



PERAN INSTRUKTUR YOGA DALAM MENTRANSFORMASI KESEHATAN DI LOMBOK YOGA CENTER KOTA MATARAM

Oleh
Ida Bagus Kade Yoga Pramana

Abstrak

Lombok Yoga Center merupakan salah satu lembaga pelatihan yoga yang menerapkan konsep latihan *Hatha Yoga*. *Hatha Yoga* merupakan salah satu jenis yoga yang terkenal di penjuru dunia termasuk di Indonesia khususnya kota mataram yang bermayoritas penduduk beragama muslim. Latihan *Hatha Yoga* yang terdiri dari *Asana*, *Pranayama*, *Mudra* dan Meditasi dijadikan solusi bagi orang yang menderita penyakit fisik, mental maupun spiritual. Tetapi dalam proses latihan yoga, seorang peserta yoga harus didampingi oleh seorang instruktur, karena seorang instruktur yoga lebih mengetahui tehnik, tahapan maupun aturan yang sesuai bagi peserta yoga yang memiliki latar belakang kondisi dan situasi tubuh yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa seorang instruktur yoga memiliki peran dalam mentransformasi kesehatan yang dimiliki peserta yoga selama latihan. Maka melalui strategi yang dimiliki instruktur yoga, peserta yoga akan terjadi transformasi kesehatan peserta yoga berupa keseimbangan pikiran, badan dan jiwanya.

Kata Kunci : Lombok Yoga Center, Hatha Yoga & Transformasi Kesehatan.

PENDAHULUAN

Yoga memiliki arti menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan. *Yoga* mengajarkan cara mengontrol indriya dan melihat ke dalam diri. *Yoga* Pertama kali di perkenalkan ke barat oleh Swami Vivekananda sekitar akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20, yang kemudian diikuti oleh guru-guru *yoga* lainnya hingga tersebar ke seluruh dunia tanpa terkecuali di Indonesia khususnya kota mataram di Nusa Tenggara Barat yang bermayoritas beragama muslim, *yoga* semakin marak menjadi bagian dari gaya hidup modern. Masyarakat kota Mataram umumnya mengenal *Yoga* sebagai aktivitas latihan fisik berupa *asana* (postur) yang merupakan bagian dari *Hatha Yoga* sehingga *yoga* dewasa ini menjadi sekedar *physical exercise* atau latihan fisik saja. Pada umumnya banyak masyarakat yang baru akan memulai latihan *yoga* berlatih hanya melalui foto, video dan buku. Seorang peserta *yoga* harus dilatih atau didampingi oleh seorang guru *yoga* atau instruktur *yoga* yang paham akan latihan *yoga* yang akan dilakukan di dalam latihannya. Bagaimanapun bentuk latihan *yoga* yang dilakukan, baik *asana*, *pranayama*, *mudra* bahkan *meditasi* tidak boleh dilakukan

sembarangan tanpa didampingi oleh seorang instruktur *yoga*.

Berdasarkan latar belakang tersebut akan dibahas mengenai: (1) bagaimanakah proses transformasi kesehatan peserta *yoga* di Lombok Yoga Center? (2) bagaimanakah strategi instruktur dalam mentransformasi kesehatan peserta *yoga* di Lombok Yoga Center? dan (3) apa sajakah dampak transformasi kesehatan bagi peserta *yoga*?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengkaji fenomena yang terjadi didalamnya. Guna mendapatkan narasumber yang valid maka digunakan teknik *purposive informan*, dengan empat teknik pengumpulan data yaitu observasi berpartisipatif, wawancara mendalam, studi kepustakaan dan studi dokumen, pada akhirnya data tersebut akan dianalisis secara deskriptif. teori yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu (1) teori proses belajar *Bruner*, (2) Teori koneksionisme *Thorndike* dan (3) teori konvergensi *W. Stern*.

HASIL DAN PEMBAHASAN



1. Proses Transformasi Kesehatan Peserta Yoga

Proses transformasi kesehatan dapat diartikan sebagai proses perubahan kondisi, sifat atau bentuk dari kesehatan peserta yoga atau seseorang yang melakukan latihan yoga. Aspek kesehatan yang dimaksud terdiri dari aspek kesehatan fisik, kesehatan mental dan spiritual yang nampak dan dirasakan oleh peserta yoga. Kesehatan peserta yoga di Lombok Yoga Center mengalami transformasi setelah melalui beberapa proses latihan yang terdiri dari beberapa tahapan latihan, diantaranya tahapan persiapan, tahapan latihan fisik, tahapan latihan mental dan spiritual serta tahapan penutup latihan yoga. Seluruh tahapan ini dilalui oleh peserta yoga pada saat setiap kali melakukan latihan yoga, sehingga hal ini dapat dikatakan sebagai proses belajar yang dialami oleh peserta yoga.

Setiap tahapan latihan yoga menekankan pada penerimaan informasi yang tepat bagi peserta yoga sehingga peserta yoga dalam melakukan latihannya mengetahui dan memahami apa yang dia latih dan manfaat bagi dirinya, sehingga segala informasi berupa pengetahuan, rangsangan, sugesti dan intruksi yang disampaikan instruktur yoga akan diterima sebagai pengetahuan baru maupun pengetahuan tambahan bagi peserta yoga, karena segala informasi yang di berikan oleh instruktur yoga memiliki kemungkinan sebagai informasi baru maupun informasi lama yang sudah diketahui atau di dapatkan oleh peserta yoga dari membaca maupun pengalaman pribadi sebelumnya. Hal ini sejalan dengan tahapan belajar *brunner* yang menyatakan tahapan pertama dalam proses belajar merupakan tahap informasi atau tahap menerima materi (Syah, 2015:110).

Peserta yoga menggunakan panca indrianya pada tahap informasi untuk menerima segala informasi yang di berikan oleh instruktur yoga, sebagai contoh peserta yoga menggunakan matanya untuk mengamati tehnik, cara atau sikap asana yang diberikan instruktur yoga, telinga digunakan untuk mendengarkan arahan dan sugesti dari instruktur yoga, dan kulit digunakan untuk merasakan peregangan dan pemijatan yang

dialami tubuhnya dalam melakukan setiap asana. Penerimaan informasi yang di lakukan oleh panca indria tersebut merupakan *pratyaksa pramana* dalam konsep ajaran *yoga dharsana* (Pramana, 2016b). Hal ini umumnya terjadi selama proses latihan yoga tetapi secara khusus berlangsung pada tahapan persiapan latihan yoga. Persiapan latihan yoga di Lombok Yoga Center di sampaikan oleh instruktur yoga pada saat awal pertemuan dan sebelum mulai melakukan latihan yang terdiri dari diskusi dan latihan meditasi dalam posisi duduk. Pelaksanaan diskusi dilakukan Instruktur Yoga dengan menyampaikan pantangan dan himbauan dalam persiapan latihan yoga serta menanyakan situasi dan kondisi peserta yang akan melakukan latihan yoga.

Tahapan selanjutnya setelah peserta yoga siap akan melakukan latihan yoga, instruktur mengarahkan peserta yoga untuk melakukan latihan fisik. Tahapan latihan fisik terdiri dari latihan pemanasan (*warming up*), latihan sikap duduk, latihan sikap berdiri, latihan sikap *suryanamaskar*, sikap terlungkup dan sikap terlentang. Tahapan latihan fisik dilakukan dengan bertahap dan berulang pada setiap pertemuan latihan oleh peserta yoga. Hal ini bertujuan agar informasi maupun rangsangan terhadap tulang, otot dan sendi berlangsung secara terus-menerus selama proses latihan sehingga secara perlahan tulang, otot dan sendi akan mengalami perubahan menjadi lebih kuat dan lentur. Hal ini sejalan dengan teori proses belajar *brunner* yang menyatakan belajar merupakan aktivitas yang berproses.

Tahap informasi teori proses belajar *Brunner* juga terjadi pada saat latihan mental dan spiritual karena peserta yoga akan mendapatkan informasi dan sugesti berupa pengetahuan dalam bentuk rangsangan dan hal-hal yang perlu dilakukan dan diperhatikan dalam melakukan *savasana* (rileksasi), maupun *pranayama*. Latihan pranayama yang dikolaborasikan dengan mudra tangan ini dilatih secara bergantian di setiap pertemuan latihan, latihan ini bertujuan untuk membantu peserta yoga dalam mengendalikan dan mengatur nafasnya, sehingga



.....
dapat lebih teratur dan panjang. Karena nafas dapat mempengaruhi mental seseorang, sebagai contoh pada saat seseorang marah atau cemas, takut, tanpa disadari ritme nafas akan cepat dan pendek yang menyebabkan jantung berdebar dengan cepat juga mengikuti ritme nafas. Dalam kitab *Hatha Yoga Pradipika* Bab II sloka 2 dikatakan bahwa:

*Chale vāte chalam chittam nischale
niśchalam bhavet*

*Yogī sthānutvamāpnoti tato vāyur
nirodhayet* (Sinh,1997:51)

Terjemahannya :

Pernapasan terganggu, pikiran menjadi terganggu.

Dengan menahan respirasi, para yogi mendapat kemantapan pikiran

Pikiran sebagai raja indriya dikendalikan menggunakan pengendalian nafas, sehingga secara tidak langsung rasa cemas, takut bahkan emosi yang merupakan penyakit mental juga dikendalikan. Posisi tangan berupa mudra juga secara tidak langsung memberikan pemijatan pada titik syaraf sehingga peserta yoga dapat lebih konsentrasi dalam melakukan latihan pernafasan serta membantu konsentrasi peserta yoga. Perubahan tempo dan intensitas nafas yang semakin panjang menunjukkan terjadinya salah satu transformasi ketenangan yang dialami oleh peserta yoga, hal ini akan berdampak pada keadaan peserta yoga yang lebih tenang dalam menghadapi segala situasi di hidupnya. Setelah mendapatkan ketenangan diharapkan peserta yoga dapat merasakan *spirit* yang berada dalam dirinya sehingga dapat menjalin hubungan baik dan cinta kasih dilingkungannya.

Tahapan terakhir dari latihan yoga di Lombok Yoga Center adalah dengan melakukan meditasi ringan, dan diskusi. Setelah sesi latihan yoga selesai, instruktur yoga melakukan diskusi singkat mengenai pengalaman yang di rasakan oleh peserta yoga, sebagai respon pertanyaan instruktur tersebut peserta yoga akan menyampaikan hasil pengalamannya selama latihan. Penyampaian pengalaman yang dirasakan oleh peserta yoga tersebut merupakan bentuk evaluasi pada dirinya sendiri, karena

<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>

Open Journal Systems

.....
setelah melalui tahap menerima informasi, mentransformasi informasi dan menyimpulkan informasi yang di dapatkannya selama latihan, peserta yoga menanyakan kebenaran akan informasi, pengalaman dan kesimpulan yang dialaminya sebagai bentuk keyakinan terhadap instruktur, hal ini sejalan dengan konsep *Anumana Pramana*, dan *Agama Pramana*. Pada tahap penutup latihan yoga peserta yoga akan mengevaluasi informasi yang diterimanya baik dalam bentuk pengetahuan dan pengalaman yang diterimanya selama latihan kepada instruktur yoga pada tahap akhir penutup latihan yoga sebagai bentuk evaluasi terhadap dirinya.

Jadi Proses transformasi kesehatan peserta yoga di Lombok Yoga Center terjadi setelah peserta yoga melalui proses tahapan latihan yang terdiri dari tahap informasi yaitu yang terjadi pada tahap persiapan latihan yoga, tahap transformasi yang terjadi pada saat tahap latihan fisik, mental dan spiritual, serta tahap evaluasi yang terjadi pada saat tahap penutup latihan yoga. Pada setiap tahapan latihan yang terdiri dari tahapan persiapan, tahapan latihan fisik, tahapan latihan mental dan spiritual serta tahapan penutup. Peserta yoga akan menerima informasi, rangsangan dari latihan yang dilakukannya, kemudian akan mengalami proses transformasi dalam tubuh dan pikirannya, hingga mendapatkan hasil latihan berupa kesehatan fisik, mental dan spiritual.

2. Strategi Instruktur Yoga

Strategi yang digunakan oleh instruktur yoga di Lombok Yoga Center adalah dengan memberikan berbagai teknik berupa rangsangan stimulus dalam bentuk pengaturan manajemen latihan, model latihan, materi latihan, hingga teknik melatih instruktur dalam proses latihan. Manajemen yang diberlakukan di Lombok Yoga Center dengan tujuan memberikan kenyamanan yang mempengaruhi kesiapan peserta yoga dilakukan dengan menerapkan manajemen kelas dalam latihan yoga. manajemen kelas yang terdiri dari manajemen peserta dan waktu latihan yang diberlakukan di Lombok Yoga Center bertujuan untuk memberikan kenyamanan dan mempermudah kesempatan bagi peserta untuk



memenuhi kebutuhan hidupnya berupa menjaga kesehatan fisik, mental dan spiritual dengan berlatih yoga, di antara kesibukan aktivitas dan pekerjaan kesehariannya. Sehingga kapanpun peserta yoga memiliki kesiapan dalam melakukan latihan yoga, dapat melakukan latihan di Lombok Yoga Center sesuai dengan pilihan jadwal latihan yang diberikan.

Lombok Yoga Center merupakan salah satu lembaga bimbingan dan pelatihan yoga mengadopsi salah satu jenis latihan yoga yang terkenal sejak dahulu yaitu *Hatha Yoga*. Model latihan *Hatha Yoga* di Lombok yoga center dilakukan dengan melatih banyak gerakan sebagai bentuk kolaborasi antara *asana*, *pranayama*, *mudra* dan *pratyahara*. Bahkan gerakan dilakukan dalam berbagai posisi seperti posisi duduk, berdiri, terlentang hingga terlungkup dengan tetap memfokuskan pada kekuatan, kelenturan dan ketahanan pada aspek kesehatan fisik, serta keseimbangan, ketenangan dan konsentrasi pada aspek kesehatan mental dan spiritual.

Keberanian mengenai *Hatha Yoga* juga dapat di temukan pada kitab *Siva Samhita* yang berisi sloka-sloka mengenai ajaran kerohanian yang sangat dalam berupa ajaran untuk meningkatkan kualitas diri, disiplin moral dan pendidikan, yang dapat dikelompokkan dalam kitab *Jnana* atau kitab *Yoga*. Seperti yang ditunjukkan pada Bab V sloka 9 dalam kitab *Siva Samhita* mengenai empat jenis yoga yang menyebutkan :

Mantra yoga hathas caiva laya yogas tritriyakah,

Caturtho raja yogah syatsa dvidhabhava varjitah. (Vasu, 2000:92)

Terjemahannya :

Yoga ada empat jenis yaitu: yang pertama *mantra yoga*, yang kedua *hatha yoga*, yang ketiga *laya yoga*, yang keempat *raja yoga*, yang membuang dualitas.

Kata Sansekerta *Hatha* rasal dari penggabungan dua bija mantra (dasar atau akar kata) *ha* an *tha*. Ini adalah dua arus atau kekuatan yang berlawanan di alam semesta, arus positif

dan negatif yang menunjukkan pada manusia sebagai kekuatan mental pada ida nadi dan kekuatan prana yang dihubungkan dengan tenaga fisik yang dinamis pada pingala nadi. Bija mantra *ha* melambangkan aliran matahari dalam pingala dan *tha* berarti aliran bulan dalam ida nadi. Tujuan dari *Hatha Yoga* adalah untuk membentuk keselarasan yang sempurna antara kedua aliran prana ini di dalam tubuh dan keselarasan ini merupakan tujuan pokok dari semua cabang yoga (Saraswati, 2002:379).

Selain *Siva Samhita* ajaran mengenai *Hatha Yoga* juga secara khusus di bahas dalam kitab *Hatha Yoga Pradipika* yang disusun oleh Yogi Swatmarama yang berisi empat bab yaitu mengenai *Asana*, *Pranayama*, *Mudra*, dan *Samadhi*. Seperti yang ditunjukkan dari salah satu sloka pada Bab 1 sloka 3, yang menyebutkan:

*Bhrāntiā bahumatadhvānte
rājayogamajānatām
hathapradīpikām dhatte svātmārāmah
krpākarah.*

(Muktibodhananda, 2002:29)

Terjemahannya :

Karena kegelapan yang timbul dari banyaknya pendapat orang tidak dapat mengetahui Raja Yoga .

Penuh kasih Swātmārāma menyusun *Hatha Yoga Pradipika* seperti obor untuk menghilangkan itu.

Lombok Yoga Center memilih menerapkan konsep *Hatha Yoga* karena latihan ini dapat dilakukan oleh semua orang tanpa batasan usia dan latar belakang peserta yoga serta memiliki manfaat yang sangat baik bagi pelakunya, sehingga jenis yoga ini dapat berkembang dan diterima di seluruh dunia.

Model latihan *Hatha Yoga* yang diterapkan Lombok Yoga Center akan mempengaruhi materi latihannya, karena Materi latihan yoga mencakup fokus latihan yang akan dilakukan dan dicapai peserta yoga dalam proses latihan yoga (Pramana, 2016). Materi latihan di Lombok Yoga Center secara garis besar terdiri dari kekuatan dan ketahanan, kelenturan, keseimbangan dan konsentrasi. Tetapi walaupun pelaksanaan salah



.....

satu materi latihan dilakukan, seorang instruktur tetap melalui semua tahap latihan yoga yang dimulai dari tahapan persiapan, tahapan latihan fisik dengan berbagai posisi, latihan mental dan spiritual, hingga tahapan penutup latihan yoga. Materi kekuatan dan ketahanan, kelenturan, keseimbangan dan konsentrasi saling berhubungan satu dengan yang lain pada setiap latihan yoga dalam mencapai kesehatan, fisik, mental dan spiritual.

Teknik dalam melatih yoga dapat dikategorikan sebagai bagian dari strategi dalam mencapai tujuan. Pencapaian tujuan berupa kesehatan baik kesehatan fisik, mental maupun spiritual juga diperlukan dalam setiap latihan yoga, sehingga seorang instruktur yoga harus memiliki strategi dalam mewujudkan kesehatan peserta yoga yang dilatihnya sebagai bentuk tujuannya sebagai seorang instruktur. Seorang instruktur dalam melatih yoga di Lombok Yoga Center memiliki beberapa cara dan teknik sebagai bentuk strategi dalam melatih yoga, karena peserta yoga memiliki latar belakang, fisik dan mental yang berbeda-beda satu dengan yang lain. Teknik yang di terapkan diantaranya dengan membantu dan memperbaiki gerakan peserta yoga, pemberian pilihan gerak, melakukan gerakan dengan berpartner, dan menggunakan alat bantu latihan. Strategi yang dilakukan oleh Instruktur yoga memiliki satu tujuan yang sama yaitu mewujudkan keseimbangan dan kesehatan fisik, mental dan spiritual bagi peserta yoga walaupun dengan teknik yang berbeda-beda.

Jadi strategi yang digunakan oleh instruktur yoga di Lombok Yoga Center adalah dengan memberikan berbagai teknik berupa rangsangan stimulus dalam bentuk pengaturan manajemen latihan, model latihan, materi latihan, hingga teknik melatih instruktur dalam proses latihan, memiliki tujuan yang sama yang diharapkan akan menjadi respon bagi peserta yoga yaitu berupa keseimbangan kesehatan fisik, mental dan spiritual peserta yoga.

3. Dampak Transformasi Kesehatan Peserta Yoga

Perkembangan kesehatan peserta yoga tidak hanya berasal dari dalam dan luar dirinya,

<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>

Open Journal Systems

tetapi juga kembali mempengaruhi diri dan lingkungannya, sehingga berdasarkan hasil latihan yoga, dampak transformasi kesehatan peserta yoga dapat dibagi menjadi dua yaitu dampak pada dirinya (intern) dalam bentuk perubahan fisik, mental dan spiritual yang secara tidak langsung juga akan berdampak pada lingkungannya (ekstern).

Dampak intern bagi peserta yoga di pengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya faktor pola hidup dan pola makan. Pola hidup tidak sehat dalam bentuk aktivitas dan kebiasaan yang tidak sehat dapat menyebabkan kondisi fisik seseorang terganggu, sedangkan pola makan yang tidak sehat juga akan mempengaruhi fisik mental dan spiritual peserta yoga. Dalam konsep *ayur weda* manusia menderita penyakit terutama fisik dan mental disebabkan karena ketidak seimbangan *tri dosha* yaitu *vāta* (unsur angin), *pitta* (unsur api) dan *kapha* (unsur air) di dalam tubuhnya. *Dosha* adalah elemen-elemen halus yang terdapat di dalam tubuh manusia yang berperan pada seluruh fungsi-fungsi tubuh manusia (Dash dan Ramaswamy, 2006:4). Ketiga *dosha* yang terdiri dari *vāta* (unsur angin), *pitta* (unsur api) dan *kapha* (unsur air) yang terdapat di dalam tubuh manusia, dipengaruhi oleh lingkungan, musim, aktivitas termasuk makanan. Makanan yang tidak sehat dan tidak seimbang akan mempengaruhi ketiga *dosha* sehingga mempengaruhi kesehatan intern manusia. Dampak intern peserta yoga merupakan dampak yang dialami oleh peserta yoga pada dirinya sendiri, hal ini terdiri dari dampak fisik, mental dan spiritual.

Transformasi yang berdampak pada kesehatan fisik peserta yoga ditunjukkan secara nampak pada saat melakukan latihan yoga. Setelah melakukan beberapa kali latihan peserta yoga membenarkan transformasi memang terjadi pada fisiknya dalam bentuk perubahan kesehatan dan kebugaran, kelenturan tubuh, dan kekuatan tubuh. Sedangkan dampak kesehatan mental dan spiritual yang diterima oleh peserta setelah melakukan latihan yoga di Lombok Yoga Center, diperoleh dari peserta yoga dalam bentuk pengakuan, bahwa peserta yoga mengalami



perubahan dalam menjalani kesehariannya, seperti dapat tidur lelap dan memiliki nafas yang lancar dan panjang, karena salah satu bukti seseorang merasakan ketenangan adalah orang tersebut akan bernafas dengan tempo nafas yang santai dan panjang. Hal ini bertolak belakang dengan seseorang yang dalam keadaan emosi, karena dalam keadaan emosi maupun sedih nafas seseorang akan memiliki tempo pendek dan cepat. Emosi yang tidak terkendali juga dapat mengganggu keseimbangan *psiko-fisiologik* seperti gemetar, lemas, keluar keringat dingin, kejang otot dan membuyarkan konsentrasi (Rosdiani,2013:70).

Dampak intern latihan yoga di wujudkan dalam bentuk transformasi kesehatan fisik, mental dan spiritual peserta yoga di Lombok Yoga Center , yang didapatkan melalui latihan *asana*, *pranayama*, *mudra* dan *meditasi* yang dirasakan dari aspek fisik dalam bentuk transformasi kesehatan dan kebugaran, kelenturan tubuh, serta ketahanan dan kekuatan tubuh, sedangkan aspek mental dan spiritual, ditunjukkan dalam bentuk pengendalian pikiran dan perasaan berupa pengendalian emosi, rasa takut dan rasa percaya diri(Oktaviana, 2014). Sedangkan perubahan pada aspek spiritual ditunjukkan dalam sikap berupa konsentrasi dan keseriusan dalam melakukan latihan yoga, termasuk menjaga kesehatan dirinya dengan melakukan pengekangan diri (*brata*) pada pola hidup dan pola makannya.

Dampak ekstern transformasi kesehatan bagi peserta yoga di pengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya faktor *tri guna* atau tiga sifat yang terdapat pada diri manusia, yang terdiri dari *satvam*, *rajas* dan *tamas*. *Satvam* berhubungan dengan sifat yang cirinya suci, hening, terang, ringan, damai. *Rajas* berhubungan dengan sifat aktif, dinamis, liar, buas. Sedangkan *tamas* berhubungan dengan sifat malas, pasif, berat, lambat, ngantuk dan gelap (Palguna, 2011:53). Ketiga sifat ini mempengaruhi manusia dalam bersikap. Pengertian sikap dalam arti sempit adalah pandangan atau kecenderungan mental. Menurut Bruno dalam Syah, (2010:118), sikap (*attitude*) adalah kecenderungan yang relative

menetap untuk bereaksi dengan cara baik atau buruk terhadap orang atau barang tertentu. Dengan demikian pada prinsipnya sikap itu dapat kita anggap sebagai siswa untuk bertindak dengan cara tertentu. Dalam hal ini, perwujudan perilaku belajar siswa akan ditandai dengan munculnya kecenderungan-kecenderungan baru yang telah berubah (lebih maju dan lugas) terhadap suatu obyek, tata nilai, peristiwa dan sebagainya. Adapun sikap yang ditunjukkan peserta yoga sebagai bentuk dampak ektern transformasi latihan yoga adalah sikap keberagamaan dan sikap sosial.

Sikap disiplin diri berupa *tapa* yang dilakukan peserta yoga, yang ditunjukkan dari sikap keteguhan dalam pendirian, ketetapan hati dalam kepercayaan, baik dalam bentuk positif maupun negatif, termasuk dalam sikap mengatasi kebiasaan tersebut merupakan bentuk sikap keberagamaan orang dewasa yang memiliki jiwa yang sehat (Jalaludin, 2012:133). Sedangkan sikap sosial peserta yoga ditunjukkan dengan sikap menerima perbedaan, sopan santun, hormat-menghormati dan tidak menyakiti, baik dalam bentuk perkataan dan perbuatan.

4. Temuan

Instruktur yoga berperan dalam proses transformasi kesehatan peserta yoga dengan melakukan penerapan strategi latihan yoga berupa manajemen, model, materi, dan teknik latihan yoga, yang kemudian secara bertahap akan berdampak pada diri pribadi peserta yoga berupa kesehatan fisik, mental, spiritual dan berdampak pada lingkungannya dalam bentuk sikap beragama dan sikap bersosialisasi.

PENUTUP

Kesimpulan

Proses transformasi kesehatan di Lombok Yoga Center terjadi setelah peserta yoga melalui proses tahapan latihan yang dipimpin oleh seorang instruktur yoga. Pada setiap tahapan latihan yang terdiri dari tahapan persiapan, tahapan latihan fisik, tahapan latihan mental dan spiritual serta tahapan penutup. Peserta yoga akan menerima informasi, rangsangan dan latihan yang dilakukannya, kemudian akan



mengalami proses transformasi dalam tubuh dan pikirannya, hingga mendapatkan hasil latihan berupa kesehatan fisik, mental dan spiritual.

Strategi instruktur dalam mentransformasi kesehatan di Lombok Yoga Center dilakukan dengan memberikan berbagai upaya berupa rangsangan stimulus dalam bentuk pengaturan manajemen latihan, model latihan, materi latihan, hingga upaya instruktur dalam proses latihan, memiliki tujuan yang sama yang diharapkan akan menjadi respon bagi peserta yoga yaitu berupa keseimbangan kesehatan fisik, mental dan spiritual peserta yoga.

Dampak transformasi kesehatan peserta yoga di Lombok Yoga Center berdampak pada diri (intern) dan lingkungannya (ekstern) yang ditunjukkan melalui terjadinya perubahan fisik, mental dan spiritual, serta perubahan sikap keberagamaan dan sikap sosial peserta yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dash, Vidya Bhagawan & Ramaswamy, Suhasini. 2006. *Ayur Veda Ilmu Pengetahuan Tradisional India*. Surabaya. Pramita
- [2] Jalaludin. 2012. *Psikologi Agama*. Jakarta : Rajawali Pers
- [3] Muktibodhananda, Swami. 2002. *Hatha Yoga Pradipika Light Of Hatha Yoga*. India; Yoga Publication trust
- [4] Palguna, IBM Dharma. *Leksikon Hindu*. 2011. Lombok: Sadampatyaksara
- [5] Oktaviana, R. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Stres Pada Penderita Kanker Stadium Iii Dan Iv Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*.
- [6] Pramana, I. B. K. Y. (2016). *KEMANFAATAN LATIHAN FISIK HATHA YOGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI BAGI ODAPUS (PARA PENDERITA LUPUS)*.
- [7] Pramana, I. B. K. Y. (2016). *PEMBELAJARAN ETIKA YOGA DALAM MEMBENTUK KARAKTER JUJUR ANAK USIA DINI Ida Bagus Kade Yoga Pramana Mahasiswa Dharma Acarya Pasca Sarjana IHDN Denpasar*.
- [8] Rosdiani, Dini. 2013. *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung; Alfabeta
- [9] Saraswati, Swami Satyanada. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya: Paramitha
- [10] Sinh, Pancham. 1997. *Hatha Yoga Pradipika*. India; Yoga Publication trust . PDF
- [11] Syah, Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Depok; Raja Grafindo Persada
- [12] Syah, Muhibbin. 2015. *Psikologi Belajar*. Depok; Raja Grafindo Persada
- [13] Oktaviana, R. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Stres Pada Penderita Kanker Stadium Iii Dan Iv Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*.
- [14] Vasu, Rai Bahadur Srisa Candra. 2000. *Siva Samhita*. Surabaya. Pramita



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN