



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

## **Anulom Vilom : Pranayama untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja**

Ni Ketut Anjani<sup>1</sup>; Ni Wayan Mutiara Nandini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Nasional Denpasar

<sup>2</sup>Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 24 Juli 2023, direvisi 06 September 2023, diterbitkan 30 September 2023

email: ketutanjani@undiknas.ac.id<sup>1</sup>; mutiaranandini@gmail.com<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Kecemasan adalah perasaan subyektif dari ketegangan mental yang mengganggu sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan untuk memecahkan masalah atau kurangnya rasa aman. Kecemasan sering dialami dikalangan remaja, dimana selama fase remaja banyak terjadi penyesuaian, tuntutan, kekhawatiran yang terjadi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penyebab dan akibat dari kecemasan, beserta *pranayama* yang tepat untuk mengatasi kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dan dimodifikasi dengan pendapat dan pemikiran penulis. Kesimpulannya, kecemasan disebabkan oleh banyak faktor, baik faktor internal yang meliputi rendahnya tingkat *religiusitas*, *pesimisme*, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu dan pemikiran irasional maupun faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial. Kecemasan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis, seperti insomnia, gangguan sistem pencernaan, penyakit jantung, dan depresi. Kecemasan dapat diatasi dengan pernapasan yang dituangkan dalam ajaran *Anulom Vilom Pranayama*.

Kata Kunci : kecemasan; *anulom vilom*; *pranayama*; remaja

### **ABSTRACT**

*Anxiety is a subjective feeling of disturbing mental tension as a general reaction to failure to solve problems or a lack of security. Anxiety is often experienced among teenagers, where during the teenage phase there are many adjustments, demands and worries that occur. This research was conducted to find out the causes and consequences of anxiety, along with the appropriate pranayama to overcome anxiety. This research uses a literature review method and is modified with the author's opinions and thoughts. In conclusion, anxiety is caused by many factors, both internal factors which include low levels of religiosity, pessimism, fear of failure, past negative experiences and irrational thinking as well as external factors such as lack of social support. Anxiety can disrupt physical and psychological health, such as insomnia, digestive system disorders, heart disease, and depression. Anxiety*

*can be overcome with breathing which is embedded in the teachings of Anulom Vilom Pranayama.*

*Keywords : anxiety; anulom vilom; pranayama; adolescent*

## **I. PENDAHULUAN**

Remaja merupakan fase peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Ini adalah periode pertumbuhan manusia yang dikenal sebagai masa remaja atau adolesensi (Karlina 2020). Saat ini dianggap sebagai waktu yang rentan dan penuh tekanan, di mana penyesuaian diri, pengalaman hidup, pencarian identitas, dan pemisahan dari norma-norma dewasa serta budaya terjadi. Masa ini mencerminkan proses pematangan, di mana remaja memiliki kemampuan yang lebih besar untuk membuat keputusan pribadi dibandingkan dengan masa kanak-kanak (Asriati 2023). Mayoritas penduduk global berada dalam kategori usia remaja. Oleh karena itu, generasi remaja memiliki peran kunci sebagai penerus masyarakat dalam mengoptimalkan potensi-potensi yang ada (Yunas and Nailufar 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), rentang usia remaja dikategorikan sebagai 10 hingga 19 tahun. Di Indonesia, jumlah pemuda pada tahun 2021 mencapai 64,92 juta orang. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa angka tersebut setara dengan 23,90% dari total populasi Indonesia. Informasi ini mengindikasikan pentingnya memberikan perhatian khusus kepada populasi usia remaja karena mereka termasuk dalam kelompok yang rentan. (Utami, Erlina R. 2019). Selain itu, dari Tahun 2020 hingga 2035, Indonesia akan mengalami periode langka yang memanfaatkan insentif demografi, dimana jumlah individu dalam usia produktif di Indonesia diantisipasi akan mencapai tingkat tertinggi dalam sejarah negara, yakni sekitar 64% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 297 juta orang (Suprihanto, J., & Putri 2021). Tantangan yang dihadapi oleh pemerintah dalam upaya mencapai tujuan pembangunan nasional adalah populasi remaja yang signifikan, dengan salah satu isu kunci adalah menjaga kesehatan mental mereka. Sebagai bagian dari komitmen dalam mencapai *Sustainable Development Goals* (SDGs), Indonesia memiliki tekad untuk meningkatkan perawatan kesehatan mental, menjadikannya salah satu negara yang berfokus pada perbaikan kesejahteraan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO), satu dari setiap empat remaja pada kisaran usia ini mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami masalah kesehatan mental emosional, dan lebih dari 12 juta orang di kelompok usia yang sama menghadapi depresi. Data prevalensi di Provinsi Bali menunjukkan bahwa sekitar 4,4% individu di atas usia 15 tahun mengalami gangguan

mental emosional, dan jika dijumlahkan, sekitar 6,1% remaja berusia 15-24 tahun mengalami gangguan mental emosional dengan salah satu tanda-tandanya adalah kecemasan (Depkes RI 2018).

Kecemasan merujuk pada tanggapan terhadap ancaman yang pada awalnya tidak jelas, bersifat internal, ambigu, atau konflik (Imani 2020). Indonesia adalah sebuah negara berkembang, di mana setiap tahun angka kecemasan semakin meningkat. Diperkirakan bahwa prevalensi kecemasan mencapai 20% dari total populasi dunia, dan sekitar 47,7% remaja mengalami perasaan cemas. Beberapa faktor lain yang memengaruhi termasuk jenis kelamin (dengan kecenderungan yang lebih umum dialami oleh perempuan), usia, bidang studi, serta variabel demografis lainnya (Ghufron, M. N., & Risnawati 2014). Terdapat berbagai metode yang dapat diikuti oleh individu untuk mengurangi tingkat kecemasan, seperti menjalani gaya hidup yang sehat melalui perhatian terhadap pola tidur, nutrisi, dan aktivitas fisik. Ataupun menggunakan cara terapi non konvensional salah satunya ialah, *pranayama* (Hayati 2017).

*Pranayama* adalah latihan yoga yang berfokus pada pernapasan. Dalam bahasa Sansekerta, *prana* berarti "kekuatan hidup yang vital", dan *yama* berarti menguasai. Dalam yoga, napas dikaitkan dengan *prana*, sehingga *pranayama* adalah sarana untuk meningkatkan *prana shakti*, atau energi kehidupan. Secara *dosan* harfiah, *pranayama* mengacu pada pengaturan nafas. Nafas memiliki peran yang sangat krusial dalam eksistensi karena berfungsi sebagai penghubung antara dimensi fisik dan spiritual. Proses nafas, atau *prana*, perlu diatur dengan cermat untuk menghasilkan energi *prana* secara optimal dan menguntungkan, baik bagi tubuh, kesejahteraan mental, maupun ketenangan pikiran. Prana bertindak sebagai fondasi bagi lapisan *Pranamaya Kosa*, menjadikan energi vital ini sebagai pilar penting bagi kesejahteraan tubuh. (Yulianti and Juniarta 2022).

Semua praktek *pranayama* dilakukan dalam empat jenis (fase) yaitu *pranayama* eksternal, *pranayama* internal, *pranayama* perantara, dan *pranayama* transenden. *Pranayama* eksternal, juga dikenal sebagai *bahya vritti*, melibatkan keluarnya aliran udara dari tubuh yang dilakukan secara terkontrol melalui proses pengeluaran nafas (*recaka*) dengan kesadaran yang diatur. *Pranayama* internal yang dikenal juga dengan istilah *abhyantara vritti* merupakan suatu proses mengontrol udara yang masuk ketika proses menghirup udara yang lebih populer dengan istilah *puraka* (Melnychuk et al. 2018).

*Pranayama* intermediasi atau *abhyantara vritti* merupakan suatu proses penyaringan terhadap udara yang masuk dan keluar tubuh yang kerap kali disertai dengan penahanan nafas (*kumbhaka*). Kemudian *pranayama* pada fase keempat, yaitu *pranayama* yang ditransendenkan (*pranayama caturtha*), yaitu jenis *pranayama* yang akan mengatasi

pembatasan- pembatasan yang disebabkan dari tiga jenis *pranayama* sebelumnya. Pada fase terakhir ini pernafasan berlangsung dengan sangat halus sehingga gerakan udara keluar dan masuk tubuh sangat sulit untuk dirasakan (Lukmanulhakim and Agustina 2018). Sesungguhnya didalam yoga ada banyak macam teknik *pranayama* salah satunya adalah *anulom vilom pranayama* yang dapat mengatasi cemas, susah tidur, rasa takut, sakit kepala dan migren (Singh and Devi 2018). *Anuloma Viloma* ini dapat digunakan untuk mengatasi rasa cemas dan takut, meningkatkan kualitas kesehatan secara holistik, dan bahkan memicu terjadinya peningkatan kesadaran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki efektivitas teknik pernapasan Anulom Vilom (Pranayama) dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk secara sistematis menganalisis dampak penggunaan teknik pernapasan *Anulom Vilom* terhadap tingkat kecemasan remaja dan menganalisis apakah latihan pernapasan ini dapat menjadi alternatif atau pelengkap dalam mengatasi masalah kecemasan pada remaja. Dengan mengidentifikasi potensi manfaat teknik pernapasan ini, penelitian ini juga berusaha memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang pendekatan non-farmakologis untuk mengelola kecemasan pada kelompok usia ini.

## II. METODE

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini melibatkan analisis literatur atau tinjauan pustaka. Tinjauan pustaka ini merujuk pada rangkaian bahan pustaka seperti buku dan jurnal yang digunakan sebagai sumber, yang kemudian disatukan dengan pandangan dan opini para penulis. Pada pemilihan refrensi peneliti memilih jurnal yang relevan dengan penelitian peneliti yang dipublish lewat internet, setelah itu peneliti memastikan masing-masing indeks dari jurnal yang telah didapatkan dan mengecek kelengkapan jurnal, setelah itu peneliti membaca dan memahami refrensi yang telah ditetapkan. Jumlah refrensi yang peneliti gunakan sekitar 36 yang terdiri dari 7 buku dan 290 jurnal. Materi pustaka yang dianalisis dan dijadikan sebagai referensi utama adalah karya-karya yang relevan dengan topik penelitian. Materi ini mencakup isu-isu seperti *pranayama*, *anulom vilom*, remaja, stres, yang memiliki hubungan dengan permasalahan kecemasan.

## III. PEMBAHASAN

### Penyebab Terjadinya Kecemasan pada Remaja

Menurut *American Psychiatric Association*, kecemasan adalah respons normal terhadap stres dan bahkan dapat bermanfaat dalam beberapa situasi, seperti meningkatkan

perhatian dan fokus pada ujian atau tugas pekerjaan (American Psychiatric Association 2021). Manual Diagnostik dan Statistik (DSM-5) secara khusus menggambarkan kecemasan sebagai kekhawatiran yang berlebihan dan ekspektasi yang mengkhawatirkan, yang terjadi lebih dari satu hari selama setidaknya 6 bulan, mengenai sejumlah peristiwa atau aktivitas, seperti kinerja di tempat kerja atau sekolah (National Library of Medicine 2022). Kecemasan terdiri dari karakteristik fisik, pemikiran, dan tindakan. Namun, kecemasan dapat menjadi tidak wajar bila intensitasnya tidak sebanding dengan tingkat ancaman yang ada, sehingga berpotensi mengganggu kualitas hidup seseorang. (Usman, Widyastuti, and Ridfah 2021). Tingkat risiko mengalami kecemasan yang berlebihan ini cenderung meningkat saat remaja memasuki tahap peralihan dari masa remaja ke dewasa. Faktor ini terkait dengan peningkatan tuntutan di lingkungan pendidikan serta adanya perbandingan sosial yang lebih intens selama masa peralihan ini. Tekanan yang muncul pada remaja ketika mereka mengalami kecemasan mungkin mendorong mereka untuk mencari cara mengurangi kecemasan tersebut melalui tindakan tertentu, baik yang bersifat konstruktif maupun destruktif. Apabila perilaku ini berujung pada respons negatif, dampaknya tidak hanya melibatkan remaja, tetapi juga melibatkan orang tua dan guru (Adhikari, Chiranjivi & Prasad Bhandari 2015).

Berdasarkan prinsip-prinsip psikologi, rasa cemas, ketakutan, kekhawatiran, dan stres adalah emosi yang umum dialami oleh individu dalam rutinitas sehari-hari. Kehadiran perasaan ini dianggap sebagai hal yang wajar, sehingga hasil riset dari Asosiasi Kecemasan dan Depresi Amerika pada tahun 2017 menemukan bahwa tiga dari empat orang pada rata-rata tiap bulan mengalami gangguan kecemasan. Dr. Luana Marques, yang menjabat sebagai Presiden asosiasi ini dan juga seorang profesor psikiatri di *Harvard Medical School*, berpendapat bahwa semua perasaan tersebut memiliki relevansi yang penting dalam kehidupan kita. Misalnya kekhawatiran tentang ujian membuat mahasiswa belajar lebih giat; *stress* pekerjaan pada level tertentu akan menantang karyawan mencari solusi-solusi kreatif dalam pekerjaannya. Begitu pula rasa takut kepada otoritas akan membuat bawahan lebih berhati-hati dan teliti dalam melakukan tugas-tugas yang dipercayakan pada mereka. Ini mengindikasikan bahwa semua emosi tersebut memiliki peran penting dalam jumlah yang sesuai untuk memicu dampak positif dalam diri kita. Namun, masalah muncul ketika intensitas emosi ini melampaui batas yang sehat dan individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi-emosi tersebut (Yuhara, Rawar, and Admaja 2020).

Dr. Marques lebih lanjut menjelaskan bahwa kecemasan mungkin muncul sebagai hasil kombinasi rasa khawatir, ketakutan, dan stres. Jika tiga perasaan ini pada umumnya hanya memengaruhi pikiran, kecemasan memiliki dampak pada tingkat fisik. Jika tidak

ditangani dengan tepat, kecemasan yang berlarut-larut dapat berkembang menjadi suatu gangguan mental yang juga memengaruhi fungsi-fungsi sel tubuh. Kondisi ini dapat memicu timbulnya masalah kesehatan fisik, perubahan dalam perilaku, serta penurunan performa dalam menjalani kehidupan (Yuhara et al. 2020). Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan, dan menurut (Livana, P. H., Susanti, Y., & Putra 2018) mengemukakan tingkat *ansietas* memiliki variasi, di antaranya: *ansietas* yang ringan, yang terkait dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini membuat individu menjadi lebih waspada dan memperluas persepsi mereka. *Ansietas* ringan dapat berperan sebagai motivasi dalam belajar, menghasilkan pertumbuhan, dan memunculkan kreativitas. Selanjutnya, *ansietas* sedang adalah tingkat kecemasan yang memungkinkan individu fokus pada hal-hal penting dan mengabaikan yang lain. Meskipun persepsi individu menjadi lebih terbatas, mereka mampu mengarahkan perhatian ke berbagai bidang jika dibimbing. *Ansietas* berat merupakan bentuk kecemasan yang secara signifikan mempersempit persepsi individu. Individu cenderung hanya fokus pada rincian yang spesifik dan tidak mempertimbangkan aspek lainnya. Segala tindakan diarahkan untuk mengurangi ketegangan. Sementara itu, tingkat panik terkait dengan ketakutan dan perasaan teror. Detil-detail konkrit seringkali mengambil alih perhatian dan menggeser proporsi, akibat kehilangan kendali. Individu yang mengalami serangan panik seringkali merasa tidak mampu melakukan apa pun, bahkan jika ada petunjuk atau arahan.

Faktor-faktor pemicu kecemasan pada remaja yang dapat diatur terletak pada sisi internal mereka, sedangkan faktor-faktor eksternal dari luar sulit untuk dimanipulasi. Upaya mengendalikan faktor internal melibatkan peningkatan kesadaran dan bijaksana dalam menghadapi situasi yang muncul. Meskipun terdengar sederhana, penerapannya tidak selalu mudah karena setiap individu memiliki pendekatan unik terhadap penanganan masalah, dan kepribadian mereka juga berbeda-beda.

### **Ciri-Ciri Kecemasan**

Faktor-faktor yang memicu kecemasan pada remaja yang dapat dikendalikan terletak di dalam diri mereka sendiri, sementara faktor-faktor eksternal dari luar sulit untuk dimanipulasi. Usaha untuk mengontrol faktor internal melibatkan peningkatan kesadaran dan kebijaksanaan dalam menghadapi situasi yang muncul. Meskipun terdengar konsep yang sederhana, penerapannya tidak selalu mudah karena setiap individu memiliki cara unik dalam menangani masalah, dan kepribadian mereka juga bervariasi (Safitri 2020). (Apriliana 2018) menjelaskan Tanda-tanda individu mengalami kecemasan terdiri dari: (1) Fisik, termasuk gejala kegelisahan, kegugupan, getaran tangan atau anggota tubuh, tegangan pada pori-pori

kulit perut atau dada, produksi keringat yang berlebihan, sensasi pusing atau pingsan, mulut atau tenggorokan yang kering, kesulitan berbicara, pernapasan yang terasa tersendat, detak jantung yang cepat, suara gemetar, sensasi kedinginan pada jari-jari atau anggota tubuh, rasa kelelahan, gangguan perut atau mual, fluktuasi suhu tubuh, frekuensi buang air kecil yang meningkat, wajah memerah, masalah pencernaan, dan perasaan mudah tersinggung atau cepat marah. (2) Perilaku, melibatkan tindakan menghindar, ketergantungan dan keterikatan pada orang lain, serta perilaku yang menggambarkan ketidakstabilan emosi. (3) Aspek kognitif, mencakup kekhawatiran terhadap suatu hal, perasaan terganggu atau rasa takut mengenai hal-hal di masa depan, keyakinan bahwa situasi mengerikan akan terjadi, tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi, perasaan terancam, rasa takut akan kehilangan kendali, khawatir tentang hal-hal yang sepele, kesulitan dalam berkonsentrasi atau memusatkan pikiran. Menurut (Turangan, F. M., Saerang, D. P. E., & Sondakh 2016) Ada lima ciri individu yang mengalami kecemasan, yakni: kecemasan berlebihan, ketakutan yang tidak rasional, gangguan tidur, kekakuan otot, masalah pencernaan yang berlangsung lama, serangan panik, dampak traumatis, dan perubahan dalam kesadaran diri.

### **Faktor Resiko Kecemasan**

Beberapa elemen yang meningkatkan risiko terjadinya gangguan kecemasan meliputi transmisi di lingkungan keluarga, faktor genetik, sifat bawaan, pengaruh dari lingkungan keluarga dan orang tua, pengalaman hidup yang dapat termasuk pengalaman buruk sebelumnya, serta penyimpangan kognitif seperti keyakinan akan adanya ancaman bagi hidup meskipun sebenarnya ancaman tersebut tidak nyata (Kedang, Nurina, and Manafe 2020). Menurut *National Institute of Mental Health*, pada anak dan remaja, gejala gangguan kecemasan seringkali menyertai penurunan prestasi akademis di sekolah. Selain itu, gangguan ini dapat menyebabkan masalah dalam fokus dan konsentrasi, perasaan terjepit, keraguan diri, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan yang tepat. Di samping gejala psikologis, tanda-tanda fisik juga dapat muncul, seperti gangguan tidur, sakit kepala, keringat berlebih, dan rasa mual (Made and Dewi 2013).

### **Anulom Vilom Pranyama Dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja**

Kecemasan dapat dicegah maupun diredakan berupa dengan latihan *mindfulness* atau pemusatan perhatian Strong dalam (Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T. and Nor 2020) *Mindfulness* diterapkan untuk mencapai keadaan rileks pada tubuh dan pikiran, seringkali melalui praktik meditasi. Selain menggunakan meditasi *mindfulness*, relaksasi juga dapat

dicapai melalui praktek *pranayama*. *Pranayama* melibatkan pengaturan pernapasan atau kontrol napas, bertujuan untuk meningkatkan energi *prana* dan menginduksi relaksasi pada tubuh. Praktik *pranayama* melibatkan bukan hanya mengatur aliran nafas, tetapi juga fokus pikiran pada pernapasan, sehingga menciptakan kekonsentrasian (Yulianti and Juniarta 2022). Kondisi fokus ini berperan dalam mengurangi tingkat stres, karena dapat mengurangi perasaan khawatir dan kecemasan terhadap masalah-masalah sehari-hari (Subbalakshmi, N. K., Saxena and Urmimala, & D'Souza 2014).

Dalam ajaran yoga terdapat banyak jenis *pranayama* salah satunya adalah *anulom vilom pranayama* yang dapat meredakan rasa cemas (Surlya and Jain 2021). *Anulom vilom* adalah teknik pernapasan di mana pernapasan diafragma dilakukan secara bergantian melalui lubang hidung kanan dan kiri. Praktik ini memiliki manfaat dalam menyeimbangkan aktivitas pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan konsentrasi, serta mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Selaras dengan yang dinyatakan oleh (Maharani 2020) bahwa Teknik pernapasan *Anulom Vilom Pranayama* memiliki kemampuan untuk mengatur tekanan darah, baik yang tinggi maupun rendah, meningkatkan sirkulasi darah, mengatasi masalah tidur, mengurangi gejala paru-paru basah, mengatasi perasaan cemas dan takut, meredakan sakit kepala, migren, serta mengurangi gejala *vertigo*.

*Anulom Vilom* adalah nama modern yang digunakan oleh Swami Kripalu dan beberapa guru lainnya. Pernapasan ini adalah bentuk lain dari Nadi *Shodhan Pranayama* atau *Alternate Nostril Breathing* (ANB) yang tercantum dalam teks *Hatha Yoga Pradipika*. Dalam Bahasa Sansekerta Anu berarti “dengan” dan *Loma* berarti “bulu hidung”. *Vi* berarti “berlawanan” (*Viruddha*). Oleh karena itu, *Anulom Vilom* juga disebut sebagai menghirup dan menghembuskan napas dalam arah yang berlawanan. *Pranayama* ini membantu tubuh, *tri dosha* dan beberapa fungsi mencapai keadaan seimbang, yang optimal untuk kinerjanya. Kecemasan, keracunan lingkungan, makanan, trauma mental, cedera fisik, gaya hidup tidak sehat dapat menghalangi saluran halus di dalam tubuh yang menghentikan atau menghentikan aliran energi. Dengan mempraktikkan *pranayama* sederhana ini, seseorang dapat membantu mengembalikan aliran alami (Mustika 2019).

Dalam istilah Yoga, Chandra, Surya dan *Sushumna* juga disebut sebagai '*Nadis*'. '*Nadis*' adalah struktur *tubular* yang sesuai dengan vena dan arteri dalam tubuh. Sesuai teks India tentang Yoga, *Anulom Vilom* membantu membersihkan Nadi (*arteri dan vena*) dengan meningkatkan tingkat oksigen di dalamnya. Oleh karena itu, *Anulom Vilom* juga disebut sebagai *Nadi Shodhan Pranayama* (*Shodhan* yang berarti penyucian). (Safitri 2020)



Disebutkan dalam buku teks *Hatha Yoga* yang ditulis oleh Swami *Muktibodhananda* bahwa latihan *Anulom Vilom* memurnikan 72.000 Nadi halus dalam tubuh manusia.

Lubang hidung kiri dikatakan melambangkan bulan (juga disebut *Chandra* atau *Ida*) dan lubang hidung kanan melambangkan Matahari (juga disebut *Surya* atau *Pingla*). Seperti yang kita ketahui, Bulan lebih dingin dari Matahari. Menggunakan analogi ini, menghirup melalui lubang hidung *Chandra* (kiri) memiliki efek pendinginan pada tubuh dan jiwa sementara menghirup melalui lubang hidung *Surya* (kanan) memanaskan tubuh dan memberikan kehangatan. Sehingga *pranayama anulom vilom* dapat mengatasi kecemasan karena mampu merelaksasikan tubuh serta memberikan keseimbangan bagi tubuh (Shirodkar et al. 2019).

### Cara Melakukan *Anulom Vilom*

*Anulom Vilom Pranayama* juga disebut *Sahita Kumbhaka*, yang berarti retensi nafas yang rusak atau terputus. Praktisi menarik napas dan menahan, mematahkan pegangan untuk menghembuskan napas, lalu menarik napas dan menahan lagi. Inhalasi (*puraka*), retensi (*kumbhak*) dan *exhalasi* (*rechaka*) adalah tiga langkah dari *pranayama Anulom Vilom*. Dalam *Hatha Yoga Pradipika* (teks India klasik tentang *Hatha Yoga* yang ditulis oleh Swami *Muktibodhananda*) rasio akhir untuk *Anulom vilom* disarankan 1:4:2, yang berarti bahwa inhalasi harus selama 2 detik, *kumbhaka* (menahan napas) harus selama 8 detik dan pernafasan harus selama 4 detik (Sugata and Juniarta 2022). cara melakukannya sebagai berikut :

1. Duduklah dalam posisi *padmasana* ataupun *sukhasana* (posisi yang nyaman). Tutup mata dan jaga agar tulang punggung tetap tegak dan kepala lurus.
2. Ambil beberapa napas dalam-dalam dan rilekskan seluruh tubuh.
3. Sekarang bentuk *Jnana Mudra* dengan tangan kiri dan letakkan di lutut kiri. *Jnana Mudra* dibentuk dengan menghadapkan telapak tangan ke atas dan menyatukan ujung jari telunjuk dan ibu jari (Sugata and Juniarta 2022).



Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2023

Gambar 1: Posisi tangan kiri *jnana mudra* (Putu and Partini 2018)

Lalu tangan kanan membentuk *Nasagra Mudra* atau Wisnu Mudra dengan melipat telunjuk dan jari tengah ke dalam.



Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2023

Gambar 1: Posisi tangan kanan *nasagra mudra*

4. Sekarang letakkan kedua jari ini di lubang hidung kanan dan lipat jari kelingking dan jari manis kanan. Pertahankan ibu jari kanan di lubang hidung kanan.



Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2023

Gambar 3 : Posisi jari kanan di hidung

5. Sekarang tutuplah lubang hidung kanan dengan menggunakan ibu jari, kemudian hirup napas perlahan melalui lubang hidung kiri.



Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2023

Gambar 4 : Posisi jari saat menarik napas

6. Selanjutnya tutup lubang hidung sebelah kiri dengan jari manis dan kelingking. Tahan nafas sejenak.



Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2023  
Gambar 5 : Posisi jari saat menahan nafas

7. Selanjutnya buka lubang hidung sebelah kanan dengan melepaskan ibu jari. Buang napas melalui lubang hidung kanan.



Sumber : Dokumentasi Peneliti, 2023  
Gambar 6 : Posisi jari saat menahan nafas

8. Kemudian, tarik napas melalui lubang hidung kanan. Ketika inhalasi melalui lubang hidung ini selesai, tutup dan buka lubang hidung kiri untuk bernafas. Ini adalah satu putaran lengkap dari *Anulom viloma*
9. Ulangi langkah yang sama secara bergantian untuk kedua lubang hidung untuk menyelesaikan 4 putaran lagi.
10. Setelah itu, kembalikan posisi tangan dan buka mata.

Link youtube cara melakukan *Anuloma Vilom Pranayama* <https://youtu.be/uFgQglGe-YY>

Pernapasan selama *Anulom Vilom* harus lancar, stabil dan teratur tanpa batas. *Anulom Vilom* dapat dilakukan dengan atau tanpa *kumbhaka*, yang berarti kita dapat menahan napas di antara menghirup dan menghembuskan napas. Dikatakan bahwa kita dapat mulai melakukan *pranayama* ini dengan *kumbhaka* setelah berlatih *Anulom vilom* tanpa *kumbhaka* selama 6 bulan. Mereka yang berlatih *Anulom Vilom* untuk pertama kalinya harus bertujuan untuk

mendapatkan durasi inhalasi dan ekspirasi yang sama. kita dapat secara bertahap meningkatkan durasi pernafasan menjadi dua kali lipat dari inhalasi, selama periode waktu tertentu.

*Pranayama Anulom Vilom* memiliki banyak manfaat. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kesehatan Kemenkes Palembang & Author, 2021 menunjukkan bahwa latihan *pranayama* memiliki efek yang signifikan pada pengolahan emosional dalam mengatasi ketakutan yang berlebihan, stress sampai kecemasan. Selain itu, pernafasan lambat dan dalam yang diajarkan dalam *pranayama* ini mempunyai efek menenangkan yang sangat baik untuk seseorang yang mengalami stress berlebihan atau kecemasan (Jayanti, Mirayanti, and Purwanta 2021).

#### IV. PENUTUP

Dalam praktiknya, fokus pikiran pada pernapasan dapat membantu mengatasi kecemasan. Selain itu, *Anulom vilom* dapat memberikan efek *ketenangan* dan keseimbangan tubuh sehingga berdampak positif pada mental dengan adanya relaksasi yang pastinya dapat mengatasi kecemasan khususnya pada remaja. Risiko mengalami kecemasan yang berlebihan cenderung meningkat saat remaja memasuki transisi menuju kedewasaan. Hal ini dipicu oleh meningkatnya tuntutan di lingkungan pendidikan serta perbandingan sosial yang lebih tinggi selama fase transisi ini. Kecemasan bisa membawa dampak buruk pada kesehatan mental dan fisik, tetapi ada cara untuk mengatasinya, seperti latihan pernapasan seperti *Anulom Vilom Pranayama*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, Chiranjivi & Prasad Bhandari, Kama. 2015. "Prevalence and Factors Associated with Anxiety Disorder among Secondary School Adolescents of Dang District, Nepal." *Journal of Gandaki Medical College-Nepal* 8:64–67.
- American Psychiatric Association. 2021. "What Are Anxiety Disorders." *Psycompro*.
- Apriliana, I. Putu Agus. 2018. "Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8(1):37. doi: 10.25273/counsellia.v8i1.2341.
- Asriati. 2023. *Perkembangan Fisik Dan Psikologis Masa Dewasa*.
- Depkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementrian Kesehatan.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. 2014. "Model Hubungan Antara Kepercayaan Pada Pengetahuan, Kepercayaan Pada Belajar Dengan Konsep Belajar Mahasiswa." *Empirik*

5(2).

- Hayati, Farhatun. 2017. "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan." *Jurnal UIN Syarif Hidayatullah* 5(8):11–12.
- Imani, Rani Ilma. 2020. "Gambaran Kecemasan Pasien Preoperatif Sectio Caesarea Dengan Anestesi Spinal Di RSIA Siti Hawa Padang." *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 1(2):111–16. doi: 10.25077/jikesi.v1i2.33.
- Jayanti, Desak Made Ari Dwi, Ni Ketut Ayu Mirayanti, and Anak Agung Raka Purwanta. 2021. "Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat Di BRSUD Kabupaten Tabanan." *Bali Health Journal* 5(1):27–39.
- Karlina, Lilis. 2020. "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja." *Jurnal Edukasi Nonformal* (52):147–58.
- Kedang, Elisabeth Flora S., Rr Listiyawati Nurina, and Derri Tallo Manafe. 2020. "Analisi Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana." *Cendana Medical Journal* 19(1):1–9.
- Livana, P. H., Susanti, Y., & Putra, D. E. A. 2018. "Hubungan Karakteristik Keluarga Dengan Tingkat Ansietas Saat Menghadapi Kekambuhan Pasien Gangguan Jiwa." *Indonesian Journal for Health Sciences* 2(1):46–57.
- Lukmanulhakim, Lukmanulhakim, and Desti Agustina. 2018. "Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU." *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(1):77–86. doi: 10.30604/jika.v3i1.91.
- Made, and Sri Dewi. 2013. "Pengaruh Dismenorea Pada Remaja." 323–29.
- Maharani, Ni Putu Rosa Agustina. 2020. "Pranayama Sebagai Sains Spiritual." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* 2(2):110. doi: 10.25078/jyk.v2i2.1561.
- Melnichuk, Michael Christopher, Paul M. Dockree, Redmond G. O'Connell, Peter R. Murphy, Joshua H. Balsters, and Ian H. Robertson. 2018. "Coupling of Respiration and Attention via the Locus Coeruleus: Effects of Meditation and Pranayama." *Psychophysiology* 55(9). doi: 10.1111/psyp.13091.
- Mustika. 2019. "Buku Pedoman Model Bec."
- National Library of Medicine. 2022. "Impact of the DSM-IV to DSM-5 Changes on the National Survey on Drug Use and Health." *Psycompro*.
- Putu, Ni, and Erlina Partini. 2018. "Yoga Asanas Sebagai Penunjang Konsentrasi Belajar Siswa." *Yoga Dan Kesehatan* 1(2).
- Safitri, Niluh Ari. 2020. "Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka." *Convention Center Di Kota*

*Tegal* (938):6–37.

- Shirodkar, Ayushee, Prajakta Sahastrabudhe, Ashok K. Shyam, and Parag K. Sancheti. 2019. “Which of the Two Pranayamas, Anulom Vilom or Bhastrika Is Better at Improving Maximal Oxygen Uptake in Normal Individuals?” *International Journal of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)* 9(5):337.
- Singh, Thingnam Nandalal, and Wangkheimayum Geetarani Devi. 2018. “Effect of Six Week Anulom Vilom Pranayama on Selected Physiological Variables among School Girls of Chandigarh.” 3(2):957–59.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., &, and A. Nor. 2020. “Mengelola Overthinking Untuk Meraih Kebermaknaan Hidup.” *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 2(2):118.
- Subbalakshmi, N. K., Saxena, S. K., and U. J. A. Urmimala, & D’Souza. 2014. “Immediate Effect of ‘Nadi - Shodhana Pranayama’ on Some Selected Parameters of Cardiovascular, Pulmonary, and Higher Functions of Brain.” *Thai Journal of Physiological Sciences* 18(2):10–16.
- Sugata, I. Made, and Made G. Juniarta. 2022. “Implementasi Ajaran Hatha Yoga Pada Gheraṇḍa Samhitā Dalam Kehidupan Praktis.” *Jurnal Penelitian Agama Hindu* 6(4):255–71. doi: 10.37329/jpah.v6i4.1506.
- Suprihanto, J., & Putri, L. P. 2021. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. UGM PRESS.
- Surlya, Bittoo Kumar, and Dr. Manila Jain. 2021. “To Evaluate the Effect of OM Mantra Chanting along with Anulom Vilom Pranayama on Medical and Paramedical Students.” *Journal of Anatomy and Physiology* 4(3):38–43. doi: 10.36348/sijap.2021.v04i03.005.
- Turangan, F. M., Saerang, D. P. E., & Sondakh, J. J. 2016. “Pengaruh Skeptisisme Profesional, Kompetensi, Dan Independensi Auditor Terhadap Kualitas Pemeriksaan Dalam Pengawasan Keuangan Daerah Dengan Kepatuhan Pada Kode Etik Sebagai Variabel Moderating.” *Jurnal Riset Akuntansi Dan Auditing* 7(2). doi: <https://doi.org/10.35800/jjs.v7i2.13553>.
- Usman, Nurhidayah, Widyastuti Widyastuti, and Ahmad Ridfah. 2021. “Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi.” *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran* 5(2):77. doi: 10.26858/pembelajar.v5i2.19411.
- Utami, Erlina R., & Albet M. (2. 2019. “Ngaruh Instagram, Kelompok Teman Sebaya, Literasi Ekonomi, Dan Lifestyle Terhadap Perilaku Konsumtif.” *JEE* 7(2).
- Yuhara, Novena Adi, Ellsya Angeline Rawar, and Sarah Puspita Admaja. 2020. “Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Terhadap Penggunaan Obat Tradisional/Herbal Dalam

- Pencegahan Covid-19.” *Jurnal Pengaduan Masyarakat* (November):385–92.
- Yulianti, Ni Made Riska, and Made G. Juniarta. 2022. “Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking.” *Maha Widya Duta : Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, Dan Ilmu Komunikasi* 6(1):58. doi: 10.55115/duta.v6i1.1990.
- Yunas, Novy Setia, and Faza Dhora Nailufar. 2021. “Pemberdayaan Ruang Inovasi Kabupaten Jombang Sebagai Komunitas Pemuda Penggerak Pembangunan Desa Dalam Optimalisasi Produk UMKM.” *Surya Abdimas* 5(4):561–72. doi: 10.37729/abdimas.v5i4.1371.