



Signifikansi Latihan *Pranayama* Terhadap Ketenangan Pikiran

Ni Made Eva Valentini¹, Ni Ketut Rai Sumiati²

¹Penyuluh Agama Hindu Non PNS Kabupaten Klungkung, ²SDN 2 Bongkasa
Email: evavalentini17@gmail.com¹, raisumiati91@gmail.com²

Diterima tanggal 9 Juni 2021, diseleksi tanggal 12 Agustus 2021, dan disetujui tanggal 18 September 2021

ABSTRACT

Nowadays most people are not calm minded add to that the covid-19 pandemic. The impact of the covid-19 pandemic is such as excessive anxiety, depression, stress that causes the mind to be restless. This happens in all circles, whether from adolescents, adults, or even the elderly. Many factors affect this peace of mind. Various ways have been done by everyone, but that does not fully provide effectiveness to overcome this problem of peace of mind. Pranayama is booming nowadays by those who experience stress and disturbances in peace of mind along with the development of yoga asanas. With Pranayama it provides health and increased vitality, dissolves emotional tension and naturally calms the mind. The above statements reinforce that this pranayama can contribute to calm the mind of everyone. The formulation of the problems that form the basis of this research are: (1) Why is pranayama able to calm the mind? (2) How does pranayama work so as to calm the mind? (3) What are the types of pranayama that can be done as a contribution to peace of mind? This data was obtained by library research techniques. Furthermore, data can be collected and analyzed with qualitative descriptive techniques. Based on the results of the study, it can be concluded that the significance of pranayama's practice of peace of mind is due to the presence of (1) The existence of respiratory and mind control that can strengthen the respiratory system, calm the nervous system that can calm the mind, (2) The way pranayama works starts from feeling relaxed, clothing which is used, as well as the pranayama itself, (3) as well as the types of pranayama that contribute to calming the mind.

Keywords: yoga; pranayama; peace of mind.

ABSTRAK

Dewasa ini sebagian besar orang pikirannya tidak tenang ditambah lagi dengan adanya pandemic covid-19. Dampak dari pandemic covid-19 ini seperti rasa cemas yang berlebihan, depresi, stress yang menyebabkan pikiran tidak tenang. Ini terjadi disemua kalangan baik itu dari kalangan remaja, dewasa, maupun lansia sekalipun. Banyak faktor yang mempengaruhi ketenangan pikiran ini. Berbagai cara telah dilakukan oleh setiap orang, namun itu tidak sepenuhnya dapat memberikan keefektifan untuk mengatasi masalah ketenangan pikiran ini. *Pranayama* dewasa ini booming dilakukan oleh mereka yang mengalami stress dan gangguan pada ketenangan pikiran bersamaan dengan berkembangnya yoga asana. Dengan *Pranayama* ini memberi kesehatan dan peningkatan vitalitas, melarutkan ketegangan emosi dan tentunya menenangkan pikiran. Pernyataan-pernyataan diatas memperkuat bahwa *pranayama* ini dapat menjadi andil untuk menenangkan pikiran setiap orang. Adapun rumusan masalah yang dijadikan landasan dalam penelitian ini adalah : (1) Mengapa *pranayama* mampu menenangkan pikiran? (2) Bagaimana cara kerja *pranayama* sehingga mampu menenangkan pikiran? (3) Apa sajakah jenis *pranayama* yang bisa dilakukan sebagai andil dalam ketenangan pikiran? Data ini diperoleh dengan teknik studi kepustakaan. Selanjutnya data yang dapat dikumpulkan dan dianalisa dengan teknik deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa signifikansi latihan *pranayama* terhadap ketenangan pikiran ini karena adanya (1) Adanya pengendalian pernafasan dan pikiran yang dapat menguatkan sistem pernafasan, menenangkan sistem saraf yang dapat menenangkan pikiran, (2) Cara kerja *pranayama* mulai dari perasaan rileks, pakaian yang digunakan, serta pranyama itu sendiri, (3) serta jenis-jenis dari *pranayama* yang menjadi andil untuk menenangkan pikiran.

Kata kunci : yoga; *pranyama*; ketenangan pikiran.

I. PENDAHULUAN

Dewasa ini sebagian besar orang pikirannya tidak tenang. Ini terjadi disemua kalangan baik itu dari kalangan remaja, dewasa, maupun lansia sekalipun. Banyak faktor yang mempengaruhi ketenangan pikiran ini. Seperti fenomena yang terjadi di kalangan lansia yang mengalami hipertensi di seluruh dunia pada tahun 2010 berkisar satu miliar. Di bagian Asia tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025. Menurut data Kemenkes RI (2013) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan atau riwayat minum obat hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan. Profil data kesehatan Indonesia tahun 2011 menyebutkan bahwa hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit dengan kasus riwayat inap terbanyak di rumah sakit pada tahun 2010, dengan proporsi kasus 42,38% pria dan 57,64% wanita, serta 4,8% pasien meninggal dunia (Muhammadun, 2010).

Menurut pendapat para ahli, hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan yang tidak memiliki gejala pasti pada penderitanya. Setiawan (2008) menyatakan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi hipertensi, namun secara garis besar dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat di kontrol, diantaranya adalah genetik, usia, jenis kelamin, dan etnis. Kemudian faktor yang dapat dikontrol meliputi obesitas, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, asupan garam, kafein, tinggi kolestrol, dan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kecemasan merupakan satu-satunya faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Masyarakat pada umumnya, notabene memiliki masalah-masalah yang berbeda dari setiap individu-individu tertentu. Terjadinya masalah tersebut disebabkan oleh keadaan disetiap bidang-bidang kehidupan setiap individu yang berbeda. Adapun bidang-bidang yang dimaksud adalah di bidang pendidikan, informasi, ekonomi, sosial. Jika ada salah satu dari semua bidang tersebut yang tidak seimbang maka pikiran kita pasti akan terganggu pula. Dengan adanya keadaan seperti ini akan menimbulkan rasa kecemasan pada orang tersebut dan menimbulkan pikiran yang tidak tenang.

Berbagai usaha dilakukan oleh masyarakat untuk menenangkan pikirannya misalnya: menjalankan hobi, meluangkan waktu untuk mandi atau berendam, melakukan kegiatan olahraga, berlibur, dan tidur. Yang pertama yaitu menjalankan hobi, hal ini merupakan suatu kegiatan yang dipercaya untuk menenangkan pikiran seseorang. Tujuannya untuk memperoleh kesenangan, sehingga menjadi hiburan tersendiri bagi pikiran dan jiwa mereka. Maka dengan melakukan hobi mampu membuat seseorang menjadi bersemangat se usai melakukan aktivitas

yang melelahkan. Contohnya: memasak, melukis, bermain sepak bola, berenang, dan lain sebagainya. Yang kedua dengan melakukan mandi atau berendam, kegiatan sederhana ini memiliki efek yang baik dalam mengatasi stres, sebab ampuh untuk penyembuhan hingga penenangan diri. Adanya stimulus dari suasana ini mengingatkan kembali tubuh dan pikiran seseorang pada suasana kala berada di rahim, sehingga memberikan aspek ketenangan dan kenyamanan bagi tubuh. Yang ketiga ada olahraga, olahraga merupakan salah satu latihan fisik yang mampu meredakan emosi negatif seperti stress pada diri seseorang, karena olahraga mampu melepaskan hormon serotonin yang berperan menjadikan seseorang merasa senang. *Mental Health Foundation*, organisasi kesehatan nonprofit di Inggris telah membuktikan bahwa olahraga sangat baik untuk mengobati depresi. Selanjutnya ada liburan, liburan merupakan kegiatan yang sangat efektif pula dalam mengatasi stres. Karena dengan berlibur mampu membuat suasana hati menjadi lebih rileks. Yang terakhir dengan tidur, tidur adalah salah satu cara cukup efektif untuk menghilangkan stres serta dapat meningkatkan produktifitas. Umumnya manusia tidur setiap malam minimal 8 jam. Dengan tidur secara teratur juga memiliki manfaat lain antara lain memperbaiki tubuh, membuat lebih bersemangat, hingga meningkatkan memori (*dikutip dari axa-mandiri.co.id diakses pada tanggal 28 september 2019, 19:05*). Cara-cara diatas memang banyak dilakukan oleh sebagian besar masyarakat yang mengalami gangguan dalam ketenangan pikirannya. Banyak juga orang yang sudah melakukan berbagai cara tersebut, namun masih saja tidak ada perubahan untuk mendapatkan ketenangan pikiran yang diinginkannya serta banyak juga efek samping yang terjadi dan biaya yang harus digunakan. Ada salah satu olahraga yang menyentuh fisik dan menimbulkan keselarasan antar fisik dan mental, dan sangat baik bagi ketenangan pikiran pada diri setiap manusia. Olahraga tersebut dikenal dengan nama senam yoga. Senam yoga ini memiliki salah satu bagian yang sangat baik untuk pengaturan nafas dan memberikan ketenangan pada pikiran. Bagian yoga tersebut dinamakan *Pranayama*.

Pranayama dewasa ini booming dilakukan oleh mereka yang mengalami stress dan gangguan pada ketenangan pikiran bersamaan dengan berkembangnya yoga asana. *Pranayama* merupakan salah satu bagian dari Astangga Yoga, yang merupakan tingkatan kedua. Dikatakan oleh Jung (dalam Krisna, 1999) bahwa latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia. Dinyatakan bahwa yoga dapat mengolah rasa, dapat dibuktikan dari beberapa penelitian yang dilakukan di Amerika yang menyebutkan bahwa yoga tidak hanya menenangkan pikiran saja, tetapi manfaat yoga sangat banyak sekali seperti menyembuhkan penyakit hipertensi, kanker, jantung. Bahkan yoga dapat juga mengurangi stres dan menambah percaya diri, yang dapat dilihat dari para siswa yang telah mengikuti yoga, tampak tenang dalam menyelesaikan masalahnya, Shindu (2006). Menurut Weller (2001), yoga

berasal dari kata sanskerta "yuj" yang berarti "menghubungkan", yaitu menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta. Dalam yoga yang paling berperan adalah olah nafas (*pranayama*), dimana nafas menjadi bagian terpenting dalam yoga meskipun tidak mengesampingkan gerakan (*asana*), meditasi, dan relaksasi. Hubungan antara pikiran dan nafas dapat dibuktikan, apabila dalam keadaan tenang nafas kita menjadi lebih pelan dan panjang. Sedangkan dalam keadaan marah dan takut maka nafas kita menjadi pendek dan cepat. Adanya perubahan nafas pada diri kita inilah membuat pentingnya pengaturan nafas bagi setiap orang.

Pranayama merupakan salah satu metode yang banyak diterapkan oleh kalangan masyarakat untuk membantu meningkatkan kebahagiaan rohani. Metode ini dilakukan karena memiliki kelebihan-kelebihan dan manfaat-manfaat yang benar membantu kesehatan masyarakat yang melaksanakannya, khususnya kepada mereka yang melakukan secara rutin. Sehingga mampu memberi manfaat yang signifikan kepada aktivis-aktivis *pranayama*. Menurut Svami Satyananda Sarasvati *pranayama* dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting, pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh. Banyak orang yang beranggapan bahwa *pranayama* sebagai latihan-latihan pernafasan belaka, yang diarahkan pada masuknya tambahan ke dalam paru-paru, meskipun tentu saja ini merupakan aspek yang sangat bermanfaat. *Pranayama* menggunakan pernafasan untuk mempengaruhi aliran prana dalam nadi (saluran prana) dari *pranayama* kosa atau sering disebut kumpulan kekuatan hidup (Hartini, 2002). Dengan mengontrol pernafasan ini memberi kesehatan dan peningkatan vitalitas, melarutkan ketegangan emosi dan tentunya menenangkan pikiran. Pernyataan-pernyataan diatas memperkuat bahwa *pranayama* ini dapat menjadi andil untuk menenangkan pikiran setiap orang.

II. PEMBAHASAN

2.1 Alasan *pranayama* mampu menenangkan pikiran.

Yoga *pranayama* dapat mengendalikan pernafasan dan pikiran. Latihan ini dapat menguatkan sistem pernafasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi atau menghilangkan berbagai kecanduan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh. Pernafasan juga memainkan peranan penting dalam metabolisme tubuh, yaitu proses tubuh menguraikan nutrisi (Weller, 2001) dalam (Handayani, 2010). Manfaat nyata yang dapat dirasakan dari latihan ini adalah berkurangnya kelelahan, pikiran dan emosi menjadi tenang (Worby, 2007) dalam (Handayani, 2010). *Pranayama* merupakan sains tentang bagian dalam dari tubuh yang berkaitan langsung dengan energi kosmis dan memiliki kekuatan energi vital. Pada saat energi vital ini

dilatih dengan benar melalui prana maka kita akan memiliki full energy dan disucikan dengan api suci energi vital prana (Somvir, 2009).

Pranayama dilakukan dengan mengatur dan mengendalikan pernafasan. Pengendalian nafas terdiri dari pengaturan panjang dan durasi tarikan nafas (inhalasi), panjang dan durasi hembusan nafas (ekhalasi), serta perhentian nafas. Frekuensi nafas rata-rata mencapai 16-18 kali permenit pada orang normal, dengan melakukan latihan pernafasan yoga kecepatan nafas akan menjadi lebih lambat, dan setiap tarikan dan hembusan nafas akan menjadi lebih panjang dan lebih penuh. Kondisi ini disebut dengan pernafasan yang dalam dan akan memampukan energi yang ada untuk bergerak mencapai setiap sel (Worby, 2007) dalam (Handayani, 2010).

2.2 Cara kerja *pranayama* sehingga mampu menenangkan pikiran.

Mekanisme latihan pernafasan yoga terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam bawah sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Ketika tubuh mulai santai nafas menjadi lambat dan dalam, sehingga sistem pernafasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernafasan ini akan membuat detak jantung menjadi lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap beraksi menerima pesan “aman” untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik (Worby, 2007) dalam (Handayani, 2010). Relaksasi yang diciptakan dapat menstimulasi hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar pituitari menurunkan sekresi ACTH dan diikuti dengan penurunan kadar glukokortikoid dan kortisol yang berperan dalam mengatur respon inflamasi, respon imun, dan pengaturan kadar gula darah (Segal et al. 2002) dalam (Handayani, 2010). Dengan mengikuti kelas yoga yang disertai dengan latihan pernafasan yoga (*pranayama*) selama dua jam dapat meningkatkan gelombang alpha (8-13 Hz) sebanyak 40 persen pada lobus temporal kanan serta meningkatkan sekresi endorphin, enkephalin, dan serotonin. Adanya latihan yoga dapat menimbulkan relaksasi serta menurunkan hormon stres terutama kortisol.

Yoga *Pranayama* dapat dilakukan dengan menggunakan pakaian yang nyaman dan longgar (tidak menghalangi napas dan gerak), tanpa alas kaki, dan lebih baik dilakukan di atas matras yoga, tunggu kira-kira tiga jam setelah makan berat atau dua jam setelah makan ringan sebelum

berlatih yoga dan lakukan yoga dalam keadaan tubuh yang bersih dan segar (sangat baik dilakukan setelah mandi) dan sangat baik pada saat matahari terbit di pagi hari atau sore hari saat matahari terbenam (Sindhu, Pujiastuti, 2009). Latihan yoga *pranayama* dapat dilakukan selama 45 menit (Handayani, 2010).

2.3 Jenis *pranayama* yang bisa dilakukan sebagai andil dalam ketenangan pikiran

Prana adalah sebuah kata Sanskerta yang berarti kekuatan hidup dan Ayama berarti memperluas atau peregangan. Dengan demikian, kata “*pranayama*” diterjemahkan menjadi kontrol kekuatan hidup. Hal ini juga dikenal sebagai perpanjangan napas. Setiap sel dalam tubuh kita membutuhkan oksigen untuk berfungsi dengan baik. Jadi tidak mengherankan bahwa penelitian menunjukkan bahwa latihan teratur pernapasan dikendalikan dapat menurunkan efek stres pada tubuh dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan yang dapat menenangkan pikiran. Ada berbagai teknik pernapasan yang dikenal untuk mengurangi stres serta memberikan ketenangan pikiran. Berikut adalah jenis *pranayama* dan cara melakukannya.

a) Nadi Shodhana/Anuloma Viloma

Nadi Shodhana, juga dikenal sebagai alternatif pernapasan hidung, yang sangat santai dilakukan, menyeimbangkan napas yang digunakan untuk membantu menenangkan sistem saraf dan membantu tidur malam yang nyenyak. Dengan meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh, maka hal itu dipercaya napas ini juga dapat membersihkan darah, menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi.

Cara melakukannya: Nadi Sodhana bisa dilakukan duduk nyaman mungkin. Untuk memulai, kosongkan semua udara dari paru-paru. Menggunakan ibu jari tangan untuk memblokir lubang hidung sebelah kanan dan tarik napas melalui lubang hidung sebelah kiri saja. Pastikan untuk menghirup dalam perut, bukan dada. Setelah penuh dengan napas, tutup lubang hidung kiri dengan jari manis dari tangan yang sama, menjaga lubang hidung sebelah kanan ditutup, dan menahan nafas sejenak. Kemudian lepaskan ibu jari dan buang napas melalui lubang hidung sebelah kanan saja. Pastikan untuk menghembuskan semua nafas dari sisi kanan dan jeda sebelum menghirup lagi melalui sisi yang sama. Tutup kedua lubang hidung setelah terhirup di sisi kanan dan dihembuskan melalui sisi kiri. Sebuah siklus lengkap napas mencakup menghirup dan menghembuskan nafas melalui kedua lubang hidung. Jika baru memulai, dapat melakukan menghirup empat hitungan, menahan napas selama 4-8 hitungan, lalu hembuskan selama empat hitungan. Lakukan hingga sepuluh siklus dan perhatikan bagaimana tubuh merespon. Mungkin merasa lebih santai dan tenang di kedua pikiran dan tubuh. Dengan melakukan Nadi sodhana secara

rutin dapat membuat pikiran lebih tenang, dan menenangkan napas. Teknik ini sangat bagus dilakukan ketika kita sedang merasa cemas, gelisah, atau mengalami kesulitan untuk tidur.

b) Ujjayi *Pranayama*

Ujjayi berarti napas menenangkan itu juga disebut sebagai lautan napas. Napas ini sering digunakan dalam asana (postur) praktek, terutama di ashtanga dan vinyasa kelas. Ujjayi mendorong ekspansi penuh paru-paru, dan dengan memfokuskan perhatian pada napas, dapat membantu dalam menenangkan pikiran.

Cara melakukannya: Carilah tempat duduk yang nyaman dengan punggung dalam keadaan tegak lurus. Ambil napas stabil melalui kedua lubang hidung. Tarik napas sampai mencapai kapasitas paru-paru, mempertahankan tulang yang tinggi. Tahan napas sejenak, kemudian mengerut beberapa nafas di bagian belakang tenggorokan, seperti jika kita hendak membisikkan rahasia, dan buang napas perlahan melalui kedua lubang hidung. Pernafasan ini akan terdengar seperti gelombang laut. Kita harus merasakan udara di atap mulut kita ketika kita menghembuskan nafas. Ulangi hingga 20 kali. Ketika melakukannya, nafas ini dapat dipraktikkan hingga 10 menit pada setiap saat sepanjang hari. Dan juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa gerakan asana.

c) Sitali *Pranayama*

Sitali juga berarti pendinginan yang menjelaskan efek itu dapat memiliki pada pikiran dan tubuh kita. Nafas ini mendorong panas dengan kesejukan. Ini terutama membantu selama musim panas dan di iklim panas. Cara melakukannya: Gulung lidah sampai menyentuh tepi luar, membentuk tabung. Jika tidak dapat menggulung lidah, buatlah bentuk oval dengan mulut, untuk menjaga lidah ke langit. Tarik napas melalui mulut, ambillah semua udara yang bisa dilakukan. Ini mungkin membuat suara mendesis. Setelah menghirup, membawa ujung lidah ke langit-langit mulut dan tutup bibir. Rasakan kesejukan lalu hembuskan melalui hidung. Ulangi lima sampai sepuluh kali atau sesuai kebutuhan. Jika merasa terlalu panas, mudah marah, atau menemukan diri menunggu dengan tidak sabar dalam cuaca panas, sitali adalah alat yang bisa dicoba untuk mendinginkan dan bersantai ketika cuaca serta temperatur yang panas.

d) Bhramari *Pranayama*

Bhramari *pranayama* adalah pengaturan prana yang mendengung. Pranayama jenis ini bermanfaat untuk menghilangkan ketegangan otak, menghilangkan kemarahan, kegelisahan, frustrasi serta mengurangi tekanan darah agar pikiran menjadi tenang. Menghilangkan berbagai penyakit tenggorokan, mengencangkan dan memperbaiki suara juga manfaat dari jenis *pranayama* ini.

Cara melakukan *pranayama* ini adalah : duduklah dalam sikap asana meditasi yang nyaman. Tulang belakang dan kepala dalam keadaan tegak lurus. Pejamkan mata anda dan kendurkan seluruh tubuh sejenak. Tutuplah mulut selama melakukan latihan ini. Tariklah nafas dalam-dalam melalui kedua lubang hidung anda. Tahanlah nafas di dalam dan lakukan jalandhara dan atau mula bandha. Setelah kira-kira 4 detik latihan, hentikan bandha tersebut dan tutuplah kedua telinga anda dengan jari telunjuk. Sementara mulut tetap tertutup rapat, renggangkan gigi-gigi anda dan secara perlahan hembuskan nafas, dengan mengeluarkan suara mendengung yang panjang terus menerus seperti seekor lebah. Penghembusan nafas harus pelan dan terus-menerus. Rasakan getaran-getaran suara dalam otak dan terpusat hanya pada suara tersebut. Ini adalah satu putaran. Mulailah dengan 5 putaran dan secara perlahan tingkatkan jumlahnya.

III. PENUTUP

Pranayama merupakan salah satu metode yang banyak diterapkan oleh kalangan masyarakat untuk membantu meningkatkan kebahagiaan rohani. Metode *pranayama* dapat merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting bagi imunitas tubuh manusia, hingga pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh. Cemas adalah perasaan tidak pasti atau tidak menentu terhadap ancaman atau ketakutan yang akan terjadi yang muncul tanpa alasan yang jelas. Bahwa dewasa ini banyak orang yang mengalami kecemasan yang berlebih seperti rasa cemas akan suatu penyakit yang dialami padahal penyakit itu belum tentu benar ada di dalam diri yang menyebabkan terus berpikir negatif dengan penyakit tersebut hal inilah yang mengakibatkan ketidak tenangan pikiran. Praktik latihan *pranayama* ini dapat menjadi suatu andil yang sangat penting, karena dapat berdampak positif dalam dunia kesehatan fisik maupun mental spiritual. Khususnya bagi sebagian besar orang yang mengalami ketidak tenangan pikiran.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, Setiawan. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Penebar Plus : Jakarta.
- Handayani, T.N. 2010. Pengaruh Pengelolaan Depresi Dengan Latihan Pernafasan Yoga (*Pranayama*) Terhadap Perkembangan Proses Penyembuhan Ulkus Diabetikum Di Rumah Sakit Pemerintah Aceh, (online) Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah Universitas Indonesia.

(<http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/137186T%20Nur%20Handayani.pdf>, diakses 25 November 2019).

Muhammadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. In Books : Yogyakarta.

Sarasvati, S. S. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.

Sindhu, Pujiastuti. 2009. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga Daily Practice*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Somvir. 2009. *Yoga & Ayurveda Selalu Sehat dan Awet Muda*. Denpasar: Bali-India Foundation.

Somvir. 2010. *Mari Beryoga Yoga Untuk Badan, Pikiran, dan Jiwa*. Denpasar: Bali-India Foundation.