



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

Penerapan Gerakan Yoga dalam Mengurangi Gejala Depresi Pada Anak Berkebutuhan Khusus

Gusti Ayu Putu Paramita Sari Dewi¹, Ngakan Putu Darma Yasa²

^{1,2}Institut Bisnis Dan Teknologi Indonesia

Diterima 10 Januari 2026, direvisi 28 Pebruari 2026, diterbitkan 31 Maret 2026

e-mail: gekemmy@instiki.ac.id¹, darma.yasa@instiki.ac.id²

ABSTRACT

Yoga is a physical and mental activity that focuses on strength, flexibility, and breathing to improve mental and physical well-being. Yoga movements can also be used as an alternative approach to help alleviate various physical and psychological conditions, one of which is depression. Children with special needs are provided with yoga movement training to help maintain their quality of life and reduce symptoms of depression that they often experience. The purpose of this study is to analyze of the yoga movements applied to children with special needs. The method used is descriptive-analytic to explain the research results, with data collection conducted through observation, interviews, documentation, and literature review. The results after three months of yoga movement training for children with special needs indicate a decrease in their level of depression. This is reflected in the reduction of unusual behaviors such as shouting without reason, which commonly occurred before the yoga training was implemented. These findings indicate that yoga movements are effective in reducing depression in children with special needs. The number of participants who took part in the yoga training was 12, with an age range of 10–18 years. This study contributes to the implementation of yoga movements that have been modified according to participants' abilities. The applied yoga program can serve as an alternative therapeutic activity that is simple and easy to implement by teachers, caregivers, and foundation administrators.

Keywords : Depression; Children with Special Needs; Yoga

ABSTRAK

Yoga merupakan sebuah aktivitas gerak tubuh dan pikiran yang berfokus pada kekuatan, fleksibilitas, serta pernafasan untuk meningkatkan kualitas mental serta fisik. Gerakan yoga juga dapat digunakan sebagai alternatif untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit jasmani maupun rohani salah satunya adalah depresi. Anak berkebutuhan khusus diberikan pelatihan gerakan yoga untuk menjaga kualitas hidup dan mengurangi depresi yang sering dialami. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa gerakan yoga yang diterapkan pada anak berkebutuhan khusus. Metode yang diterapkan adalah deksriptif analitik untuk menjelaskan hasil penelitian serta proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi serta kepustakaan. Hasil dari tiga bulan diberikan pelatihan gerakan yoga untuk anak berkebutuhan khusus, tingkat depresi mereka mulai berkurang. Hal tersebut terlihat dari berkurangnya tindakan-tindakan aneh seperti berteriak tanpa sebab, yang biasa dilakukan sebelum diberikan pelatihan yoga. Hal ini menunjukkan bahwa gerakan yoga efektif dalam mengurangi depresi pada anak-anak berkebutuhan khusus. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan yoga adalah 12 orang dengan rentang usia 10 - 18 tahun. Penelitian ini berkontribusi dalam penerapan gerakan yoga yang telah dimodifikasi sesuai dengan kemampuan peserta. Program yoga yang diterapkan dapat dijadikan sebagai alternatif kegiatan terapi sederhana yang mudah dilaksanakan oleh guru, pendamping, maupun pengelola yayasan.

Kata kunci: Depresi; Anak Berkebutuhan Khusus; Yoga

I. PENDAHULUAN

Yoga merupakan sebuah praktik yang melibatkan penggabungan antara gerak tubuh, pernapasan, serta meditasi. Gerakan yoga mampu memberikan rasa ketenangan dan kebahagiaan, serta mempunyai manfaat signifikan untuk meningkatkan fleksibilitas maupun keseimbangan tubuh. Melalui latihan yoga yang teratur, gerakan-gerakan yang dilakukan secara terkendali, perlahan mampu membantu melonggarkan otot serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Hal ini bisa mengurangi risiko cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari atau olahraga lainnya. Selain itu yoga juga bermanfaat dalam pengembangan kesadaran tubuh. Dalam praktik yoga, seseorang akan diajak untuk berfokus penuh pada pernafasan dan gerakan tubuh. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesadaran tubuh, memperbaiki postur, serta mencegah ketidakseimbangan yang dapat menyebabkan cedera. (Indriyani, 2023)

Yoga merupakan aktivitas yang bersifat inklusif dan dapat diterapkan pada individu dengan beragam karakteristik, termasuk anak berkebutuhan khusus. Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Armand Setiady Liwan, dkk., yoga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi pada seseorang khususnya anak berkebutuhan khusus. Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting dalam tumbuh kembang anak, termasuk anak-anak dengan disabilitas. Anak-anak dengan disabilitas memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami

gangguan kesehatan mental, gejala depresi, dibandingkan dengan anak-anak dengan keadaan normal pada umumnya. Hal tersebut disebabkan oleh faktor internal seperti keterbatasan fisik atau kognitif, serta faktor eksternal seperti diskriminasi, isolasi sosial, dan kurangnya akses terhadap layanan dukungan psikososial. Jika dibiarkan, masalah kesehatan mental serta emosional pada anak penyandang disabilitas dapat memperlambat dalam proses menempuh pendidikan yang sesuai dan bermasyarakat. (Armand Setiady Liwan *et al.* 2019)

Depresi pada anak berkebutuhan khusus sangat sulit terdeteksi karena keterbatasan komunikasi atau kurangnya kesadaran dari lingkungan sekitar. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial anak, serta memperburuk kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang tepat, efektif, dan ramah anak untuk membantu mengurangi gejala depresi tersebut. Salah satu latihan gerak yang bisa dimanfaatkan adalah yoga. Yoga mampu mendorong peserta pelatihan, khususnya anak berkebutuhan khusus untuk aktif berpartisipasi dalam pengendalian secara mandiri melalui pernafasan serta gerakan tubuh. Namun dalam penerapannya, pelatihan yoga khusus untuk anak berkebutuhan khusus mendapat banyak tantangan. Hal ini memerlukan pemahaman yang kuat terhadap kondisi anak serta komunikasi antara keluarganya. Yoga dapat mengatasi ketegangan dalam tubuh dan melatih pernafasan untuk mengurangi stres. (Sanjana Khatri, 2021).

Yoga mampu meningkatkan keterampilan motorik, kekuatan, keseimbangan, serta fleksibilitas pada anak berkebutuhan khusus. Peningkatan kekuatan kaki, fleksibilitas, dan keseimbangan dinamis yang signifikan antara kaki kanan dan kiri dapat diamati selama periode 5 minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga memiliki kelayakan serta potensi efektif dalam meningkatkan keterampilan terkait aktivitas fisik pada anak-anak berkebutuhan khusus. Yoga juga dapat diimplementasikan sebagai sarana aktivitas berkelompok yang efektif untuk meningkatkan keterampilan interaksi sosial anak-anak berkebutuhan khusus. Dengan gerakan yoga juga peserta dapat melampiaskan emosi buruk mereka serta meningkatkan pengendalian mereka. Yoga efektif dalam mengurangi perilaku bermasalah dan meningkatkan koordinasi motorik pada anak berkebutuhan khusus. Gerakan yoga secara signifikan mampu mengurangi perilaku bermasalah pada anak berkebutuhan khusus. (Xingda Ju *et al.* 2024)

Urgensi pada penelitian ini adalah sebagai berikut. Depresi pada anak berkebutuhan khusus adalah permasalahan serius yang sering tidak terdeteksi dan kurang mendapatkan perhatian. Kondisi keterbatasan fisik, sosial, serta hambatan komunikasi membuat anak berkebutuhan khusus lebih berisiko mengalami tekanan psikologis. Jika tidak ditangani, depresi dapat menghambat perkembangan emosional, akademik, dan sosial mereka. Intervensi yang umum digunakan untuk mengatasi depresi, seperti konseling atau terapi obat, belum sepenuhnya dapat diakses oleh anak

berkebutuhan khusus karena faktor biaya, keterbatasan fasilitas, atau kebutuhan penyesuaian metode terapi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif yang lebih terjangkau, aman, dan mudah diterapkan, salah satunya melalui aktivitas yoga. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, yoga telah terbukti secara ilmiah memiliki manfaat dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental pada populasi umum, namun bukti empiris terkait efektivitas yoga untuk anak berkebutuhan khusus masih terbatas, khususnya di Indonesia. Penelitian ini penting untuk memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program intervensi berbasis yoga yang disesuaikan dengan kondisi anak berkebutuhan khusus.

Dari pemaparan di atas, penulis tertarik untuk menganalisa efektivitas gerakan yoga pada anak-anak berkebutuhan khusus di Yayasan Sehati Bali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana praktek yoga yang dilakukan secara rutin dan terstruktur mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional anak berkebutuhan khusus, terutama menurunkan tingkat depresi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melihat aspek-aspek gerakan yoga yang bisa diterapkan pada anak berkebutuhan khusus. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data ilmiah yang mendukung yoga sebagai salah satu intervensi non-medis serta dapat digunakan oleh pendidik, terapis, maupun orang tua dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Penulis menggunakan beberapa penelitian terdahulu yang terkait untuk membandingkan dengan penelitian yang dilaksanakan sekarang. Penelitian pertama dilakukan oleh Arum Sukma Kinasih (Kinasih, 2016) berjudul "*Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*". Penelitian tersebut membahas tentang penerapan *hatha yoga* yaitu berfokus pada gerakan teknik pernafasan, kuncian, gestur, *asana*, dan meditasi. Secara umum data yang didapat dari seluruh responden mendukung hasil penelitian yang telah dikemukakan tersebut. Seluruh responden mengalami perubahan secara fisik, psikologis dan spiritual. Secara fisik, responden merasakan tubuh lebih sehat, bugar daya tahan tubuh meningkat, menghilangkan insomnia dan mengurangi keluhan sakit fisik yang biasa dialami. Secara psikologis latihan yoga menyebabkan responden lebih tenang dan tidak mudah merasa cemas. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah latihan yoga mampu meningkatkan kerja sistem tubuh, yaitu pada sistem syaraf serta seluruh organ tubuh. Hal tersebut berpengaruh pada aspek psikologis dan spiritual. Latihan yoga adalah proses menggabungkan aspek-aspek dalam diri manusia berupa fisik, psikologis dan spiritual.

Penelitian kedua dilaksanakan oleh Putu Setiani, dkk (Putu Setiani *et al.* 2025) berjudul "*Penyuluhan Yoga dan Meditasi Sebagai Terapi Alternatif pada Nyeri Punggung Bawah di Komunitas Yoga DHSP Bali, Banjar Singin, Selemadeg, Kabupaten Tabanan*". Fokus utama penelitian adalah untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan yoga dan meditasi sebagai terapi

alternatif bagi individu yang mengalami nyeri punggung bawah yang diikuti oleh 23 orang peserta. Pelatihan yoga diberikan selama 45 menit dengan jeda 5 menit. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Yoga mampu meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, serta memberikan relaksasi, sehingga menjadikannya pilihan menarik bagi mereka yang ingin meringankan nyeri punggung. Mekanisme yoga untuk membantu individu dengan nyeri punggung bawah meliputi peningkatan fleksibilitas serta kekuatan dimana yoga mampu meregangkan otot dan meningkatkan rentang gerak, yang dapat membantu meringankan otot kaku dan ketidaknyamanan di bagian punggung bawah. Memperkuat otot inti serta menstabilkan tulang belakang dan mengurangi ketegangan. Gerakan yoga secara terstruktur mampu memperbaiki postur dengan cara menekankan keselarasan dan kesadaran tubuh, membantu individu mengadopsi kebiasaan postur lebih baik. Yoga juga mampu menurunkan stress dengan mendorong relaksasi.

Penelitian ketiga dilaksanakan oleh Vishvanath Pise, dkk (Vishvanath Pise *and* Balaram Pradhan, 2018) berjudul "*Effect of yoga practices on psycho-motor abilities among intellectually disabled children*". Pada penelitian tersebut disimpulkan bahwa penelitian dilaksanakan selama 12 minggu serta menunjukkan secara jelas, bahwa latihan yoga memiliki efektivitas dalam meningkatkan fungsi motorik anak-anak penyandang disabilitas intelektual. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan motorik seperti waktu reaksi, koordinasi mata tangan, keseimbangan statis, serta kelincahan setelah 3 bulan latihan yoga. Latihan yoga secara rutin dapat membantu peningkatan kinerja otot dan sendi secara keseluruhan dan mampu meningkatkan kemampuan fungsi motorik.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang sudah dilaksanakan di atas, gerakan yoga mampu meningkatkan kerja sistem tubuh, khususnya pada sistem syaraf serta organ tubuh. Selain itu, gerakan yoga mampu memperkuat otot inti serta menstabilkan tulang belakang dan mengurangi ketegangan. Gerakan yoga secara terstruktur mampu memperbaiki postur dengan cara menekankan keselarasan dan kesadaran tubuh, membantu individu mengadopsi kebiasaan postur lebih baik.

Kebaruan dalam penelitian yang dilaksanakan penulis saat ini adalah berfokus pada analisa efektivitas gerakan yoga dalam mengurangi gejala depresi pada anak-anak berkebutuhan khusus. Beberapa penelitian yoga pada anak berkebutuhan khusus lebih menyoroti masalah perilaku atau interaksi sosial bukan pada gejala depresi yang menyebabkan perubahan perilaku anak. Selain itu penelitian ini merancang program yoga berkelanjutan khusus untuk kemampuan dan karakteristik anak berkebutuhan khusus termasuk penggunaan visual, gerakan sederhana, pengulangan, dan dukungan instruksional.

Yoga merupakan bentuk latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, relaksasi, serta meditasi untuk mencapai keseimbangan fisik dan mental. Praktik yoga awalnya berkembang sebagai metode mencapai ketenangan batin maupun kesadaran diri, namun saat ini diterapkan secara luas sebagai pendekatan kesehatan bersifat holistik. Yoga berfokus pada keseimbangan antara tubuh dan pikiran, sehingga mampu meningkatkan stabilitas emosi, konsentrasi, maupun kesejahteraan psikologis. Yoga mampu sebagai jalan spiritual yang sistematis dalam mempercepat pertumbuhan kesadaran diri secara menyeluruh, sehingga diharapkan bisa mencapai kesempurnaan diri dengan mengembangkan kemampuan dalam diri. Yoga menciptakan keteguhan batin yang kokoh dalam tingkat emosional, konsentrasi yang seimbang, serta tidak tergantung pada tingkat mental, menjaga keseimbangan pada fisik. (Ayuningtyas Novitasari, 2022)

Yoga adalah sebuah kegiatan yang disertai penyatuan pikiran, jiwa dan meditasi serta memfokuskan semua pikiran melalui gerakan tubuh tertentu. Yoga terdiri dari berbagai macam gerakan bervariasi seperti *downward facing dog pose*, *seated forward bend pose*, *tree pose*, dan *child's pose*. Ketika melaksanakan latihan yoga diikuti dengan alunan musik yang lambat dan tenang serta terdapat instruktur pemandu gerakan. Yoga adalah olahraga yang mempunyai intensitas rendah serta bertujuan melatih fleksibilitas anggota tubuh. Manfaat dari olahraga yoga adalah mampu mengurangi stres, relaksasi, maupun meningkatkan ketenangan pikiran serta keseimbangan. (Prayikno Rina, 2023)

Yoga merupakan disiplin ilmu yang berkaitan dengan proses mengolah pikiran serta tubuh yang berasal dari India. Latihan yoga memiliki potensi sebagai intervensi manajemen stres untuk setiap individu. Yoga menggabungkan postur fisik, kontrol pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan kesehatan maupun kesejahteraan melalui berbagai proses *biopsikososial* termasuk perubahan fisiologis seperti penurunan aktivitas sistem saraf simpatik (misalnya, respons stres) serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik (misalnya, respons relaksasi). Yoga sedang dipelajari sebagai terapi tambahan untuk orang dewasa untuk memperbaiki nyeri perut, kecemasan, dan kualitas hidup, serta telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi gejala sindrom iritasi usus besar. (Arruda Jenna M. *et al.* 2018)

Secara psikologis, praktik yoga telah terbukti mampu meningkatkan keseimbangan emosi, ketenangan batin, serta kemampuan mengatur diri pada seseorang. Melaksanakan latihan yoga selama 12 minggu dapat menurunkan *distress* psikologis dan mampu meningkatkan kualitas tidur, serta efeknya masih bertahan hingga tiga bulan setelah intervensi. Latihan yoga juga dapat meningkatkan aktivitas pada korteks *prefrontal* otak yang memiliki peran sebagai pengendalian emosi dan fokus kognitif. Temuan ini menjelaskan bahwa individu yang rutin melaksanakan yoga

mempunyai kemampuan konsentrasi serta kontrol diri lebih baik dibandingkan individu yang tidak melakukan yoga. Secara sosial, yoga juga memiliki kontribusi pada peningkatan interaksi dan dukungan emosional antarindividu. Latihan yoga dengan cara berkelompok tidak hanya menurunkan stres dan kecemasan, namun mampu meningkatkan kesejahteraan sosial maupun rasa terhubung dengan orang lain. Aktivitas kelompok berfokus pada kesadaran tubuh dan napas (*body awareness*) dapat membantu peserta mengembangkan empati, kedekatan emosional, dan kebersamaan yang memperkuat kesehatan mental. Dari perspektif *neuropsikologis*, berlatih yoga bisa meningkatkan aktivitas gelombang *alfa* otak dan konektivitas *area prefrontal cortex*, yang memiliki fungsi sebagai pengendalian emosi dan pengambilan keputusan rasional. (Daulay Ariq Hawari *et al.* 2026)

Disabilitas dapat diartikan sebagai manifestasi dari keterbatasan fisik atau psikologis dalam konteks lingkungan sosial. Penyandang disabilitas merupakan kelompok minoritas yang sangat besar di dunia, sekitar 15% individu mengalami beberapa jenis disabilitas. Populasi disabilitas bersifat heterogen, termasuk orang-orang dari semua ras, etnis, jenis kelamin, maupun usia, serta mencakup dengan berbagai kondisi. Misalnya, disabilitas dapat dikategorikan berdasarkan jenisnya, termasuk disabilitas fisik, kognitif, emosional. Disabilitas juga sering digambarkan sebagai *kongenital* (yang didapat sejak lahir) atau sebagai akibat dari cedera, penuaan, kondisi kesehatan, atau peristiwa lainnya. (Thomas Erin Vinoski *and* Jan Warren-Findlow, 2019)

Intervensi yoga merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan secara simultan untuk membantu mengurangi masalah emosional serta meningkatkan koordinasi motorik pada anak disabilitas. Yoga sebagai aktivitas fisik ringan dinilai sesuai untuk anak disabilitas karena gerakannya dapat dimodifikasi sesuai kemampuan individu. Intervensi yoga telah diterapkan pada kelompok anak *autisme* dan menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan aspek emosional, sosial, serta kualitas tidur. Dalam pelaksanaannya, latihan pernapasan pada yoga membantu tubuh anak yang cenderung kaku menjadi lebih relaks, sehingga dapat menurunkan ketegangan emosional dan mengurangi gejala kecemasan maupun depresi. Selain itu, melatih gerakan tubuh memberikan kesempatan bagi anak untuk menyalurkan emosi negatif, meningkatkan pengendalian diri, mengurangi iritabilitas, serta mendorong ekspresi emosional yang lebih baik. Yoga juga dapat dilaksanakan dalam bentuk aktivitas kelompok yang mendorong interaksi sosial antar peserta, sehingga membantu meningkatkan keterampilan komunikasi dan hubungan sosial anak disabilitas. Selain manfaat tersebut, praktik yoga juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur pada anak disabilitas. Dengan berbagai manfaat yang mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial, intervensi yoga dapat menjadi alternatif pendekatan yang efektif untuk

membantu mengurangi gejala depresi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada anak disabilitas. (Ju Xingda *et al.* 2024)

Yoga sebagai intervensi pikiran dan tubuh menawarkan manfaat psikofisiologis yang bersifat terapeutik melalui pengaturan sistem saraf otonom serta peningkatan perasaan sehat dan sejahtera. Melalui kombinasi gerakan tubuh dan latihan pernapasan, yoga membantu menciptakan keseimbangan antara aktivitas fisik dan relaksasi, sehingga menghasilkan integrasi fisik, mental, dan emosional pada individu. Anak-anak disabilitas umumnya mengalami disfungsi sistem saraf otonom serta kesulitan dalam memproses informasi yang dapat memicu respons simpatik berlebihan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada munculnya berbagai perilaku bermasalah serta hambatan dalam keterampilan sosial. Oleh karena itu, yoga sebagai intervensi holistik bagi anak disabilitas dapat menjadi proses terapeutik yang membantu menghubungkan pikiran, tubuh, dan pernapasan. Melalui proses tersebut, anak dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri serta mengelola berbagai gejala yang muncul, sehingga mendukung terciptanya kondisi yang lebih seimbang dan harmonis. (Shanker Sindhu, 2023)

Pelaksanaan yoga secara berkelompok memberikan lingkungan yang kondusif bagi peserta untuk mengembangkan keterampilan interaksi sosial, membangun hubungan sosial, serta melatih kemampuan komunikasi. Anak-anak disabilitas yang mengikuti yoga secara berkelompok menunjukkan adanya peningkatan dalam komunikasi verbal dan nonverbal, kemampuan berbahasa, serta aktivitas bermain. Selain itu, peningkatan hubungan interpersonal juga terlihat selama pelaksanaan yoga kelompok yang ditunjukkan melalui meningkatnya kontak mata, fokus, dan perhatian bersama pada anak disabilitas. Praktik yoga juga dipandang sebagai intervensi yang bermanfaat bagi anak disabilitas dalam mengelola perilaku berulang, perilaku melukai diri sendiri, maupun perilaku agresif. Yoga yang dikombinasikan dengan praktik *mindfulness* diketahui mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatik, sehingga membantu menurunkan detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, serta laju pernapasan. Kondisi tersebut berkontribusi pada terciptanya keadaan relaksasi yang dapat mendukung stabilitas emosi dan kesejahteraan psikologis anak disabilitas. (Laxman Kumar, 2022)

Depresi adalah gangguan psikologis karena adanya permasalahan atau perubahan sosial serta mengakibatkan munculnya perasaan sedih dan kehilangan minat secara terus-menerus (Ramadani Indah Rizki *and* Tryana Fauziyah, 2024). Depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan terhadap aktivitas, muncul perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur maupun nafsu makan, kelelahan, serta menurunnya kemampuan konsentrasi. Kondisi ini dapat memengaruhi fungsi psikologis, sosial, dan aktivitas sehari-hari individu. Penyandang disabilitas memiliki risiko

mengalami depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanganannya. Secara global, depresi dialami oleh ratusan juta orang dan menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di dunia yang berdampak langsung terhadap kualitas hidup individu. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara depresi dan kondisi disabilitas fisik. Individu dengan keterbatasan fisik cenderung memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan depresi akibat faktor psikologis, sosial, maupun keterbatasan aktivitas, sehingga depresi dan disabilitas memiliki keterkaitan yang saling memengaruhi. (Ghimire Apekshya, 2025)

Depresi merupakan gangguan mental yang muncul akibat kombinasi faktor genetik, biologis, lingkungan, dan psikologis. Penanganan depresi umumnya dilakukan melalui psikoterapi, penggunaan obat antidepresan, atau kombinasi keduanya. Namun demikian, tidak semua individu mengikuti psikoterapi maupun pengobatan farmakologis karena berbagai faktor, seperti keterbatasan akses layanan, efek samping pengobatan, kebutuhan yang belum terpenuhi, serta pertimbangan atau preferensi pribadi. Gejala depresi dapat ditandai dengan suasana hati yang tertekan, mudah marah, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, perasaan bersalah, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, perasaan gelisah, perubahan nafsu makan, perubahan berat badan, serta gangguan pola tidur. Kondisi tersebut dapat memengaruhi fungsi psikologis dan kualitas hidup individu secara keseluruhan. Sebagai alternatif intervensi *nonfarmakologis*, yoga yang berasal dari tradisi kuno India semakin diakui sebagai praktik pikiran dan tubuh yang dapat membantu mengurangi gejala depresi. Filosofi yoga menekankan prinsip kehidupan yang seimbang melalui integrasi aspek fisik, mental, dan emosional. Praktik yoga diketahui mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh, merilekskan otot, serta membantu mengurangi ketegangan fisik. Selain itu, yoga juga dapat menurunkan laju pernapasan dan detak jantung, menstabilkan tekanan darah, menurunkan kadar kortisol, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi stres dan kecemasan. Melalui manfaat tersebut, praktik yoga berpotensi membantu memperbaiki kondisi kesehatan secara menyeluruh, termasuk pada individu dengan kondisi medis tertentu seperti gangguan muskuloskeletal, penyakit kronis, maupun gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, yoga dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan komplementer dalam mendukung penanganan gejala depresi. (Bridges Ledetra, 2017)

Anak-anak dengan disabilitas ganda, khususnya yang didiagnosis dengan gangguan spektrum autisme dan disabilitas intelektual, merupakan kelompok yang rentan serta menghadapi berbagai tantangan dalam aspek kesehatan psikologis. Anak-anak tersebut sering mengalami keterlambatan kognitif, permasalahan perilaku, serta disregulasi emosi yang dapat menghambat kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, menjalin interaksi sosial, dan mencapai tahap

perkembangan secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk mendukung perkembangan fisik dan psikologis anak disabilitas. Yoga sebagai praktik yang mengintegrasikan aspek pikiran dan tubuh semakin diakui memiliki potensi manfaat terapeutik pada berbagai populasi, termasuk anak-anak. Intervensi berbasis yoga pada anak prasekolah menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik seperti keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa komponen yoga seperti *asana* (postur), *pranayama* (pengaturan pernapasan), *dharana* (konsentrasi), dan *dhyana* (meditasi) merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri dan pengendalian emosi. Dalam penerapannya pada anak disabilitas, intervensi yoga memerlukan modifikasi metode pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan karakteristik individu. Penyesuaian tersebut meliputi penggunaan gerakan yang sederhana, instruksi yang jelas, serta pendekatan yang lebih fleksibel agar anak dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman dan memperoleh manfaat optimal dari latihan yoga. (Maggu Jyoti and Soubhagyalaxmi Mohanty, 2025)

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, aktivitas yoga sangat efektif dalam mengurangi emosi negatif seperti agresivitas, depresi, dan kecemasan melalui peningkatan ketenangan fisik maupun mental serta kemampuan regulasi diri. Praktik yoga juga menekankan pada kesadaran terhadap pengalaman internal individu sehingga dapat meningkatkan kesadaran emosional. Perhatian terhadap pengalaman batin tersebut berkontribusi pada peningkatan ketahanan psikologis dengan menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri serta empati terhadap orang lain. Ketahanan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan atau stres serta kembali pada kondisi emosional yang stabil. (Kim So-Jung, 2022)

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik untuk menggambarkan serta menganalisis efektivitas gerakan yoga dalam mengurangi gejala depresi pada anak berkebutuhan khusus. Metode deskriptif analitik digunakan untuk mendeskripsikan kondisi peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi yoga, kemudian menganalisis perubahan yang terjadi berdasarkan hasil pengamatan di lapangan. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada perubahan perilaku dan kondisi emosional peserta yang diamati secara langsung selama proses pelaksanaan kegiatan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi kepustakaan. Observasi dilakukan secara langsung terhadap perilaku anak berkebutuhan khusus sebelum dan sesudah mengikuti latihan yoga. Pengamatan difokuskan pada indikator gejala depresi seperti tingkat ketenangan, interaksi sosial, kemampuan mengikuti instruksi,

ekspresi emosional, serta perilaku agresif atau menyendiri. Wawancara dilakukan kepada pengelola yayasan Sehati Bali dan pendamping yang memahami aktivitas keseharian peserta. Wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai perubahan perilaku anak sebelum dan sesudah pelaksanaan gerakan yoga. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa foto kegiatan, catatan observasi, serta rekaman proses pelaksanaan latihan yoga. Selain itu, studi kepustakaan dilakukan untuk memperoleh landasan teori yang berkaitan dengan yoga, depresi, dan anak disabilitas sebagai dasar dalam menganalisis hasil penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi gerakan yoga. Hasil analisis selanjutnya digunakan untuk mengetahui efektivitas gerakan yoga dalam membantu mengurangi gejala depresi peserta. Peserta yang mengikuti pelatihan yoga berjumlah 12 orang dengan rentang usia dari 10 – 18 tahun.

III. PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek emosional, perilaku, dan interaksi sosial peserta. Kegiatan diawali dengan pengamatan awal terhadap kondisi peserta yang menunjukkan beberapa indikator gejala depresi, seperti kecenderungan menarik diri, kurangnya interaksi sosial, ekspresi emosi yang datar, mudah gelisah, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan kelompok. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan pihak pengelola yayasan, beberapa anak menunjukkan tingkat konsentrasi yang rendah serta kurangnya respon terhadap instruksi yang diberikan.

Setelah pelaksanaan intervensi gerakan yoga, terjadi perubahan yang cukup signifikan terhadap kondisi peserta. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak berkebutuhan khusus mulai menunjukkan peningkatan keterlibatan dalam kegiatan, seperti mengikuti gerakan yoga dengan lebih fokus, mampu mempertahankan perhatian lebih lama, serta menunjukkan respon yang lebih baik terhadap instruksi. Selain itu, peserta terlihat lebih tenang selama kegiatan berlangsung, yang ditandai dengan berkurangnya perilaku gelisah dan meningkatnya kemampuan untuk mengikuti aktivitas hingga selesai.

Pada aspek emosional, peserta menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya ekspresi emosi yang lebih stabil serta berkurangnya perilaku mudah marah. Anak-anak juga terlihat lebih nyaman berada dalam kegiatan kelompok, serta mulai menunjukkan interaksi sosial sederhana seperti meniru gerakan teman, melakukan kontak mata, dan mengikuti arahan secara bersama-sama. Berdasarkan wawancara dengan pengelola yayasan, perubahan tersebut juga terlihat dalam aktivitas keseharian peserta, di mana anak-anak menjadi lebih rileks, tidak mudah frustrasi, serta lebih mudah diarahkan dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan yoga.

Selain itu, praktik latihan pernapasan dan relaksasi dalam gerakan yoga membantu peserta mencapai kondisi yang lebih tenang. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan anak untuk duduk dengan lebih stabil, mengikuti sesi relaksasi, serta menunjukkan respons tubuh yang lebih santai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gerakan yoga memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi dan ketenangan psikologis peserta.

Secara keseluruhan, hasil yang dicapai dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan gerakan yoga dapat membantu mengurangi gejala depresi pada anak. Hal tersebut ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi dalam kegiatan, stabilitas emosi yang lebih baik, meningkatnya interaksi sosial, serta kemampuan regulasi diri yang lebih optimal. Dengan demikian, gerakan yoga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis anak.



Dokumentasi Penulis
Gambar 1: Yayasan Sehati Bali

Materi gerakan yoga yang diterapkan untuk peserta sudah dikemas sesuai dengan keperluan. Gerakan ini dikemas agar peserta bisa mengikuti dengan baik tanpa ada paksaan. Materinya meliputi teknik pernafasan, gerakan tangan, gerakan kaki, bahkan gerakan seluruh badan. Nama-nama gerakan yoga yang dipersiapkan oleh instruktur adalah *Pranamasana*, *Tadasana*, *Cobra Pose*, *Pose Warrior*, *Hatta*, *Surya*, *Candra* dan *Cat Cow Pose*.

Pranamasana bertujuan untuk melatih peserta agar berkonsentrasi dan ketenangan dalam persiapan latihan dengan menikmati udara segar di sekitar. Gerakan ini peserta dikondisikan agar berkonsentrasi, sehingga fokus untuk mengikuti kegiatan yoga dan dapat mengikuti instruksi yang diberikan oleh instruktur. Gerakan mampu melatih motorik halus dan motorik kasar peserta untuk berdiri tegak dan mempertahankan keseimbangan serta gerakan tangan di depan dada. Pose ular kobra sangat bermanfaat bagi penyakit yang ada di perut. Teknik ini dilakukan dengan

melengkungkan punggung untuk melatih tulang belakang, membuat otot-otot lemas serta meningkatkan konsentrasi. (Wiguna, 2021)

Tabel 1. Materi gerakan yoga

Ilustrasi	Nama Yoga	Keterangan
	Pranamasana	Membantu menenangkan pikiran.
	Tadasana / Mountain Pose	Meningkatkan konsentrasi, menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran mental.
	Pose Warior	Memperkuat dan mengencangkan lengan, merangsang stamina, melepaskan stres atau ketegangan.
	Cobra pose modifikasi	Melatih kekuatan tulang belakang, membantu mengelola gejala depresi, meningkatkan kualitas tidur.
	Dandasana	Memperbaiki otot punggung, perut dan panggul. Memperbaiki postur tubuh untuk mencapai fleksibilitas.

Proses latihan yoga secara langsung dilaksanakan dengan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik peserta, sehingga kegiatan dapat diikuti dengan nyaman dan aman oleh seluruh peserta. Pelaksanaan latihan diawali dengan pengenalan kegiatan yoga kepada peserta, bertujuan untuk memberikan pemahaman sederhana mengenai aktivitas yang akan dilakukan. Pada tahap ini, instruktur memberikan contoh gerakan secara langsung serta menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Peserta kemudian diarahkan untuk mengikuti posisi duduk yang nyaman sebagai persiapan sebelum memulai latihan.

Tahap selanjutnya adalah kegiatan pemanasan yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh peserta sebelum melakukan gerakan inti. Pemanasan dilakukan dengan gerakan sederhana seperti peregangan tangan, bahu, dan kaki secara perlahan. Instruktur memberikan demonstrasi gerakan secara bertahap, kemudian peserta mengikuti dengan pendampingan langsung. Pada tahap ini,

pendamping membantu peserta yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan posisi tubuh agar tetap aman dan nyaman selama latihan berlangsung.



Dokumentasi Penulis
Gambar 2: Gerakan mengatur pernafasan

Setelah pemanasan, kegiatan dilanjutkan pada tahap gerakan inti (*asana*). Gerakan yoga yang diberikan merupakan gerakan sederhana yang telah dimodifikasi sesuai dengan kemampuan peserta, seperti gerakan berdiri, duduk, dan peregangan ringan. Instruktur menunjukkan setiap gerakan secara perlahan, kemudian peserta diminta menirukan gerakan tersebut secara berulang. Selama proses ini, pendamping memberikan bantuan secara individual kepada peserta yang memerlukan dukungan tambahan. Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok untuk mendorong interaksi sosial antar peserta serta meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas bersama.



Dokumentasi Penulis
Gambar 3: Pendampingan gerakan yoga

Tahap berikutnya adalah latihan pernapasan (*pranayama*) yang bertujuan untuk membantu peserta mencapai kondisi relaksasi. Peserta diarahkan untuk menarik napas secara perlahan melalui hidung dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Latihan ini dilakukan dengan durasi singkat dan disertai contoh langsung dari instruktur. Selama latihan pernapasan,

peserta terlihat lebih tenang dan mampu mengikuti instruksi dengan lebih fokus. Latihan ini membantu menurunkan ketegangan emosional serta meningkatkan konsentrasi peserta.

Tahap terakhir adalah relaksasi. Pada tahap ini, peserta diminta untuk duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman sambil mendengarkan arahan instruktur. Instruktur memberikan panduan relaksasi secara sederhana agar peserta dapat merasakan kondisi tubuh yang lebih rileks. Kegiatan relaksasi dilakukan dalam suasana yang tenang untuk membantu peserta mencapai kondisi emosional yang lebih stabil. Setelah relaksasi selesai, instruktur melakukan penutupan kegiatan dengan memberikan apresiasi kepada peserta atas keterlibatan mereka selama latihan yoga berlangsung.



Dokumentasi Penulis

Gambar 4: Gerakan yoga yang diterapkan

Secara keseluruhan, proses latihan yoga secara langsung berlangsung dengan metode demonstrasi, pengulangan gerakan, serta pendampingan individual. Pendekatan ini memungkinkan peserta mengikuti kegiatan dengan lebih mudah dan menunjukkan keterlibatan yang baik selama latihan. Proses latihan yang dilakukan secara bertahap juga membantu peserta dalam meningkatkan ketenangan, fokus, serta kemampuan mengikuti aktivitas secara terstruktur.

Untuk mendapatkan hasil terkait efektivitas gerakan yoga dalam mengurangi depresi anak-anak berkebutuhan khusus, peneliti melaksanakan observasi dan wawancara langsung dengan pihak pengelola Yayasan Sehati Bali. Metode pengumpulan data tersebut dilaksanakan sebelum dan sesudah penerapan yoga terhadap anak-anak berkebutuhan khusus. Hasilnya berupa informasi permasalahan sebelum penerapan yoga, yaitu berkaitan dengan situasi mental anak-anak yang sering teriak-teriak, menangis tanpa sebab dan tidak boleh dipegang. Hal ini disebabkan oleh stres yang meningkat dan hampir setiap hari, pengelola yayasan berusaha untuk menenangkan mereka. Stres mereka akan meningkat ketika dalam perjalanan dari rumah ke tempat penitipan atau yayasan bertemu dengan jalanan macet, kemudian ada lagi yang memang sudah bermasalah dari

rumah. Sehingga sampai di tempat penitipan atau yayasan, mereka teriak-teriak atau menangis tanpa sebab.



Dokumentasi Penulis
Gambar 5: Wawancara dengan pengelola yayasan

Setelah dilaksanakan pelatihan dengan pendampingan secara langsung selama kurang lebih tiga bulan, evaluasi diterapkan dengan metode observasi yaitu melihat keseharian anak-anak setelah mendapatkan pelatihan yoga. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga dalam membantu meningkatkan kondisi mental serta mengurangi gejala depresi pada anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan hasil pengamatan, pihak pengelola dan guru menyampaikan bahwa penerapan gerakan yoga memberikan dampak positif terhadap pengendalian emosi anak-anak. Perubahan tersebut terlihat dari perilaku keseharian peserta yang menunjukkan penurunan intensitas berteriak tanpa alasan, meningkatnya kemampuan mengikuti instruksi sederhana, serta berkurangnya perilaku marah yang sebelumnya sering muncul. Anak-anak juga menunjukkan perubahan berupa tidak lagi melemparkan barang ketika merasa tidak nyaman, serta mampu diarahkan untuk duduk dengan lebih tenang ketika diberikan instruksi oleh pendamping. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi yang merupakan salah satu indikator penurunan gejala depresi pada anak berkebutuhan khusus.

Selain itu, latihan pernapasan yang diberikan dalam kegiatan yoga memberikan pengaruh terhadap kondisi ketenangan peserta. Anak-anak terlihat lebih santai, tidak mudah gelisah, serta mampu mempertahankan perhatian dalam durasi yang lebih lama. Berdasarkan pengamatan guru, peserta juga menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial, seperti mulai memperhatikan keberadaan teman, mengikuti gerakan secara bersama-sama, serta menunjukkan respons yang lebih baik ketika diajak berkomunikasi. Perubahan tersebut mengindikasikan adanya peningkatan keterlibatan sosial yang sebelumnya cenderung rendah.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan yoga, anak-anak menjadi lebih mudah diarahkan dalam kegiatan sehari-hari. Peserta mampu mengikuti rutinitas dengan lebih terstruktur, menunjukkan ekspresi yang lebih stabil, serta tidak mudah mengalami ledakan emosi. Kondisi ini menunjukkan bahwa gerakan yoga membantu peserta dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri dan meningkatkan ketenangan psikologis. Dengan demikian, pelaksanaan intervensi yoga secara langsung terbukti memberikan kontribusi terhadap pengurangan gejala depresi yang ditandai dengan meningkatnya ketenangan, berkurangnya perilaku agresif, meningkatnya kemampuan mengikuti instruksi, serta membaiknya interaksi sosial pada anak berkebutuhan khusus.

IV. PENUTUP

Proses pendampingan gerakan yoga secara langsung dilaksanakan selama tiga bulan dengan tahapan observasi awal, pelaksanaan latihan, serta evaluasi melalui pengamatan dan wawancara dengan pihak Yayasan Sehati Bali. Berdasarkan proses tersebut, penerapan gerakan yoga memberikan perubahan positif pada kondisi emosional dan perilaku peserta yang mengarah pada berkurangnya gejala depresi. Setelah mengikuti latihan yoga, peserta terlihat lebih tenang, perilaku gelisah dan marah mulai berkurang, serta meningkatnya kemampuan dalam mengikuti instruksi yang diberikan oleh pendamping. Latihan pernapasan dan gerakan relaksasi dalam yoga membantu peserta mencapai kondisi yang lebih santai dan stabil secara emosional. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui berkurangnya perilaku berteriak tanpa alasan, menurunnya kecenderungan melempar barang, serta meningkatnya kemampuan peserta untuk duduk dengan tenang selama kegiatan berlangsung. Selain itu, peserta juga menunjukkan perubahan dalam interaksi sosial, seperti mulai memperhatikan lingkungan sekitar, mengikuti kegiatan kelompok, serta memberikan respons yang lebih baik ketika diajak berkomunikasi. Berdasarkan temuan tersebut, penerapan gerakan yoga dapat menjadi alternatif intervensi *nonfarmakologis* yang membantu mendukung ketenangan emosional, regulasi diri, serta keterlibatan sosial anak berkebutuhan khusus dalam aktivitas sehari-hari. Penerapan yoga secara terstruktur dan berkelanjutan memberikan gambaran bahwa latihan ini dapat digunakan sebagai kegiatan pendukung dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan anak berkebutuhan khusus.

Saran yang dapat diberikan adalah kegiatan gerakan yoga dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu mengurangi gejala depresi pada anak berkebutuhan khusus. Pelaksanaan yoga secara rutin dengan durasi dan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta diharapkan mampu mempertahankan kondisi emosional

yang lebih stabil serta meningkatkan kesejahteraan psikologis anak. Selain itu, keterlibatan pendamping atau guru sangat diperlukan dalam proses pelaksanaan agar anak-anak dapat mengikuti setiap gerakan dengan lebih optimal dan aman. Selanjutnya, disarankan agar pengembangan program yoga dilakukan dengan variasi gerakan yang lebih beragam namun tetap sederhana, sehingga peserta tidak merasa jenuh dan dapat meningkatkan keterlibatan selama kegiatan berlangsung. Persiapan lingkungan yang nyaman dan kondusif juga perlu diperhatikan untuk mendukung konsentrasi serta ketenangan peserta selama latihan yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Armand Setiady Liwan, IGA Trisna Windiani, IGAN Sugitha Adnyana, S. (2019). Karakteristik mental dan emosional anak disabilitas berdasarkan strength and difficulties questionnaire di Yayasan Pendidikan Anak Cacat (YPAC) Jimbaran, Bali. *Medicina: Multidisciplinary Medical Journal*, 50. <https://autodiscover.medicinaudayana.org/index.php/medicina/article/view/599>
- Arruda Jenna M. , Alyssa L. Bogetz, Srisindu Vellanki, Anava Wren, A. M. Y. (2018). Yoga as adjunct therapy for adolescents with inflammatory bowel disease: A pilot clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 41. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30477870/>
- Ayuningtyas Novitasari. (2022). Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(4). <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta/article/view/2929>
- Bridges Ledetra, M. S. (2017). The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2156587217715927>
- Daulay Ariq Hawari , Rina Safitri, Salsabila, S. G. (2026). Studi Literatur Analisis Tentang Dampak Yoga Dan Meditasi Terhadap Kesehatan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 25(1). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/en/article/view/70271>
- Ghimire Apekshya, D. K. K. M. (2025). Depression among individuals with disabilities: a community-based crosssectional study in Nepal. *BMJ Journals*, 15(2). <https://bmjopen.bmj.com/content/15/2/e082955>
- Indriyani. (2023). Manfaat Yoga dalam Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 4(2).
- Ju Xingda , Huanhuan Liu, Jing Xu, Bo Hu, Yunlei Jin, C. L. (2024). Effect of Yoga Intervention on Problem Behavior and Motor Coordination in Children with Autism. *Behavioral Sciences*, 14(2). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38392469/>
- Kim So-Jung, Y.-H. L. (2022). Effectiveness of yoga training programs to reduce depression and improve resilience of single mothers. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 18(2). <https://www.e-jer.org/journal/view.php?number=2013600930>
- Kinasih, A. S. (2016). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Jurnal Buletin Psikologi*, 18(1). <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11531>
- Laxman Kumar. (2022). Socio-emotional well-being benefits of yoga for atypically developing children. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 2(2). <https://nasenjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1471-3802.12556>
- Maggu Jyoti , Soubhagyalaxmi Mohanty, K. S. (2025). Adaptive Yoga For Psychological Health Of Children Having Autism Spectrum Disorder And With Intellectual Disability: Single Case Experimental Design. *Scientific Reports Journal*, 15. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-02368-2>

- Prayikno Rina, R. J. I. (2023). Systematical Review: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Fleksibilitas Pada Wanita. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN Universitas Pendidikan Ganesha*, 11(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJP/article/view/57082>
- Putu Setiani, Agung Setiabudi, Anak Agung Dwi Ratih Arningsih, Komang Jaya Andika, K. S. M. (2025). Penyuluhan Yoga dan Meditasi Sebagai Terapi Alternatif pada Nyeri Punggung Bawah di Komunitas Yoga DHSP Bali, Banjar Singin, Selemadeg, Kabupaten Tabanan. *Jurnal Global Ilmiah*, 2(5). <https://jgi.internationaljournalabs.com/index.php/ji/article/view/190>
- Ramadani Indah Rizki , Tryana Fauziyah, B. K. R. (2024). Depresi, Penyebab dan Gejala Depresi. *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2). <https://journal.politeknik-pratama.ac.id/index.php/bersatu/article/view/619>
- Sanjana Khatri, R. B. (2021). Effect of Sound Therapy and Yoga on Autism Spectrum Disorder. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 11(7). <https://www.longdom.org/open-access/effect-of-sound-therapy-and-yoga-on-autism-spectrum-disorder-83731.html>
- Shanker Sindhu, B. P. (2023). Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial. *EXPLORE: The Journal of Science & Healing*, 19(4). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830722002166>
- Thomas Erin Vinoski , Jan Warren-Findlow, J. B. W. (2019). Yoga is for Every (Able) Body: A Content Analysis of Disability Themes within Mainstream Yoga Media. *International Journal of Yoga*, 12(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30692786/>
- Vishvanath Pise, Balaram Pradhan, M. G. (2018). Effect of yoga practices on psycho-motor abilities among intellectually disabled children. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(4). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6165980>
- Wiguna, I. B. A. A. (2021). PELATIHAN PRAKTIK YOGA ASANA UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN FISIK DAN MOTORIK ANAK USIA DINI. *CARAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1.
- Xingda Ju, Huanhuan Liu, Jing Xu, Bo Hu, Y. J. and C. L. (2024). Effect of Yoga Intervention on Problem Behavior and Motor Coordination in Children with Autism. *Behavioral Sciences*, 14(2). <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/2/116>