



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

Hatha Yoga Untuk Kesehatan Mental Anak Ditinjau Dari Jenis Kelamin

I Kadek Darmo Suputra¹, Made G Juniarta²

^{1,2}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 30 Januari 2025, direvisi 25 Maret 2025, diterbitkan 31 Maret 2025

e-mail: kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh Hatha Yoga terhadap kesehatan mental anak, dengan mempertimbangkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan model one shot case study yang melibatkan populasi sebanyak 23 anak yang dipilih melalui teknik total sampling. Alat ukur yang digunakan adalah Brief Mental Health Inventory (BMHI-12) dengan tingkat reliabilitas 0.824. Intervensi Hatha Yoga dilaksanakan selama dua bulan, dengan frekuensi dua kali pertemuan setiap minggu, masing-masing selama dua jam, di bawah bimbingan instruktur yoga yang kompeten. Analisis data dilakukan menggunakan uji U Mann-Whitney, yang menghasilkan z score sebesar -1.274 dengan signifikansi 0.203. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam kesehatan mental antara anak laki-laki dan anak perempuan setelah mengikuti program Hatha Yoga. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi orang tua dan pendidik mengenai manfaat Hatha Yoga sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental anak tanpa memandang jenis kelamin.

Kata Kunci : Anak; Hatha Yoga; Jenis Kelamin; Kesehatan Mental

ABSTRACT

This research aims to explore the impact of Hatha Yoga on the mental health of children, considering differences based on gender. The research design used is a pre-experimental one-shot case study model involving a population of 23 children selected through total sampling technique. The measurement instrument used is the Brief Mental Health Inventory (BMHI-12) with a reliability level of 0.824. The Hatha Yoga intervention was conducted over two months, with a frequency of two sessions per week, each lasting two hours, under the guidance of a competent yoga instructor. Data analysis was carried out using the Mann-Whitney U test, which resulted in a z-score of -1.274 with a significance level of 0.203. The results of the study show that there are no significant differences in mental health between boys and girls after participating in the Hatha Yoga program. These findings provide important insights for parents and educators regarding the benefits of Hatha Yoga as an intervention to improve children's mental health regardless of gender.

Keywords: Children; Hatha Yoga; Gender; Mental Health

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak di Indonesia telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir, terutama dengan meningkatnya angka gangguan mental di kalangan anak-anak. Gangguan ini mencakup masalah seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresif, yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan akademis anak. Laporan dari Unicef, (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 3 juta anak di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan tekanan dari lingkungan sosial, keluarga, dan pendidikan sebagai faktor penyebab utama. Selain itu, pandemi COVID-19 telah memperburuk situasi ini yang menyebabkan lonjakan angka stres dan kecemasan di kalangan anak-anak.

Fusar-Poli et al. (2020) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera yang ditandai oleh kemampuan individu untuk menghadapi situasi hidup yang penuh tekanan atau stres, serta untuk beroperasi secara produktif dalam kegiatan sehari-hari. Peneliti tersebut juga menyatakan bahwa kesehatan mental yang baik bergantung pada keterampilan dan ketahanan individu dalam tetap berfungsi secara efektif saat menghadapi berbagai tekanan atau stres yang tidak biasa dan berpotensi merusak. Selain itu, peneliti ini menyoroti kesehatan mental dengan mempertimbangkan tidak hanya aspek-aspek negatif, tetapi juga menekankan elemen positif dalam kehidupan manusia. Diskusi mengenai kesehatan mental tidak hanya fokus pada aspek-aspek negatif seperti gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek positif, seperti kesejahteraan psikologis, telah diperkenalkan oleh Veit & Ware (1983). Peneliti ini menggambarkan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang didefinisikan oleh

terciptanya kesejahteraan psikologis, yang mencakup hubungan emosional yang kuat serta perasaan positif. Selain itu, peneliti juga menekankan pentingnya kebebasan dari tekanan psikologis, yang mencakup keadaan bebas dari kecemasan, tidak mengalami depresi, dan tidak kehilangan kendali atas perilaku atau emosi.

Hasil kajian awal yang dilakukan pada anggota Sanggar Samirata menunjukkan bahwa banyak anak menghabiskan waktu luang mereka selama pandemi COVID-19 dengan bermain bersama teman-temannya. Namun, kondisi ini ternyata juga meningkatkan perilaku bullying atau perundungan yang dilakukan oleh teman-teman di lingkungan sekitar. Akibatnya, anak-anak menjadi enggan untuk bermain dengan teman-teman mereka dan lebih memilih untuk tinggal sendirian di rumah tanpa melakukan aktivitas. Situasi ini membuat banyak orang tua merasa cemas dan memutuskan untuk melibatkan anak-anak mereka dalam kegiatan di Sanggar Samirata. Kejadian di mana anak-anak menjadi korban perundungan sampai menarik diri dari interaksi sosial mencerminkan bahwa kesehatan mental mereka berada dalam kondisi yang kurang baik.

Saat pengambilan data awal, peneliti menemukan bahwa orang tua memutuskan untuk mendaftarkan anak-anak mereka sebagai anggota Sanggar Samirata dengan tujuan memanfaatkan waktu luang yang dimiliki anak-anak agar tetap produktif, bukan hanya bermain dengan ponsel. Di samping itu, anak-anak juga menunjukkan kesepakatan untuk bergabung dengan Sanggar Samirata. Mereka mengungkapkan bahwa kurangnya aktivitas menyenangkan di rumah sering membuat mereka merasa bosan, sedih, dan tidak menikmati kehidupan mereka. Temuan dari studi pendahuluan ini mengikasikan bahwa anak-anak di Sanggar Samirata membutuhkan aktivitas atau kegiatan yang lebih menyenangkan, menarik, dan bebas dari perilaku bullying atau perundungan. Kegiatan serta lingkungan pertemanan yang positif akan membantu menjaga anak-anak Sanggar Samirata agar terhindar dari situasi yang dapat menekan kesehatan mental mereka. Selain itu, hal ini juga berperan dalam mencegah mereka dari masalah-masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Statistik menunjukkan bahwa anak perempuan lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dan depresi, sementara anak laki-laki lebih sering menunjukkan perilaku agresif dan gangguan perilaku. Penelitian oleh Yoon et al., (2023) menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, ekspektasi gender, dan pengalaman trauma. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan mendasar dalam cara laki-laki dan perempuan menghadapi stres dan tantangan emosional. Perbedaan kesehatan mental antara

anak laki-laki dan anak perempuan telah menjadi fokus banyak penelitian. Secara umum, anak perempuan lebih cenderung mengalami gangguan kecemasan dan depresi, sementara anak laki-laki lebih sering mengalami gangguan perilaku dan agresif. Menurut penelitian oleh Sun et al., (2024), faktor-faktor sosial dan budaya dapat mempengaruhi kesehatan mental anak berdasarkan gender. Misalnya, norma-norma gender yang kaku dapat membatasi ekspresi emosi pada anak laki-laki, yang sering kali diharapkan untuk menunjukkan kekuatan dan ketahanan, sementara anak perempuan mungkin merasa lebih bebas untuk mengekspresikan perasaan, tetapi juga menghadapi tekanan untuk memenuhi standar sosial tertentu.

Pada anak-anak, kesehatan mental sangat penting karena dapat mempengaruhi perkembangan anak secara keseluruhan. Gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dapat mengganggu proses belajar, hubungan sosial, dan perkembangan emosional anak. Van Poortvliet, (2024) menemukan bahwa anak-anak dengan masalah kesehatan mental yang lebih serius cenderung memiliki pencapaian pendidikan yang lebih rendah. Peneliti tersebut mencatat bahwa gangguan seperti depresi dan kecemasan dapat menghambat kemampuan anak untuk berkonsentrasi, berpartisipasi dalam kegiatan belajar, dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Engel de Abreu et al., (2023) menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor risiko yang signifikan, termasuk riwayat trauma, ketidakstabilan keluarga, dan kurangnya dukungan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental anak. Di sisi lain, faktor perlindungan seperti hubungan positif dengan pengasuh, akses ke layanan kesehatan mental, dan keterlibatan dalam aktivitas sosial terbukti memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental anak-anak. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak saling berinteraksi. Yin et al., (2016) menjelaskan bahwa faktor genetik maupun lingkungan memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak. Pengaruh genetik cenderung lebih kuat dibandingkan dengan pengaruh lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak dengan riwayat keluarga yang memiliki masalah kesehatan mental lebih berisiko untuk mengalami kondisi serupa.

Di sisi lain, faktor lingkungan, seperti dukungan sosial, kualitas hubungan keluarga, dan pengalaman traumatis, juga terbukti berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental. Faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental anak. Misalnya, kemampuan anak untuk mengatasi stres dan mengelola emosi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental anak. Penelitian yang dilakukan oleh Zhai et al., (2024) menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara gaya *coping* dan kesehatan mental. Gaya *coping* yang

adaptif, seperti pencarian dukungan sosial dan pemecahan masalah, berkorelasi positif dengan kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, gaya *coping* yang maladaptif, seperti penghindaran, berhubungan negatif dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, pengajaran keterampilan *coping* sejak dini dapat menjadi langkah penting dalam mendukung kesehatan mental anak. Aspek sosial juga sangat mempengaruhi kesehatan mental anak. Lingkungan keluarga, dukungan sosial, dan interaksi dengan teman sebaya dapat berdampak besar pada kesejahteraan mental anak. Anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga inti cenderung menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang berasal dari keluarga tunggal atau keluarga yang tidak stabil (Behere et al., 2017). Peneliti tersebut juga menemukan bahwa faktor-faktor seperti dukungan emosional, komunikasi, dan keterlibatan orang tua berperan penting dalam memediasi dampak struktur keluarga terhadap kesehatan mental anak.

Intervensi yang efektif perlu mempertimbangkan semua faktor ini untuk dapat memberikan dukungan yang tepat bagi anak-anak. Program-program yang mengintegrasikan pendekatan holistik dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan fisik yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental. Intervensi kesehatan mental seperti yoga mulai diperkenalkan sebagai salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini. Yoga tidak hanya membantu dalam pengelolaan stres, tetapi juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan emosional. Sebuah studi oleh McGuire et al., (2022) menunjukkan bahwa intervensi yoga tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Peserta melaporkan perasaan lebih tenang dan mampu mengelola stres dengan lebih baik setelah mengikuti sesi yoga. Hal ini menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental anak-anak di Indonesia.

Selain itu, perbedaan dalam cara anak laki-laki dan perempuan merespons stres juga dapat mempengaruhi hasil intervensi. Anak perempuan cenderung lebih terbuka untuk berbagi perasaan dan mencari dukungan sosial, sementara anak laki-laki mungkin lebih cenderung untuk menarik diri atau menunjukkan perilaku yang lebih menantang (Rose & Rudolph, 2006). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik masing-masing jenis kelamin ketika merancang program yoga untuk anak-anak.

Pascoe et al., (2017) menjelaskan bahwa yoga merupakan suatu praktik yang bertujuan untuk mengintegrasikan tubuh, jiwa, dan pikiran melalui kombinasi antara postur fisik atau asana, meditasi, serta pernapasan teratur atau pranayama. Ajaran yoga terdiri dari pengetahuan filosofi yang dipelajari secara teoritis, serta pengetahuan yang mengintegrasikan teori dengan

praktik, yang dikelompokkan dalam ajaran Hatha Yoga. Istilah Hatha yoga berasal dari bahasa Sanskerta, yang merupakan gabungan dari dua bija mantra, yaitu ha dan tha. Bija mantra ha melambangkan energi matahari yang terdapat dalam pinggala, sementara tha melambangkan energi bulan dari ida nadi (Saraswati, 2002). Energi matahari diartikan sebagai sifat maskulin, sedangkan energi bulan menunjukkan sifat feminin. Kedua sifat ini saling terkait dan tidak dapat dipisahkan, karena mereka saling melengkapi dan saat sejajar, dapat menciptakan keadaan seimbang.

Hatha yoga menekankan praktik asana, pranayama, mudra, bandha, dan kriya. Asana adalah teknik latihan untuk membentuk tubuh dengan tujuan penyembuhan atau peningkatan kesehatan. Saraswati, (2002) menyatakan bahwa asana dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik mereka yang sehat maupun yang tidak, serta oleh orang muda dan tua. Pranayama adalah latihan pernapasan yang merangsang dan meningkatkan energi esensial untuk mengendalikan aliran prana dalam tubuh secara efektif. Mudra berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan spiritual serta sebagai metode pengendalian dan peningkatan kesadaran pikiran, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mental dan fisik. Bandha adalah teknik mengunci dan mengencangkan yang memberikan efek pijatan pada organ-organ dalam tubuh, sehingga dapat memperbaiki fungsi dan kesehatan. Latihan kriya bertujuan untuk mengaktifkan kemampuan psikis, sehingga menjaga kestabilan kondisi mental.

Penelitian yang dilakukan James-Palmer et al., (2020) berusaha mencermati beberapa penelitian yang mengeksplorasi dampak yoga terhadap anak laki-laki dan perempuan secara terpisah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa anak laki-laki dan anak perempuan merasakan manfaat dari praktik yoga, tetapi dengan variasi dalam jenis gejala yang diatasi. Misalnya, perempuan menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dalam gejala kecemasan, sedangkan laki-laki lebih merasakan manfaat dalam pengurangan gejala depresi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yoga dapat disesuaikan berdasarkan gender untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa yoga tidak hanya efektif dalam meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan, tetapi juga dapat memberikan manfaat yang berbeda tergantung pada jenis kelamin.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan kesehatan mental anak laki-laki dan anak perempuan setelah diberikan hatha yoga. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai bagaimana kedua jenis kelamin mungkin merespons praktik yoga dengan cara yang berbeda. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan program intervensi yang lebih efektif

dan terarah dalam mendukung kesehatan mental anak, serta memberikan rekomendasi bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan dalam mempromosikan kesejahteraan mental melalui praktik yang holistik dan inklusif.

II. METODE

Penelitian ini mengadopsi desain pra-eksperimen dengan model *one shot case study*. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 23 anak-anak anggota Sanggar Samirata, dengan pengambilan sampel dilakukan menggunakan *total sampling*. Kriteria inklusi untuk sampel adalah anak-anak anggota Sanggar Samirata berusia antara 8 hingga 12 tahun yang belum pernah berlatih hatha yoga. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup anak-anak anggota Sanggar Samirata yang tidak diperbolehkan mengikuti sesi latihan hatha yoga. Pengumpulan data dilakukan melalui metode *self-report* menggunakan alat ukur berupa inventory. Penelitian ini menggunakan *Brief Mental Health Inventory (BMHI-12)* yang dikembangkan oleh Aziz, (2019) berdasarkan instrumen *The Mental Health Inventory (MHI-38)* yang diciptakan oleh (Veit & Ware, 1983). BMHI-12 telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan diuji coba kembali untuk menyesuaikan dengan karakteristik partisipan di Indonesia. Hasil uji coba menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0.824. Alat ukur ini diterapkan untuk menilai kondisi kesehatan mental anak-anak anggota Sanggar Samirata setelah pelaksanaan hatha yoga. Anak-anak anggota Sanggar Samirata mengikuti latihan hatha yoga sebanyak 16 sesi, dengan durasi 2 jam per sesi dan frekuensi 2 kali per minggu, sehingga total durasi penelitian berlangsung selama 2 bulan. Instruktur yoga yang berkompeten ditetapkan untuk membimbing latihan tersebut. Untuk analisis data, digunakan uji U Mann-Whitney dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Social Science (SPSS) versi 27.0*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan beberapa hasil setelah dilakukan pengujian yaitu sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data.

Variabel Kesehatan Mental	<i>Shapiro-Wilk</i>	P < 0.05	Bentuk
Kesehatan Mental Laki-Laki	0.825	0.018	Tidak Normal
Kesehatan Mental Perempuan	0.848	0.040	Tidak Normal

Tabel 1 merupakan hasil uji normalitas data dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Nilai signifikansi kedua data tersebut setelah dilakukan pengujian kurang dari 0.05 ($P < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Data.

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kesehatan Mental	Based on Mean	0.607	1	21	0.445
	Based on Media	0.511	1	21	0.483
	Based on Median and with adjusted df	0.511	1	20.380	0.483
	Based on trimmed mean	0.692	1	21	0.415

Tabel 2 merupakan hasil uji homogenitas data dengan menggunakan Levene's Test. Levene's Test dipilih untuk menguji homogenitas data dikarenakan pada pengujian normalitas data ditemukan hasil data yang tidak berdistribusi normal. Nilai uji Levene's Test menunjukkan skor 0.607 pada pengujian berdasarkan nilai rata-rata data tersebut dengan signifikansi 0.445 ($P > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa varian dari kedua kelompok yaitu kelompok laki-laki dan kelompok perempuan merupakan kelompok yang sama atau homogen.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data dan juga pengujian homogenitas data, peneliti memilih untuk menggunakan Uji U Mann-Whitney dalam melakukan uji hipotesis. Adapun hasil pengujian dengan menggunakan Uji U Mann-Whitney yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji U Mann-Whitney Mengenai Rata-Rata Peringkat Tiap Kelompok.

Variabel Kesehatan Mental	Jumlah Sampel	Rerata Peringkat
Kesehatan Mental Laki-Laki	12	10.29
Kesehatan Mental Perempuan	11	13.86

Tabel 3 menunjukkan hasil rerata peringkat variabel kesehatan mental yang diperoleh kelompok laki-laki dan kelompok perempuan. Pada kelompok laki-laki, rerata peringkat yang diperoleh sebesar 10.29. Hal ini lebih rendah dibandingkan rerata kelompok perempuan yang diperoleh sebesar 13.86. Hasil pengujian signifikansi dengan uji U Mann-Whitney diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Dengan Uji U-Mann Whitney.

Nilai	
Nilai Z	-1.274
Signifikansi	0.203

Tabel 4 menunjukkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji U Mann Whitney. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa uji U Mann-Whitney terhadap data kesehatan mental

dari kelompok laki-laki dan kelompok perempuan diperoleh nilai Z sebesar -1.274 dengan signifikansi 0.203 ($P > 0.05$). Hasil tersebut menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara kesehatan mental anak laki-laki dengan kesehatan mental anak perempuan setelah diberikan hatha yoga. Adapun deskripsi kategorisasi skor kesehatan mental yang diperoleh partisipan penelitian setelah diberikan hatha yoga yaitu sebagai berikut.

Tabel 5. Deskripsi Kategorisasi Skor Kesehatan Mental Partisipan Penelitian.

Kategorisasi Skor	Jumlah Partisipan	
	Laki-Laki	Perempuan
Sangat Rendah	0 orang	0 orang
Rendah	0 orang	0 orang
Cukup	1 orang	0 orang
Tinggi	11 orang	8 orang
Sangat Tinggi	0 orang	3 orang

Tabel 5 menunjukkan deskripsi kategorisasi skor kesehatan mental pada partisipan laki-laki dan partisipan perempuan. Hasil deskripsi tersebut menunjukkan bahwa skor kesehatan mental partisipan perempuan sedikit lebih baik dibandingkan kesehatan mental laki-laki setelah diberikan hatha yoga.

Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara kesehatan mental anak laki-laki dan kesehatan mental anak perempuan setelah diberikan hatha yoga. Hal ini menunjukkan bahwa hatha yoga tidak memberikan hasil yang berbeda untuk variabel kesehatan mental anak-anak baik berjenis kelamin laki-laki dan berjenis kelamin perempuan.

Salah satu alasan mengapa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hasil kesehatan mental antara anak laki-laki dan perempuan setelah mengikuti hatha yoga adalah karena yoga menawarkan pendekatan yang inklusif yang dapat diterima oleh semua anak, terlepas dari jenis kelamin. Penelitian yang dilakukan oleh (Khunti et al., 2023) menunjukkan bahwa praktik yoga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak. Beberapa manfaat yang diidentifikasi mencakup pengurangan gejala kecemasan dan depresi, peningkatan mood, serta peningkatan fokus dan konsentrasi. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kmiecik et al., 2020), ditemukan bahwa individu yang berlatih hatha yoga memiliki tingkat regulasi suasana hati yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak berlatih. Praktisi hatha yoga menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi dalam mengelola emosi negatif, serta lebih mampu menciptakan dan mempertahankan suasana hati positif.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Nanthakumar, (2018) juga mendukung temuan ini, di mana anak-anak yang mengikuti program yoga menunjukkan peningkatan dalam kesehatan mental yang konsisten, tanpa memandang jenis kelamin. Peneliti tersebut juga menambahkan

bahwa kedua jenis kelamin dapat merasakan manfaat yang sama, namun ada beberapa perbedaan yang signifikan dalam hal bagaimana anak laki-laki dan anak perempuan berlatih yoga. Anak laki-laki cenderung lebih fokus pada pengembangan kekuatan fisik melalui pose-pose yang menantang. Disisi lain, anak perempuan lebih terpengaruh oleh manfaat emosional dari yoga melalui pengalaman meditasi dan relaksasi yang membantu dalam mengelola stres dan kecemasan(Nanthakumar, 2018).

Hatha yoga, sebagai salah satu bentuk latihan fisik dan meditasi, telah diakui memiliki manfaat signifikan terhadap kesehatan mental. Disisi lain, hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan dalam kesehatan mental antara anak laki-laki dan anak perempuan setelah mengikuti program hatha yoga perlu diteliti lebih lanjut. Hal ini karena penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin dapat memengaruhi respons individu terhadap intervensi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan James-Palmer et al., (2020) berusaha mencermati beberapa penelitian yang mengeksplorasi dampak yoga terhadap anak laki-laki dan perempuan secara terpisah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa anak laki-laki dan anak perempuan merasakan manfaat dari praktik yoga, tetapi dengan variasi dalam jenis gejala yang diatasi. Misalnya, perempuan menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dalam gejala kecemasan, sedangkan laki-laki lebih merasakan manfaat dalam pengurangan gejala depresi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hatha yoga memberikan manfaat bagi kedua jenis kelamin, ada kemungkinan perbedaan dalam tingkat efektivitasnya.

Data dari penelitian yang dilakukan oleh (Manna et al., 2023) juga mendukung pernyataan tersebut. Peneliti tersebut menemukan bahwa anak laki-laki dan perempuan memiliki respons emosional yang berbeda terhadap latihan yoga. Anak laki-laki maupun perempuan melaporkan peningkatan dalam suasana hati dan pengurangan gejala kecemasan. Disisi lain, anak perempuan melaporkan peningkatan yang lebih signifikan dalam rasa percaya diri dan kepuasan diri, yang bisa jadi terkait dengan aspek sosial dari praktik yoga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mehta & Pathak, (2020). Peneliti tersebut menemukan bahwa perempuan lebih cenderung mengakui manfaat fisik dan mental dari yoga. Perempuan melaporkan bahwa yoga membantu mengurangi stres dan meningkatkan fleksibilitas. Di sisi lain, laki-laki lebih skeptis mengenai manfaat mental yoga dan lebih fokus pada manfaat fisik

Hatha yoga juga dapat menjadi alat yang efektif untuk mengembangkan keterampilan coping yang positif di kalangan anak-anak. Latihan yoga dirancang untuk meningkatkan kesehatan mental dengan cara meredakan kecemasan, depresi, dan stres, serta

memperbaiki kesadaran, pengendalian diri, dan kemampuan pengelolaan diri (Basu-Ray et al., 2022). Hatha yoga terdiri dari beberapa elemen latihan, yaitu asana, pranayama, mudra, bandha, dan kriya. Praktik asana dalam yoga memberikan manfaat bagi tubuh serta membantu menstabilkan pikiran. Di sisi lain, pranayama dapat digunakan untuk mengatur emosi, sehingga individu tetap mampu menjaga pengendalian diri. Penjelasan ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh Khosla & Singh, (2017) yang menemukan bahwa latihan asana dan pranayama membawa peningkatan signifikan dalam fungsi psikologis, sosial, kognitif, dan fisik pada pria dan wanita dewasa. Peneliti tersebut juga menekankan bahwa dampak dari latihan asana dan pranayama terlihat nyata dalam aspek kesehatan. Saraswati, (2002) menjelaskan lebih lanjut mengenai manfaat latihan mudra, bandha, dan kriya dalam yoga. Peneliti tersebut menyatakan bahwa mudra bisa dianggap sebagai jalan untuk mencapai aspek spiritual serta berfungsi dalam proses pengendalian dan peningkatan kesadaran pikiran, yang mendukung kesehatan mental dan fisik. Disisi lain, bandha adalah teknik yang melibatkan penahanan, penguncian, atau pengencangan yang memberikan efek pijatan pada organ dalam tubuh, sehingga dapat meningkatkan fungsi serta kesehatan tubuh. Sementara itu, latihan kriya memiliki potensi untuk membangkitkan kemampuan psikis, yang berkontribusi dalam menjaga kestabilan kondisi mental.

IV. PENUTUP

Hatha yoga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental anak-anak, tanpa adanya perbedaan signifikan antara anak laki-laki dan perempuan. Meskipun kedua kelompok menunjukkan peningkatan dalam skor kesehatan mental setelah mengikuti intervensi, tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi efektivitas hatha yoga dalam meningkatkan kesehatan mental. Hasil ini memiliki implikasi penting bagi pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan dalam merancang program intervensi yang mendukung kesehatan mental anak. Hatha yoga dapat diterapkan secara universal dan program ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan atau kegiatan ekstrakurikuler untuk menjangkau lebih banyak anak. Selain itu, penting untuk terus melakukan penelitian guna memahami lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak, serta bagaimana praktik yoga dapat diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan spesifik anak.

DAFTAR PUSTAKA

Aziz, R. (2019). *Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model.*

- Basu-Ray, I., Metri, K., Khanra, D., Revankar, R., Chinnaiyan, K. M., Raghuram, N., Mishra, M. C., Patwardhan, B., Sharma, M., Basavaraddi, I. V., Anand, A., Reddy, S., Deepak, K. K., Levy, M., Theus, S., Levine, G. N., Cramer, H., Fricchione, G. L., & Hongasandra, N. R. (2022). A narrative review on yoga: a potential intervention for augmenting immunomodulation and mental health in COVID-19. In *BMC Complementary Medicine and Therapies* (Vol. 22, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03666-2>
- Behere, A. P., Basnet, P., & Campbell, P. (2017). Effects of Family Structure on Mental Health of Children: A Preliminary Study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 39(4), 457–463. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.211767>
- Engel de Abreu, P. M. J., Kumsta, R., & Wealer, C. (2023). Risk and protective factors of mental health in children in residential care: A nationwide study from Luxembourg. *Child Abuse & Neglect*, 146, 106522. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106522>
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. In *European Neuropsychopharmacology* (Vol. 31, pp. 33–46). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- James-Palmer, A., Anderson, E. Z., Zucker, L., Kofman, Y., & Daneault, J.-F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>
- Khosla, M., & Singh, M. (2017). Effects Of Yoga Interventions On Mental And Physical Health. *Holistic Yoga : Health, Happiness, and Harmony*, 46–52.
- Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton. (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
- Kmiecik, A., Bakota, D., & Płomiński, A. (2020). The level of mood regulation in practicing hatha yoga in the background of people who do not practice this physical activity. *Physical Activity Review*, 8(1), 95–103. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.11>
- Manna, I., Bera, S. J., Ghosh, K., Ghosh, S., Singha, P., Jana, A., & Mondal, M. (2023). Study on the effects of short-term yoga practice on body composition, physical fitness, physiological variables, nutritional and mental health status of school children. *INDIAN JOURNAL OF PHYSIOLOGY AND ALLIED SCIENCES*, 75(04), 19–29. <https://doi.org/10.55184/ijpas.v75i04.169>
- McGuire, D., Shannon, A., Somaiya, J., Brown, E., & O'Donoghue, B. (2022). A pilot study of a yoga intervention for the treatment of anxiety in young people with early psychosis. *Early Intervention in Psychiatry*, 16(2), 200–204. <https://doi.org/10.1111/eip.13151>

- Mehta, R., & Pathak, M. K. (2020). A comparative study of male and female students attitude towards yoga. ~ 192 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(3), 192–196. www.kheljournal.com
- Nanthakumar, C. (2018). The benefits of yoga in children. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2017.12.008>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. In *Psychoneuroendocrinology* (Vol. 86, pp. 152–168). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana, Pranayama, Mudra, dan Banda*. Penerbit Paramita.
- Sun, H.-L., He, F., Rao, W.-W., Qi, Y., Rao, S.-Y., Ho, T. I., Su, Z., Cheung, T., Wong, K. K., Smith, R. D., Jackson, T., Zheng, Y., & Xiang, Y.-T. (2024). Gender differences in behavioral and emotional problems among school children and adolescents in China: National survey findings from a comparative network perspective. *Journal of Affective Disorders*, 369, 227–233. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.067>
- Unicef. (2021). *The State Of The World's Children 2021 : On My Mind - Promoting, Protecting, and Caring for Children's Mental Health*. Unicef.
- van Poortvliet, M. (2024). Child mental health and educational attainment: Longitudinal evidence from the UK. *SSM - Mental Health*, 5, 100294. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100294>
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 51, Issue 5).
- Yin, P., Hou, X., Qin, Q., Deng, W., Hu, H., Luo, Q., Du, L., Qiu, H., Qiu, T., Fu, Y., Meng, H., & Li, T. (2016). Genetic and Environmental Influences on the Mental Health of Children: A Twin Study. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 54(8), 29–34. <https://doi.org/10.3928/02793695-20160725-06>
- Yoon, Y., Eisenstadt, M., Leraya, S. T., & Deighton, J. (2023). Gender difference in the change of adolescents' mental health and subjective wellbeing trajectories. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(9), 1569–1578. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01961-4>
- Zhai, F., Han, F., & Wang, Q. (2024). The Impact of Coping Styles on the Mental Health of Outstanding Physical Education Students in Shanghai During the Normalization Epidemic: The Chain Mediation Role of Meaning in Life and Prosocial Behavior. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 17, 1935–1945. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S458349>