



LATIHAN *BHRAMARI PRANAYAMA (HUMMING BEE BREATH)* SEBAGAI UPAYA DALAM MELEPASKAN STRES DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh:

Ni Luh Ayu Martini¹, I Gusti Made Widya Sena²
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar¹²
luhayumartini@gmail.com , gustisena7@gmail.com

ABSTRACT

The world is experiencing a tough period since the beginning of 2020 because of the shock of the Corona Virus Disease or Covid-19 phenomenon. Various countries including Indonesia are still struggling to overcome this virus, because the impact is not only on the health sector but also on various other (multidimensional) sectors. Mental health problems that occur during a pandemic can be caused by various things, such as fear of the plague, feeling of isolation during quarantine, sadness and loneliness due to being away from family, stress and confusion due to information. To deal with the symptoms that appear in mental health that emerged during the Covid-19 pandemic, special efforts are needed to be made both individually, in families and in groups. This special effort can be made with pranayama practice. Bhramari pranayama practice (humming bee breath) is a breathing technique in Yoga teachings. This technique is indeed recommended for calming a confused mind or feeling anxious. The purpose of this paper is to describe how to practice bhramari pranayama (humming bee breath) in an effort to release stress during the Covid-19 pandemic. The method used is literature study and various other literature to support the reference of this journal. Bhramari pranayama or what is often called humming bee breath. Keywords : Bhramari Pranayama, Anxiety, Covid-19 Pandemic

I. Pendahuluan

Dunia sedang mengalami masa yang berat sejak awal tahun 2020 ini karena dikejutkan dengan adanya fenomena *Corona Virus Disease* atau COVID-19. Berbagai negara termasuk Indonesia masih berjuang untuk mengatasi virus ini, karena dampaknya bukan hanya terjadi pada sektor kesehatan tetapi juga berbagai sektor lainnya (efek multidimensional), seperti perekonomian, pendidikan, juga interaksi sosial yang terjadi di masyarakat. Menurut portal berita Tirto.id mencatat bahwa pada tanggal 5 Juni 2020, total kasus positif Corona di Indonesia mencapai 29.521 pasien sedangkan tertinggi di dunia yaitu Amerika Serikat mencapai 1.872.660 dan diperkirakan akan terus meningkat setiap harinya (tirto.id, 2020).

Dalam merespon fenomena tersebut, Pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan terutama dalam mengatur interaksi sosial masyarakat untuk mencegah angka penyebaran virus semakin tinggi. Anjuran ini merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 pasal 13 (Kemenkes RI, 2020) seperti berikut ini:



1. Peliburan sekolah dan tempat kerja. Aktivitas pendidikan yang dilaksanakan langsung di ruang kelas diganti dengan pembelajaran berbasis daring di rumah berdasarkan Surat Edaran Kemdikbud No 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)* (Mendikbud RI, 2020). Sedangkan aktivitas di dalam suatu lingkungan pekerjaan diberlakukan anjuran *work from home* dan dikecualikan untuk beberapa kantor atau instansi pokok.
2. Aktivitas keagamaan dilakukan di rumah dan dihadiri keluarga terbatas, dengan menjaga jarak setiap orang. Majelis Ulama Indonesia (MUI) juga mengeluarkan fatwa Nomor 31 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Salat Jumat dan Jamaah untuk mencegah penularan Covid-19.
3. Aktivitas di tempat dan fasilitas umum yang dibatasi dengan pembatasan jumlah orang dan juga pengaturan jarak.
4. Aktivitas atau kegiatan sosial dan budaya.
5. Aktivitas mobilisasi menggunakan moda transportasi.

Semua aktivitas atau kegiatan yang tidak mendesak dianjurkan untuk dilakukan seminimal mungkin dalam lingkungan luar rumah dengan tetap wajib melaksanakan protokol kesehatan. Hal ini dapat mempengaruhi interaksi di masyarakat yang sebelumnya bersifat langsung atau tatap muka sedangkan pada masa pandemi ini dibutuhkannya adaptasi seperti melakukan interaksi dari rumah masing-masing dengan memanfaatkan teknologi.

Penyebaran wabah virus corona yang sangat cepat melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif memang sangat mengkhawatirkan. Tidak heran berawal dari hal inilah sebagian besar masyarakat mengalami kecemasan. Ditambah lagi dengan anjuran dari pemerintah untuk diam di rumah, anjuran kerja dari rumah /WFH (*Work From Home*) serta kebijakan *social distancing*, yang kini disebut *physical distancing*, hal ini banyak menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, sahabat, rekan kerja, atau teman-teman yang biasanya sebagian dari masyarakat melakukan sosialisasi keseharian hidupnya, minimal menghabiskan akhir pekan dan melepaskan suntuknya dengan pergi jalan-jalan. Bagi sebagian orang, hal ini bisa dirasakan sebagai suatu tekanan atau beban yang sangat besar. Bila tidak dikendalikan, tekanan tersebut akan berdampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental sosial.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, keterasingan selama menjalani karantina, kesedihan karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang tidak jelas melalui media online membentuk gelombang stress dalam psikis seseorang. Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental (Nadhira, dalam link <https://www.alodokter.com/menjaga-kesehatan-mental-saat-pandemi-virus-corona>, diakses tanggal 30 Desember 2020).

Menurut Adiba (2019), stres adalah reaksi fisik dan mental alami terhadap pengalaman hidup. Setiap orang mengekspresikan stres dari waktu ke waktu, apapun hal tersebut. Mulai dari tanggung jawab sehari-hari seperti pekerjaan dan keluarga hingga peristiwa kehidupan yang



serius seperti didiagnosis suatu penyakit serius, keadaan perang, atau kematian orang yang dicintai dapat memicu stres. Untuk situasi jangka pendek, stres dapat bermanfaat bagi kesehatan. Hal ini disebabkan karena stres dapat membantu manusia mengatasi situasi yang berpotensi serius. Tubuh manusia merespons stres dengan melepaskan hormon yang meningkatkan kecepatan jantung dan pernapasan serta menyiapkan otot untuk merespon.

Gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi Covid-19 ini juga dapat menyebabkan stres berlebih yang dikhawatirkan dapat mengganggu keberfungsian sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Untuk mengatasi gejala-gejala yang muncul pada kesehatan jiwa yang muncul di masa pandemi Covid-19 ini diperlukan adanya berbagai upaya khusus yang dilakukan baik secara individu, keluarga maupun berkelompok. Upaya khusus tersebut dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan praktik pranayama. Latihan *Bhramari pranayama* (*humming bee breath*) merupakan salah satu teknik pernapasan dalam ajaran Yoga. Teknik pranayama ini dianjurkan untuk menenangkan pikiran yang diakibatkan oleh stres.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Rangkaian penyusunan data tersebut adalah melakukan reduksi data, mendisplay data, melakukan verifikasi data dan melakukan interpretasi data. Dalam penulisan jurnal ini metode yang digunakan adalah studi dokumen dengan memasukkan kata kunci pada *scholar.google.com*. serta berbagai literatur lainnya sebagai sumber rujukan untuk menunjang referensi jurnal ini, seperti artikel jurnal ilmiah, penelitian (disertasi, tesis, skripsi) dan buku-buku yang bertemakan yoga dan kesehatan.

III. PEMBAHASAN

3.1 Stres Saat Pandemi Covid-19

Pada 11 Maret 2020 lalu, World Health Organization (WHO) telah mengumumkan status pandemi global untuk penyakit virus corona 2019 atau yang juga disebut *corona virus disease 2019* (COVID-19). Dalam istilah kesehatan, pandemi berarti terjadinya wabah suatu penyakit yang menyerang banyak korban dan terjadi secara serempak di berbagai negara di seluruh dunia. Sementara dalam kasus COVID-19, badan kesehatan dunia WHO menetapkan penyakit ini sebagai pandemi karena seluruh warga dunia berpotensi terkena infeksi penyakit COVID-19. Dengan ditetapkannya status global pandemi tersebut, WHO sekaligus mengonfirmasi bahwa COVID-19 merupakan keadaan darurat internasional. Artinya, setiap rumah sakit dan klinik di seluruh dunia disarankan untuk dapat mempersiapkan diri menangani pasien penyakit tersebut meskipun belum ada pasien yang terdeteksi.

Dikutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online*, pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak di mana-mana atau meliputi geografi yang luas. Artinya, virus Corona telah diakui menyebar luas hampir ke seluruh dunia. WHO sendiri mendefinisikan pandemi sebagai situasi ketika populasi seluruh dunia ada kemungkinan akan terkena infeksi ini dan berpotensi sebagian dari mereka jatuh sakit sedangkan dilansir *ABC News*, pandemi adalah epidemi global. Epidemi sendiri adalah wabah atau peningkatan kasus penyakit dengan skala yang lebih besar.



Pandemi Covid-19 bukan hanya mengancam atau berpengaruh pada kesehatan fisik masyarakat tetapi juga pada kesehatan jiwa. Adaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam menjalani aktivitas keseharian “yang baru” bukan merupakan hal yang mudah. Kesulitan menghadapi perubahan ini dapat meningkatkan stress. Selain itu, melihat dan mengetahui data statistik penyebaran virus dan jumlah pasien positif hingga jumlah korban dunia dapat menyebabkan tingkat kecemasan bertambah. Sebagai contoh, hasil penelitian dalam jurnal *Psychiatry Research* mensurvei lebih dari 7.200 pria dan wanita di China selama *lockdown* yang diberlakukan pada Februari di negara itu. Lebih dari sepertiga ditemukan menderita “gangguan kecemasan umum” terkait-COVID, sementara sekitar seperlima berjuang dengan adanya tanda-tanda depresi. Sedangkan lebih dari 18% mengatakan adanya aktivitas kesulitan untuk tidur (Huang & Zhao, 2020).

Selain itu, tak dapat dipungkiri bahwa keadaan atau situasi yang dihadapi setiap harinya berbeda dari sebelum terjadinya pandemi Covid-19 ini. Beban kerja ganda yang dialami orang dewasa saat bekerja di dalam rumah yaitu antara pekerjaan yang dilakukan di rumah dengan pekerjaan rumah itu sendiri, bahkan sampai pada kesulitan-kesulitan lainnya seperti kesulitan ekonomi akibat pekerjaan maupun penghasilan. Tidak hanya itu, pelajar yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh juga tidak sepenuhnya menyenangkan bagi sebagian orang karena juga dibatasainya interaksi secara langsung dengan orang lain. Adaptasi pada keadaan saat ini seperti dapat berpengaruh pada kesehatan mental masyarakat seperti kecemasan berlebih (*anxiety*) maupun stres.

Tidak hanya karena hal tersebut, akibat canggihnya perkembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) juga mempunyai kendali saat pandemi Covid-19 saat ini. Mengutip dari media berita online CNN Indonesia (08/06/2020), “Sekarang, orang-orang mulai merasakan efek dibanjiri oleh berita terkait Covid-19. Bagi banyak orang, arus informasi telah menimbulkan stres, ketakutan dan kecemasan. Beberapa mengembangkan gejala fisik, seperti sakit kepala ringan, sesak dada dan susah tidur, sementara yang lain merasa sangat kesal. Disadari atau tidak, inilah yang terjadi”. Selain itu, melansir dari *Huffington post* (dikutip tanggal 30 Desember 2020), membaca berita yang menegangkan akan mengaktifkan respons pertarungan atau pelarian dalam diri.

Seperti yang dilansir pada www.alodokter.com (dikutip pada tanggal 30 Desember 2020), reaksi tubuh saat terinfeksi virus Corona adalah membentuk daya tahan tubuh untuk membasmi virus tersebut. Jika sistem kekebalan tubuh kuat, maka virus akan mati. Namun, pada orang yang daya tahan tubuhnya lemah, virus corona bisa sulit dilawan sehingga muncul gejala yang berat dan komplikasi yang fatal bagi tubuh. Ketika sistem kekebalan tubuh lemah atau bermasalah, maka tubuh dapat menjadi rentan terserang penyakit. Sudah banyak studi yang menunjukkan bahwa paparan terhadap stres, kecemasan, dan suasana hati yang negatif umumnya dapat mempengaruhi kesehatan fisik.

Dilansir dari *Medical News Today*, penelitian yang dilakukan oleh para spesialis asal *Pennsylvania State University* menemukan bahwa suasana hati yang negatif dapat mengubah fungsi respons imun. Kondisi ini berkaitan erat dengan meningkatnya risiko peradangan saat kita merasakan stres atau kecemasan yang berlebihan. Hasil penelitian ini bahkan telah dirangkum dalam jurnal *Brain, Behavior, and Immunity*. Dalam penelitian tersebut dikumpulkan data partisipan lewat pengisian kuesioner selama masa studi berlangsung, yakni



dua minggu. Pada periode ini, peneliti mengambil sampel darah partisipan dengan tujuan melihat respons kekebalan serta mencari tanda-tanda peradangan. Lewat studi tersebut, tampak jelas bahwa individu yang dirundung suasana hati negatif dalam waktu lama cenderung memiliki risiko peradangan *biomarker* lebih tinggi akibat sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah. Sebaliknya, saat partisipan sedang memiliki suasana hati yang baik, hasil penelitian selalu positif dengan menurunnya tingkat peradangan dalam darah. Maka dari itulah, kita harus mampu mengupayakan kondisi pikiran kita lebih tenang atau mampu melepaskan kecemasan meskipun sedang terjadi pandemi Covid-19. Ketika pikiran mampu lebih tenang, tubuh bereaksi dengan baik dan imunitaspun akan meningkat. Jika imunitas tubuh telah bekerja secara optimal, maka tubuh kita tidak mudah terinfeksi virus, khususnya virus Corona yang saat ini melanda pada hampir seluruh belahan dunia.

3.2 Latihan *Bhramari Pranayama (Humming Bee Breath)* Saat Pandemi Covid-19

*“Setiap makhluk hidup bergantung pada pernapasan dan berhenti bernapas berarti berhenti hidup. Sejak tangisan pertama seorang bayi sampai pada tarikan napas terakhir kematian, tidak lain merupakan serangkaian pernapasan. Secara konstan kita memakai “kekuatan hidup” kita atau energi prana kita dalam berpikir, berbuat, berkeinginan atau menggerakkan otot-otot. Sebagai konsekuensinya, perlu adanya penambahan yang konstan yang hanya mungkin melalui pernapasan itu sendiri (Vishnudevananda, *The Complete Illustrated Book of Yoga*).*

Para Yogi selalu menekankan akan pentingnya pernapasan yang benar dan mereka mengembangkan serangkaian latihan khusus yang disebut *pranayama* (pengendalian napas) untuk memperbesar jumlah energi vital yang dihirup setiap bernapas. Dalam pernapasan normal, biasanya kita hanya menghirup sedikit sekali *prana* dari atmosfer. Tetapi bila kita berkonsentrasi dan dengan sadar mengatur pernapasan, kita dapat menyimpan sejumlah besar prana di dalam bermacam-macam pusat saraf atau *cakra*. Mereka yang mempraktikkan pernapasan yang dalam dan sistematis dapat merasakan efek yang sangat besar dari menghirup prana, karena setiap bagian tubuh terisi oleh energi vital. Dengan demikian seluruh tubuh benar-benar di bawah kontrol kita dan seluruh penyakit dapat disembuhkan sampai ke akar-akarnya. Sebagai tambahan, vitalitas *prana* yang kuat ini, menghasilkan kesehatan dan memberi energi bagi apapun yang berada disekitar kita, karena *prana* kita mengalir ke tubuh lain bagaikan air yang mengalir dari tempat yang tinggi ke tempat yang lebih rendah (Acarya, 2001: 43-44).

Pranayama adalah salah satu aspek utama dari *yoga*. Pranayama merupakan tahapan yang keempat dalam sistematis pembelajaran yoga, yang dikenal dengan istilah Astangga Yoga. Astangga yoga adalah delapan tahapan yoga untuk mencapai kesehatan jasmani, mental dan kesadaran spiritual. Secara etimologi, pranayama terdiri dari dua suku kata, “*prana* dan *ayama*”. *Prana* adalah bio energi dan *ayama* berarti mengendalikan atau disiplin (Nath, 1992:52). Makna sebenarnya dari pranayama adalah mengendalikan atau mengontrol bio energi. *Prana* adalah semangat hidup, suatu aktivitas hidup esensial yang bekerja di dalam tubuh manusia dan memungkinkan untuk melakukan berbagai fungsinya. Jadi secara harfiah, pranayama berarti pengendalian dari tenaga vital, terutama pernapasan (*prana*).



Menurut Sarasvati (2002:301), *pranayama* dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, hingga pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh. *Pranayama* hendaknya tidak dianggap sebagai bentuk latihan pernapasan belaka. Pranayama menggunakan pernapasan untuk mempengaruhi aliran *prana* dalam nadi (saluran *prana*) dari *pranamaya kosa* (kumpulan kekuatan hidup). Praktik ini dapat membersihkan nadi dan menyebabkan keseimbangan fisik dan mental. Latihan *kumbhaka* (menahan napas) dapat menimbulkan pengendalian *prana* hingga pada akhirnya menguasai pikiran.

Terdapat banyak sekali teknik *pranayama* yang disebutkan dalam berbagai tulisan berbahasa Sansekerta, yang telah diklasifikasikan berdasarkan berbagai macam kriteria. Dan pada saat pandemi Covid-19 ini, salah satu teknik pranayama yang paling cocok untuk dipraktikkan adalah *bhramari pranayama* (*humming bee breath*). Dilansir dari www.liputan6.com (Dikutip pada tanggal 30 Desember 2020), 'Arun Yvle' seorang guru yang telah mempraktikkan lebih dari 30 tahun dalam mengajar yoga, menguraikan bahwa teknik *humming bee breath* sangat sederhana. Dapat dilakukan di mana saja, baik di tempat kerja ataupun di rumah, yang paling istimewa, teknik ini sangat instan untuk melepaskan stress. Teknik bernapas ini sebenarnya datang dari nama lebah India yang berwarna hitam yang disebut *Bhramari*. Jadi secara etimologi, kata *Bhramari* adalah jenis lebah dari India dan *pranayama* merupakan teknik pernapasan. *Bhramari Pranayama* adalah teknik pernapasan dengan mendengarkan suara seperti lebah. Saat menghembuskan napas dalam teknik ini mirip dengan suara dengung (*humming sound*) lebah, karena itu, teknik ini disebut dengan *bee breath* (napas lebah).

Saat mendengarkan nafas, dalam posisi mulut tertutup, pita suara digetarkan secara terus menerus sehingga terdengar seperti suara 'AUM'. Getaran tersebut mampu merangsang bagian otak yakni, hipotalamus untuk melakukan aktivasi sistem korteks adrenal dengan mengirim sinyal ke kelenjar hipofisis agar tidak mensekresikan adrenocorticotropin (ACTH), sehingga ACTH yang tadinya menstimulasi lapisan luar kelenjar adrenal (korteks adrenal) untuk melepaskan sekelompok hormon (kortisol) justru gagal bertugas dan pada akhirnya kortisol tidak dihasilkan namun sebaliknya yang dihasilkan oleh otak justru endorfin. Endorfin diproduksi oleh tubuh yaitu oleh kelenjar pituitary. Zat ini bertindak bahkan 200 kali lebih besar daripada morphine yang berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menyeimbangkan dan mengatur emosi, membuat tidur nyenyak, mencegah stres, merilekskan tubuh serta mampu menghilangkan depresi. Endorfin merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem saraf manusia, munculnya dapat dilakukan saat kondisi tertawa (gembira), melalui *pranayama*, relaksasi (*sawasana*) dan meditasi.

Senada dengan pernyataan di atas, menurut Adiba (2019) menguraikan bahwa selain berkurangnya rasa sakit, sekresi endorfin menyebabkan perasaan euforia, modulasi nafsu makan, pelepasan hormon seks, dan peningkatan respons imun. Dengan kadar endorfin yang tinggi, kita merasakan lebih sedikit rasa sakit dan lebih sedikit efek negatif dari stress. Endorfin telah disarankan sebagai modulator dari apa yang disebut "pelari tinggi" yang dicapai atlet dengan latihan yang berkepanjangan. Sementara peran endorfin dan senyawa lain sebagai pemicu potensial dari respons euforia ini telah diperdebatkan secara luas oleh dokter dan



ilmuwan, setidaknya diketahui bahwa tubuh memang memproduksi endorfin sebagai respons terhadap latihan yang terus-menerus dan berkelanjutan.

Pelepasan endorfin bervariasi antar individu. Ini berarti bahwa dua orang yang berolahraga pada tingkat yang sama atau menderita tingkat rasa sakit yang sama belum tentu menghasilkan tingkat endorfin yang sama. Makanan tertentu, seperti cokelat atau cabai, juga dapat meningkatkan sekresi endorfin. Dalam kasus cabai, semakin pedas lada, semakin banyak endorfin yang dikeluarkan. Pelepasan endorfin setelah menelan cokelat kemungkinan menjelaskan perasaan nyaman yang diasosiasikan banyak orang dengan makanan ini dan keinginan untuk cokelat pada saat stres. (Microbiologica & Hungarica, 2015).

Stress dan rasa sakit adalah dua faktor paling umum yang menyebabkan pelepasan endorfin. Endorfin berinteraksi dengan reseptor opiat di otak untuk mengurangi persepsi kita tentang rasa sakit dan bertindak serupa dengan obat-obatan seperti morfin dan kodein. Berbeda dengan obat opiat, aktivasi reseptor opiat oleh endorfin tubuh tidak menyebabkan kecanduan atau ketergantungan. (Dunbar et al., 2012)

Adapun teknik melakukan *bhramari pranayama* adalah: (1) Duduk tegak dengan kedua bahu dibuka, kedua mata ditutup, (2) Tempatkan kedua ibu jari pada tulang rawan telinga, kedua jari telunjuk pada dahi tepat di atas kedua alis, kedua jari tengah tepat di atas kedua kelopak mata yang tertutup, kedua jari manis pada hidung dan kedua jari kelingking tepat di atas lipatan bibir bagian atas, (3) Tarik nafas dalam melalui hidung, sampai dada mengembang. Kemudian dengan menekan keseluruhan jari-jari tangan dengan lembut, hembuskan nafas seperti suara dengungan keras lebah dalam posisi mulut tetap tertutup. Teknik ini dilakukan sebanyak 6-7 kali. *Bhramari pranayama* juga dapat dilakukan sambil berbaring terlentang, dan dilakukan sebanyak 3-4 kali sehari.



Sumber gambar

<https://i.pinimg.com/originals/b5/33/ec/b533eca7d729b996b41ea213306bf9b9.jpg>

Ada banyak manfaat melakukan teknik pernapasan lebah ini. Secara instan, teknik ini dapat melepaskan ketegangan, kemarahan, dan kecemasan. Teknik ini juga sangat efektif untuk



menurunkan tekanan darah karena dapat membuat pikiran menjadi lebih rileks dan tenang. Saat badan demam atau sakit kepala, metode pernapasan ini juga akan dapat melepaskan panas suhu tubuh serta menghilangkan migrain. *Pranayama* jenis ini juga dapat meningkatkan konsentrasi dan menguatkan daya ingat. *Bee breath* juga dapat membangun rasa percaya diri dan menurunkan tekanan darah. Menurut Arun, beberapa hal yang harus diperhatikan adalah: pastikan kita tepat menekan bagian kartilage dan bukan bagian dalam telinga. "Jangan menekan bagian kartilage terlalu keras. Tekan lembut saja. Saat mengeluarkan suara dengung, tetap tutup mulut. Posisi jari-jari bisa berupa *Shanmukhi mudra* (pose tangan) sementara Anda bernapas. Dengan lembut taruh ibu jari di bagian kartilage, jari telunjuk di dahi persis di atas alis mata, jari tengah di mata, jari manis di hidung dan jari kelingking di ujung atas bibir (<https://yogainternational.com/article/view/5-ways-to-practice-bhramari> dikutip pada tanggal 30 Desember 2020).



Sumber gambar

<https://yogainternational.com/article/view/5-ways-to-practice-bhramari>

Saat pandemi Covid-19, banyak hal yang terjadi, permasalahan yang ada sangat kompleks. Rasa takut, cemas dan stres memang normal dirasakan selama masa pandemi seperti ini, tetapi kita tidak bisa terus menerus larut dalam kecemasan tersebut. Seperti yang diutarakan oleh Acarya (2001:2) menguraikan bahwa, “Emosi-emosi yang mengganggu seperti rasa sedih, benci, iri, adalah bagaikan getaran gelombang yang mengejutkan yang mempengaruhi seluruh sistem saraf. Misalnya, rasa terkejut yang disebabkan mendengar kabar secara tiba-tiba tentang kematian seseorang yang dicintai, dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah dan ketegangan pada jantung. Akibatnya terjadilah gangguan saraf dan serangan jantung dan bahkan rasa takut dan sedih yang berlebihan dapat mengakibatkan kematian. Diperkirakan lebih dari separuh orang-orang yang pergi ke dokter sebetulnya menderita penyakit karena sebab-sebab emosional : stress, khawatir, ketakutan, frustrasi, rasa tidak aman- hal-hal tersebutlah yang menjadi biang- keladi dari timbulnya bermacam-macam keluhan seperti sariawan, serangan jantung, susah tidur, usus buntu, diabetes, asma, sechizophrenia, gangguan pencernaan dan bahkan kanker.”



Menurut Sena (2020:6) menguraikan bahwa Pandemi Covid-19 hadir sebagai pengingat diri, agar kita mampu dalam kondisi yang harmoni. Bagaimana kita lebih sadar untuk menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari virus ataupun bakteri penyebab penyakit. Agar imunitas tubuh dapat bekerja dengan optimal sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit, maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan seseorang dalam menjaga dan meningkatkan imun tubuhnya, diantaranya dengan cukup istirahat, perbanyak konsumsi sayur dan buah, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol, rutin berolahraga dan hindari stress. Pranayama sebagai salah satu anak tangga yoga merupakan tahapan yang dilakukan oleh para *sadhaka* (pencari spritual) untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh fisik dan psikis. Dengan melakukan pranayama maka tubuh fisik dan psikis akan bersinergi membentuk tameng pertahanan alami bagi tubuh dan menghindarkan tubuh dari berbagai penyakit.

Pranayama sebagai salah satu anak tangga spritual yoga merupakan tahapan yang dapat kita lakukan untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, dengan melakukan pranayama, maka tubuh fisik dan psikis akan bersinergi membentuk tameng pertahanan / pelindung alami dan menjauhkan tubuh dari berbagai penyakit yang disebabkan karena faktor internal ataupun eksternal. Pranayama adalah kegiatan mengatur atau mengelola napas, dengan pernapasan yang benar, teratur dan dinamis akan menghindarkan diri dari berbagai penyakit yang menyebabkan tubuh menjadi lemah dan sakit-sakitan. Maka dari itu, teknik *Bhramari Pranayama* sangat dianjurkan untuk dilakukan sebagai latihan olah napas saat pandemi Covid-19 dalam upaya menurunkan dan melepaskan stres.

IV. PENUTUP

Berbagai gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi Covid-19 ini juga dapat menyebabkan peningkatan stres hingga dikhawatirkan dapat mengganggu keberfungsian sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Untuk mengatasi gejala-gejala yang muncul pada kesehatan jiwa yang muncul di masa pandemi Covid-19, khususnya untuk menurunkan tingkat stres ini diperlukannya berbagai upaya yang harus dilakukan oleh masyarakat, salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan cara yang sederhana adalah melakukan praktik *Pranayama*. Para Yogi selalu menekankan akan pentingnya pernapasan yang benar dan mengembangkan serangkaian latihan khusus yang disebut *pranayama* (pengendalian napas). *Pranayama* dipraktikkan untuk memperbesar jumlah energi vital yang dihirup dari alam semesta setiap kali bernapas. Latihan *Bhramari pranayama* (*humming bee breath*) merupakan salah satu teknik *pranayama* dalam ajaran Yoga. *Bhramari pranayama* atau yang sering disebut pernapasan lebah (*humming bee breath*). Teknik ini memang dianjurkan untuk menenangkan pikiran, baik saat pikiran sedang dalam kondisi stres ataupun berfungsi dalam menjaga kebugaran tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Acarya, Ananda Mitra. 2001. *Yoga Untuk Kesehatan*. Jakarta Barat : Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Adiba, Farah Nur. 2019. Analisis Hubungan Tertawa Terhadap Kadar Endorfin Berkaitan dengan Fungsi Imunitas Tubuh. Surakarta: Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.



- Aryadi, Hendri. 2018. “*Yoga Pranayama Dan Terapi Musik: Sebuah Kombinasi Terapi Rehabilitatif Holistik Pada Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Ppok)*”. Universitas Udayana.
- Dunbar, R. I. M., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, E. J. C., Stow, J., ... van Vugt, M. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 279(1731), 1161–1167. <https://doi.org/10.1098/rspb.2011.1373>
- Microbiologica, A., & Hungarica, I. (2015). *The Immuno-Endocrine System : Hormones , Receptors and Endocrine Function of Immune Cells . The Packed-Transport Theory*. (May). <https://doi.org/10.3233/NIB-2011-007>
- Prabawati. 2018. “Penyembuhan Baby Blues Syndrome Dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara Dan Brahmari Pranayama.” *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. Volume 1 (10) : 11-12.
- Saraswati, Swami Satyananda. 2013. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. India: Yoga Publications Trust.
- Sena, I Gusti Made Widya. 2020. “*Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus*”. *Jurnal Yoga dan Kesehatan Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar*. Vol.3 (1): 1-11. <https://yogainternational.com/article/view/5-ways-to-practice-bhramari>. Diakses pada tanggal 30 Desember 2020.
- <https://www.alodokter.com/menjaga-kesehatan-mental-saat-pandemi-virus-corona>, diakses tanggal 30 Desember 2020
- <https://www.alodokter.com/ini-reaksi-tubuh-saat-terinfeksi-virus-corona> Diakses pada tanggal 30 Desember 2020.
- <https://i.pinimg.com/originals/b5/33/ec/b533eca7d729b996b41ea213306bf9b9.jpg>: Diakses pada tanggal 30 Desember 2020.
- [https://www.liputan6.com/health/read/2531338/teknik-bernapas-ala-lebah-dari-guru-yoga-arun-yvle#:~:text=Teknik%20ini%20disebut%20Bhramari%20pranayama,lebah%20\(humming%20bee%20breath\).&text=\(Bhramari%20%3D%20jenis%20lebah%20dari%20India,teknik%20ini%20disebut%20bee%20breath](https://www.liputan6.com/health/read/2531338/teknik-bernapas-ala-lebah-dari-guru-yoga-arun-yvle#:~:text=Teknik%20ini%20disebut%20Bhramari%20pranayama,lebah%20(humming%20bee%20breath).&text=(Bhramari%20%3D%20jenis%20lebah%20dari%20India,teknik%20ini%20disebut%20bee%20breath). Diakses pada tanggal 30 Desember 2020.
- <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/28/185029020/waspada-gejala-kecemasan-selama-pandemi-covid-19?page=all> Diakses pada tanggal 30 Desember 2020.
- <https://news.detik.com/berita/d-4935658/ini-arti-pandemi-yang-who-tetapkan-untuk-virus-corona> Diakses pada tanggal 30 Desember 2020.
- <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> Diakses pada tanggal 30 Desember 2020.