



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

Kombinasi Yoga dan Herbal dalam Pengobatan Beserta Efektivitasnya

I Gusti Agung Ayu Kartika¹, Made Krisna Adi Jaya²

¹Jurusan Yoga dan Kesehatan, Fakultas Brahma Widya, Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia

²Jurusan Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Udayana

Diterima 07 Juli 2022, direvisi 10 Agustus 2022, diterbitkan 26 September 2022

e-mail: ayukartika@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRACT

Yoga is often combined with other types of therapy to maximize the patient's treatment. Combinations of yoga and herbs is one of the possible combinations. This study aims to summarize and review research results related to the combination of yoga and herbs. Research articles are collected from various online databases such as Google Scholar, Google, Medline, Pubmed, and Science Direct. Inclusion and exclusion criteria were applied to obtain clinical research articles that were original, relevant to the topic of interest, published in the last 10 years, full text accessible, also methods and results were described well and valid. In total there are only 5 articles that qualify for discussion. The research was conducted in Indonesia and India. The herbs were used in inhalation and oral forms. Indications for the use of a combination of yoga and herbs are reducing dismenorrhea pain, cronic joint pain, helping treat type 2 diabetes mellitus, hypertension, and improving sleep quality. The combination of yoga and herbs is still not widely applied and studied. It opens up great opportunities for further research.

Keywords: yoga, herb, combination

ABSTRAK

Yoga kerap kali dikombinasikan dengan jenis terapi lainnya untuk memaksimalkan pengobatan pasien. Kombinasi yoga dan herbal termasuk kombinasi yang dimungkinkan untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk merangkum dan mengkaji hasil penelitian terkait kombinasi yoga dan herbal. Artikel penelitian dikumpulkan dari berbagai database online seperti Google Scholar, Google, Medline, Pubmed dan Science Direct. Kriteria inklusi dan eksklusi diterapkan untuk memperoleh artikel penelitian klinik 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. Penelitian dilakukan di Indonesia dan India. Cara penggunaan herbal yang digunakan yaitu inhalasi dan oral. Indikasi penggunaan kombinasi yoga dan herbal yaitu

menurunkan nyeri dismenore, nyeri sendi, membantu mengobati diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dan meningkatkan kualitas tidur. Kombinasi yoga dan herbal masih belum banyak diterapkan dan ditelaah sehingga membuka peluang besar untuk penelitian lebih lanjut.

Kata kunci: yoga, herbal, kombinasi

I. PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Hal ini tertuang dalam Undang-Undang No 36 tahun 2009 tentang Kesehatan. Dalam perkembangannya, penerapan kesehatan tradisional berkembang menjadi salah satunya yaitu Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer, yang manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah dan memanfaatkan ilmu biomedis.

Berdasarkan Permenkes RI No. 15 tahun 2018, tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer Bagian Kedua Pasal 6 ayat 1, berdasarkan cara pengobatan/perawatan, Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer dilakukan dengan menggunakan keterampilan, ramuan, atau kombinasi dengan memadukan antara keterampilan dan ramuan (Wahyuni, 2021).

Salah satu kombinasi yang banyak ditemukan di Bali yaitu praktek pengobatan dengan yoga yang dibarengi dengan pemberian ramuan herbal. Dalam penerapan secara tunggal, baik yoga maupun ramuan herbal dapat berdiri sendiri dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Latihan yoga terbukti dapat meningkatkan dan meningkatkan fungsi pernapasan dan kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh, memperbaiki pola tidur, mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan nyeri kronis, meningkatkan pemulihan dan pengobatan kecanduan, dan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Woodyard, 2011). Herbal dalam ramuan tunggal maupun kombinasi juga sudah banyak dibuktikan berkhasiat dalam penyembuhan kelainan dan penyakit pada manusia (Luqman et al, 2014).

Kombinasi antara yoga dan herbal diharapkan dapat bersinergi guna memaksimalkan pengobatan keluhan pasien. Namun, efektivitas kombinasi ini belum banyak diketahui secara ilmiah. Penelitian ini bermaksud untuk merangkum hasil penelitian ilmiah klinik terkait penerapan kombinasi yoga dan herbal dalam mengatasi keluhan kesehatan. Yoga yang dimaksud yaitu sesuai dengan pandangan hatha yoga yang berfokus di aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis. Penelusuran artikel ilmiah dilakukan secara daring dan artikel yang memenuhi syarat dibahas lebih lanjut.

II. METODE

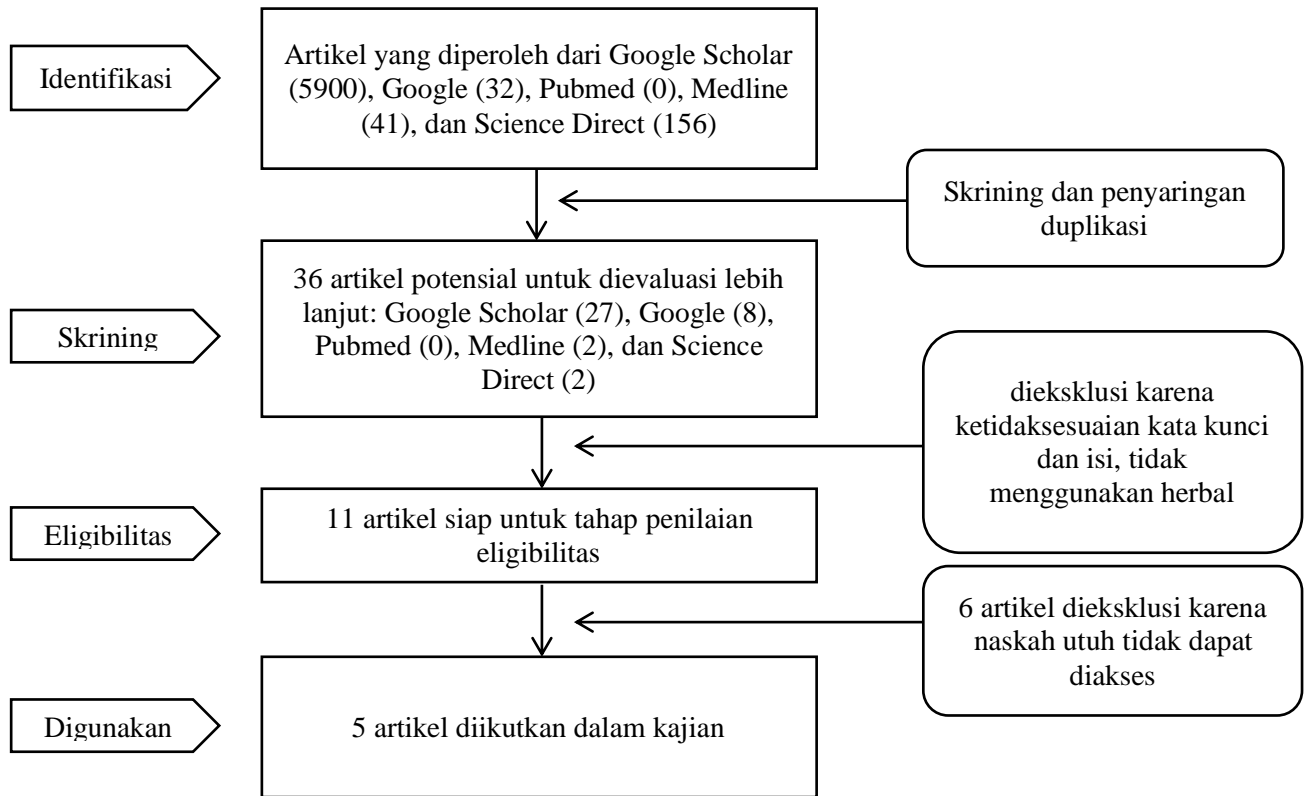
Artikel ini merupakan review secara deskriptif yang ditulis berdasarkan kajian dari berbagai artikel ilmiah berbasis online. Google Scholar dan empat database elektronik lainnya seperti Google, Medline, Pubmed dan Science Direct digunakan sebagai media pencari. Proses pencarian dilakukan hingga minggu pertama Mei 2022. Kata kunci pencarian yang digunakan yaitu “yoga”, “kombinasi”, “tambahan”, “herbal”, “aromaterapi” dan kata dalam versi bahasa Inggrisnya.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah penelitian asli dalam bentuk *original article*, penelitian dengan subjek manusia, dipublikasikan pada 10 tahun terakhir, berupa *clinical trial* atau *randomized control trial*, teks dapat diakses utuh, pasien dalam penelitian melakukan latihan yoga yang dibarengi dengan menggunakan/dipaparkan herbal. Jika artikel memenuhi semua kriteria inklusi, namun hasil uji efektivitas tidak dilaporkan dengan jelas, maka artikel tersebut akan dieksklusi.

Data dari artikel-artikel yang diperoleh diekstraksi dan dianalisis ke dalam kategori-kategori seperti tahun publikasi, Negara asal penulis, indikasi, jenis yoga yang digunakan, jenis herbal yang digunakan, dan desain penelitian. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel dan dipaparkan secara deskriptif. Hasil yang diperoleh dikombinasikan sehingga diperoleh informasi yang sinergis mengenai efektifitas penggunaan kombinasi yoga dan herbal pada perawatan kesehatan.

III. PEMBAHASAN

Tahapan pencarian artikel penelitian dapat dilihat pada gambar 1. Jumlah artikel yang ditemukan tergolong sangat sedikit. Penelitian terkait penerapan kombinasi yoga dan herbal sangat jarang dilakukan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Pada tahun 2020 sendiri, dilaporkan terdapat sekitar 49 penelitian yang dipublikasikan di Pubmed terkait efektivitas pelaksanaan yoga (Dutta et al., 2022). Namun tidak satupun dilaksanakan bersamaan dengan pemberian herbal.



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 1.

Tabel 1. Jabaran data penelitian kombinasi yoga dan herbal.

No.	Tahun	Negara	Indikasi	Jenis Yoga	Jenis Herbal	Desain Studi	Pustaka
1.	2016	India	hipertensi	60 menit latihan yang diawasi:latihan meremas (Sukshma Vyayama), Sun Salutation (Surya Namaskara, 2 putaran), Meditasi Siklik (1 siklus lengkap) dan pranayama (Anuloma Viloma, 10 putaran, Bhramari, 10 putaran) dan vokalisasi 'A', 'U' dan 'M', dan 'OM' (Nadanusandhana, 2 putaran)	jus herbal Ayurveda (Rasahara)	<i>a three arm controlled trial</i> selama 90 hari	(Hankey, 2016)
2.	2018	India	diabetes mellitus tipe 2	1 kali latihan fleksi, 2 ronde Surya Namaskara, 1 siklus meditasi, dan 2 kali Pranayama yang dilakukan pada pagi hari dan malam sebelum tidur. Pranayama yang dilakukan yaitu 2 lot dari 10 ronde <i>alternate nostril (anulom vilom)</i> , 2 lot dari 10 ronde Bhramari, dan 2 ronde 2 kali sehari mengucapkan A, U, M	jus herbal Rasahara	<i>a three arm controlled trial</i> selama 90 hari	(Datey et al., 2018)
3.	2019	India	mengurangi nyeri sendi kronis	td	kurkumin+cow ghee	<i>randomized case control</i>	(Deshmukh & Bidwai, n.d.)
4.	2020	Indonesia	mengurangi nyeri dismenore	td	aroma terapi lavender	<i>quasy experiment</i> dengan desain <i>one group pre-test-post-test</i>	(Zuraida & Keta, 2020)
5.	2020	Indonesia	meningkatkan kualitas tidur ibu hamil	<i>prenatal gentle yoga</i>	aromaterapi lavender	<i>quasy experiment (two group pre-post test design)</i>	(Rhomadona & Primihastuti, 2020)

Berdasarkan data yang dikumpulkan, penelitian terkait kombinasi yoga dan herbal tidak dilakukan atau dilaporkan setiap tahun. Bahkan dalam 2 tahun terakhir, tidak terdapat penelitian terkait. Walaupun praktek yoga telah tersebar ke seluruh dunia, penelitian terkait kombinasi yoga dan herbal hanya ditemukan terutama di India dan Indonesia. Bali, sebagai pusat agama Hindu di Indonesia dan pusat pengembangan yoga, belum memulai penelitian untuk penggunaan kombinasi ini.

Pada penelitian yang dilakukan di India tahun 2016, pasien pria yang baru terdiagnosis hipertensi diberikan terapi berupa yoga tersendiri dan kombinasi yoga dan jus Rasahara. Baik perlakuan dengan yoga maupun kombinasi sama-sama mampu menurunkan tekanan darah sistolik, tekanan saat jantung berkontraksi untuk memompa darah ke seluruh tubuh, setelah 15 hari. Namun, pemberian tambahan herbal mampu menurunkan nilai tekanan darah lebih tinggi. Efek kombinasi yoga dan herbal juga lebih baik terlihat pada tekanan darah diastolik, tekanan darah pada dinding pembuluh saat jantung dalam kondisi istirahat, walaupun tidak berbeda signifikan dengan kontrol. Untuk parameter denyut nadi, kedua perlakuan mampu menghasilkan efek yang signifikan dengan efek terbaik ditunjukkan kelompok kombinasi (Hankey, 2016). Latihan yoga yang disarankan untuk menurunkan tekanan darah dan denyut nadi yaitu dapat dilihat pada tabel 1. Sedangkan ramuan Rasahara yang dimaksud terdiri dari Wheatgrass (*Triticum aestivum* L.), Amla (*Emblica officinalis*), Guduchi (*Tinospora cordifolia*), and Adusa (*Adhatoda vasica* Nees).

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

Pernapasan dan meditasi dinyatakan lebih baik daripada aktivitas fisik untuk pasien hipertensi. Berbagai teknik yoga mulai dari relaksasi, pernafasan, hingga praktek terintegrasi telah diteliti mampu mengatasi hipertensi (Tyagi & Cohen, 2014). Setiap bahan-bahan pada ramuan Rasahara secara tunggal telah dibuktikan efek antihipertensinya baik pada percobaan ke manusia ataupun hewan (Ghaffari et al., 2020; Prasad et al., 2017; Sahoo et al., 2015).

Pada penelitian yang dilaksanakan di India tahun 2018, yoga dibuktikan mampu menurunkan gula darah puasa secara signifikan pada 90 hari terapi. Pemberian tambahan ramuan herbal yang dikonsumsi pada pagi hari setelah melaksanakan yoga, ditemukan mampu

menurunkan tidak hanya kadar gula darah puasa, namun juga kadar gula darah 2 jam post prandial (setelah makan) secara signifikan. Kombinasi dengan herbal ini juga mampu menurunkan parameter HbA1C secara signifikan (Datey et al., 2018). HbA1c merupakan parameter diagnosa diabetes yang penting karena dapat menggambarkan profil gula darah kumulatif dari dua sampai tiga bulan sebelumnya. HbA1c juga diketahui berkorelasi baik dengan risiko komplikasi diabetes jangka panjang (Sherwani et al., 2016).

Manfaat pelaksanaan yoga secara tunggal pada kasus diabetes mellitus tipe 2 sudah banyak dilaporkan. Yoga disarankan sebagai salah satu pengobatan untuk peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit (Kurian et al., 2022; Merdawati et al., 2018; Suwarno & Sianturi, 2017). Pasien juga dapat melakukan perawatan mandiri di rumah untuk mengontrol kadar gulanya melalui yoga (Suwarno & Sianturi, 2017). Surya Namaskar dan Pranayama termasuk dalam beberapa latihan yoga lain yang bermanfaat untuk manajemen diabetes mellitus tipe 2 (Raveendran, Deshpandae, & Joshi, 2018). Sedangkan dari masing-masing bahan-bahan pada ramuan Rasahara memang telah terbukti berkhasiat sebagai antidiabetes pada percobaan klinik ataupun hewan (Akhtar et al., 2011; Ali & Hakeem, 2020; Kumar et al., n.d.; Mohan et al., 2013).

Pada penelitian di India tahun 2019, pelaksanaan kombinasi yoga dan herbal mampu menurunkan nyeri sendi lebih baik daripada penggunaan herbal secara tunggal. Dalam penelitian ini tidak dijelaskan secara rinci teknik yoga yang digunakan. Namun pada penelitian lain, yoga terpadu yang terdiri dari latihan relaksasi dan penguatan yoga, asana, relaksasi, pranayama, dan meditasi mampu menurunkan nyeri sendi pada pasien radang sendi kronis (Ebnezar et al., 2012).

Kurkumin sebagai salah satu zat aktif utama dalam kunyit ditemukan memiliki efek pereda nyeri yang baik melalui beberapa mekanisme kerja. Kurkumin dapat digunakan pada berbagai penyakit dalam penggunaan tunggal ataupun kombinasi dengan agen pereda nyeri yang sudah beredar di pasaran (Eke-Okoro et al., 2018; Sun et al., 2018). Sedangkan komponen lain yaitu *cow ghee* adalah lemak mentega yang diperoleh dari susu sapi. *Cow ghee* diketahui memiliki efek pereda nyeri walaupun lemah (Tichkule et al., 2020). *Cow ghee* juga mampu meningkatkan penyerapan obat melalui kulit (Kumar & Gorityala, 2021).

Pada penelitian oleh Zuraida dkk. (2020), selain tidak dijelaskan teknik yoga yang dilaksanakan untuk meredakan nyeri haid juga tidak terdapat kelompok kontrol. Namun, kombinasi yoga dan pemberian aromaterapi lavender secara signifikan dapat menurunkan derajat nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian lain merekomendasikan gerakan yoga berupa pose *Cobra*, *Cat* dan *Fish* untuk mengurangi keparahan dan lama nyeri haid primer (Rakhshae, 2011). Gerakan yoga ini dilakukan selama minimal 14 hari siklus haid (fase luteal) dan selama satu sesi 20 menit dalam sehari, pada

pagi hari sebelum sarapan atau sebelum makan siang. atau pada malam hari sebelum makan malam (minimal 3 jam setelah makan biasa, atau 2 jam setelah makan ringan) bersamaan dengan memulai nafas panjang saat beraktivitas. Temuan menunjukkan bahwa pose yoga adalah pengobatan yang aman dan sederhana untuk nyeri haid primer

Gerakan yoga mampu melemaskan otot-otot rangka yang mengalami kekakuan yang disebabkan oleh peningkatan senyawa prostaglandin sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami kekakuan dan menghilangkan rasa nyeri. Aromaterapi lavender yang dihirup dibawa ke sel-sel penerima rangsangan di hidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel ke rambut halus di hidung, maka terjadi suatu pesan elektro kimia yang akan diteruskan melalui saluran *olfactory* ke otak kemudian ke sistem limbik. Selanjutnya, hipotalamus dirangsang untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorfin. Hormon serotonin dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon endorfin dapat menghilangkan rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang (Zuraida & Keta, 2020).

Aromaterapi lavender termasuk salah satu jenis aromaterapi yang paling sering digunakan di masyarakat. Mencium aroma lavender dalam 3 hari pertama haid, 30 menit dalam sehari dalam dua siklus haid selama 2 bulan dilaporkan dapat menurunkan keparahan derajat nyeri haid primer secara signifikan. Manfaat lain dari aromaterapi lavender ini yaitu meningkatkan kualitas tidur. Efek ini signifikan dirasakan oleh ibu hamil trimester ketiga seperti yang dilaporkan oleh Keykha dkk. (2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rhomadona dan Primihastuti (2020), efek peningkatan kualitas tidur ibu hamil dihasilkan dari kombinasi aromaterapi lavender dan gerakan *prenatal gentle yoga*. Menurut para ahli, aromaterapi lavender yang bersifat menenangkan serta gerakan yoga yang dinamis dan lentur dapat membuat ibu hamil merasa tenang, nyaman dan damai sehingga akan mendorong ibu hamil tertidur karena terjadi penurunan aktivitas tubuh dan pikiran yang memunculkan rasa kantuk. Teknik pernapasan dalam yoga menyebabkan diafragma naik turun memberikan efek pijatan di jantung sehingga dapat membuka sumbatan dan peredaran darah menjadi lancar. Dengan meningkatnya peredaran darah yang lancar maka nutrisi dan O₂ dalam otak juga meningkat. Hal ini akan merangsang pelepasan hormon serotonin dan menjadikan tubuh lebih tenang dan mudah untuk tidur (25–27). *Prenatal gentle yoga* sendiri adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga ini dilakukan dengan intensitas lebih lembut, perlahan serta dengan memadukan gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi ('Prenatal Gentle Yoga – RS Mardi Rahayu', n.d.).

Rhomadona dan Primihastuti (2020) tidak menjelaskan jenis gerakan yoga yang dilakukan. Namun menurut penelitian lain, gerakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu Sūkṣmavyāyāma, (latihan melonggarkan), Yogāsana (postur fisik), Prāṇāyāma (latihan pernapasan) dan meditasi dalam bentuk Nādānusandhāna (Meditasi OM). Bentuk latihan ini telah divalidasi oleh beberapa ahli (Hariprasad et al., 2013). Selain itu, gerakan yang direkomendasikan yaitu postur fisik (berbagai asana seperti pose gunung [Tadasana], pose segitiga [Trikonasana], pose segitiga berputar [Parivṛtta Trikonasana], pose membungkuk ke depan [Uttanasana], *Hands to foot* [Pada Hastasana], pose pohon [Vṛksasana], pose lotus [Padmasana], setengah putaran tulang belakang [ArdhaMatsyendrasana], pose penghilang angin [Pavanamuktasana], pose busur [Dhanurasana], pose belalang [Salabhasana], pose ikan [Matsyasana], pose kobra [Bhujangasana], pose jembatan [Setu Bandhasana] dll.), Bandha (Jalandhar bandh, Mulabandha, Uddiyanbandha NadiShuddhi Pranayama atau Anuloma-Viloma [pernapasan lubang hidung alternatif-I], Anuloma-Viloma [pernapasan hidung alternatif-II], Surya Bhedan [pernapasan hidung kanan], Ujjayi, Bhramari dari Haramari, [Surya Bhedan, Bhasrika, Ujjayi, Shitali, Sitkari, Bhramari, Murchha, dan Plavini Pranayama]) (Bankar et al., 2013).

Penggunaan kombinasi yoga dan herbal sering ditemukan di India. Herbal yang dimaksud merupakan bagian dari pengobatan Ayurveda yang dilaksanakan. Dalam teknik pengobatan ini, banyak ramuan dan teknik yang digunakan termasuk di dalamnya regimen diet seperti dijabarkan pada penelitian Sharma dkk. (Sharma et al., 2018). Kombinasi yoga dan Ayurveda dibuktikan dapat menurunkan intensitas nyeri. Oleh karena konsep herbal di sini tidak sesuai dengan konsep herbal dalam penelitian ini, maka jenis penelitian tersebut dieksklusi.

Berdasarkan piramida *evidence based medicine* atau pendekatan medik yang didasarkan pada bukti-bukti ilmiah, kelima penelitian yang telah ditelaah merupakan studi primer dengan kualitas yang tergolong rendah dan bias yang tergolong tinggi. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih baik untuk memperkuat hasil-hasil atau bukti-bukti keberhasilan terapi yang diperoleh guna menunjang keputusan klinis. Namun hal tersebut tidak menutupi fakta bahwa kombinasi yoga dan herbal berhasil memberikan manfaat yang diharapkan.

IV. PENUTUP

Kombinasi yoga dan herbal terbukti efektif bersinergi dalam penyembuhan keluhan kesehatan walaupun jumlah penelitian masih terbatas. Kombinasi ini telah diteliti mampu membantu pengobatan hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, nyeri dismenore, nyeri sendi, dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian lanjutan untuk mengkonfirmasi hasil dan penelitian efektivitas kombinasi ini pada kondisi medis lain perlu dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M. S., Ramzan, A., Ali, A., & Ahmad, M. (2011). Effect of Amla fruit (*Emblca officinalis* Gaertn.) on blood glucose and lipid profile of normal subjects and type 2 diabetic patients. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 62(6), 609–616. <https://doi.org/10.3109/09637486.2011.560565>
- Ali, M., & Hakeem, K. R. (2020). Pharmacological and Bioactive Basis of *Adhatoda vasica* L. Nees. Dalam M. Ali & K. R. Hakeem (Ed.), *Scientific Explorations of Adhatoda vasica: An Asian Health Remedy* (hlm. 61–84). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-56715-6_7
- Bankar, M. A., Chaudhari, S. K., & Chaudhari, K. D. (2013). Impact of long term Yoga practice on sleep quality and quality of life in the elderly. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 4(1), 28–32. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.109548>
- Cramer, H. (2016). The Efficacy and Safety of Yoga in Managing Hypertension. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes*, 124(2), 65–70. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1565062>
- Datey, P., Hankey, A., & Nagendra, H. R. (2018). Combined Ayurveda and Yoga Practices for Newly Diagnosed Type 2 Diabetes Mellitus: A Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 25(1), 16–23. <https://doi.org/10.1159/000464441>
- Deshmukh, S. T., & Bidwai, V. (t.t.). To reduce joint pain by combination of curcumin with Cow Ghee with yoga. *PubMed*, 1(1). Diambil dari https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=yoga+aroma&filter=simsearch2.ffrft&filter=simsearch3.fft&filter=pubt.clinicaltrial&filter=pubt.randomizedcontrolledtrial&filter=datesearch.y_10
- Dutta, A., Aruchunan, M., Mukherjee, A., Metri, K. G., Ghosh, K., & Basu-Ray, I. (2022). A Comprehensive Review of Yoga Research in 2020. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 28(2), 114–123. <https://doi.org/10.1089/jicm.2021.0420>
- Ebnazar, J., Nagarathna, R., Yogitha, B., & Nagendra, H. R. (2012). Effect of integrated yoga therapy on pain, morning stiffness and anxiety in osteoarthritis of the knee joint: A randomized control study. *International Journal of Yoga*, 5(1), 28–36. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.91708>
- Eke-Okoro, U. J., Raffa, R. B., Pergolizzi Jr, J. V., Breve, F., Taylor Jr, R., & Group, the N. R. (2018). Curcumin in turmeric: Basic and clinical evidence for a potential role in analgesia. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 43(4), 460–466. <https://doi.org/10.1111/jcpt.12703>

- Ghaffari, S., Navabzadeh, M., Ziaee, M., Ghobadi, A., Ghods, R., & Hashem-Dabaghian, F. (2020). A Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled, Add-On Clinical Trial to Evaluate the Efficacy of *Emblica officinalis* in Uncontrolled Hypertension. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, e8592869. <https://doi.org/10.1155/2020/8592869>
- Hagins, M., States, R., Selfe, T., & Innes, K. (2013). Effectiveness of Yoga for Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2013, 649836. <https://doi.org/10.1155/2013/649836>
- Hankey, A. (2016). Ayurveda Herb Juices and Yoga for Blood Pressure and Pulse Rate: A Controlled Trial. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 4. <https://doi.org/10.15406/ijcam.2016.04.00121>
- Hariprasad, V. R., Sivakumar, P. T., Koparde, V., Varambally, S., Thirthalli, J., Varghese, M., ... Gangadhar, B. N. (2013). Effects of yoga intervention on sleep and quality-of-life in elderly: A randomized controlled trial. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(Suppl 3), S364–S368. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.116310>
- Keykha, Z., Askarizadeh, G., Mehrabani, M., Bagheri, M., & Poorehsan, S. (2020). The Effect of Aromatherapy with Lavender essential oil on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 8(3), 11–21.
- Kumar, V., Mahdi, F., Singh, R., Mahdi, A. A., & Singh, R. K. (t.t.). A Clinical Trial To Assess The Antidiabetic, Antidyslipidemic And Antioxidant Activities Of *Tinospora Cordifolia* In Management Of Type – 2 Diabetes Mellitus. *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 7, 9.
- Kurian, J., Mohanthy, S., & Nanjumdaiah, R. M. (2022). Mechanism of action of yoga on prevention and management of type 2 diabetes mellitus: Narrative review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 29, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.10.003>
- Luqman, S., Rizvi, S. I., Beer, A.-M., Khare, S. K., & Atukeren, P. (2014). Efficacy of Herbal Drugs in Human Diseases and Disorders. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, e273676. <https://doi.org/10.1155/2014/273676>
- Manoj Kumar, M., & Gorityala, S. (2021). Cow Ghee: An Enhancer Of Percutaneous Absorption. *International Journal of Advances in Pharmacy and Biotechnology*, 2(3), 7–15. <https://doi.org/10.38111/ijapb.20160203002>
- Merdawati, L., Primagusty, R., Afriyanti, E., & Fatmadona, R. (2018). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *NERS Jurnal Keperawatan*,

- 14(1), 19–30. <https://doi.org/10.25077/njk.14.1.19-30.2018>
- Mohan, Y., Jesuthankaraj, G. N., & Ramasamy Thangavelu, N. (2013). Antidiabetic and Antioxidant Properties of *Triticum aestivum* in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats. *Advances in Pharmacological Sciences*, 2013, e716073. <https://doi.org/10.1155/2013/716073>
- Nikjou, R., Kazemzadeh, R., Rostamnegan, M., Moshfegi, S., Karimollahi, M., & Salehi, H. (2016). The effect of lavender aromatherapy on the pain severity of primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 6(4), 211–215.
- Prasad, S., Ghatuary, S., Sarathe, A., Dubey, G., Prajapati, K., & Shinde, R. (2017). Antihypertensive Activity of Aqueous Extract of *Adhatoda Vasica* in Hypertensive Rats. *IOSR Journal of Pharmacy and Biological Sciences*, 12, 63–68. <https://doi.org/10.9790/3008-1204026368>
- Prenatal Gentle Yoga – RS Mardi Rahayu. (t.t.). Diambil 15 Mei 2022, dari <https://www.rsmardirahayu.com/prenatal-gentle-yoga/>
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
- Raveendran, A. V., Deshpandae, A., & Joshi, S. R. (2018). Therapeutic Role of Yoga in Type 2 Diabetes. *Endocrinology and Metabolism*, 33(3), 307–317. <https://doi.org/10.3803/EnM.2018.33.3.307>
- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. (2020). Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journals of Ners Community*, 11(2), 166–178. <https://doi.org/10.5281/jnerscommunity.v11i2.1135>
- Sahoo, A., & Dhone, P. (19M). Study Of Antihypertensive Activities Of Wheat Grass (*Triticum Aestivum* Linn) In Albino Rats. *Global Journal For Research Analysis*, 8(12), 46–47.
- Salve, B. A., Tripathi, R. K., Petare, A. U., Raut, A. A., & Rege, N. N. (2015). Effect of *Tinospora cordifolia* on physical and cardiovascular performance induced by physical stress in healthy human volunteers. *Ayu*, 36(3), 265–270. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.182751>
- Sharma, V. M., Manjunath, N. K., Nagendra, H. R., & Ertsey, C. (2018). Combination of Ayurveda and Yoga therapy reduces pain intensity and improves quality of life in patients with migraine headache. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.05.010>
- Sun, J., Chen, F., Braun, C., Zhou, Y.-Q., Rittner, H., Tian, Y.-K., ... Ye, D.-W. (2018). Role of

- curcumin in the management of pathological pain. *Phytomedicine*, 48, 129–140. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2018.04.045>
- Suwarno, M. L., & Sianturi, S. R. (2017). Efektifitas Latihan Fisik Yoga terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Diabetes Mellitus Tipe 2 di Kramat Jakarta. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2), 102–108.
- Tichkule, S. V., Khandare, K., & Shrivastav, P. (2020). Comparative study of efficacy of Khanduchakka (*Ehretia laevis*) Ghrit and cow ghee in the management of Parikartika (fissure in ano). *Journal of Indian System of Medicine*, 8(2), 109. https://doi.org/10.4103/JISM.JISM_31_20
- Tyagi, A., & Cohen, M. (2014). Yoga and hypertension: A systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 20(2), 32–59.
- Wahyuni, N. P. S. (2021). Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional di Indonesia. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(2), 149–162. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.229>
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
- Zuraida, Z., & Keta, D. P. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 151–162. <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i2.1046>