

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A Kesehatan Mental (*Ansietas* dan *Depresi*) Remaja Putri

1. Pengertian

Kesehatan mental menurut WHO (2013) dalam Aloysius dan Salvia (2021) adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) di mana individu dapat merealisasikan kemampuannya sendiri, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Namun, kondisi ideal ini sering kali terhambat oleh munculnya gangguan psikologis seperti **ansietas dan depresi**, yang secara klinis dapat menurunkan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan stresor harian. Gejala ansietas yang tidak terkelola serta kondisi depresi yang berkelanjutan akan mengganggu keseimbangan *well-being* tersebut, sehingga mengakibatkan individu kehilangan produktivitas dan fokus dalam menjalankan aktivitas akademis maupun sosialnya (Aloysius dan Salvia, 2021).

Menurut (Aloysius dan Salvia, 2021), kesehatan mental dapat ditinjau dari beberapa sudut pandang komprehensif, antara lain:

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurosis) seperti *ansietas* dan depresi dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psikosis)
- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup
- c. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan

yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa

- d. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi *problem-problem* biasa yang terjadi, tanpa mengalami gangguan emosional yang menetap dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Aloysius dan Salvia., 2021).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja adalah mental Pola asuh *otoriter*, pola asuh permisif dan pengaruh teman sebaya dapat memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada remaja. Rasa syukur juga dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan fungsi positif diri. Perempuan cenderung memiliki risiko masalah kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Rahmawaty dkk., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya (Nuraenah dkk., 2023).

3. Jenis-jenis kesehatan mental

Beberapa jenis gangguan kesehatan mental yang umum ditemukan, antara lain: depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis (Sarumi dkk., 2023)

a. Depresi

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari (Endriyani dkk., 2022).

b. Gangguan bipolar

Gangguan bipolar adalah penyakit mental kronis atau episodik, artinya penyakit tersebut ada kadang-kadang dengan interval yang tidak teratur. Hal ini menyebabkan perubahan yang tidak biasa, sering terjadi secara ekstrem dan fluktuasi yang berkaitan dengan suasana hati, energi, aktivitas dan fokus atau konsentrasi, atau dengan kata lain gangguan bipolar adalah kelainan yang ditandai dengan perubahan mood, aktivitas dan energi (Ramadani dkk., 2024; Shofa dkk., 2024).

Ada beberapa jenis gangguan bipolar yang terbagi berdasarkan jenis fase episode yang dapat terjadi pada pasien.

- 1) Bipolar tipe I dengan episode depresi dan manik yang dapat didiagnosis dari satu episode manik,

- 2) Gangguan bipolar tipe II dengan episode depresi dan hipomanik, gangguan siklotimik dengan gejala hipomanik dan depresi yang tidak mencapai kriteria untuk episode depresi
- 3) Dan gangguan bipolar tak tertentu lainnya dengan gejala depresif dan hipomanik yang tidak memenuhi kriteria diagnostik untuk gangguan yang disebutkan sebelumnya atau disebut dengan gejala sub sindrom kecemasan (Shofa dkk., 2024).

c. Gangguan stres pasca trauma (PTSD)

Gangguan stres pasca-trauma (PTSD) merupakan kondisi kecemasan yang muncul setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Jenis kejadian yang dapat menimbulkan trauma yang mencakup pelecehan fisik, pelecehan seksual, cedera, kecelakaan lalu lintas, kekerasan jalanan, trauma perang, luka bakar yang parah, dan bencana alam lainnya. Gangguan PTSD dapat dialami siapa saja dari kanak-kanak hingga remaja (Zahra dkk., 2023).

d. Gangguan obsesif kompulsif (OCD)

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) adalah salah satu tipe kecemasan berdasarkan kriteria diagnostik aksis I dalam sistem klasifikasi DSM-IV adaptasi DSM-IV-TR. *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) atau dalam Bahasa Indonesia gangguan obsesif kompulsif, adalah salah satu gangguan yang timbul karena adanya distress dan gangguan kecemasan yang dialami oleh banyak orang (Sampe dan Nirawati dkk, 2025).

e. Psikosis

Psikosis adalah suatu gangguan fungsi kepribadian (mental) dalam menilai realitas, hubungan, persepsi, tanggapan perseptif dan efektif seseorang sampai taraf

tertentu, sehingga tidak memungkinkannya lagi untuk melakukan tugas-tugas secara memuaskan.

Psikosis ada dua jenis, yaitu:

- 1) Psikosis yang berhubungan dengan sindroma otak organik yang ditandai oleh gejala gangguan faal atau gangguan kerusakan otak seperti gangguan orientasi, daya ingat, fungsi (judgement) intelek, dan efek.
- 2) Penilaian Psikosis fungsional atau psikogenik yang mengandung semua unsur gangguan psikotik namun tidak dapat ditemukan gangguan atau kerusakan patologik atau faal jaringan otak (Setiawan, 2020).

4. Alat ukur kesehatan mental remaja

Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan Instrumen *Mini MINDHEAR Youth Scale V.1* yang dikembangkan dan disosialisasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Dinas Kesehatan sebagai alat skrining kesehatan jiwa anak dan remaja. Instrumen ini dirancang khusus untuk usia 10-18 tahun dan berfungsi untuk mendeteksi dini kondisi kesehatan mental, meliputi dua *domain* utama yaitu *ansietas* (kecemasan) dan depresi.

Instrumen ini terdiri dari 6 pertanyaan dengan pilihan jawaban dikodekan secara dikotomis (Ya = 1, Tidak = 0). Skor total pada setiap *domain* selanjutnya dikategorikan menjadi normal, gejala ringan, dan gejala berat. *Mini MINDHEAR Youth Scale V.1* dipilih karena memiliki keunggulan sebagai instrumen skrining sederhana, mudah dipahami oleh remaja, serta telah tervalidasi oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai alat ukur resmi yang digunakan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Penggunaan instrumen tersebut memungkinkan penilaian yang objektif terhadap kondisi kesehatan mental remaja, terutama dalam mengevaluasi pengaruh yoga terhadap penurunan gejala ansietas dan depresi.

B Konsep Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang umumnya berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Ini adalah fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana mereka mengalami banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Perubahan hormon yang signifikan juga terjadi selama masa ini, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan perilaku (WHO, 2021). Selama masa remaja, individu mulai membentuk identitas mereka, mengeksplorasi hubungan interpersonal, dan merencanakan masa depan mereka. Mereka juga mulai memahami dunia di sekitar mereka dengan cara yang lebih kompleks. Proses ini bisa menimbulkan tantangan, baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan sosial mereka (Yulia dkk., 2024).

2. Tahap perkembangan remaja

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, yang menurut WHO (2022: 10) dan diperkuat oleh Kemenkes RI (2018), dibagi menjadi tiga tahap perkembangan utama dalam rangka penyesuaian diri menuju kedewasaan. Pembagian ini didasarkan pada karakteristik fisik, kognitif, dan psikososial yang khas pada setiap tahapannya, yaitu:

- a. Remaja Awal (*Early Adolescent*) Usia 10-13 Tahun Pada tahap ini, remaja mulai mengalami perubahan fisik yang pesat (pubertas) dan fokus pada perubahan tubuhnya sendiri. Secara kognitif, mereka mulai belajar berpikir

abstrak namun sering kali masih terbatas pada pandangan yang konkret (Santrock, 2021: 42).

- b. Remaja Madya (*Middle Adolescent*) Usia 14-16 Tahun Tahap ini ditandai dengan pencarian identitas diri yang sangat kuat. Remaja madya cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya (*peer group*) dan mulai mengembangkan kemampuan berpikir operasional formal yang lebih kompleks (Monks dkk., 2021: 115).
- c. Remaja Akhir (*Late Adolescent*) Usia 17-19 Tahun Remaja akhir berada pada fase ambang menuju dewasa (*emerging adulthood*). Pada tahap ini, perkembangan fungsi intelektual telah mencapai kematangan, dan individu mulai memiliki kemandirian emosional serta rencana masa depan yang lebih jelas.

1) Remaja awal (*early adolescent*)

Tahap pubertas adalah masa pertumbuhan awal yang ditandai dengan perubahan fisik pesat pada laki-laki dan perempuan. Pada masa ini, remaja perempuan umumnya mengalami perubahan fisik lebih awal dibandingkan remaja laki-laki.

Secara psikologis, remaja di tahap ini cenderung egois, merasa pemikirannya selalu benar, dan ingin mandiri. Mereka mulai memahami konsep privasi dan ingin melakukan banyak hal tanpa dampungan. Karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan penjelasan yang logis dan informatif tentang pubertas agar remaja tidak merasa cemas dengan perubahan tubuh yang terjadi.

Pada tahap ini, remaja sering kali merasa bingung dengan perubahan fisik dan dorongan baru yang muncul dalam diri mereka. Mereka mulai mengembangkan

pemikiran baru, tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan diri yang tinggi membuat mereka sering kali sulit dipahami oleh orang dewasa (Hamidah dan Rizal, 2022).

2) Remaja madya (*middle adolescent*)

Pada tahap remaja madya, perubahan fisik pada remaja laki-laki dan perempuan semakin matang. Remaja laki-laki mengalami perubahan suara, kenaikan berat dan tinggi badan, serta timbulnya jerawat. Sementara itu, pada remaja perempuan, menstruasi menjadi lebih teratur dan perkembangan fisik sudah sangat matang.

Secara psikologis, remaja di fase ini mulai menunjukkan ketertarikan pada hubungan romantis. Mereka juga cenderung lebih banyak berdebat dengan orang tua sebagai bagian dari upaya untuk belajar mandiri, dan bahkan bisa mulai menunjukkan perilaku kenakalan. Ketergantungan pada teman sebaya sangat tinggi, di mana mereka lebih suka menghabiskan waktu bersama teman dan membutuhkan pengakuan dari kelompoknya.

Ada kecenderungan narsistik atau mencintai diri sendiri, yang sering kali diwujudkan dengan menyukai teman-teman yang memiliki kesamaan dengan dirinya. Remaja madya juga sering kali bertindak tanpa pertimbangan matang dan berada dalam fase kebingungan identitas. Mereka bergulat dengan berbagai pilihan kontradiktif, seperti bersikap peka atau tidak peduli, menjadi bagian dari kelompok atau menyendiri, serta memilih antara pandangan optimis atau pesimistis, idealis atau materialis (Hamidah dan Rizal, 2022).

3) Remaja akhir (*late adolescent*)

Pada fase remaja akhir, individu mencapai kematangan fisik dan mental. Emosi mereka menjadi lebih stabil dan mereka mulai berpikir secara logis mengenai konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil. Hal ini membuat mereka menjadi lebih bijaksana dalam mengambil keputusan. Fokus utama pada tahap ini adalah perencanaan masa depan, seperti cita-cita atau karir, sehingga mereka cenderung meminta nasihat dari orang tua atau figur otoritas lainnya.

Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju kedewasaan, yang ditandai dengan lima pencapaian penting:

- a) Minat intelektual yang stabil: Remaja memiliki ketertarikan yang lebih kuat dan konsisten terhadap fungsi intelektual
- b) Integrasi diri dan sosial: Ego mereka mulai mencari kesempatan untuk menyatu dengan orang lain dan pengalaman baru.
- c) Identitas seksual yang matang: Identitas seksual mereka sudah terbentuk dan tidak lagi berubah.
- d) Keseimbangan diri dan orang lain: Sikap *egosentrisme* (berpusat pada diri sendiri) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri dan kepentingan orang lain.
- e) Batasan pribadi yang jelas: Terbentuknya "dinding" yang memisahkan diri pribadi (privasi) dan masyarakat.

Secara keseluruhan, perkembangan remaja bergerak dari kebingungan dan kecanggungan di tahap awal menuju kenyamanan dan penerimaan diri di tahap tengah. Puncaknya, pada tahap remaja akhir, terbentuklah sikap positif dan

kematangan diri yang didukung oleh bimbingan positif dari orang tua dan lingkungan (Hamidah dan Rizal, 2022).

3. Pertumbuhan dan perkembangan fisik

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan masa dewasa, dimulai dengan pubertas, ditandai dengan perubahan yang pesat dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat pada saat masa pubertas yaitu meningkatnya tinggi dan berat badan serta kematangan sosial. Di antara perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya, mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh (Hamidah dan Rizal, 2022).

Menurut Muss yang dikutip oleh Sarlito Wirawan urutan perubahan-perubahan fisik adalah sebagai berikut:

- a. Pada anak perempuan
 - 1) Pertumbuhan tulang (badan menjadi tinggi, anggota badan menjadi panjang)
 - 2) Pertumbuhan payudara
 - 3) Tumbuh bulu yang halus berwarna gelap di kemaluan
 - 4) Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimum setiap tahunnya
 - 5) Bulu kemaluan menjadi keriting
 - 6) Menstruasi atau haid
 - 7) Tumbuh bulu-bulu ketiak
- b. Pada anak laki-laki
 - 1) Pertumbuhan tulang-tulang

- 2) Testis membesar
- 3) Tumbuh bulu kemaluan yang halus, lurus, dan berwarna gelap
- 4) Awal perubahan suara
- 5) Ejakulasi (keluarnya air mani)
- 6) Bulu kemaluan menjadi keriting
- 7) Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimum setiap tahunnya
- 8) Tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, janggut)
- 9) Tumbuh bulu ketiak
- 10) Akhir perubahan suara
- 11) Rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap
- 12) Tumbuh bulu di dada (Hamidah dan Rizal, 2022).

4. Hubungan antara karakteristik remaja dengan kesehatan mental

Individu ini mencakup karakteristik demografis (usia, jenis kelamin), faktor konstitusional (*gen*), dan lingkungan sistem mikro pada tingkat seluler dan molekuler. Terdapat 4 lapisan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, yaitu:

- a. Tingkat pertama (tingkat mikro, hilir) terletak perilaku kesehatan dan gaya hidup
- b. Tingkatan kedua (tingkat meso) terdiri dari pengaruh sosial dan masyarakat, meliputi nilai-nilai sosial, kelembagaan masyarakat, modal sosial, jaringan sosial dan sejenisnya
- c. Tingkat ketiga (*exo level*) meliputi faktor struktural, dan
- d. Tingkat terluar (tingkat makro, hulu) terdiri dari kondisi makro dan kebijakan sosial ekonomi, budaya, politik dan lingkungan fisik (Aisyaroh dkk., 2022).

C. Yoga

1. Pengertian yoga

Yoga adalah suatu praktik holistik yang bertujuan untuk mengendalikan aktivitas pikiran dan mencapai kesatuan kesadaran. Menurut *Patanjali* dalam *Yoga Sutra*, yoga didefinisikan sebagai *yogas-citta-vrtti-nirodhaḥ*, yaitu pengendalian modifikasi pikiran. Secara etimologis, kata yoga berasal dari akar kata *yuj* yang berarti penyatuan, yang merujuk pada penyatuan kesadaran individual dengan kesadaran yang lebih transenden. Dalam konteks modern, yoga dipahami sebagai pendekatan yang mendukung keseimbangan fisik, mental, dan emosional (Ali, 2010; Sharma, 2023).

2. Delapan cabang yoga (*Astanga Yoga*)

Berdasarkan konsep tersebut, Patanjali menyusun yoga sebagai suatu sistem praktik yang terstruktur dalam delapan cabang yang dikenal sebagai *Ashtanga Yoga*. Kedelapan cabang ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dan bertujuan untuk mengendalikan aktivitas pikiran serta mencapai keseimbangan mental dan kesadaran diri (Sutarti, 2022).

a. Yama (pengendalian diri eksternal)

Yama merupakan bentuk disiplin atau pengendalian diri pada aspek perilaku sosial yang menekankan pentingnya interaksi harmonis dengan lingkungan luar untuk mendukung pencapaian tujuan secara optimal. Dalam konteks pendidikan, pengendalian diri melalui prinsip *Yama* sangat diperlukan agar mahasiswa dapat menghindari tindakan yang tidak selaras dengan tanggung jawab akademik. Kedisiplinan diri ini tercermin dalam kemampuan bereaksi secara cepat dan tepat terhadap penugasan, memperhatikan detail materi pembelajaran, menjaga

ketepatan waktu dalam perkuliahan, serta menyusun laporan asuhan kebidanan secara sistematis. Selain itu, penerapan yama juga diwujudkan melalui sikap tidak menunda pekerjaan, sehingga proses pembelajaran berjalan efisien. Dengan pengendalian diri yang baik, mahasiswi dapat meminimalisir konflik sosial dan stres akademik, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap stabilitas kesehatan mental mereka (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sutarti, 2022).

b. *Niyama* (disiplin diri internal)

Niyama merupakan pedoman perilaku internal (*behavioral guidance*) pada tahap mental yang bertujuan membentuk kesadaran diri dan pengendalian batin dalam menjalani kehidupan secara sadar. Dalam lingkup pendidikan kebidanan, kesadaran terhadap potensi dan keterbatasan diri memungkinkan mahasiswi memahami pentingnya peran individu maupun kolaborasi dalam tim kesehatan. Sikap ini mendorong terbentuknya rasa saling menghargai, keterbukaan, serta tanggung jawab kolektif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan praktik klinik (Sutarti, 2022; Sharma, 2023).

Prinsip *Niyama* dalam yoga menekankan pengendalian diri dan kedisiplinan internal yang berkontribusi pada pembentukan kesadaran serta kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan. Dengan demikian, berbagai beban dan tantangan dapat dikelola secara lebih konstruktif melalui sikap kolaboratif dan pengendalian diri yang baik (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sutarti, 2022).

c. *Asana* (postur tubuh)

Asana merupakan postur dan rangkaian gerakan tubuh dalam yoga yang bertujuan membentuk sikap tubuh serta sikap mental yang lebih seimbang. Gerakan peregangan dan penahanan postur (*holding posture*) pada posisi tertentu berfungsi

untuk meregangkan serta merilekskan saraf dan otot yang mengalami ketegangan akibat tekanan aktivitas akademik sehari-hari. Dalam konteks mahasiswi kebidanan yang memiliki beban belajar tinggi dan jadwal praktik yang padat, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, lemas, dan menurunnya kemampuan konsentrasi (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sharma, 2023).

Secara fisiologis, latihan *Asana* yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dapat memulihkan keseimbangan sistem saraf otonom dan kelenjar endokrin. Penekanan pada postur tertentu membantu menurunkan produksi hormon kortisol (hormon stres) dan merangsang pelepasan endorfin, sehingga fungsi tubuh kembali optimal. Hal ini tidak hanya mendukung kebugaran fisik, tetapi juga menciptakan stabilitas mental yang diperlukan mahasiswi untuk mengelola kecemasan dan memperbaiki suasana hati (*mood*), sehingga risiko gangguan mental emosional dapat diminimalisir (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sharma, 2023).

d. *Pranayama*

Pranayama merupakan teknik pengaturan energi atau aliran kehidupan (*prana*) melalui kontrol dan latihan pernapasan yang terstruktur. Teknik pernapasan dalam yoga berperan penting dalam menurunkan stres mental dan kecemasan, terutama yang timbul akibat tekanan aktivitas, tuntutan tenggat waktu, hubungan sosial yang kurang harmonis, serta gangguan konsentrasi. Melalui pengaturan pola napas yang sadar dan terkontrol, aktivitas gelombang otak menjadi lebih stabil dan rileks, sehingga mendukung keseimbangan emosi, kejernihan pikiran, dan peningkatan fokus (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sutarti, 2022).

e. *Pratyahara*

Pratyahara merupakan tahapan yoga yang menekankan penarikan diri dari rangsangan eksternal dan pengendalian terhadap berbagai godaan yang tidak berkontribusi pada pencapaian tujuan. Pada tahap ini, individu diarahkan untuk secara selektif memilih aktivitas, informasi, dan metode yang paling relevan dan efektif, bukan sekadar mengikuti berbagai pilihan yang tampak menarik namun justru berpotensi mengganggu fokus. Tidak semua pendekatan yang dianggap baik secara umum sesuai untuk setiap kondisi, sehingga *Pratyahara* mengajarkan kemampuan untuk menjauh dari distraksi dan memusatkan perhatian pada hal-hal yang benar-benar menunjang penyelesaian tugas, seperti membaca, menyimak, atau mendiskusikan hal-hal yang bersifat konstruktif (Sutarti, 2022; Sharma, 2023).

Secara konseptual, *Pratyahara* adalah pengendalian panca indera oleh pikiran, sehingga rangsangan yang diterima melalui indera pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecapan, dan perabaan tidak secara otomatis memengaruhi kondisi mental. Pada umumnya, rangsangan inderawi membangkitkan hasrat dan kecenderungan menuju kesenangan, yang kemudian mengganggu kestabilan pikiran. Yoga bertujuan memutus rantai reaksi antara rangsangan saraf dan dorongan nafsu, sehingga pikiran menjadi lebih jernih, stabil, dan tidak mudah terguncang (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sutarti, 2022;).

Pratyahara tidak dimaknai sebagai penyangkalan terhadap fungsi indera, melainkan sebagai bentuk pengendalian sadar atas respons mental terhadap rangsangan. Maharsi Patanjali menjelaskan bahwa *Pratyahara* merupakan proses penarikan dan penyelarasan indera agar mengikuti arah pikiran yang lebih terfokus, sehingga individu mampu mengembangkan penguasaan diri dan kesiapan menuju

tahap konsentrasi yang lebih mendalam (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sutarti, 2022).

f. Dharana

Dharana atau konsentrasi merupakan tahapan yoga yang menekankan pemusatan pikiran secara sadar dan berkelanjutan pada satu objek, tujuan, atau proses tertentu. Pada tahap ini, individu diarahkan untuk mempertahankan fokus dalam mengevaluasi kualitas hasil kerja, metode pelaksanaan, serta pengaruh komunikasi, sehingga aktivitas tidak dilakukan secara tergesa-gesa atau sekadar mengejar penyelesaian cepat tanpa mempertimbangkan mutu (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sutarti, 2022).

Secara konseptual, *Dharana* melibatkan kondisi mental yang terbebas dari keraguan dan kekhawatiran, sehingga pikiran menjadi lebih stabil dan terarah. Dengan konsentrasi yang terjaga, individu mampu mengelola perhatian secara optimal, meningkatkan ketelitian, serta mempertahankan fokus dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Sutarti, 2022; Sharma, 2023).

g. Dhyana

Maharsi Patanjali mendefinisikan *dhyana* melalui konsep *tatra pratyaya ekatanata dhyanam*, yaitu aliran kesadaran yang berkesinambungan dan tidak terputus pada satu tujuan tertentu, khususnya menuju Tuhan (*Hyang Widhi*). *Dhyana* merupakan kondisi pemusatan perhatian dan kesadaran secara konsisten tanpa distraksi, yang menumbuhkan kewaspadaan, refleksi diri, serta kestabilan mental dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Melalui *dhyana*, individu mampu menyikapi keberhasilan dengan rasa syukur dan menghadapi kendala dengan ketenangan serta sikap evaluatif, sehingga terbentuk sikap pasrah yang aktif

setelah melakukan usaha terbaik dan setiap pengalaman hidup menjadi sarana pembelajaran serta pemaknaan spiritual (Wijaya dan Suwadnyana, 2021; Sutarti, 2022).

h. Samadhi

Samadhi merupakan tahap tertinggi dalam Astanga Yoga yang menggambarkan kondisi keseimbangan diri dan kesadaran penuh. Pada tahap ini, individu mencapai kemanunggalan antara pikiran, tindakan, dan tujuan, sehingga mampu bertindak secara jernih, tepat, dan selaras tanpa dorongan ego. Praktik samadhi mendukung efisiensi kerja, keharmonisan interaksi, serta pengambilan keputusan yang optimal karena didasarkan pada kesadaran dan ketenangan batin (Sudarma, 2022).

3. Teknik yoga untuk meningkatkan kesehatan mental

Berdasarkan delapan cabang yoga (*Ashtanga Yoga*) yang dikemukakan oleh *Patanjali*, tidak seluruh cabang diterapkan secara langsung dalam intervensi kesehatan mental. Cabang-cabang yoga yang paling relevan dan banyak digunakan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental meliputi *asana*, *pranayama*, dan *dhyana (meditasi) atau nidra (relaksasi)*. Ketiga praktik ini berperan dalam menurunkan ketegangan fisik, mengendalikan aktivitas pikiran, serta meningkatkan relaksasi dan keseimbangan emosional (Sharma, 2023).

a. Yoga asana

Asana berasal dari bahasa Sanskerta yang bermakna *tempat duduk*, dan dalam perkembangan praktik yoga modern merujuk pada postur atau gerakan fisik dalam *yoga Hatha*. Secara konseptual, *asana* merupakan latihan fisik yang dilakukan melalui pengaturan posisi tubuh secara sadar dan terkontrol. Pemahaman

masyarakat terhadap yoga sering kali masih terbatas pada aspek gerakan tubuh, khususnya asana, meskipun yoga pada hakikatnya mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual secara terpadu (Sutarti, 2022; Sharma, 2023).

Dalam kerangka *Ashtanga Yoga* menurut *Maharsi Patanjali*, *asana* menempati tahap ketiga dan dipahami sebagai upaya menstabilkan tubuh agar siap memasuki tahapan latihan selanjutnya. Pelaksanaan *asana* menekankan prinsip *sthira sukham asanam*, yaitu posisi yang dilakukan dengan mantap, stabil, dan tetap memperhatikan kenyamanan. Melalui latihan yoga asana secara teratur, tubuh mencapai keseimbangan fungsi otot, saraf, dan kelenjar, sehingga mendukung peningkatan kesehatan fisik, ketahanan tubuh, serta konsentrasi dan kesiapan mental. Adapun manfaat yang didapatkan dari latihan yoga asana, antara lain:

- 1) Manfaat dari aspek fisik: melatih kelenturan tubuh serta menjaga kesehatan Jasmani dengan mengoptimalkan fungsi organ-organ tubuh sehingga mencegah berbagai penyakit.
- 2) Manfaat secara psikis: melatih konsentrasi dan menjaga keseimbangan pikiran sehingga mampu menjaga kesehatan mental.
- 3) Manfaat dari sisi spiritual: merupakan tahapan untuk mencapai jalan spiritual yang lebih tinggi (Sudarma, 2022).

Beberapa gerakan yang umum digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental antara lain:

- a) *Sukshma vyayama*

Sukshma Vyayama merupakan rangkaian latihan yoga halus yang dilakukan secara perlahan, ringan, dan disertai kesadaran napas. Latihan ini mencakup gerakan lembut pada leher, bahu, pergelangan tangan, pinggul, lutut, pergelangan

kaki, serta jari tangan dan kaki, baik dalam posisi duduk maupun berdiri. Tujuan utamanya adalah meningkatkan fleksibilitas sendi, melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot ringan, serta menyiapkan tubuh untuk latihan yoga lebih intens. Selain manfaat fisik, *Sukshma Vyayama* juga menenangkan pikiran, mengurangi stres, meningkatkan kesadaran tubuh, dan membantu keseimbangan energi (*prana*), sehingga bermanfaat untuk kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.



Gambar 1 *Sukshma Vyayama*

b) *Virabhadrasana*

Manfaat *Virabhadrasana* Memperkuat dan mengencangkan lengan, kaki, dan punggung bawah. Meningkatkan keseimbangan tubuh dan membantu meningkatkan stamina, Meredakan stres di bahu dengan sangat efektif dalam waktu singkat, Membawa keberuntungan, keberanian, rahmat, dan kedamaian (Sumbrata, 2020).



Gambar 2. *Virabhadrasana*

c) *Utkatasana*

Utkatasana (Chair Pose) adalah postur berdiri yang meniru posisi duduk di kursi *imajiner*. Posisi ini dilakukan dengan duduk sebagian sambil menekuk lutut, menjaga punggung lurus, dan mengangkat lengan ke atas sejajar telinga. *Pose* ini



Gambar 3. *Utkatasana*

menguatkan otot paha, betis, dan inti tubuh, meningkatkan keseimbangan dan stabilitas, serta merangsang sistem kardiovaskular dan pernapasan. Selain manfaat fisik, *Utkatasana* juga meningkatkan fokus, ketahanan mental, dan membantu menenangkan pikiran, sehingga bermanfaat untuk kesehatan mental dan pengurangan stres ringan.

d) *Baddha Konasana/pose kupu-kupu*

Baddha Konasana merupakan gerakan duduk dengan lutut ditekuk ke samping dan telapak kaki saling menyentuh, menyerupai bentuk kupu-kupu. *Pose* ini bermanfaat untuk meningkatkan stabilitas postural, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kelelahan, serta mendukung fungsi kognitif dan sistem saraf. Posisi: Duduk tegak, lutut ditekuk ke samping, telapak kaki bersentuhan, tangan memegang kaki, tahan selama 1-2 menit sambil bernapas teratur (Sumbrata, 2020).



Gambar 4. *Baddha Konasana*

e) *Vakrasana*

Vakrasana merupakan gerakan memutar tubuh bagian atas sambil duduk atau berdiri, yang berfokus pada rotasi tulang belakang dan peregangan otot tubuh bagian atas. Pose ini bermanfaat untuk memperkuat tangan, siku, lengan, bahu, dan otot perut, serta meningkatkan keseimbangan, konsentrasi, dan keberanian. Selain itu, pose ini mendukung kebugaran tubuh secara keseluruhan dan dapat melancarkan sirkulasi darah ke organ internal. Posisi: Duduk dengan punggung tegak, kaki ditekuk atau lurus sesuai kemampuan, putar tubuh bagian atas ke samping, tangan memegang lutut atau lantai untuk keseimbangan (Sumbrata, 2020)



Gambar 5. *Vakrasana*

f) *Marjariasana*

Dilakukan dengan posisi merangkak di lantai, punggung perlahan dilengkungkan ke atas dan diturunkan sesuai napas, sehingga menguatkan tulang belakang, melancarkan aliran energi, dan meredakan ketegangan otot punggung dan leher.



Gambar 6. *Marjariasana*

g) *Balasana*

Merupakan postur istirahat di mana tubuh duduk di tumit dan menunduk ke depan, dahi menyentuh lantai, yang menenangkan sistem saraf, meredakan stres, dan melemaskan punggung serta panggul. Posisi yoga ini secara perlahan meregangkan pinggul, paha, dan pergelangan kaki, menenangkan otak, memulihkan stress, kelelahan, sakit punggung dan leher (Windarti dkk., 2024)



Gambar 7. *Balasana*

h) *Bhujangasana /cobra*

Dilakukan dengan posisi berbaring tengkurap dan mengangkat dada menggunakan punggung dan lengan, yang menguatkan otot punggung dan dada, membuka dada, meningkatkan pernapasan, serta menyeimbangkan energi tubuh (Sumbrata, 2020).



Gambar 8. *Bhujangasana /cobra*

i) *Viparita Karani*

Dilakukan dengan posisi punggung di lantai dan kaki diangkat vertikal ke dinding atau ke atas, yang membantu sirkulasi darah kembali ke jantung, menenangkan pikiran, dan mengurangi ketegangan fisik (Sumbrata, 2020)



Gambar 9. *Viparita Karani*

b. Yoga *Pranayama*

Pranayama merupakan teknik yoga yang berfokus pada pengaturan dan pengendalian pernapasan sebagai upaya menyeimbangkan fungsi fisik dan psikologis. Dalam konteks kesehatan mental, *pranayama* berperan dalam menenangkan aktivitas pikiran, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan regulasi emosi. Beberapa teknik *pranayama* yang sering digunakan untuk mendukung kesehatan mental antara lain (Sudarma, 2022).

1) *Nadi Shodhana Pranayama*

Pranayama, Nadi sodhana (Pernapasan lubang hidung kanan dan kiri) untuk menciptakan keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan para simpatis. Teknik pernapasan pranayama menenangkan yang melibatkan pembuatan suara dengungan saat menghembuskan napas. Tujuan teknik ini adalah untuk menimbulkan ketenangan, mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran dan mengurangi stress (Ningrum dkk., 2025).



Gambar 10. *Nadi sodhan*

2) *Bhramari Pranayama*

Bhramari Pranayama merupakan teknik pernapasan dalam yoga yang dilakukan dengan menghasilkan suara dengungan seperti lebah saat menghembuskan napas. Teknik ini dilakukan dengan menarik napas dalam melalui hidung, kemudian menghembuskannya secara perlahan sambil mengeluarkan suara “hmmm” dengan mulut tertutup. Secara fisiologis, Bhramari Pranayama berfungsi untuk menenangkan sistem saraf, menurunkan aktivitas gelombang otak yang berlebihan, serta mengurangi kecemasan dan stres. Getaran suara yang dihasilkan membantu meningkatkan relaksasi mental, memperbaiki konsentrasi, dan menstabilkan emosi. Teknik ini sangat efektif digunakan sebagai metode non (Nivethitha dkk., 2017).



Gambar 11. *Bhramari Pranayama*

3) *Sitali Pranayama*

Sitali Pranayama dilakukan dengan posisi duduk dalam sikap seperti *siddhasana* atau *padmasana* dengan tubuh tegak dan rileks. Lidah dijulurkan keluar dari mulut dan dilipat membentuk saluran menyerupai pipa, kemudian tarikan napas dilakukan melalui mulut sambil menghasilkan suara desis lembut, napas ditahan sejenak tanpa paksaan, dan dihembuskan perlahan melalui hidung (Saraswati, 2013).

Latihan ini secara fisiologis memberikan efek pendinginan (*cooling effect*) pada tubuh dan relaksasi sistem saraf. Berdasarkan penelitian, teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, yang berperan langsung dalam mengurangi kadar stres, kecemasan, serta ketegangan mental pada individu (Sharma dkk., 2013; Kshirsagar dkk., 2016).



Gambar 12. *Sitali Pranayama*

4) *Straw/sedotan breath*

Straw breath pranayama (teknik pernapasan sedotan) atau *pursed lip breathing* adalah teknik pernapasan terapeutik yang sangat efektif untuk menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan mengatur napas. Teknik ini meniru tindakan menghirup atau mengembuskan napas melalui sedotan, yang secara mekanis memberikan tekanan positif pada jalan napas sehingga memperlama fase ekshalasi (Spahija dkk., 2005).

Hal ini membantu memperlambat frekuensi pernapasan dan secara langsung mengaktifkan sistem saraf parasimpatis melalui stimulasi saraf vagus, yang pada akhirnya menurunkan respon stres fisiologis (Mayer dkk., 2017). Praktik ini sering digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengontrol dyspnea dan kecemasan akut pada individu yang mengalami tekanan emosional (Nguyen dkk., 2013).



Gambar 13. Straw atau sedotan breath

5) *Bhastrika Pranayama*

Bhastrika Pranayama adalah teknik pernapasan dinamis dalam yoga yang melibatkan inhalasi dan ekshalasi yang cepat serta kuat melalui hidung dengan ritme yang terkontrol, sehingga menyerupai mekanisme kerja *bellows* atau alat pompa besi (Saraswati, 2013). Teknik ini dilakukan dalam posisi duduk tegak yang

nyaman, dengan otot perut dan diafragma aktif berkontraksi selama fase pernapasan.

Praktik yang konsisten terbukti secara klinis dapat meningkatkan kapasitas vital paru-paru, memperkuat otot-otot pernapasan, dan mengoptimalkan pertukaran gas di alveoli (Saoji dkk., 2019). Dalam konteks fisiologis, Bhastrika juga dikaitkan dengan aktivasi sistem saraf otonom yang mampu meningkatkan kewaspadaan mental (*cognitive alertness*) serta efisiensi kardiopulmoner pasca latihan melalui regulasi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (Nivethitha dkk., 2017).



Gambar 14. *Bhastrika Pranayama*

6) *Ha Pranayama*.

Ha Pranayama adalah teknik pernapasan yoga yang menekankan ekspirasi kuat melalui mulut dengan bunyi “HA”, disertai kontraksi aktif otot perut dan diafragma. Latihan ini umumnya dilakukan dalam posisi duduk tegak yang nyaman. Inspirasi dilakukan secara pasif atau ringan melalui hidung, kemudian diikuti hembusan napas kuat melalui mulut sambil mengucapkan suara “HA” (Iyengar, 2013).

Pola pernapasan ini membantu mengosongkan paru-paru secara maksimal, meningkatkan ventilasi alveoli, serta merangsang aktivitas otot pernapasan. Secara fisiologis, Ha Pranayama berperan dalam meningkatkan pembersihan saluran napas, memperbaiki fungsi pernapasan, dan memberikan efek katarsis emosional

melalui pelepasan ketegangan otot serta psikis (Brown & Gerbarg, 2012). Teknik ini juga dikaitkan dengan aktivasi sistem saraf otonom yang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kewaspadaan mental ketika dilakukan secara terkontrol (Sengupta, 2012).

c. Yoga nidra atau relaksasi

Tahap akhir dalam rangkaian latihan yoga adalah relaksasi melalui *yoga nidra*. *Yoga nidra* didefinisikan sebagai tidur dengan kesadaran (*conscious sleep*), yaitu suatu teknik relaksasi mendalam yang dilakukan dalam posisi berbaring terlentang (*shavasana*) disertai dengan meditasi terpandu (Saraswati, 2009). Tujuan utama *yoga nidra* adalah membantu tubuh mencapai kondisi istirahat yang optimal secara sadar, sehingga kualitas relaksasi dan tidur menjadi lebih baik.

Dalam praktiknya, *yoga nidra* membantu individu memasuki kondisi relaksasi fisik dan mental yang mendalam. Teknik ini memungkinkan pikiran beralih secara bertahap dari kondisi sadar menuju fase tidur, tanpa kehilangan kesadaran sepenuhnya. Selama proses *yoga nidra*, perhatian diarahkan pada kesadaran tubuh (*body scan*) dan pernapasan, sehingga memicu respons relaksasi yang berperan dalam menyeimbangkan aktivitas sistem saraf simpatik dan parasimpatik, serta mengharmoniskan kerja otak kanan dan kiri (Kumar, 2022).

Secara fisiologis, *yoga nidra* memfasilitasi perubahan gelombang otak dari gelombang beta, yang berkaitan dengan kondisi waspada dan aktivitas mental tinggi, menuju gelombang alfa yang mencerminkan keadaan rileks dan tenang, bahkan hingga gelombang theta pada relaksasi yang lebih dalam (Ferreira-Vorkapic dkk., 2018). Kondisi ini berkontribusi signifikan terhadap penurunan hormon

kortisol, pengurangan kecemasan, serta peningkatan rasa nyaman dan ketenangan batin.

Yoga nidra umumnya dipraktikkan dalam *pose shavasana*, yaitu posisi berbaring terlentang dengan tubuh rileks menyerupai kondisi tubuh tanpa aktivitas, sehingga sering disebut sebagai *pose relaksasi*. *Shavasana* merupakan *pose* penutup dalam setiap sesi latihan yoga dan berfungsi untuk mengintegrasikan manfaat latihan sebelumnya, sekaligus memaksimalkan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran (Laksmi, 2022).



Gambar 15. *Shavasana* atau pose mayat

4. Manfaat yoga

Berbagai studi telah mengindikasikan bahwa yoga menawarkan sejumlah manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan fisik. Popularitas yoga tak lekang oleh waktu; hingga kini, praktiknya tetap diminati karena dampak positifnya yang luas. Yoga tidak hanya memberikan keuntungan untuk kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan bahkan kesadaran spiritual. Di samping variasi gerakannya, yoga menyimpan banyak kebaikan yang secara holistik menyehatkan tubuh, termasuk aspek kesehatan mental kita (Wijaya dan Suwadnyana, 2021).

Pengaruh yoga terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada konsistensi, frekuensi, dan durasi latihan. Berdasarkan studi literatur terkait terapi

komplementer, yoga untuk menurunkan tingkat *ansietas* dan depresi menunjukkan hasil yang signifikan apabila dilakukan secara terstruktur dengan durasi 60 menit per sesi (Cramer dkk., 2013). Frekuensi latihan yang direkomendasikan untuk mencapai stabilitas mental adalah minimal 1 hingga 3 kali seminggu dalam periode yoga minimal 4 hingga 8 minggu (Govindaraj dkk., 2016). Latihan yang rutin dalam rentang waktu tersebut mampu memberikan stimulasi yang cukup bagi sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan ketenangan batin secara berkelanjutan.

Berbagai studi *neurosains* telah menunjukkan bahwa yoga memiliki manfaat yang signifikan pada fungsi otak. Praktik ini secara ilmiah terbukti mampu meningkatkan:

- a. Memori dan mengatur respons emosional
- b. Perilaku dan fisik.

Selain itu yoga juga berkontribusi pada pembangunan ketahanan dan pengurangan tingkat stres (Ayuningrum dkk., 2024).

Efektivitas yoga dalam memengaruhi kesehatan mental sangat bergantung pada konsistensi frekuensi dan durasi praktiknya. Berdasarkan studi literatur, intervensi yoga yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 4 minggu (1 bulan) telah terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan memperbaiki stabilitas emosional. Frekuensi ini dianggap ideal bagi kelompok remaja atau mahasiswi karena memberikan waktu bagi tubuh dan pikiran untuk beradaptasi dengan teknik relaksasi tanpa membebani jadwal akademik yang padat (Ayuningrum dkk., 2024).

Meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Pengembangan kesadaran tubuh adalah elemen kunci dalam yoga. Praktik ini berfokus pada peningkatan kesadaran kinestetik, yang membantu memperbaiki postur dan mencegah ketidakseimbangan fisik yang berpotensi menyebabkan cedera. Sebagai pendekatan holistik, yoga secara efektif meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. 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 (Indriyani, 2023).

D. Durasi dan Frekuensi Praktik Yoga

Keberhasilan yoga sebagai intervensi kesehatan mental sangat bergantung pada ketepatan durasi dan konsistensi frekuensi latihannya. Untuk mencapai hasil yang signifikan dalam menurunkan tingkat ansietas dan depresi, diperlukan standar operasional sebagai berikut:

1. Durasi persesi satu sesi latihan yoga yang ideal umumnya berlangsung selama 60 menit. Durasi ini dirancang agar tubuh dan pikiran dapat melewati fase adaptasi dari kondisi stres menuju relaksasi mendalam. Berdasarkan standar intervensi kesehatan, pembagian waktu dalam satu sesi meliputi:
 - a. Fase persiapan dan pemanasan (10-15 menit): Fokus pada gerakan sendi (*Sukshma Vyayama*) dan peregangan ringan untuk mempersiapkan tubuh serta meningkatkan sirkulasi darah (Govindaraj dkk., 2016).
 - b. Fase Inti atau *Asana* (30-35 menit): Melakukan berbagai postur tubuh untuk melepaskan ketegangan otot-otot besar yang sering kali menjadi tempat penyimpanan stres fisik atau somatisasi kecemasan (Cramer dkk., 2013).

- c. Fase *Pranayama* dan Relaksasi/*Savasana* (10-15 menit): Merupakan fase penutup yang paling krusial untuk kesehatan jiwa. Pada tahap ini, sistem saraf parasimpatis diaktifkan sepenuhnya untuk menurunkan kadar hormon kortisol dan menstabilkan ritme jantung, sehingga menciptakan efek ketenangan yang mendalam (Goyal dkk., 2014; RSJ Manah Shanti Mahottama, 2024).
2. Frekuensi latihan berdasarkan bukti ilmiah, hasil terapeutik yang bermakna pada kondisi psikologis ditemukan pada individu yang melakukan yoga dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Frekuensi ini dianggap sebagai ambang batas minimal yang efektif untuk memberikan stimulus pada otak dalam membangun regulasi emosi yang stabil. Latihan yang dilakukan lebih jarang (misalnya hanya 1 kali seminggu) cenderung kurang efektif dalam mempertahankan efek ketenangan dalam jangka Panjang Berdasarkan bukti ilmiah, hasil terapeutik yang bermakna pada kondisi psikologis ditemukan pada individu yang melakukan yoga dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Frekuensi ini dianggap sebagai ambang batas minimal yang efektif untuk memberikan stimulus pada otak dalam membangun regulasi emosi yang stabil.

Dalam penelitian ini, intervensi yoga dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 60 menit per sesi, yang mengacu pada rekomendasi literatur untuk mencapai efek optimal terhadap kesehatan mental. (Cramer dkk., 2013).

3. Jangka waktu yoga secara klinis, perbaikan kesehatan mental pada remaja akhir biasanya mulai menunjukkan hasil yang menetap setelah dilakukan

intervensi secara rutin selama minimal 4 hingga 8 minggu. Jangka waktu ini diperlukan untuk proses "neuroplastisitas" atau kemampuan otak dalam membentuk jalur saraf baru yang lebih tenang dan resilien dalam menghadapi stresor akademik (Govindaraj dkk., 2016).

E. Mekanisme Pengaruh Yoga terhadap Kesehatan Mental

Mekanisme kerja yoga dalam memperbaiki kondisi kesehatan mental melibatkan integrasi antara aktivitas fisik (*Asana*), regulasi pernapasan (*Pranayama*), dan pemusatan pikiran (*Dhyana*). Secara ilmiah, pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat ansietas dan depresi pada remaja dapat dijelaskan melalui jalur-jalur berikut:

1. Stimulasi Saraf Vagus dan Sistem Saraf Parasimpatis Praktik yoga secara spesifik menstimulasi Saraf Vagus, yang merupakan saraf utama pengendali sistem saraf parasimpatis dalam tubuh. Aktivasi saraf ini menghambat respon *fight-or-flight* (respon stres) yang berlebihan dan memicu respon relaksasi. Hal ini menyebabkan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan, sehingga menimbulkan efek ketenangan instan pada sistem saraf pusat (Streeter dkk., 2012; RSJ Manah Shanti Mahottama, 2024).
2. Peningkatan kadar neurotransmitter GABA di otak secara biologis, latihan yoga terbukti meningkatkan kadar *gamma-aminobutyric acid* (GABA) dalam otak. GABA adalah neurotransmitter yang berfungsi sebagai "penenang alami" yang menghambat aktivitas saraf yang berlebihan. kadar GABA yang rendah sering dikaitkan dengan gangguan kecemasan dan depresi. Dengan meningkatnya kadar GABA, stabilitas emosional remaja menjadi lebih terjaga terutama saat menghadapi tekanan akademik (Streeter dkk., 2010).

3. Regulasi Sumbu HPA (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenal*) Yoga bekerja dengan menurunkan aktivitas sumbu HPA yang bertanggung jawab atas pelepasan hormon kortisol (hormon stres). Penurunan kadar kortisol secara sistemik membantu tubuh pulih lebih cepat dari kondisi tertekan (*stressor*) dan meningkatkan resiliensi atau ketangguhan mental remaja akhir dalam menghadapi tantangan transisi pendidikan (Govindaraj dkk., 2016).
4. Pengurangan Ruminasi melalui *Mindfulness* Secara psikologis, fokus pada postur dan napas dalam yoga melatih remaja untuk berada pada momen saat ini (*present moment awareness*). Hal ini secara efektif mengurangi kebiasaan ruminasi, yaitu kecenderungan memikirkan masalah atau kegagalan masa lalu secara berulang-ulang, yang merupakan prediktor utama timbulnya gejala depresi dan ansietas berat (Cramer dkk., 2013).
5. Dukungan terhadap upaya promotif-preventif Sejalan dengan UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, yoga bertindak sebagai bentuk perlindungan kesehatan jiwa yang bersifat promotif (meningkatkan literasi jiwa) dan preventif (mencegah gangguan jiwa). Hal ini mendukung visi pembangunan kesehatan di Bali dalam menciptakan sumber daya manusia yang produktif dan berdaya saing melalui kondisi mental yang tangguh (RSJ Manah Shanti Mahottama, 2024).

F. Prosedur Penerapan Yoga Terstruktur dalam Intervensi

Penerapan yoga dalam penelitian ini dilakukan secara terstruktur melalui dua fase utama: Fase Pendampingan (Tatap Muka) dan Fase Mandiri (Terpantau). Prosedur ini disusun untuk memastikan responden melakukan teknik dengan benar demi keamanan dan efektivitas hasil.

1. Tahap Persiapan (Skrining Awal) Sebelum yoga dimulai, responden diberikan penjelasan mengenai manfaat yoga dan dilakukan penilaian kesehatan mental awal (*pre-test*) menggunakan instrumen yang telah divalidasi.
2. Pada fase pendampingan, latihan yoga dilaksanakan secara bertahap dengan bimbingan langsung dari instruktur yoga yang memiliki sertifikasi kompetensi. Kegiatan tatap muka dilaksanakan sebanyak satu kali pada setiap minggu tertentu, yaitu pada minggu pertama, minggu kedua, dan minggu keempat selama periode intervensi. Pertemuan ini bertujuan untuk memastikan responden memahami serta mampu mempraktikkan teknik yoga dengan benar dan aman, yang meliputi:
 - a. Edukasi Teknik: Responden diajarkan cara melakukan postur (*Asana*) yang benar untuk menghindari cedera.
 - b. Teknik Pernapasan: Penekanan pada *Pranayama* untuk memastikan responden mampu mencapai kondisi relaksasi.
 - c. Sinkronisasi Gerak dan Napas: Memastikan setiap gerakan diikuti dengan pola napas yang tepat agar sistem saraf parasimpatis teraktivasi optimal.
3. Fase Intervensi Mandiri Terpantau (Minggu Kedua dan Seterusnya) Setelah dinyatakan kompeten pada fase pendampingan, responden melakukan latihan mandiri di rumah dengan frekuensi 3 kali seminggu. Validitas data dijamin melalui sistem pemantauan berikut:
 - a. Panduan Video & Modul: Responden diberikan akses video instruksional yang durasi dan urutannya sama persis dengan saat latihan tatap muka (60 menit).

- b. Sistem Presensi Digital (*Google Form*): Setiap selesai latihan, responden wajib mengisi logbook harian digital yang mencatat jam mulai, jam selesai, dan kendala yang dirasakan.
 - c. Validasi via *WhatsApp Group*: Video Timelapse: Responden wajib mengirimkan video *timelapse* (durasi singkat sekitar 30 detik) yang merekam proses latihan. Hal ini dilakukan karena dokumentasi berupa foto saja dianggap kurang mampu membuktikan durasi latihan yang sebenarnya.
4. Tahap Evaluasi (*Post-test*) Setelah melewati periode intervensi (minimal 4-8 minggu), dilakukan penilaian kembali terhadap kesehatan mental responden (*post-test*) untuk melihat perbedaan skor ansietas dan depresi sebelum dan sesudah yoga.