polak, M. (2015). *Patanjali Yoga Sutra*.
- Saraswati, S. s. . (2005). *Patanjali Raja Yoga*. Paramita.
- Sivananda. (2019). *The Science of Pranayama*. David De Angelis.
- Sivananda, S. (2005). *Misteri Pikiran dan Penaklukkannya*. Paramita.
- Somvir. (2016). *Yoga: Prosiding Seminar Nasional Kemanfaatan Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani Menuju Kesempurnaan Hidup*. IHDN.
- Sugata, I. M. (2022). Implementasi Ajaran Hatha Yoga Pada Gheraṇḍa Saṁhitā Dalam Kehidupan Praktis. *Jurnal Penelitian Agama UHN IB Sugriwa*, Vol. 6 No. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37329/jpah.v6i4.1506>
- Suwandito, G. (2022). *Unio Mistika (Kesatuan Persatuan)*. Gramedia.
- Suyanta I Wayan, dkk. (2024). Struktur Yoga Bali KunoPakem UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. *Jayapangus Press : Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 8.3.
- Wirawan, M. (2020). *Yoga Neo Tantra* (K. Hemamalini (ed.)). Paramita.
- Yuliandari, N. P. . (2022). Pendidikan Yoga Asanas Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Metta : Jurnal Ilmu Multiisiplin*, 2(1), 27-35.
- Yuliari, M. dkk. (2023). Gitasanti Sebagai Terapi Yoga Di Pasantian Dharma Usada Desa Adat Ubud. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, Vol.7 No.2. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37329/jpah.v7i2.2092>