



## Efektivitas Latihan Yoga dalam Mengatasi Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Kadek Dwitya Widi Adnyani<sup>1</sup>, Made G. Juniarta<sup>2</sup>

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

email : [dwityawidiadnyanik@gmail.com](mailto:dwityawidiadnyanik@gmail.com)<sup>1</sup>, [madejuni87@gmail.com](mailto:madejuni87@gmail.com)<sup>2</sup>

Diterima tanggal 29 Juli 2020, diseleksi tanggal 15 Agustus, dan disetujui tanggal 27 Agustus 2020

### ABSTRACT

*Lifestyle or unhealthy lifestyles lead to unhealthy body conditions. This disturbs everyday human life. Unhealthy body conditions cause various diseases, one of which is cardiovascular disease that attacks the heart organ. Coronary heart disease is a disease that attacks the coronary arteries, where the coronary arteries are narrowed due to an imbalance of oxygen and nutrients produced with the needs of the heart. This can have an unhealthy impact on the heart and can cause death. Yoga practice can be used as an effort to reduce coronary heart disease because yoga practice helps balance the oxygen demand and oxygen supply produced by the body, so that the imbalance can be overcome and the heart becomes healthier. The percentage of narrowing of the arteries will decrease as a result of chest pain or angina pectoris will not be felt and coronary heart disease can be overcome.*

*Keywords: Effectiveness; Yoga; Coronary Heart Disease*

### ABSTRAK

Pola hidup atau gaya hidup tidak sehat menimbulkan kondisi tubuh yang tidak sehat. Hal ini mengganggu kehidupan manusia sehari-hari. Kondisi tubuh yang tidak sehat menimbulkan berbagai penyakit, salah satunya adalah penyakit kardiovaskuler yang menyerang organ jantung. Penyakit jantung koroner merupakan penyakit yang menyerang pembuluh darah arteri koroner, dimana arteri koroner mengalami penyempitan akibat ketidakseimbangan oksigen dan nutrisi yang dihasilkan dengan kebutuhan jantung. Ini dapat berdampak tidak sehat pada jantung serta dapat menimbulkan kematian. Latihan yoga dapat digunakan sebagai upaya untuk mengurangi penyakit jantung koroner karena latihan yoga membantu menyeimbangkan kebutuhan oksigen dan pasokan oksigen yang dihasilkan oleh tubuh, sehingga ketidakseimbangan tersebut dapat teratasi dan jantung menjadi lebih sehat. Persentase penyempitan pembuluh darah akan semakin berkurang akibatnya nyeri dada atau angina pectoris tidak akan dirasakan dan penyakit jantung koroner dapat diatasi.

Kata Kunci : Efektivitas; Yoga; Penyakit Jantung Koroner

## I. PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan teknologi menjadi semakin pesat dan maju. Perkembangan teknologi di era modern menjadi salah satu penyebab seseorang enggan untuk beraktivitas. Kemudahan dan akses yang sangat cepat ditawarkan oleh teknologi menyebabkan orang-orang mulai meninggalkan aktivitas dan pola hidup yang sehat. Pada era modernisasi seperti sekarang ini pola hidup yang sehat merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak.

Pola hidup atau gaya hidup yang tidak sehat ditimbulkan dari adanya kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenaikannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Kualitas hidup dan kesehatan tubuh seseorang ditentukan oleh gaya hidupnya (Khairunisa, 2015).

Suatu pola hidup yang tidak sehat tentunya akan menimbulkan berbagai macam permasalahan kesehatan utamanya bagi sistem *kardiovaskuler*. Sistem *kardiovaskuler* merupakan organ sirkulasi darah yang terdiri dari jantung, komponen darah dan pembuluh darah yang berfungsi memberikan dan mengalirkan suplai oksigen dan nutrisi keseluruh jaringan tubuh yang di perlukan dalam proses metabolisme tubuh (Dorland, 2015).

Penyakit jantung menjadi ketakutan bagi setiap orang. Penyakit Jantung koroner merupakan salah satu penyebab utama dan pertama kematian di negara maju dan berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 kematian akibat penyakit jantung iskemik mencapai 20 juta jiwa (Riset Kesehatan Dasar, 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan prevalensi penyakit jantung koroner berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia sebesar 1,5%, dengan peringkat prevalensi tertinggi Provinsi Kalimantan Utara 2,2%, DIY 2%, dan Gorontalo 2%. Selain ketiga provinsi tersebut, terdapat pula 8 provinsi lainnya dengan prevalensi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi nasional. Delapan provinsi tersebut adalah Aceh (1,6%), Sumatera Barat (1,6%), DKI Jakarta (1,9%), Jawa Barat (1,6%), Jawa Tengah (1,6%), Kalimantan Timur (1,9%), Sulawesi Utara (1,8%) dan Sulawesi Tengah (1,9%) (Riset Kesehatan Dasar, 2020).

Fenomena tersebut sangat memprihatinkan sehingga diperlukan upaya untuk mencegah serta mengurangi kasus terus bertambah. Pengobatan penyakit jantung koroner dimaksudkan tidak sekedar untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan keluhan. Hal paling penting adalah memelihara fungsi jantung sehingga harapan hidup akan meningkat. Untuk mengatasi penyakit jantung koroner ini ada beragam cara pengobatan dilakukan salah satunya adalah

melakukan perubahan pola gaya hidup dengan melakukan olahraga efektif. Salah satu olahraga efektif yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan yoga. Latihan yoga melibatkan setiap sendi-sendi utama (panggul, punggung, bahu, lutut, dan leher). Yoga muncul sekitar 5.000 tahun yang lalu. Pada abad ke-2 SM. Maharsi Patanjali mengkompilasikan ajaran Yoga dan menyusun yoga sutra Patanjali menjadi delapan tahapan yoga (*Astangga Yoga*) (Sena, 2018). Salah satu Sutra Patanjali menyebutkan bahwa :

*Wyādhi styāna samśaya pramādālaśyā wirati bhrānti darśanā labdhabhūmi katwāna-wasthitatwāni citta wikṣepās te'ntarāyāḥ*

(Yoga Sutra I.30).

Terjemahannya :

Penyakit, kemalasan mental, keragu- raguan, patah semangat, kelesuan, ketergantungan pada kenikmatan indra- indra, pengamatan palsu, tiadanya pencapaian konsentrasi, ketidak yakinan (ketika keadaan itu diperoleh) adalah penyebab dari kebingungan pikiran dan merupakan halangan (Polak, 1996 ).

Hal ini menandakan dalam sutra patanjali telah disebutkan bahwa penyakit- penyakit yang terdapat dalam tubuh dapat menjadi halangan dan kebingungan pikiran apabila tidak dilakukan upaya pencegahan dan penanganan yang maksimal. Patanjali telah merumuskan pada sutra patanjali mengenai penyakit-penyakit yang akan menjadi penghalang kehidupan manusia dikemudian hari. Sehingga, melalui jalan yoga diharapkan penyakit-penyakit dalam tubuh dapat di tangani. Selain itu pada yoga sutra patanjali disebutkan :

*Rūpa lāvanya bala vajra samhananatvāni kaya sampat*

(Yoga Sutra III.47)

Terjemahannya :

Kesempurnaan fisik berarti wujud yang menawan, kekuatan, dinamis seperti *vajra* atau petir dan keteguhan (Polak, 1996).

Apabila di telaah maka sutra tersebut menguraikan tentang kesempurnaan fisik, kekuatan dan keteguhan yang merupakan keseimbangan dari panca mahabhuta, yaitu lima elemen pada tubuh manusia, seperti ruang, angin, api, air dan tanah. Dari unsur *bhutas* tersebut, terbentuk tiga karakteristik tubuh manusia yang disebut *vata*, *pita* dan *khapa* seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

Melalui harmoni seluruh unsur-unsur tubuh inilah kesehatan tetap terjaga. Pelaksanaan yoga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental tubuh mulai dari luar hingga sistem organ yang ada di dalam. Pengaruh yang paling penting yang didapatkan adalah mampu menjaga keseimbangan sekresi hormon-hormon, sebagaimana diketahui, hormon yang ada dalam tubuh manusia memiliki pengaruh besar terhadap pengendalian emosi dan kesadaran. Tekanan-tekanan halus yang diberikan kepada kelenjar-kelenjar hormon dalam yoga menimbulkan keharmonisan

sekresi hormon sehingga sangat baik untuk pengendalian emosi dan ketenangan mental. Yoga merupakan salah satu metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa serta untuk mencapai penerangan rohani. (Gunarta, 2017). Yoga adalah sebuah keterampilan, namun yoga bukan keterampilan biasa saja. Pelaksanaan yoga pada penderita penyakit jantung koroner dapat membantu suplai oksigen menuju jantung. Yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar mengidikasikan kerja jantung yang baik.

## II. PEMBAHASAN

### 2.1 Efektivitas

Istilah efektivitas, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 1994 : 379) berarti keefektifan. Kata efektif berasal dari bahasa Inggris yaitu *effective* yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Kamus ilmiah populer mendefinisikan efektivitas sebagai ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Sehingga dapat diartikan pula bahwa efektivitas menunjukkan tingkat keberhasilan atau pencapaian suatu tujuan yang diukur dengan kualitas, kuantitas, dan waktu, sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya. Efektivitas merupakan unsur pokok untuk mencapai tujuan atau sasaran yang telah ditentukan. Sehingga dapat diartikan bahwa efektivitas sebagai kemampuan suatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pada penyakit jantung koroner, efektivitas latihan yoga merupakan suatu keberhasilan dan ketepatan guna yang memberikan efek positif serta meningkat bagi kesehatan tubuh khususnya kesehatan jantung. Artikel penulis ini dimaksudkan pada proses efektivitas latihan yoga pada penderita penyakit jantung koroner.

### 2.2 Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung koroner atau PJK adalah istilah umum untuk penumpukan plak di arteri jantung yang dapat menyebabkan serangan jantung (infark miokardium). PJK juga disebut penyakit arteri koroner (CAD), penyakit jantung iskemik (IHD), atau penyakit jantung *Aterosklerotik*. Penyebab umum terjadinya penyakit jantung koroner adalah *aterosklerosis*. *Aterosklerosis* ditandai adanya lesi intima yang disebut *ateroma* (atau *ateromatosa* atau *plak aterosklerotik*). *Plak ateromatosa* adalah lesi berupa penonjolan yang terdiri atas pusat massa lemak yang lunak (terutama kolesterol dan ester kolesterol, dengan partikel nekrotik) ditutupi oleh jaringan ikat. Penyempitan akibat aterosklerosis dapat mengenai setiap arteri koronaria, arteri desenden anterior kiri, sirkumfleksa kiri, dan arteri koronaria kanan baik tunggal maupun multipel (Robbins,2015).

Keberadaan *aterosklerosis* menyebabkan penyempitan atau penyumbatan pada lumen pembuluh arteri koroner sehingga suplai oksigen miokard berkurang. Sebagaimana halnya organ tubuh lain, jantung pun memerlukan zat makanan dan oksigen agar dapat memompa darah ke seluruh tubuh, jantung akan bekerja baik jika terdapat keseimbangan antara pasokan dan pengeluaran. Jika pembuluh darah koroner tersumbat atau menyempit, maka pasokan darah ke jantung akan berkurang, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara kebutuhan dan pasokan zat makanan dan oksigen, makin besar persentase penyempitan pembuluh koroner makin berkurang aliran darah ke jantung, akibatnya timbullah nyeri dada atau yang dikenal dengan *angina pectoris* (Robbins,2015).

Pembentukan *aterosklerosis* dimulai dengan disfungsi lapisan endotel lumen arteri. Kondisi ini terjadi setelah cedera pada sel endotel. Cedera pada sel endotel meningkatkan permeabilitas berbagai komponen plasma, termasuk asam lemak dan triglesirida, sehingga zat dapat masuk kedalam arteri. Oksidasi asam lemak menghasilkan oksigen radikal bebas yang selanjutnya dapat merusak pembuluh darah. Cedera pada sel endotel dapat mencetuskan reaksi inflamasi dan imun, termasuk menarik sel darah putih, terutama neutrofil dan monosit, serta trombosit ke area cedera. Sel darah putih melepaskan sitokin proinflamatoripoten kemudian memperburuk situasi, menarik lebih banyak sel darah putih dan trombosit ke area lesi, menstimulasi proses pembekuan, mengaktifitas sel T dan B, dan melepaskan senyawa kimia yang berperan sebagai chemoattractant (penarik kimia) yang mengaktifkan siklus inflamasi, pembekuan dan fibrosis. Pada saat ditarik ke area cedera, sel darah putih akan menempel oleh aktivasi faktor adhesif endotelial yang bekerja seperti *velcro* sehingga endotel lengket terutama terhadap sel darah putih. Pada saat menempel di lapisan endotelial, monosit dan neutrofil mulai bermigrasi di antara sel-sel endotel ke ruang interstisial. Di ruang interstisial, monosit yang matang menjadi makrofag dan bersama neutrofil tetap melepaskan sitokim yang meneruskan siklus inflamasi. Sitokin proinflamatori juga merangsang proliferasi sel otot polos yang mengakibatkan sel otot polos tumbuh di tunika intima (Robbins,2015).

Selain itu kolesterol dan lemak plasma mendapat akses ke tunika intima karena permeabilitas lapisan endotel meningkat. Apabila cedera dan inflamasi terus berlanjut, agregasi trombosit meningkat dan mulai terbentuk bekuan darah (tombus), sebagian dinding pembuluh diganti dengan jaringan parut sehingga mengubah struktur dinding pembuluh darah, hasil akhir adalah penimbunan kolesterol dan lemak, pembentukan deposit jaringan parut, pembentukan bekuan yang berasal dari trombosit dan proliferasi sel otot polos sehingga pembuluh mengalami kekakuan dan menyempit (Robbins, 2015). Akibat terjadinya *aterosklerosis* ini dapat menyebabkan terjadinya infark miokardium (kematian otot jantung), infark cerebri pada

pembuluh darah otak, terjadi gangren pada pembuluh darah distal dan menimbulkan stenosis serta aneurisma (Robbins, 2015) Penyakit ini sangat berdampak besar pada kesehatan tubuh, sehingga diperlukan suatu upaya untuk mengurangi faktor penyebab terjadinya penyakit jantung koroner. Adapun upaya yang penulis anjurkan adalah latihan yoga.

### **2.3 Yoga**

Yoga diperkirakan telah ada sejak 7000 tahun yang lalu, sebagai cara untuk meningkatkan kondisi atau kekuatan fisik dan psikis. Ajaran yoga tumbuh pertama kali di India, kemudian menyebar ke seluruh pelosok dunia. Saat ini yoga telah menjadi salah satu alternatif kegiatan yang banyak diminati orang. Hal ini karena yoga dinilai sebagai aktivitas olah tubuh seperti senam yang bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh serta menjaga kecantikan terutama bagi wanita. Kata Yoga berasal dari akar kata “yuj” yang artinya menghubungkan dan yoga itu sendiri merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan merupakan penyatuan roh pribadi dengan roh tertinggi (Gunarta, 2017). Yoga mengajarkan cara mengendalikan indria-indria dan gejala pikiran ke arah yang positif, cara mengembangkan konsentrasi dan meditasi ke arah Tuhan.

Asanas atau gerakan tubuh dalam yoga akan melatih kelenturan tubuh dan kelenjar serta menyalurkan oksigen ke seluruh bagian tubuh yang akan memperkuat tubuh. Asanas yang membetuk tubuh dalam yoga dapat dilakukan dalam berbagai posisi seperti tidur, duduk maupun berdiri. Teknik yoga ada bermacam-macam. Salah satu teknik yang ada dalam yoga adalah pranayama, yang merupakan suatu teknik nafas dalam yang benar dan panjang. Pernapasan dalam membuat tubuh lebih mudah mendapatkan oksigen yang dibutuhkan untuk proses metabolisme secara efisien. Teknik pernapasan yang tepat sangat penting, sehingga dapat meningkatkan energi, mampu membakar lemak dan membantu melancarkan sirkulasi dalam darah. Melakukan latihan yoga secara regular juga dapat menurunkan kolesterol dengan membakar lemak didalam tubuh. Dalam bahasa yoga, saluran pernapasan untuk nutrisi dan oksigen harus bersih dari segala rintangan dan hambatan agar relasi prana dan apana tetap sehat (Leslie, 2010). Hal ini menandakan bahwa latihan yoga khususnya teknik pranayama membantu tubuh untuk menghilangkan hambatan dan rintangan yang dapat mengganggu saluran pernapasan yang berfungsi mengalirkan oksigen dan nutrisi ke dalam tubuh.

### **2.4 Efektivitas Latihan Yoga untuk Penyakit Jantung Koroner**

Untuk mengatasi penyakit jantung koroner, salah satunya dengan menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Melakukan yoga secara teratur setiap hari dapat menurunkan kadar

kolesterol total dan kolesterol dalam darah. Aktivitas yoga meningkatkan penggunaan lemak sebagai sumber energi sehingga menurunkan kadar trigliserida. Selain itu meningkatkan kadar *HDL (High Density Lipoprotein)* karena adanya peningkatan produksi dan kerja enzim yang berperan dalam transportasi kolesterol. Meningkatkan aktivitas lipoprotein yang membawa trigliserida sehingga mempercepat pemindahan komponen dari lipoprotein lain ke *HDL*. Latihan yoga menaikkan kadar *HDL* kolesterol dan menurunkan *LDL*. Latihan yoga dapat menaikkan pembersihan lemak dari HDL oleh hati, yang akhirnya menaikkan kadar *HDL* (lemak baik). Gerakan-gerakan pada yoga dapat membantu metabolisme tubuh berjalan dengan baik sehingga mampu memecah lemak dan kolesterol, sehingga menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Latihan yoga pula meningkatkan efisiensi kadar oksigen yang masuk ke dalam darah, otot, dan jantung. Dampaknya, napas jadi lebih panjang dan pembuluh darah melebar untuk mengakomodasi aliran darah yang semakin banyak dan lancar. Pada akhirnya, jantung jadi lebih kuat dan denyutnya meningkat. Kerja jantung yang lebih baik ini akan membantu memompa darah ke seluruh tubuh dan menstabilkan irama jantung (Esti, 2009).

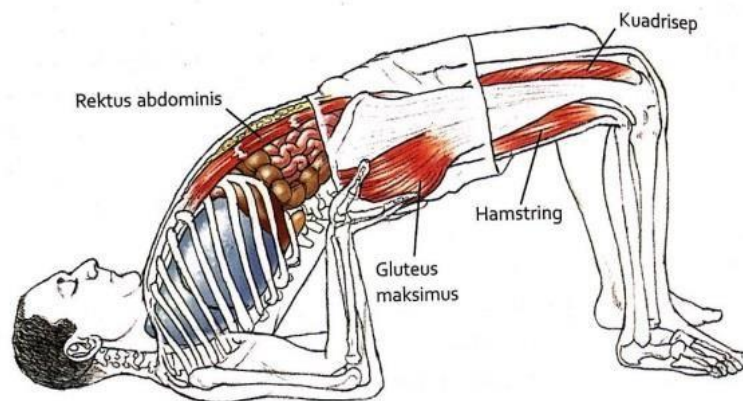
Tinggi atau rendahnya kadar kolesterol juga dipengaruhi oleh kondisi emosi yang tidak stabil atau stres (Selviana, 2019). Kadar stres yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya asam lemak bebas dalam plasma, sehingga menghasilkan peningkatan trigliserida dan kolesterol yang diangkut oleh *Very Low Density Lipoprotein (VLDL)* sehingga meningkatkan kadar kolesterol dalam sirkulasi darah. Apabila penderita penyakit jantung koroner melaksanakan latihan yoga dapat mengatur kondisi emosi yang tidak stabil atau stress pada tubuh. Seperti yang diketahui bahwa latihan yoga merupakan pendekatan terhadap kesehatan yang bertujuan untuk membantu semua komponen tubuh agar bekerja sama dalam harmoni.

Yoga menjadi efektif untuk mengurangi stress karena melakukan berbagai gerakan fisik yang bertujuan sebagai pelonggaran otot, pernafasan, meditasi dan pelepasan, dan menyeimbangkan setiap bagian tubuh dengan sepenuhnya. Gerakan fisik dilakukan dalam postur tubuh yang selaras dengan pernafasan agar otot-otot yang tengah aktif memperoleh cukup oksigen. Gerakan fisik dalam yoga tidak hanya mempengaruhi sendi dan otot, tetapi juga organ-organ, kelenjar dan struktur tubuh lain.

Setiap melakukan latihan yoga yang ringan dan mengalir diikuti olah napas, dapat membantu mengontrol perasaan depresi, stres, dan cemas. Pernapasan yang baik itu membantu menjaga detak jantung dan iramanya tetap teratur. Sehingga jika dilakukan secara rutin, yoga mampu meningkatkan kapasitas aerobik dan menambah ketahanan kardiovaskular (Esti, 2009). Adapun beberapa gerakan yoga yang dapat membantu penderita penyakit jantung koroner adalah:

### **a. Setu Bandhasana**

Langkah melakukan gerakan ini adalah dengan mulai berbaring terlentang. Tekuk lutut dan tempatkan kaki di lantai dengan pinggul terpisah dengan lengan di salah satu sisi mencapai ke arah tumit. Tepi luar kaki sejajar. Tekan kaki (terutama ke ibu jari kaki) panjangkan tulang ekor, dan angkat pinggul. Silangkan dengan rapat kedua tangan di bawah, jika terasa nyaman, goyangkan bahu berdekatan bersama satu demi satu. Kemudian lakukan pernapasan secara normal. Gerakan ini membantu bagian dada khususnya *musculus rectus abdominalis* untuk berkontraksi secara maksimal sehingga organ-organ didalam tubuh termasuk jantung mendapatkan pasokan oksigen yang cukup. Pose ini membuka lebar jantung, dada, dan bahu. Bagian belakang leher, fleksor pinggul, tulang belakang, dan paha juga mendapatkan peregangan yang baik. Jantung akan ditempatkan lebih tinggi dari kepala dalam pose ini, dan oleh karena itu, pose ini dianggap sebagai inversi ringan.

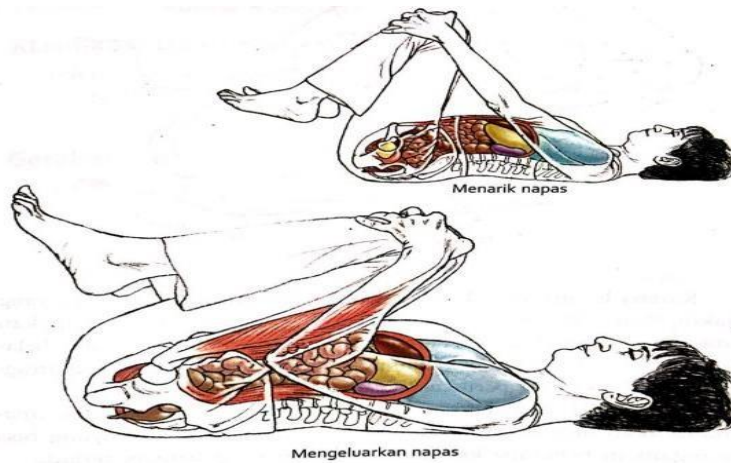


Gambar 1. *Setu Bandhasana* (Leslie, 2010)

### **b. Apanasana**

Langkah melakukan gerakan ini yaitu mulai dengan berbaring telentang, dengan kaki dan tangan terentang. Saat mengeluarkan napas, tarik kedua lutut ke dada. Genggam tangan di sekitar lutut. Jika mungkin, lilitkan lengan ke atas tulang kering dan pegang setiap siku dengan tangan yang berlawanan. Jaga agar punggung tetap rata di atas matras. Tarik tulang ekor dan sakrum ke bawah ke arah matras, perpanjang tulang jauh. Tahan hingga satu menit. Pose ini sangat bermanfaat untuk membantu penapasan di dalam organ jantung sesuai dengan namanya yakni apanasana, apana berarti „udara vital“ yang berfungsi untuk menyingkirkan ampas dari sistem tubuh (Leslie, 2010). Pose ini menstimulasi pelepasan diafragma ke atas saat mengeluarkan napas begitu lutut ditarik ke tubuh. Organ-organ perut khususnya jantung mendapatkan pijatan kecil yang meyakinkan untuk memperlancar sirkulasinya. Organ jantung dapat berkontraksi dengan baik sehingga pasokan oksigen dan nutrisi dapat tersalurkan dengan baik menuju ke seluruh tubuh dan sistem peredaran darah manusia.

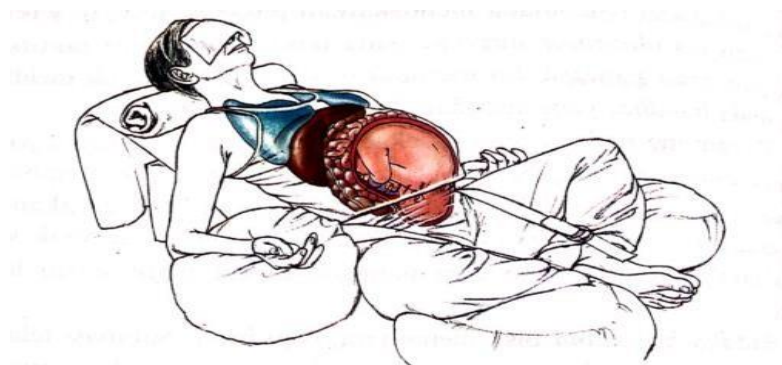




Gambar 2. *Apanasana* (Leslie, 2010)

### c. *Supta Baddha Konasana*

Langkah melakukan pose ini dapat dibantu menggunakan bantal/guling. Posisikan tubuh tidur terlentang dengan guling sebagai penyangga punggung yang mampu membuat tulang belakang menjadi lebih lentur sekaligus melatih dada untuk membuka secara maksimal namun tetap dalam keadaan relaks. Letakkan guling kira-kira satu kepal tangan di belakang tulang ekor, lalu lipat kaki hingga telapak kaki saling bertemu. Pertahankan pose ini selama beberapa menit dengan melakukan pernapasan yang normal. Pose ini merupakan gerakan variasi dari *baddha konasana*. Gerakan ini membantu tulang belakang berada dalam satu garis yang netral atau ekstensi sehingga mampu membuat jantung dan paru-paru lebih mudah mendapatkan oksigen (Leslie, 2010). Pose ini juga membuat seluruh organ rongga dada dan perut berada dalam keadaan teregang secara horizontal, memaksimalkan sirkulasi darah dan membuat organ-organ di dalam rongga dada dan perut mampu bekerja dalam kapasitas maksimalnya.



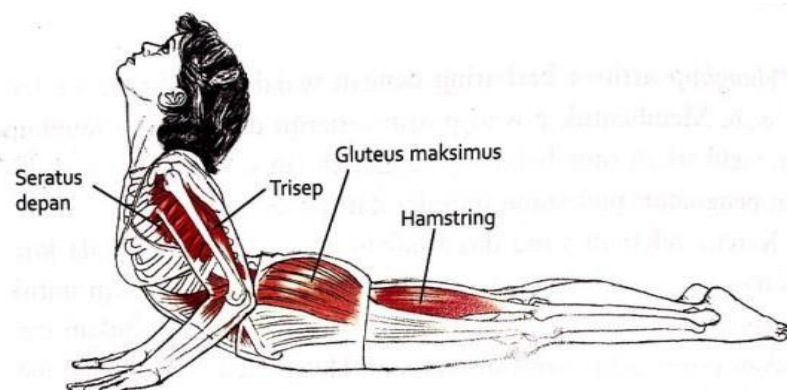
Gambar 3. *Supta Baddha Konasana* (Leslie, 2010)

### d. *Bhujanggasana*

Langkah melakukan pose ini adalah dengan mulai berbaring di atas matras dengan kedua kaki dibuka terpisah namun tidak terlalu lebar. Tempatkan telapak tangan di bawah bahu.

Panjang tulang ekor, dan mulai tarik dada ke depan dan ke atas. Siku didekatkan dengan badan, kemudian mulai untuk memanjangkan lengan (jangan menekuk usahakan lurus). Posisikan pandangan untuk melihat ke atas. Bernapaslah di posisi ini sekurangnya tiga tarikan napas panjang. Pernapasan pada pose ini berfokus pada pola pernapasan perut, gerakan menarik napas akan menghambat ekstensi dada dan ekspansi (pengembangan) tulang rusuk (ini karena pernapasan perut dilakukan dengan menghambat gerakan rusuk selama berkontraksi) (Leslie,2010). Sehingga, pose ini membantu dada terbuka khususnya *musculus seratus anterior* secara lebar sehingga pasokan oksigen akan masuk ke dalam tubuh secara maksimal. Hal ini akan membantu jantung untuk mengalirkan oksigen keseluruh tubuh dengan baik sehingga tidak akan terjadi penyumbatan pada jantung.

Kontraksi pada *musculus seratus anterior* membantu pengaktifan cakra jantung (anahata). Cakra ini berfungsi memberikan energi pada jantung, sehingga mampu memperkuat organ jantung dan mengalirkan darah secara maksimal ke seluruh tubuh.

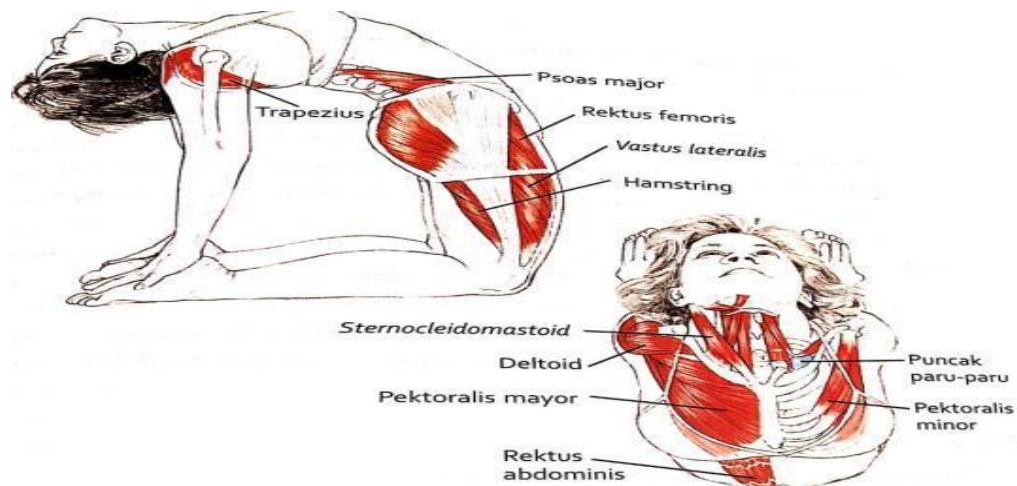


Gambar 4. *Bhujanggasana* (Leslie, 2010)

#### e. *Ustrasana*

Langkah melakukan pose ini dengan mengambil gerakan berlutut dengan paha dan kaki secara bersamaan. Kemudian menarik napas sambil menekan tulang kering kaki dan bagian atas kaki ke arah lantai / ke bawah. Lalu mengangkat napas ke atas sisi tulang rusuk, tulang rusuk belakang dan tulang dada. Kemudian buang napas sambil meletakkan telapak tangan di atas telapak kaki dengan posisi jari tangan menghadap belakang. Selanjutnya menarik napas kembali dengan sedikit menarik kepala ke bawah sambil mengontraksikan ke bagian pantat untuk menjaga paha tegak lurus dengan lantai dan posisi tubuh tetap sama. Membuang napas dengan cara yang sama seperti tahap sebelumnya. Pose ini menyebabkan relasi menarik antara lapisan terdalam otot-otot leher superfisial (*scalene*) dan gerakan pernapasan dalam puncak (apeks) paru yang ditarik oleh otot-otot scalene dalam (Leslie, 2010). *Musculus pectoralis mayor*

dan *musculus pectoralis minor* pada pose ini berkontraksi dengan maksimal saat proses penarikan dan penghembusan napas. Hal ini membantu organ-organ tubuh khususnya jantung mendapatkan asupan oksigen dengan baik sehingga penyumbatan yang disebabkan adanya kekurangan oksigen dapat diatasi paa jantung.



Gambar 4. *Ustrasana* (Leslie, 2010)

Gerakan yoga mampu melatih hampir seluruh otot, organ dalam tubuh dan tulang. Yoga mengaktifkan semua sistem. Memberikan pijatan dari dalam, menekan dan meregangkan organ seperti perut dan hati, memperbaiki peredaran darah pada keseluruhan organ-organ. Hal ini menyebabkan organ-organ tersebut dalam kondisi kerja yang sehat, mudah menanggapi dengan cepat dan tepat akan perintah yang datang dari berbagai kelenjar (Sena, 2018). Efektivitas penanganan penyakit jantung koroner melalui yoga sangatlah baik dan maksimal. Hal ini dikarenakan pose-pose atau gerakan dalam latihan yoga membantu otot-otot yang membungkus jantung dan organ-organ pernapasan untuk dapat bekerja dengan lebih maksimal. Oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh jantung dapat tersalurkan dengan baik sehingga dapat menjalankan fungsi jantung dengan sepenuhnya. Pernafasan pada pose yoga membantu pembuluh darah koroner agar tidak tersumbat dan menyempit sehingga pasokan darah yang dibutuhkan oleh jantung tidak berkurang dan dapat mencukupi kebutuhan jantung. Otomatis ketidakseimbangan yang awalnya terjadi pada penyakit jantung koroner dapat teratasi karena jumlah pasokan zat makanan dan oksigen telah dipenuhi dengan baik. Persentase penyempitan pembuluh darah akan semakin berkurang akibatnya nyeri dada atau angina pectoris tidak akan dirasakan dan penyakit jantung koroner dapat diatasi.

Sehingga, penanganan penyakit jantung koroner dapat dilakukan dengan latihan yoga secara rutin. Sesuai dengan yang sudah diuraikan penulis diatas, berbagai gerakan yoga dapat

digunakan untuk membantu organ jantung bekerja secara maksimal dan memasok oksigen menjadi lebih banyak serta memenuhi kebutuhan jantung setiap waktu.

### **III. PENUTUP**

Penyakit Jantung koroner merupakan salah satu penyebab utama dan pertama kematian di negara maju dan berkembang, Efektivitas latihan yoga dalam menangani penyakit jantung koroner mendapatkan hasil yang baik. Hal ini dikarekan beberapa gerakan yoga yang telah disebutkan oleh penulis dapat membantu organ-organ tubuh melakukan fungsinya dengan baik dan maksimal. Khususnya pada penyakit jantung koroner, dimana arteri koroner mengalami ketidakseimbangan diakibatkan karena pasokan oksigen yang dihasilkan dan kebutuhan tidak seimbang. Latihan yoga membantu menyeimbangkan kebutuhan oksigen dan pasokan oksigen yang dihasilkan oleh tubuh, sehingga ketidakseimbangan tersebut dapat teratasi dan jantung menjadi lebih sehat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdiknas. 1994. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua . Departemen Pendidikan nasional. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dorland WA, Newman. 2015. Kamus Kedokteran Dorland edisi 31. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Esti dkk. 2009. Efektifitas Senam Aerobik Dan Yoga Dalam Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi Wanita Pekerja. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Jurnal Ners Vol.4 No.1 April 2009: 43-49
- Gunarta, Ketut. 2017. “Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta”. Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Vol 3 No 2
- Khairunnisa, Febriana Sabrian dan Safri. 2015. “Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau”. Universitas Riau. Vol 2 No 2.
- Kumar, V., Cotran, R.S., dan Robbins S.L. 2015. Buku Ajar Patologi. Edisi 7; alih Bahasa, Brahm u, Pendt ;editor Bahasa Indonesia, Huriawati Hartanto, Nurwany Darmaniah, Nanda Wulandari.Jakarta: EGC.
- Leslie Kaminoff. 2010. The Wonder Of Yoga. New York City
- Pravelensi Kasus Penyakit Jantung. Diakses pada 31 Mei 2020 pukul 09.00 Wita. Dari [http://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploa d/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](http://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploa d/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)

- Polak, J.B.A.F Mayor. 1996. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita
- Selviana Anakonda, Fery Lusviana Widiyany, Inayah Inayah. 2019. Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kadar Kolesterol Pasien Penyakit Jantung Coroner. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
- Sena, I Gusti Widya. 2018. "Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran Dan Jiwa)". IHDN Denpasar. Vol 1 No 1.