



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

Pengaruh Prāṇāyāma Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Pada Remaja Di Santi Srama Bulaki Studio Yoga

Putri Ramuja Dewi Sugata¹, I Made Sugata², Putu Emy Suryanti³
^{1 2 3}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 01 Desember 2022, direvisi 18 Februari 2023, diterbitkan 31 Maret 2023

e-mail : putriramuja1299@gmail.com¹, imadesugata65@gmail.com², emy.boo89@gmail.com³

ABSTRAK

Gaya hidup yang cenderung positif dan sehat akan memiliki kualitas yang lebih baik. Salah satu organ tubuh yang sangat berpengaruh ketika gaya hidup seseorang tidak sehat yaitu pada bagian paru-paru seseorang. Organ paru memiliki suatu kemampuan yang didukung oleh dua factor di dalamnya yaitu volume oksigen yang akan masuk ke dalam tubuh dan tentunya satu lagi dalam kapasitas vital paru untuk menampung oksigen tersebut. Salah satu factor yang dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kapasitas vital paru adalah latihan prāṇāyāma. Prāṇāyāma ialah suatu pengaturan nafas baik keluar masuknya nafas ke paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan Prana (energi) ke bagian seluruh tubuh serta meningkatkan kapasitas vital paru. Teknik latihan prāṇāyāma tersebut dapat dipraktikkan di Santi Srama Bulaki Studio Yoga. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian “One group pre-test-post-test Design”, dengan teknik sampling total. Sampel dalam penelitian ini adalah 17 orang sampel remaja putri yang berusia 14-24 tahun yang telah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan pengukuran (alat ukur Spirometri). Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 21 for Windows dengan uji statistic yaitu Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil output test statistic Wilcoxon Signed Ranks Test yang memperoleh nilai Asymp.Sig.(2-Tailed) bernilai 0,000. Nilai 0,000 ini menandakan bahwa $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan serta membuktikan bahwa hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapatnya pengaruh prāṇāyāma terhadap peningkatan kapasitas vital paru pada remaja di Santi Srama Bulaki Studio Yoga. Maka kesimpulannya ialah Prāṇāyāma berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas vital paru.

Kata kunci: kapasitas vital paru, prāṇāyāma, remaja, santi srama bulaki studio yoga

ABSTRACT

A lifestyle that tends to be positive and healthy will have a better quality. One of the organs of the body that is very influential when a person's lifestyle is unhealthy is the part of a person's lungs. The lung organ has an ability that is supported by two factors in it, namely the volume of oxygen that will enter the body and of course another one in the vital capacity of the lungs to accommodate this oxygen. One of the factors that can influence the increase in lung vital capacity is prāṇāyāma practice. Prāṇāyāma is a regulation of good breath in and out of the lungs through the nostrils with the aim of spreading Prana (energy) to all parts of the body and increasing the vital capacity of the lungs. This prāṇāyāma practice technique can be practiced at Santi Srama Bulaki Yoga Studio. The research method used is quantitative with a research design "One group pre-test-post-test Design", with a total sampling technique. The samples in this study were 17 young women aged 14-24 years who had met the inclusion and exclusion criteria. Data collection methods used were observation, interviews, and measurements (Spirometric measuring instrument). The collected data was analyzed using the IBM SPSS Statistics 21 for Windows application with a statistical test, namely the Wilcoxon Signed Ranks Test. The output statistical test results of the Wilcoxon Signed Ranks Test obtained an Asymp.Sig.(2-Tailed) value of 0.000. This value of 0.000 indicates that $0.000 < 0.05$. This shows and proves that the hypothesis H_a is accepted and H_o is rejected, which means that there is an influence of prāṇāyāma on increasing lung vital capacity in adolescents at Santi Srama Bulaki Yoga Studio. So the conclusion is that Prāṇāyāma has an effect on increasing the vital capacity of the lungs.

Keywords: lung vital capacity, prāṇāyāma, youth, santi high school bulaki yoga studio

I. PENDAHULUAN

Kalangan remaja saat ini lebih dominan mengikuti gaya hidup yang sedang populer di kalangannya, seperti maraknya fenomena para remaja yang mengikuti trend vape (rokok elektrik) yang bisa saja mempengaruhi kesehatan para remaja tersebut terutama pada organ vital yang ada dalam tubuh mereka. Ketika suatu kebiasaan gaya hidup yang kurang baik atau pun kurang sehat itu terus dijalani maka hal tersebut akan mempengaruhi tubuh fisik maupun psikis seseorang. Tubuh fisik yang tidak sehat akan sangat mengganggu organ dalam tubuh, sehingga membuat organ tersebut tidak dapat bekerja dengan maksimal. Salah satu organ tubuh yang sangat terpengaruh oleh gaya hidup yang tidak sehat yaitu pada bagian paru-paru seseorang. Organ paru memiliki kemampuan yang didukung oleh dua factor di dalamnya yaitu menampung oksigen yang akan masuk ke dalam tubuh dan tentunya satu lagi dalam kapasitas vital paru untuk menampung oksigen tersebut.

Kemampuan paru dalam menampung oksigen ini disebut dengan kapasitas paru. Dengan gaya hidup seseorang yang sehat dan baik akan memberikan pengaruh yang baik dalam faktor kapasitas vital parunya, sehingga aktivitas apapun yang akan di jalankan oleh seseorang akan bisa dijalankan dengan baik. Kapasitas vital paru ialah sebuah volume udara yang dapat masuk ataupun keluar paru pada saat mengambil udara sebanyak-banyaknya atau melakukan inspirasi maksimal dan ekspirasi maksimal (Noerhadi, 2006: 35).

Seorang individu secara normal mengalami perubahan fungsi paru-paru secara fisiologi yang sesuai dengan perkembangan umur dan pertumbuhan paru- parunya (Lung Growth). Pertumbuhan paru-paru tersebut dimulai dari usia anak- anak sampai kira-kira umur 22 sampai dengan umur 24 tahun yaitu pada usia remaja, dimana akan terjadi pertumbuhan paru sehingga pada waktu tersebut nilai fungsi paru semakin besar bersama dengan pertumbuhan umur (Nisa, 2015: 39). Masa remaja menjadi masa-masa yang paling menyenangkan, karena dimana para remaja cenderung untuk mengeksplor dunia di sekelilingnya, namun banyak remaja yang terpengaruh akan gaya hidup yang tidak sehat. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak dengan rasa ingin tahu mereka yang mulai meningkat, sehingga banyaknya kasus pergaulan bebas. Gaya hidup yang tidak sehat pada remaja sangat mempengaruhi tubuh dari sang remaja itu sendiri. Seperti halnya banyaknya remaja tersebut yang terpengaruh pola hidup yang tidak teratur, makanan yang dikonsumsi sangat tidak teratur dan tidak sehat sehingga dari gaya hidup seperti itulah membuat tubuh serta organ vital dalam tubuh para remaja mulai melemah. Salah satunya yang sering kita dengar yaitu kasus remaja mengidap penyakit asma, pneumonia (radang paru-paru), PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronis), serta penyakit pada bagian paru-paru.

Perlunya kesadaran dalam diri remaja untuk menyadari bahwa paru memiliki peranan penting untuk kelangsungan hidup mereka. Terlebih melihat dari fungsi yang paling utama dari paru itu sendiri yaitu sebagai alat pernapasan yang memasukkan oksigen ke dalam peredaran darah menuju keseluruh tubuh sebagai organ metabolisme segenap sel-sel dalam tubuh. Meskipun organ paru ini memiliki peranan penting bagi manusia, namun dapat dilihat masih banyaknya individu yang kurang mempedulikan kesehatan organ paru tersebut. Sehingga ketika seseorang telah mengidap penyakit paru, tidak sedikit dari penderitanya memerlukan biaya yang tinggi untuk berobat ataupun mengontrol penyakitnya. Ada berbagai yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi sakit tersebut serta meningkatkan kesehatan organ paru, yaitu dengan

cara menjaga pola hidup individu itu sendiri, terapkan gaya hidup yang sehat seperti menyeimbangkan tubuh dengan latihan fisik (berolahraga) ataupun dengan cara melatih pernapasan dengan melakukan latihan Prāṇāyāma.

Salah satu latihan atau teknik yang dapat dipraktikkan dan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas vital paru ialah dengan cara berlatih Prāṇāyāma yang dalam pelaksanaannya juga akan di dukung dengan latihan yoga di dalamnya. Teknik latihan tersebut dapat dipraktikkan di Santi Srama Bulaki Studio Yoga yang terletak di Jalan Subak Blaki No.09, Banjar Puseh, Desa Batubulan Kangin, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Bali. Alasan memilih Santi Srama Bulaki Studio Yoga sebagai lokasi penelitian yaitu karena studio tersebut berbeda dengan studio yoga lainnya serta proses latihan di studio ini sangat memperhatikan setiap prosesnya baik itu gerak tubuh maupun aliran pernapasan dalam setiap gerakan selain itu ditambah dengan teknik pernapasan atau Prāṇāyāma yang cukup unik dan beragam yang kerap dilakukan disetiap sesi latihan. Mempraktikkan beberapa teknik Prāṇāyāma yang di dukung dengan latihan yoga di dalamnya akan dapat membantu para remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat atau memiliki sakit pada bagian organ vital parunya tersebut akan mendapatkan dampak baik terhadap tubuhnya dan juga dapat meningkatkan kapasitas vital parunya kembali.

Mertayasa (2013) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Yoga Asana (Suryanamaskara) Terhadap Kelentukan dan Kapasitas Vital Paru” memaparkan bahwa yoga asana (Suryanamaskara) memiliki pengaruh terhadap kelentukan dan kapasitas vital paru. Metabolism sel dalam tubuh sangat bergantung dengan tingkat konsumsi oksigen yang dilakukan seseorang saat beraktivitas maupun berolahraga. Kapasitas vital paru merupakan jumlah udara atau volume oksigen yang dapat kita hirup dan kemudian dihembuskan secara maksimal. Dan untuk variable kapasitas vital paru terus mengalami peningkatan disetiap kelompok.

Penelitian ini menjadi sesuatu yang sangat menarik untuk dikaji karena, para remaja saat ini masih banyak yang mudah terpengaruh oleh gaya hidup disekitarnya. Peneliti menggunakan sampel remaja dalam penelitian ini karena kalangan para remaja lebih mudah terpengaruh oleh trend yang begitu cepat berkembang di setiap zaman dan gaya hidup yang kurang sehat kerap dilakukan oleh para remaja-remaja saat ini. Sehingga hal tersebut memberikan dampak yang kurang baik terhadap kesehatan para remaja terutama pada organ

vital tubuh mereka, salah satunya yaitu peranan organ vital paru-paru di dalam tubuh manusia sangatlah penting. Terlebih lagi masih maraknya virus corona yang berefek menurunkan fungsi dari organ vital paru itu sendiri. Oleh sebab itu dalam latar belakang diatas maka penelitian ini mencoba untuk mengkaji penelitian mengenai “Pengaruh Prāṇāyāma Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Pada Remaja di Santi Srama Bulaki Studio Yoga”.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *Pre – eksperimental* desain jenis “*One group pre-test-post-test Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah para remaja putri di Santi Srama Bulaki Studio Yoga yang masuk dalam syarat dan ketegori Remaja putri (11-24 Tahun) yang berjumlah 17 Orang, dan dipilih melalui teknik *Sampling Total*. Pada segi Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tiga teknik yaitu: (1) Observasi, (2) Wawancara, (3) Pengukuran dengan alat ukur *Spirometri*.

Prosedur Penelitian ini disusun dengan alur yang sistematis, yaitu sebagai berikut: (1) Melakukan Observasi Lapangan dimana peneliti ikut serta dan mengamati proses latihan, (2) Tahapan persiapan Penelitian seperti perencanaan penelitian; studi *literature*; validasi instrument penelitian, (3) Pelaksanaan Penelitian, (4) Melaksanakan *Pre-Test* pada sampel, (5) Pemberian *Treatment* Latihan *Prāṇāyāma*, (6) Melakukan *Post-Test* pada sampel, (7) Setelah itu melakukan pengolahan dan analisis data, (8) sehingga nantinya bisa memunculkan kesimpulan seperti “*Prāṇāyāma* berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas vital paru pada remaja di Santi Srama Bulaki Studio Yoga”. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji analisis *univariat* yang memiliki tujuan untuk mengetahui dan menjelaskan karakteristik setiap variable dengan memperhatikan usia dan agama para sampel. Serta penelitian ini juga menggunakan uji analisis *bivariat*, dimana penelitian ini menggunakan skala Nominal dan Ordinal, maka statistic yang digunakan adalah statistic non-parametrik dan untuk uji statistic yang dilakukan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Dan test ini digunakan untuk menguji *signifikasi hipotesis komparatif* sampel yang berkorelasi ketika datanya berbentuk ordinal.

III. PEMBAHASAN

3.1. Struktur Inti Latihan *Prāṇāyāma*

Pada proses latihan inti *prāṇāyāma* untuk meningkatkan kapasitas vital paru, lebih menekankan pada penggunaan 2 teknik *prāṇāyāma* yaitu *Bhastrika Prāṇāyāma* dan *Kapālabhāti Prāṇāyāma*. Dan berikut adalah 2 teknik *prāṇāyāma* yang digunakan dalam penelitian ini:

a. *Bhastrika Prāṇāyāma*

Dalam bahasa Sansekerta *Bhastrika* yaitu berarti “Tiupan”, *Bhastrika Prāṇāyāma* dominan tentang menghirup dan menghembuskan napas sepenuhnya sehingga tubuh seseorang mendapatkan jumlah oksigen yang maksimum. *Bhastrika Prāṇāyāma* dapat dilakukan dengan mengambil sikap *vajrāsana*, *silāsana*, atau pun *siddhāsana*. Adapun tahapan untuk mempraktekkan *Bhastrika Prāṇāyāma* yaitu pertama silahkan mengambil sikap duduk senyamannya, kemudian tarik napas melalui hidung angkat kedua tangan dan hembuskan napas melalui hidung sembari menurunkan kedua tangan. Pada saat menarik dan menghembuskan napas berika sedikit tenaga dan hentakan sekuat-kuatnya. Untuk pemula lakukan dengan ritme napas perlahan dengan hentakan napas 20-30 kali, dan jika sudah rutin latihan bisa ditingkatkan ritmenya menjadi lebih cepat sesuai dengan kemampuan masing-masing. Jika sudah pada hitungan terakhir silahkan hembuskan napas dengan maksimal dan atur kembali napasnya hingga tubuh kembali rileks.



Gambar 3.1

Bhastrika Prāṇāyāma

Sumber : (Dokumentasi Peneliti 2022)

Bhastrika ialah teknik pernapasan yoga yang energik, sebenarnya diciptakan oleh para yogi kuno untuk menyediakan oksigen yang cukup untuk setiap sel tubuh dan pikiran individu. Para yogi biasanya melakukan latihan ini sebelum melakukan postur yang berat untuk memanaskan tubuh.

b. Kapālabhāti Prāṇāyāma

Teknik pernapasan Kapālabhāti Prāṇāyāma ini kerap disebut juga sebagai napas api, yang dimana pada bagian shatkarma menjadi bagian yang terpenting serta pada hatha yoga menjadi sebuah pemurnian pada dalam diri individu. Saat melakukan teknik Kapālabhāti Prāṇāyāma harus benar-benar diperhatikan kondisi tubuh masing-masing karena dalam prosesnya nanti akan menggunakan hentakan napas yang maksimal. Adapun tahapan dalam melakukan Kapālabhāti Prāṇāyāma yaitu pertama-tama silahkan ambil sikap duduk senyaman mungkin, kemudian tangan kanan diletakkan di depan pusar atau di depan perut, tangan kiri diletakkan diatas lutut, perlahan tarik napas rasakan perut mengembang dan hembuskan napas dengan hentakan yang sekuat-kuatnya, lakukan teknik ini dengan berulang-ulang kisaran 20-30 kali hentakan napas, pada hentakan yang terakhir silahkan hembuskan napas dengan maksimal dan atur kembali napasnya dengan normal hingga tubuh kembali rileks.



Gambar 3.2

Kapālabhāti Prāṇāyāma

Sumber : (Dokumentasi Peneliti 2022)

Teknik Kapālabhāti Prāṇāyāma melibatkan pernapasan yang kuat dan inhalasi yang akan nantinya terjadi secara otomatis. Dan tidak hanya itu saja namun teknik prāṇāyāma ini

bermanfaat menghilangkan stress dalam tubuh dan pikiran serta mengusir emosi negative dari pikiran kita. Dimana Iyengar mendefinisikan “Kapālabhāti” sebagai sebuah proses membersihkan sinus (Light on Yoga, 1979: 522). Sena (2020) menyatakan bahwa Kapālabhāti Prāṇāyāma adalah salah satu teknik pernapasan yang populer untuk membantu membersihkan paru-paru, sinus, alergi, sistem pernapasan, menghilangkan stress dan menenangkan saraf.

3.2. Hasil Analisis Data

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan agama.

Agama Responden	Frekuensi	Persentase
Hindu	17	100
Total	17	100%

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *statistical Package for the social sciences* pada table 1 diatas, didapatkan bahwa keseluruhan responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini beragama Hindu dengan persentase 100%.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan usia.

Usia Responden	Frekuensi	Persentase
18 Tahun	1	5,9
19 Tahun	7	41,2
20 Tahun	5	29,4
21 Tahun	3	17,6
22 Tahun	1	5,9
Total	17	100%

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *statistical Package for the social sciences* pada tabel 2 diatas didapatkan bahwa jumlah responden yang berusia 18 tahun berjumlah 1 orang (5,9%), berusia 19 tahun berjumlah 7 orang (41,2%), berusia 20 tahun berjumlah 5 orang (29,4%), berusia 21 tahun berjumlah 3 orang (17,6%) dan berusia 22 tahun berjumlah 1 orang (5,9%).

b. Gambaran Kapasitas Vital Paru Responden

Tabel 3. Gambaran Kapasitas Vital Paru Responden Sebelum Treatment.

No	Hasil Pengukuran	Pre-Test
1.	Nilai Minimum Pre-Test	2520
2.	Nilai Maksimum Pre-Test	3310
3.	Nilai Rata-Rata Pre-Test	2813,53

Table 4. Gambaran Kapasitas Vital Paru Responden Setelah Treatment.

No	Hasil Pengukuran	Post-Test
1.	Nilai Minimum Post-Test	3020
2.	Nilai Maksimum Post-Test	3910
3.	Nilai Rata-Rata Post-Test	3282,35

Dari hasil pengukuran statistik didapatkan nilai terendah (minimum) pre- test adalah 2520 dan nilai tertingginya (maksimum) adalah 3310, sementara nilai terendah (minimum) post- test adalah 3020 dan nilai tertingginya (maksimum) adalah 3910. Dengan nilai rata-rata pre- test adalah 2813,53, sedangkan nilai rata- rata post-test adalah 3282,35 sehingga rata-rata selisih perbedaannya sebesar 468,82. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata dari pre-test dan post-test pada para remaja putri setelah mempraktekan Prāṇāyāma. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan kapasitas vital paru pada hasil post-test setelah mempraktekkan Prāṇāyāma.

c. Hasil Uji Statistik

Tabel 5. Test Statistics^a.

Z	-3.624 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan aplikasi SPSS yang dilakukan oleh peneliti seperti tabel 5 diatas, diketahui bahwa nilai Asymp.Sig.(2-Tailed) bernilai 0,000. Nilai 0,000 ini menandakan bahwa $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat perbedaan antara hasil pre-test kapasitas vital paru dengan post-test kapasitas vital paru setelah melakukan latihan prāṇāyāma.

3.3 Pembahasan

Paru ialah salah satu organ tubuh yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, dimana ketika paru mengalami gangguan ataupun kerusakan maka dapat menyebabkan berbagai penyakit bahkan bisa sampai terjadinya kematian bagi penderitanya. Paru merupakan salah satu organ vital dalam system pernapasan yang dapat memenuhi serta membawa masuk oksigen serta ke dalam tubuh (Fadhilah dkk, 2014:28). Kapasitas tersebut bermakna untuk menggambarkan kemampuan pengembangan paru-paru dan dada (Irman Somantri, 2008:19). Pengembangan atau perluasan dan kontraksi paru-paru dan dada pada saat pernapasan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu (1) menggerakkan diafragma ke atas dan ke bawah untuk memperluas dan memperpendek rongga dada, dan (2) dengan mengangkang serta menekan tulang rusuk untuk meningkatkan dan menurunkan diameter anteroposterior rongga dada.

Menurut Svami Satyananda Sarasvati (2002: 301) menjelaskan bahwa Prana merupakan kekuatan yang sangat penting atau utama yang meliputi seluruh kosmos. Prana lebih halus dari pada udara dan dapat diartikan sebagai energi pokok yang ada dalam segala sesuatu di alam semesta ini. Yama berarti 'mengendalikan', dan Prāṇāyāma itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu rangkaian energy teknik yang merangsang dan meningkatkan energy yang sangat penting, pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh. Prāṇāyāma terdiri dari tiga fase yaitu (1) pūraka 'menarik napas', (2) kumbhaka 'menahan napas', (3) recaka 'mengeluarkan napas (Yasa & Bagus Wirawan, 2018: 27). Prāṇāyāma bukanlah hanya olah napas saja namun jika kita dalam kembali prāṇāyāma memiliki tujuan untuk mengendalikan energy yang ada pada dalam diri. Karena dimana ketika napas kita dapat dikontrol dengan prāṇāyāma maka pernafasan ini akan memberikan kesehatan dan peningkatan vitalitas, melarutkan ketegangan emosi dan merilekskan pikiran. Dan hal yang terpenting jika prāṇāyāma ini ditekuni maka dapat mempercepat perkembangan spiritual (Kamajaya, 1998:165).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (Kemenkes RI, 2015). Remaja ialah dimana waktu manusia saat berumur belasan tahun, pada masa remaja ini manusia tidak disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak sehingga dikatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju awal masa dewasa. Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008) dimana kata Remaja diterjemahkan dari bahasa latin yaitu Adolescence yang berarti

tumbuh atau bertumbuh untuk menjadi dewasa. Adolecen atau remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan social. Menurut WHO dimana disebutkan bahwa batas usia remaja ialah 12-24 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah.

Melalui analisis yang dilakukan dalam penelitian ini ditemukan peningkatan terhadap kapasitas vital paru pada remaja setelah melakukan latihan Prāṇāyāma di Santi Srama Bulaki Studio Yoga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai post-test (setelah melakukan latihan Prāṇāyāma) sampel mengalami peningkatan yang signifikan dari nilai pre-test (sebelum melakukan latihan Prāṇāyāma). Hal tersebut dikarenakan proses latihan Prāṇāyāma yang dilakukan secara rutin dan disiplin sehingga terjadinya suatu perubahan dalam diri sampel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuharlina (2018) dimana berdasarkan uji paired sample t-test terhadap subjek latihan yoga nilai p (nilai signifikan) memperoleh hasil 0,00 dengan ketentuan $p < 0,05$ yang artinya ada pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kapasitas vital paru. Dan hasil penelitian ini juga searah dengan yang dilakukan oleh Mertayasa (2013: 5-6) dalam panelitiannya mendapatkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi 0,002 yang artinya nilai signifikansi < lebih kecil dari nilai α (0.05). pada kelompok perlakuan dimana nilai pre-test kapasitas vital paru memiliki rata-rata yang besar yaitu 2106,67 sedangkan nilai post-test kapasitas vital paru pada kelompok control memiliki rata-rata sebesar 2746,67 dengan demikian nilai rata-rata pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan 600 mililiter. Sehingga penelitian ini memiliki hasil bahwa pelatihan yoga āsana (suryanamaskara) berpengaruh terhadap peningkatan kelentukan dan peningkatan kapasitas vital paru.

Hasil dari kedua penelitian diatas memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang peningkatan kapasitas vital paru. Sementara perbedaannya dalam penelitian di atas menggunakan latihan yoga serta latihan suryanamaskara, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan latihan prāṇāyāma. Dari penelitian di atas memberikan suatu kontribusi terhadap penelitian ini bahwa latihan Prāṇāyāma dapat meningkatkan kapasitas vital paru. Dan hasil wawancara bersama Bapak Made Sugata (25 Maret 2022) mengatakan bahwa masih banyak para remaja yang kurang memperhatikan kesehatan tubuh mereka terkhusus pada organ vital paru ini, dan salah satu solusi yang dapat menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kapasitas vital paru tidak lain dengan melakukan latihan prāṇāyāma secara rutin,

karena ketika kita disiplin untuk berlatih maka akan memberikan efek yang baik bagi kesehatan tubuh serta dapat meningkatkan kapasitas vital paru-paru kita sendiri.

Peningkatan kapasitas paru remaja setelah mengikuti terapi Prāṇāyāma disebabkan oleh adanya otot-otot yang mengalami kontraksi dan meregang yaitu pada bagian pektoralis mayor (otot tebal berbentuk kipas yang terletak di anterior dari dinding dada), diafragma (otot yang berbentuk seperti kubah otot, yang membentuk bagian atas rongga perut dan bagian bawah rongga dada), dan rektus abdominis (otot perut). Otot-otot tersebut menjadi hal utama dalam menjalankan proses latihan Prāṇāyāma ini yang lebih menekankan hentakan pada bagian perut, sehingga otot perut menjadi kunci pada Prāṇāyāma ini. Metode pernapasan ini memberikan manfaat untuk melepaskan sisa udara dari paru-paru, memijat otot perut, hati, serta jantung, membersihkan sumbatan yang ada pada jalur pernapasan ke arah kepala sehingga membuat area kening dan kepala menjadi bersinar, memberikan kecerdasan yang cemerlang dan menjernihkan pikiran

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil kuantitatif yang dilaksanakan menggunakan metode observasi, wawancara, dan pengukuran (alat ukur spirometri) yang berlokasi penelitian di Santi Srama Bulaki Studio Yoga, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa Struktur latihan Prāṇāyāma di Santi Srama Bulaki Studio Yoga yang menjadi salah satu proses untuk membantu meningkatkan kapasitas vital paru. Melalui struktur awal latihan prāṇāyāma yang dikombinasikan dengan latihan yoga yang diawali dengan doa, Pavanamuktāsana (pemanasan), sūryanamaskāra, āsana, savasana. Kemudian akan dilanjutkan ke struktur inti latihan Prāṇāyāma yaitu dengan memfokuskan tahap latihan ini kepada 2 teknik/jenis Prāṇāyāma yang digunakan ialah Bhastrika Prāṇāyāma dan Kapālabhāti Prāṇāyāma. Dimana kedua teknik ini dilakukan sebanyak 10-30 kali penarikan dan penghembusan napas disertakan dengan hentakan napas dalam setiap tekniknya, serta kedua teknik ini dilakukan dengan ritme pelan, sedang, dan cepat. Berdasarkan data hasil uji statistik yang telah dilakukan dan menunjukkan bahwa

Prāṇāyāma dapat meningkatkan kapasitas vital paru pada remaja. Hal ini dibuktikan kuat dengan hasil output test statistik bernilai 0,000. Maka dari itu dapat dipahami bahwa adanya pengaruh Prāṇāyāma terhadap peningkatan kapasitas vital paru pada remaja di Santi Srama Bulaki Studio Yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadhilah Syafria, A.B. dan B.P.S. (2014). Pengenalan Suara Paru-paru dengan MFCC sebagai Ekstraksi Ciri dan Backpropagation sebagai Classifier. *Ilmu Komputer Agri-Informatika*, 3(1), 28-37.
- Irman Somantri. (2008). *Sistem Pernapasan: Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kamanjaya, G. (1998). *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Sidhi dan Moksa)*. Surabaya: Paramita.
- Kemkes RI. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015
- Kemkes RI. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Mertayasa, K. (2013). Pengaruh pelatihan yoga asana (suryanamaskar) terhadap kelentukan dan kapasitas vital paru. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1). Singaraja: UNDIKSHA.
- Noerhadi H.M. (2006). *Anatomi*. Yogyakarta: Fitness Centre FIK UNY, Klinik Kebugaran.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY.
- Rosa. (2019). Prāṇāyāma Sebagai Sains Spiritual. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Vol. 2(2), 11-19. Denpasar: IHDN. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK/article/view/353/186>.
- Sarasvati, Svami Satyananda. (2002). *Asana, Prāṇāyāma, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramita
- Sena, Widya. (2020). Prāṇāyāma Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Vol. 3(1), 1-12. Denpasar: IHDN. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK/article/view/294/147>.
- Yuharlina, N. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik dan Yoga Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru pada Remaja Putri. Universitas Aisyiyah: Yogyakarta.