



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Implikasi Berlatih Yoga Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Individu dengan *Sedentary Lifestyle*

I Nyoman Agus Pradnya Wiguna

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 07 Juli 2022, direvisi 08 Agustus 2022 diterbitkan 26 September 2022

e-mail: pradnyawiguna@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRACT

Cardiorespiratory endurance is a component of physical fitness. Having good cardiorespiratory endurance shows the ability of the respiratory system, circulation system and muscle system to work optimally, so that a person can maintain performance without being accompanied by significant fatigue. Yoga has become a popular intervention in various age groups. The purpose of this study was to summarize and examine the results of research related to the implications of practicing yoga on cardiorespiratory endurance in individuals with a sedentary lifestyle. The research method uses a literature review, where research articles are collected from online databases, namely Google Scholar and Pubmed. Inclusion and exclusion criteria were applied to obtain research articles that were original, relevant to the desired topic, published in the last 10 years, the full text was accessible and the research methods and results were well explained and valid. In total there are only 5 articles that qualify for discussion. In this study, 4 studies showed that there was an effect of giving yoga practice on increasing cardiorespiratory endurance, while 1 study showed no effect, this could be due to insufficient exercise intensity to encourage changes in VO_{2Max} , so further research is still needed on giving yoga to increase in cardiorespiratory endurance, and pay attention the intensity of exercise.

Keywords: Yoga, Cardiorespiratory endurance, Individuals with sedentary lifestyle

ABSTRAK

*Daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu komponen dalam kebugaran fisik. Memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik menunjukkan kemampuan sistem respirasi, sistem sirkulasi dan sistem otot dapat bekerja secara optimal, sehingga seseorang dapat mempertahankan kinerja tanpa disertai kelelahan yang berarti. Yoga dewasa ini menjadi intervensi populer di berbagai kalangan usia. Tujuan penelitian ini adalah untuk merangkum dan mengkaji hasil-hasil penelitian yang berhubungan dengan implikasi berlatih yoga terhadap daya tahan kardiorespirasi pada individu dengan *sedentary lifestyle*. Metode penelitian menggunakan*

literature review, dimana artikel penelitian dikumpulkan dari database online yaitu Google Scholar dan Pubmed. Kriteria inklusi dan eksklusi diterapkan untuk memperoleh artikel penelitian yang asli, relevan dengan topik yang diinginkan, dipublikasikan 10 tahun terakhir, naskah utuh dapat diakses serta metode dan hasil penelitian dijelaskan dengan baik dan valid. Total hanya terdapat 5 artikel yang memenuhi syarat untuk dibahas. Dalam penelitian tersebut 4 penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian latihan yoga terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi sedangkan 1 penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh, hal ini bisa disebabkan oleh intensitas latihan yang belum cukup untuk mendorong terjadinya perubahan VO_{2Max} , sehingga masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian yoga terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi, dengan memperhatikan intensitas latihan.

Kata kunci: Yoga, Daya tahan kardiorespirasi, Individu dengan sedentary lifestyle

I. PENDAHULUAN

Perkembangan kemajuan dan teknologi, menjadikan beberapa orang cenderung menjalani gaya hidup *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup dengan kurangnya aktivitas fisik (Udhan, 2018). Banyak hal menyebabkan banyak orang saat ini menjadi demikian salah satunya adalah karena faktor lingkungan, misalkan dengan adanya *handphone*, kini seseorang tidak perlu keluar rumah untuk memesan makanan, hal ini disebabkan oleh adanya jasa antar online seperti grab atau gojek siap membantu untuk memenuhi kebutuhan harian anda. Selain itu pembelajaran di sekolah ataupun di kampus yang dilaksanakan secara online, secara tidak langsung dapat menyebabkan seseorang menghabiskan waktu di depan laptop dengan waktu yang lama untuk menyimak materi ataupun mengerjakan tugas-tugas, sehingga lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk dan membaca. Hal lainnya seperti penggunaan eskalator atau *lift*, di berbagai tempat pembelanjaan atau objek wisata, juga turut berkontribusi terhadap minimnya aktivitas fisik berupa naik atau menuruni tangga.

Kurangnya aktivitas fisik tersebut, dapat berdampak pada kebugaran fisik (*physical fitness*) salah satunya adalah penurunan daya tahan kardiorespirasi (Kango et al., 2016). Hal tersebut sesuai dengan penelitian observasional *cross sectional study* yang dilakukan oleh Kango et al., pada tahun 2016. Penelitian tersebut melibatkan 74 orang mahasiswa dari 292 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairaat. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuisioner baecke dan pengukuran kebugaran menggunakan *harvard step test*. Hasil Penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi dengan nilai $p=0.00$, dimana mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik berkategori aktif memiliki tingkat kebugaran lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan aktivitas fisik berkategori tidak aktif.

Daya tahan kardiorespirasi adalah gambaran kemampuan sistem respirasi, sistem sirkulasi dan sistem otot untuk bekerja secara optimal dalam memenuhi kebutuhan suplai darah yang kaya

akan nutrisi dan oksigen untuk setiap sel jaringan di dalam tubuh. Dengan adanya daya tahan kardiorespirasi yang baik maka seseorang akan merasakan tubuh lebih bugar dan sehat (Laksmi et al., 2018). Selama pandemi Covid-19, terjadi penurunan daya tahan kardiorespirasi pada sebagai orang yang disebabkan menurunnya aktivitas fisik, seperti penurunan daya tahan kardiorespirasi (VO_{2max}) pada pemuda usia 20-25 tahun di desa gampang sejati selama pandemi Covid-19, dimana sebanyak 16 pemuda dilakukan pengukuran VO_{2max} menggunakan alat ukur *multistage fitness test* dan menunjukkan hasil 4 (25%) orang pada katagori kurang sekali, 10 (62%) orang pada katagori kurang, 2 (13%) orang pada katagori sedang (Syaifullah & Irawan, 2021). Oleh sebab itu penurunan daya tahan kardiorespirasi akibat kurangnya aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 harus segera diatasi.

Peningkatan daya tahan kardiorespirasi dapat dicapai melalui peningkatan aktivitas fisik. Dewasa ini berlatih yoga sangat digemari oleh berbagai individu dari berbagai kalangan usia (Subrata, 2020). Yoga merupakan latihan holistik yang dapat memberikan manfaat kesehatan secara menyeluruh, baik kesehatan fisik, mental dan spiritual. Banyak yoga yang dapat diklasifikasi dalam bentuk astanga yoga yang terdiri dari *yama*, *nyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* dan *samadhi* (Rudiarta, 2021). Salah satu dari 8 tahapan dalam astanga yoga yang menuntut olah fisik ialah yoga asanas. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk menyajikan data data terkini sehubungan dengan implikasi yoga terhadap daya tahan kardiorespirasi.

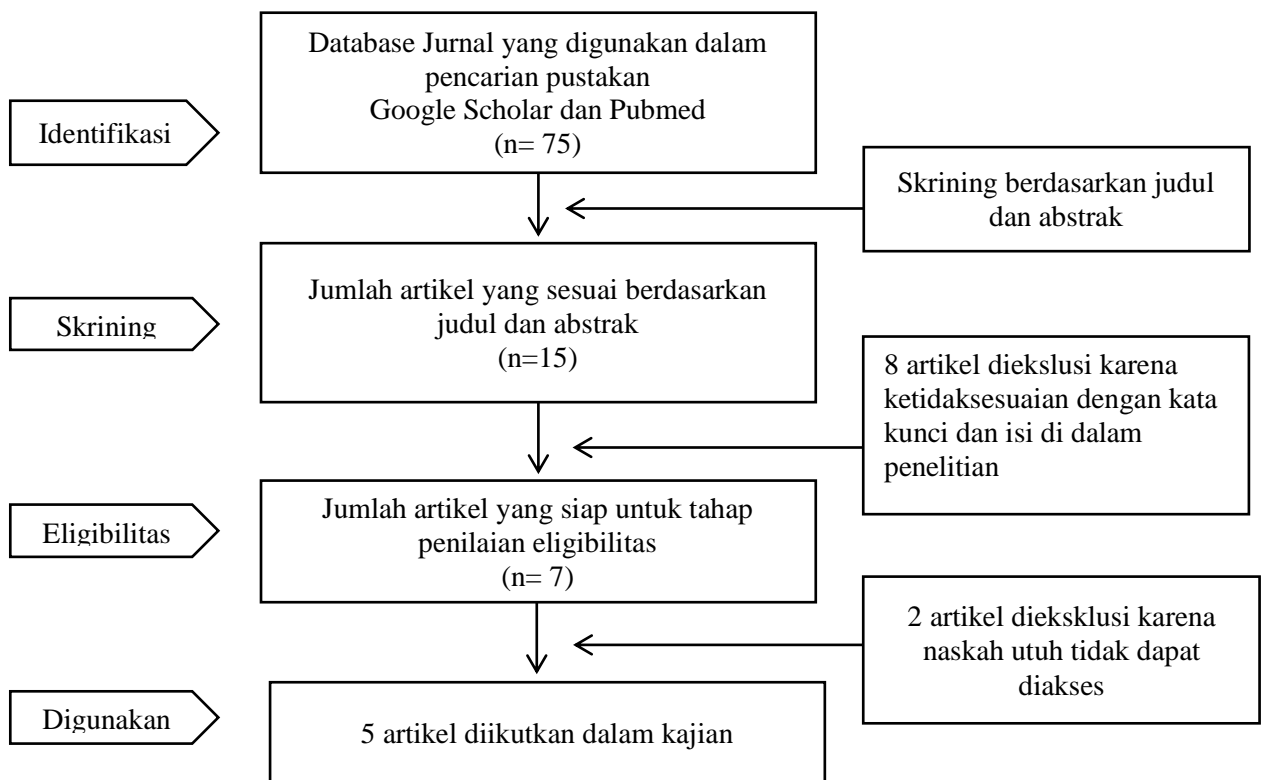
II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yaitu suatu uraian tentang topik tertentu. Metode pencarian literatur menggunakan framework PEOS merupakan akronim dari 4 komponen: P (*Patient, population, problem*), E (*Exposure*), O (*Outcome*), S (*Study Design*) dan didapat kata kunci pencarian yang digunakan yaitu “Yoga”, “Daya tahan kardiorespirasi”, “Kebugaran kardiorespirasi”, “Individu dengan *sedentary lifestyle*” dan kata dalam versi bahasa Inggrisnya. *Google Scholar* dan *Pubmed* digunakan sebagai media pencari. Proses pencarian dilakukan hingga minggu pertama Mei 2022. Tahap pertama adalah tahap identifikasi. Penulis mencari artikel terkait secara daring menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Judul dan abstrak dari artikel asli dinilai kesesuaiannya dengan kata kunci. Langkah kedua adalah menyaring abstrak dari artikel yang diperoleh. Hanya artikel dengan abstrak yang memenuhi kriteria kelayakan yang ditentukan lalu diunduh naskah utuhnya untuk dilakukan tahap ketiga, yaitu menentukan kelayakan kriteria dari segi isi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah penelitian asli dalam bentuk *original article*, penelitian dengan subjek melakukan aktivitas yoga,

dipublikasikan pada 10 tahun terakhir, berupa *clinical trial* atau *randomized control trial*, teks dapat diakses utuh, Jika artikel memenuhi semua kriteria inklusi, namun hasil uji efektivitas tidak dilaporkan dengan jelas, maka artikel tersebut akan dieksklusi. Data diekstraksi ke dalam kategori: penulis, tahun publikasi, metode penelitian, dan hasil penelitian serta data tersebut disajikan dalam bentuk tabel.

III. PEMBAHASAN

Bagan PRISMA *flow diagram* menggambarkan proses pencarian dan penyaringan artikel yang akan digunakan untuk mereview dalam kajian literatur di jurnal ini. Bagan PRISMA dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Skema penelusuran dan pemilihan artikel.

Lima artikel penelitian yang sesuai kriteria pencarian dan tersedia dalam naskah utuh, kemudian ditelaah lebih lanjut. Data yang telah dirangkum disajikan pada Tabel 3.1

Tabel 3.1
Hasil *Literature Review*

Penulis Tahun	Judul	Metode	Hasil Penelitian
(Satish et al., 2020)	<i>Yoga versus physical exercise for cardio-respiratory fitness in adolescent school children</i>	D: <i>Prospective two arm a randomized controlled trial</i> S: 802 subjek penelitian (377, 371) V: Yoga dan <i>physical training</i> , Daya tahan kardiorespirasi I: Yoga suryanamaskara, asanas: <i>standing pose, supine pose, prone pose</i> dan <i>sitting pose</i> , pranayama meditasi dan releksasi (6x seminggu selama 2 bulan) E: Daya tahan kardiorespirasi ditunjukkan dengan nilai VO_{2max} yang diukur melalui <i>20 m Shuttle Run</i>	Terdapat peningkatan yang signifikan dalam daya tahan kardiorespirasi pada kedua kelompok baik yoga dan <i>physical training</i>
(Shiraishi et al., 2017)	<i>Effects of a 12-week systematized yoga intervention on health-related physical fitness in healthy adults</i>	D: <i>One group pre test-post test design</i> S: 25 subjek penelitian V: Hatha yoga dan kebugaran fisik (salah satu yang diukur daya tahan kardiorespirasi) I: Hatha yoga; meditasi (5 menit), asanas (40 menit) dan releksasi (5 menit) (2x seminggu selama 3 bulan) E: Daya tahan kardiorespirasi ditunjukkan dengan nilai VO_{2peak} yang diukur melalui <i>12 minutes cooper test</i>	Tidak terdapat peningkatan daya tahan kardiorespirasi setelah berlatih yoga
(Udhan, 2018)	<i>Effect of yoga on cardio-respiratory health markers: physical fitness index and maximum oxygen consumption (VO_{2max})</i>	D: <i>One group pre test-post test design</i> S: 200 Subjek penelitian V: Yoga dan daya tahan kardiorespirasi I: Yoga berupa asanas, pranayama dan meditasi selama 6 bulan (1 jam perhari, 6x per minggu) E: Daya tahan kardiorespirasi ditunjukkan dengan nilai <i>resting heart rate (HR)</i> dan VO_{2Max} menggunakan <i>modified Queen's College Step Test</i> .	Berlatih yoga dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan kardiorespirasi
(Lau et al., 2015)	<i>Effects of a 12-week hatha yoga intervention on cardiorespiratory endurance, muscular strength</i>	D: <i>Two arm a randomized controlled clinical trial</i> S: 173 Subjek penelitian (87, 86) V: Yoga, dan daya tahan kardiorespirasi	Berlatih yoga dapat memberikan pengaruh yang baik untuk daya tahan kardiorespirasi

	<i>and endurance, and flexibility in Hong Kong Chinese Adults:</i>	I: Hatha yoga, terdiri dari 57 <i>yoga poses</i> (12 sesi selama 12 minggu) per sesi latihan 60 menit E: Daya tahan kardiorespirasi ditunjukkan dengan nilai <i>resting heart rate</i> (HR) dan VO_{2max} menggunakan treadmill dengan protokol Bruce	
(Laksmi et al., 2018)	Pelatihan hatha yoga dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskuler pada siswi usia 16 – 18 tahun di sma negeri 3 denpasar	D: <i>One group pre test and post test design</i> S: 16 Subjek penelitian V: Yoga dan daya tahan kardiorespirasi I: Hatha yoga (3x dalam seminggu selama 12 minggu) E: Daya tahan kardiovaskuler ditunjukkan dengan nilai VO_{2max} menggunakan <i>2,4 km Cooper Test</i>	Berlatih yoga dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler

Keterangan: *D (Desain Penelitian), S(Subjek Penelitian), V(Variabel Penelitian), I(Intervensi Yoga), E(Evaluasi variabel dependen)*

Peningkatkan daya tahan kardiorespirasi setelah berlatih yoga.

Dari 5 artikel 4 artikel menunjukkan adanya pengaruh berlatih yoga terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung dan paru-paru untuk mengangkut dan memberikan oksigen yang cukup ke seluruh jaringan tubuh dan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen secara maksimal selama bekerja sehingga seseorang dapat mempertahankan kinerja tanpa adanya kelelahan yang berarti (Udhan, 2018). Gerakan-gerakan dalam berlatih yoga akan melibatkan banyak otot di dalam tubuh. Berdasarkan penjelasan dari jurnal yang dikaji dalam penelitian ini, bahwa terjadinya peningkatan daya tahan kardiorespirasi melalui berlatih yoga didasari oleh adanya perbaikan fungsi, kekuatan dan daya tahan otot-otot pernafasan dan otot jantung (Laksmi et al., 2018) (Lau et al., 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lau et al., 2015 di Cina, yang melibatkan 173 subjek penelitian, dewasa sehat yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan berjumlah 87 subjek penelitian dan kelompok kontrol berjumlah 86 subjek penelitian. Penelitian tersebut dilakukan selama 12 sesi selama 12 minggu dengan 1 jam per sesi latihan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan kelompok yang diberikan intervensi yoga terjadi peningkatan yang signifikan pada VO_{2max} dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,05$. Artinya dengan memberikan latihan yoga selama 12 minggu dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi pada orang dewasa sehat. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa peningkatan daya tahan kardiorespirasi dapat terjadi disebabkan oleh peningkatan daya tahan otot (*muscle endurance*) sebagai hasil dari berlatih

yoga, sehingga dapat memberikan kontrol yang baik pada otot intercostalis yang selanjutnya dapat menyebabkan peningkatan VO_{2max} .

Penelitian yang dilakukan oleh Satish et al., 2020 memiliki tujuan untuk membandingkan latihan yoga dengan latihan fisik terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi pada anak-anak dan remaja di sekolah. Penelitian tersebut melibatkan 802 subjek penelitian, namun terdapat beberapa subjek penelitian yang mengalami *drop out*, sehingga data yang dianalisis berasal dari kelompok perlakuan yoga sebanyak 377 subjek penelitian dan kelompok kontrol yang diberikan latihan fisik sebanyak 371 subjek penelitian. Penelitian dilakukan selama 6x seminggu selama 2 bulan dan diperoleh hasil terjadinya perubahan yang signifikan terhadap VO_{2max} sebelum dan setelah pelatihan pada masing-masing kelompok dengan nilai $p < 0,001$. Hasil perbandingan antara kedua kelompok tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik, namun nilai rata-rata peningkatan VO_{2max} pada kelompok berlatih yoga lebih besar dibandingkan dengan kelompok latihan fisik lainnya.

Daya tahan kardiorespirasi dapat ditunjukkan dengan melihat kemampuan konsumsi oksigen maksimal atau VO_{2Max} . Konsumsi oksigen maksimal ini bergantung pada tiga sistem di dalam tubuh, pertama sistem pernafasan sebagai sistem ventilasi dan tempat pertukaran O_2 , dan CO_2 , antara udara dan darah di paru. Kedua sistem sirkulasi dibutuhkan untuk menyalurkan O_2 , ke otot yang aktif selama berlatih yoga, dan yang terakhir, sistem otot dengan memiliki enzim oksidatif dapat memanfaatkan O_2 yang disediakan. Berlatih yoga secara teratur dapat meningkatkan VO_{2max} dengan membuat jantung dan sistem pernapasan bekerja dengan lebih efisien sehingga dapat menyalurkan O_2 ke otot lebih baik. Otot-otot yang terlibat selama berlatih yoga menjadi lebih siap dalam menerima O_2 , yang disalurkan kepadanya. Jumlah kapiler fungsional meningkat, demikian juga jumlah dan ukuran mitokondria, yang mengandung enzim-enzim oksidatif pun meningkat (Sherwood, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Udhan, 2018, penelitian ini melibatkan 200 subjek penelitian yaitu individu sehat usia 30-50 tahun diberikan latihan yoga selama 6 bulan (1 jam per hari, 6x per minggu) menunjukkan terjadi peningkatan VO_{2max} secara signifikan dengan nilai $p < 0,0001$, yang artinya berlatih yoga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi.

Namun sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Shiraishi et al., 2017, penelitian tersebut melibatkan 25 subjek penelitian, dengan desain penelitian *one group pre test-post test design*, dimana hatha yoga diberikan selama 50 menit per sesi latihan dan dilakukan 2x seminggu selama 3 bulan. Hasil yang diperoleh tidak terdapat perbedaan secara signifikan pada pengukuran daya tahan kardiorespirasi sebelum dan setelah intervensi. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa intensitas latihan, menjadi salah satu indikator penting dalam upaya peningkatan

daya tahan kardiorespirasi. Intensitas latihan menggambarkan seberapa berat latihan yang diberikan dapat mempengaruhi kerja dari sistem penafasan dan jantung. Hal ini dicurigai sebagai dasar penyebab tidak terjadinya peningkatan daya tahan kardiorespirasi pada penelitian ini, dimana gerakan yoga yang lambat dengan waktu jeda yang memadai, mengakibatkan ketidakcukupan untuk mendorong terjadinya perubahan signifikan pada VO_{2max} .

Penentuan dosis latihan, memiliki peranan yang sangat penting dalam mengemas suatu pelatihan agar dapat tercapainya tujuan pelatihan tersebut. Menurut *American College of Sports Medicine* penentuan dosis atau resep latihan dapat dijelaskan melalui FITT-VP yang terdiri dari F (*Frequency*) yaitu seberapa sering latihan itu dilakukan dalam seminggu, I (*Intensity*) yaitu seberapa berat latihan dapat mempengaruhi kerja sistem pernafasan dan jantung, T (*Time*) yaitu berapa lama durasi latihan tersebut, T (*Type*) yaitu jenis latihan, V (*Volume*) yaitu volume total atau jumlah latihan dan P (*Proggresion*) yaitu kemajuan program latihan. Sehubungan dengan menentukan dosis latihan daya tahan kardiorespirasi, maka menentukan intensitas latihan adalah langkah pertama yang penting untuk dilakukan. Penentuan intensitas latihan dapat dilakukan berbagai cara termasuk menghitung persentase oksigen maksimal (VO_{2max}), persentase denyut jantung maksimal ($\%HR_{max}$), persentase *oxygen uptake reserve* ($\%VO_2R$), dan persentase *heart rate reserve* ($\%HRR$) (Bushman, 2014).

Yoga yang digunakan dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi

Dari 5 artikel dalam penelitian ini, terdapat 3 jurnal yang menjelaskan secara rinci latihan yoga yang diberikan diantara penelitian yang dilakukan oleh Shiraishi et al., 2017 menerapkan Hatha yoga yang terdiri dari meditasi, yoga asana dan releksasi. Yoga asanas yang diaplikasikan dalam penelitian ini terdiri dari yoga suryanamaskara, *mountain pose*, *warrior pose*, *tree pose*, *triangle pose*, *crow pose*, *snake pose*, *pigeon pose*, *frog pose*, *seated forward bend pose*, *camel pose*, *half twist pose*, *butterfly pose*, *shoulder stand pose*, *fish pose*, dan *corpse pose*.

Sedangkan pada penelitian Udhan, 2018 mengemas intervensi yoga diawali dengan berdoa, *joint movements*, yoga suryanamaskar, yoga asana terdiri dari *tadasan*, *trikonasan*, *virbhadrasan*, *vrukshasan*, *naukasan*, *dhanurasan*, *setubandhasan*, *sarpasan*, *shalbhasan*, *pachimottanasan*, *sarvangasan*, *halasan*, *pawanmuktasan*, *gomukhasan*, *vakrasan*, *shavasana*, dan ada pranayama yang terdiri dari *yogshwasan*, *anulom-vilom*, *kapalbhati*, *bhramari*, dan juga terdapat meditasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lau et al., 2015, melibatkan 57 *yogic poses* yang secara umum dibagi menjadi *standing poses*, *sitting poses*, *kneeling poses*, *supine poses*, *prone poses* dan *Arm support poses* dimana (1) *Standing poses* terdiri dari *utkatasana*, *utthita hasta*

padangusthasana, utthita parsvakonasana, ardha chandrasana, parsvottanasana, natarajasana, lunge, tadasana, parivrtta parsvakonasana, revolved lunge, parivrtta trikonasana, malasana, uttanasana, vrkshasana, trikonasana, virabhadrasana i, virabhadrasana ii, virabhadrasana iii, dan prasarita padottanasana (2) *Sitting poses* terdiri *navasana, baddha konasana, gomukhasana, ardha matsyendrasana, janu shirshasana, marichyasana i, rajakapotasana, parivrtta janu shirshasana, paschimottanasana, dan upavistha konasana,* (3) *Kneeling poses* terdiri dari *ushtrasana, balasana, parighasana, dan rajakapotasana,* (4) *Supine poses* terdiri dari *apanasana, jathara parivartanasana, setu bandhasana, shavasana, halasana, supta baddha konasana, anantasana, dan salamba sarvangasana* (5) *Prone poses* terdiri dari *dhanurasana, bhujangasana, shalabhasana dan urdhva mukha svanasana,* dan (6) *Arm support poses* yang terdiri dari *durga go, chatus pada pitham, utthita hasta padangusthasana, vasisthasana dan purvottanasna.*

Sedangkan 2 artikel penelitian lain yang dikaji dalam penelitian ini yang tidak menjelaskan secara rinci intervensi yang diberikan seperti penelitian yang dilakukan oleh Satish et al., 2020 dimana intervensi yoga yang diberikan meliputi yoga suryanamaskar (*sun salutation*), diikuti dengan beberapa yoga asanas yang terdiri dari *standing poses, supine poses, prone poses* dan *sitting poses* (tanpa dijelaskan lebih rinci gerakan yang terlibat pada masing-masing poses) relaksasi dan pranayama (Satish et al., 2020) dan begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Laksmi et al., 2018 yang hanya menjelaskan jenis intervensi yoga yang digunakan yaitu hatha yoga.

IV. PENUTUP

Pemberian latihan yoga mampu untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, hal ini ditunjang dengan 4 artikel penelitian yang dikaji, namun masih terdapat 1 penelitian yang menunjukkan tidak adanya pengaruh berlatih yoga terhadap daya tahan kardiorespirasi, hal ini bisa disebabkan oleh intensitas latihan yang belum cukup untuk mendorong terjadinya perubahan VO_{2Max} , sehingga masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian yoga terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi, dengan memperhatikan dosis latihan melalui FITT-VP utamanya pada intensitas latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bushman, B. A. (2014). Determining the I (Intensity) for a FITT-VP Aerobic Exercise Prescription. *ACSM's Health & Fitness Journal, 18*(3), 4–7.
- Kango, S., Indriani, & Achmad Zaifullah. (2016). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Serta Hubungannya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Alkhairaat

- Palu. *Jurnal Medika Alkhairaat*, 1(1), 1–5.
- Laksmi, I. G. A. D. W., Dewi, A. A. N. T. N., & Sugiritama, I. W. S. (2018). Pelatihan Hatha Yoga Dalam Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler pada Siswi Usia 16 – 18 Tahun di SMA Negeri 3 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(2), 22–25.
- Lau, C., Yu, R., & Woo, J. (2015). Effects of a 12-Week hatha yoga intervention on cardiorespiratory endurance, muscular strength and endurance, and flexibility in Hong Kong Chinese Adults: A controlled clinical trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/958727>
- Rudiarta, I. W. (2021). Yoga Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental (Kajian Yoga Sutra Patanjali). *Genta Hredaya*, 5(1), 57–66.
- Satish, V., Rao, R. M., Manjunath, N. K., Amritanshu, R., Vivek, U., Shreeganes, H. R., & Deepashree, S. (2020). Yoga versus physical exercise for cardio-respiratory fitness in adolescent school children: A randomized controlled trial. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(3). <https://doi.org/10.1515/IJAMH-2017-0154/MACHINEREADABLECITATION/RIS>
- Sherwood, L. (2016). *Human Physiology: From Cells to Systems* (9th ed.). Cengage Learning.
- Shiraishi, J. C., Bonadias Gadelha, A., Mara, L., Bezerra, A., Guilherme, L., Porto, G., & Shiraishi, J. C. (2017). Effects of a 12-Week Systematized Yoga Intervention on Health-Related Physical Fitness in Healthy Adults. *Advances in Physical Education*, 07(01), 27–37. <https://doi.org/10.4236/APE.2017.71003>
- Subrata, I. N. (2020). Yoga Asanas: Lifestyle Kesehatan Di Masa New Normal. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 183. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1745>
- Syaifullah, M. R., & Irawan, R. J. (2021). Gambaran Daya Tahan Vo2max Pemuda Desa Gampangsejati Usia 20-25 Tahun Menggunakan Instrumen Multistage Fitness Test Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 39–48.
- Udhan, V. (2018). Effect of Yoga on Cardio-Respiratory Health Markers: Physical Fitness Index and Maximum Oxygen Consumption (VO2 Max). *Article in Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(8), 21–23. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2018/36819.11932>