YOGA THERAPHY UNTUK PENYAKIT DIABETES MELITUS

Oleh:

I Wayan Wiasa

Instruktur Yoga Ashram Gandhi Puri

ABSTRACT:

Diabetes Mellitus disease or abbreviated as DM is one of the chronic diseases caused by carbohydrate, protein and fat metabolism abnormalities and the development of macrovascular and neurological complications. The disease is characterized by elevated blood glucose levels (hyperglycemia) and allows for a decrease in the ability to respond to insulin or decrease insulin formation by the pancreas. DM can attack anyone from adolescence to adulthood. This disease becomes one of the categories of diseases that are dangerous, because it becomes one of the causes of disability, chronic complications that can spread to the heart, blood vessels, kidneys, eyes and nerves, even this disease can lead to death. If not prevented as early as possible, people with Diabetes Mellitus will continue to increase throughout the year, especially with a fast-paced and instant life, causing a variety of stress and prolonged stress that also trigger the emergence of this disease. Various alternative healing options for patients such as a healthy diet, exercise, until the consumption of drugs. Among the ways of treatment, exercise or exercise is still in demand by most people, one of which is often incorporated yoga practice with meditation so-called yoga therapy is a special yoga therapy for diabetics. Some studies reveal that the movements in yoga can overcome the problems experienced by diabetics, of course, through regular exercise and balanced with a healthy diet.

Keywords: *Diabetes Mellitus (DM), Meditation, Yoga Therapy*

ABSTRAK :

Penyakit Diabetes Mellitus atau disingkat DM adalah salah satu penyakit kronis yang disebabkan oleh karbohidrat, protein dan lemak metabolisme abnormal dan komplikasi pertumbuhan makrovaskular dan neurologi. Penyakit ini dikarakterisasi oleh peningkatan tingkat gula darah dan menjadi penyebab berkurangnya kemampuan respon insulin atau mengurangi formasi insulin oleh pancreas. DM dapat menyerang siapapun baik itu masih anak-anak maupun dewasa. Penyakit ini menjadi salah satu penyakit yang berbahaya, karena ini bisa menjadi penyebab dari disfungsi, implikasi kronik yang dapat menyebar ke hati, pembuluh darah, ginjal, mata dan sistem syaraf, dan bahkan menyebabkan kematian. Jika tidak diatasi segera orang dengan penyakit ini akan semakin hari semakin meningkat terutama bagi mereka yang suka dengan kehidupan instan. Penyakit ini akan meningkatkan kondisi stress seseorang dan stress yang berkepanjangan juga akan menguatkan penyakit ini. Berbagai penyembuhan alternatif ditawarkan kepada pasien seperti diet sehat, latihan bahkan sampai mengkonsumsi obat. Diantara jenis penyembuhan, latihan fisik yang disukai oleh sebagian orang, salah satunya sering dihubungkan dengan praktik yoga dan meditasi yang disebut yoga therapy, khusus yoga therapy untuk penyakit diabetes. Beberapa studi tentang ini menyatakan bahwa gerakan yoga tersebut dapat mengatasi penyakit ini, melalui latihan secara teratur dan diseimbangkan dengan pola diet sehat.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus (DM) Meditasi, Yoga Therapy*

I. PENDAHULUAN

Tekanan hidup yang berkepanjangan membuat tubuh dan pikiran manusia menjadi tidak seimbang, sehingga *stress* dan gangguan emosional lainnya tidak dapat dihindari. Kondisi ini menyebabkan tubuh fisik dan sistem tubuh melemah, akibatnya aliran *prana* (energi vital)

dalam tubuh menjadi terganggu, padahal tubuh fisik manusia sangat memerlukan energi tersebut. Gangguan ini menyebabkan *prana* tidak mampu menopang organ tubuh lain pada umumnya, dengan demikian jantung berdetak lebih kencang saat marah, nafas menjadi tidak teratur, begitu pula dengan sistem peredaran darah, lambung dan

organ lainnya. Gangguan organ akibat ketegangan ini menyebabkan peningkatan prevalensi penyakit degeneratif seperti penyakit stroke, jantung koroner, hipertensi, kanker serta diabetes.

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mengeluarkan data terbaru mengenai jumlah penderita Diabetes Melitus (DM) yang saat ini mencapai 422 juta jiwa, dan khusus di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI, terakhir tahun 2013 telah mencapai angka 9,1 juta jiwa, jumlah ini akan terus bertambah, diprediksi dapat mencapai 21,3 juta jiwa di tahun 2030, sehingga tidak mengherankan jika Indonesia berada di urutan ke-7 dengan prevalensi diabetes tertinggi di dunia. Kekhawatiran terjadi bahwa 90 % pasien kencing manis terdiagnosa DM tipe 2. Tingginya jumlah penderita DM di Indonesia tentu secara ekonomis membuat biaya pengobatan yang harus dikeluarkan juga tinggi. Hal ini berdasarkan data dari JKN (Jaminan Kesehatan Nasional) yang mencatat pasien DM menguasai 30% klaim atau sekitar 20 triliun (Pos Kota, 2017 dalam www.poskotanews.com).

Hal serupa juga diungkapkan oleh salah satu bagian humas Universitas Gajah Mada (UGM) bahwa tahun 2018 sampai tahun berikutnya akan terus mengalami pertambahan apabila tidak segera dicegah sedini mungkin. Ahli penyakit Dalam Fakultas Kedokteran (FK) UGM, dr. Bowo Pramono, Sp.PD.KEMD mengungkapkan sebagian besar penderita yang tidak sadar terkena DM ketika datang ke dokter telah dalam kondisi komplikasi (Ika, 2016 dalam ugm.ac.id).

Diabetes merupakan suatu kondisi tubuh yang tidak dapat menghasilkan insulin sebagai alat pengatur gula darah dalam jumlah yang cukup. Kekurangan insulin menyebabkan kadar gula darah dalam tubuh menjadi tidak terkontrol. Menurut Sudoyo (2009) dalam bukunya 'Ilmu Penyakit Dalam', diabetes melitus merupakan suatu penyakit kronik yang kompleks, melibatkan kelainan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak serta berkembangnya komplikasi makrovaskuler dan neurologis. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah

(hiperglikemia) dan mungkin terdapat penurunan dalam melakukan kemampuan untuk merespon terhadap insulin maupun adanya penurunan pembentukan insulin oleh pankreas. Kadar gula darah yang tidak teratur ini menimbulkan komplikasi kronis sehingga memperluas penyebaran penyakit menuju jantung, pembuluh darah, ginjal, mata dan saraf.

Diabetes Mellitus termasuk penyakit yang tidak menular dan secara umum dibagi menjadi dua tipe, yaitu Diabetes Melitus tipe I yang juga sering disebut dengan *Insulin Dependent Diabetes Mellitus* (IDDM) dan lebih banyak menyerang pasien di bawah umur 20 tahun. DM I ini disebabkan karena kekurangan sekresi insulin, sedangkan Diabetes Melitus tipe II, yang disebut juga *non-insulin Dependent Diabetes Mellitus* (NIDDM) disebabkan karena menurunnya sensitivitas dari jaringan target terhadap efek metabolisme dari insulin. Berkurangnya sensitivitas insulin umumnya disebut sebagai resistensi insulin. DM tipe ini sebagian besar dialami oleh pasien yang berusia 35 tahun ke atas. Menurut Sani (2005: 96-97), DM sebagian besar disebabkan oleh faktor genetik dan hiperglikemia, sedangkan faktor-faktor lainnya yang juga menjadi pemicu diabetes adalah infeksi, faktor toksisitas, faktor nutrisi seperti makan yang berlebihan atau kurang pangan, stres, faktor obat-obatan dan hormon, faktor penyakit pankreas, serta faktor kemalasan.

Penyakit ini dapat dicegah dengan mengontrol kadar gula darah, mempertahankan tekanan darah yang normal, serta melakukan pola hidup yang seimbang dan sehat, dimulai dari makanan hingga olahraga tubuh seperti *yoga therapy*. Gerakan *yoga asanas* menjadi salah satu alternatif untuk pengobatan diabetes dan dapat disertai dengan meditasi serta *pranayama*. Beberapa gerakan dalam *yoga asanas* mampu memberi pasokan darah segar bagi organ penting yang seringkali mengalami kerusakan akibat diabetes. Syarat yang diberikan untuk latihan ini tidaklah sulit, penderita hanya perlu menyediakan waktu 30 menit dalam satu hari dan apabila rutin melakukan latihan 5-6 hari setiap minggu, maka hasilnya akan dinikmati

setelah 2 (dua) bulan latihan. Perlahan penderita akan merasakan perubahan sedikit demi sedikit pada tubuh mereka dan mulai menjadikan yoga sebagai kebiasaan atau bagian dari hidup.

II. PEMBAHASAN

2.1. Efek Meditasi untuk Mengatasi Penyakit Diabetes

Meditasi merupakan suatu metode untuk menyelaraskan badan, pikiran dan energi vital (*prana*). Ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan dan harus selalu terjaga, namun manusia seringkali mengabaikan hubungan ketiganya sehingga terjadi ketidakseimbangan, seperti munculnya masalah pada tubuh akibat tindakan yang tidak terkontrol, terjadinya gangguan mental karena pikiran negatif yang berlebihan dan kekurangan pasokan vital energi yang memicu kekacauan pikiran dan tubuh. Oleh sebab itu, meditasi menjadi salah satu cara mengembalikan ketidakseimbangan tersebut, dengan demikian tujuan meditasi untuk mencapai ketenangan dapat tercapai. Eksperimen ilmiah telah menunjukkan bahwa reaksi organisme terhadap meditasi adalah kebalikan dari reaksinya terhadap stres, yaitu menenangkan sistem saraf, menenangkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah dan irama pernafasan, serta menstimulasi keseimbangan pengeluaran hormon. Ketika semua proses tubuh berada dalam keadaan santai, mediator akan merasakan istirahat yang lebih dari sekedar tidur. Para penderita akan mendapatkan relaksasi terhadap segala situasi, mempunyai pikiran yang jernih serta ketajaman batin. Salah satu penyebab bertambahnya kemampuan ini adalah karena selama meditasi, aliran darah ke otak bertambah hampir sekitar 35%. Suplai darah ke otak erat hubungannya dengan kemampuan mental. Dengan bertambahnya darah dan oksigen ke otak maka fungsi otak dapat lebih baik. Orang yang sering mengalami stress seperti para penderita diabetes akan mulai berkurang tingkatannya apabila melakukan meditasi harian yang rutin (Sani, 2005: 210).

Selain meditasi memahami irama pernafasan dapat juga dilakukan meditasi *Chakra* atau pusat energi yang berputar merupakan bagian

tubuh bioplasmik yang sangat penting. *Chakra* memiliki fungsi untuk menyerap, mencerna dan mendistribusikan *prana* ke seluruh tubuh; mengendalikan, memberi energi dan bertanggungjawab atas berfungsinya seluruh tubuh fisik dan organ yang ada di dalamnya; mengendalikan kelenjar endokrin; serta pengendalian kemampuan psikis. Terdapat tujuh *chakra* dalam tubuh manusia, dua diantaranya sangat efektif untuk mengatasi penyakit diabetes yaitu meditasi pada *chakra manipura* atau solar plexus dan *chakra ajna*.

2.2. Perbandingan Yoga Asanas dan Asanas Therapy

Perbandingan penerapan *yoga asanas* untuk normal dengan *asanas therapy* terletak pada pemanfaatan alat bantu atau disebut *yoga props*, dengan memperhatikan alat bantu membuat detail asanas tidak diabaikan dan lebih aman dilakukan karena mengacu pada anatomi, alignment (penyelarasan) dan biomekanika sehingga efek medisnya dapat dirasakan bahkan bagi seseorang yang memiliki keterbatasan. Kraftsow (2014) juga menambahkan mengenai perbedaan kedua asanas tersebut yaitu:

1. Peserta yang datang ke kelas yoga bertujuan mengetahui lebih dalam mengenai yoga (belajar tentang yoga), atau hanya sekedar olah tubuh di tempat dengan komunitas yang sama, sehingga mereka akan mendapat keuntungan dari latihan tersebut, sedangkan peserta dalam *asanas therapy*, tidak untuk belajar yoga, tetapi untuk mendapatkan bantuan dari beberapa gejala atau kondisi kesehatan yang mengganggu mereka. Jadi, pose atau gerakan yang diberikan tidaklah sama dengan peserta yoga umum, namun lebih pada gerakan yang sesuai dengan masalah yang dialami.
2. Guru atau tenaga pengajar juga berbeda antara yoga asanas dengan *asanas therapy*. Guru yoga asanas umumnya memberikan bimbingan, melalui praktik dan membantu peserta untuk berlatih dengan benar, dalam hal ini, seorang guru yoga dapat memilih praktik yang tepat dan sesuai dengan minat dan kemampuan siswa. Sedangkan untuk therapist yoga berfokus

us pada kebutuhan klien. Tugas mereka adalah memahami mengapa klien datang, masalah apa yang dialami dan terapi seperti apa yang cocok untuk klien tersebut.

3. Perbedaan antara *yoga asanas* dan *yoga therapy* juga dilihat dari kelas yang diadakan. Kelas *yoga asanas* memberikan tawaran untuk latihan secara individu atau kelompok, mulai dari kelas pemula sampai advanced sesuai yang diinginkan oleh peserta, sedangkan pada kelas terapi yoga, guru membagi klien pada kelas yang berbeda sesuai dengan masalah atau keluhan yang dialami, seperti *therapy* untuk pasien jantung, masalah tulang belakang, insomnia, yoga hamil bahkan *yoga therapy* untuk penderita diabetes. Ini menunjukkan bahwa yoga *therapy* sebagai alternatif untuk mendapatkan penyembuhan melalui memberdayakan diri yang sejatinya lebih memahami mengapa penyakit dapat berkembang dalam diri.

2.3. Tindakan Therapy untuk Penyembuhan Penyakit Diabetes

a. Meditasi Penenangan

Gambar. 2.1

Asana ini sangat efektif untuk mengamati ritme pernafasan terutama pada saat melakukan pernafasan diafragma/perut, karena posisi telungkup dalam sikap makara asana membuat posisi perut menempel di matras sehingga memudahkan untuk melakukan pernafasan diafragma dengan benar khususnya bagi klien yang belum berpengalaman melakukan latihan yoga, dapat lebih mudah melakukan pernafasan diafragma yang benar ketika menarik nafas diafragma berkontraksi atau perut berisi penuh asupan oksigen dan saat dihembuskan perut

kempes Lakukan pernafasan ini yang dalam dan halus perlahan, sambil membayangkan suatu tempat yang sejuk dan tenang, seperti taman atau pinggiran sungai yang indah. Rasakan suara alam yang menenangkan, hembusan angin yang segar, ataupun kicauan burung yang merdu. Gunakan imajinasi positif untuk membantu menarik ke dalam panca indera. Kondisi ini dapat membuat pikiran menjadi tenang dan seluruh sistem saraf terkendali, dengan demikian, kekuatan kundalini akan bangkit. Jika sikap *makara asana* sulit dilakukan atau anda merasa kurang nyaman, lakukan sikap *savasana* sebagai *asana* alternative namun tetap melakukan pernafasan diafragma dengan meletakkan telapak tangan kiri di pusar. Lakukan meditasi ini selama 10-15 menit sebelum memulai asanas *therapy*.

b. *Asanas* Pilihan untuk Therapy Diabetes

Pada pemilihan pose atau gerakan tentu tidak sembarang, selain bersumber dari para ahli, gerakan asanas juga harus memiliki kebermanfaatan yang sesuai dengan penyakit yang dialami seperti asanas-asanas *therapy* yang dikembangkan oleh BKS Iyengar yang menggunakan alat bantu untuk mencapai hasil maksimal. Berikut beberapa pose yang sesuai dalam menangani penyakit diabetes bagi penderita :

1. *Suptha Baddha Konasana*

Gambar 2.2, yaitu pose yang dilakukan dengan posisi terlentang (*Supta*) dengan menekuk kedua lutut, masing-masing ke samping kiri dan kanan, sehingga kedua telapak kaki dapat saling menempel serta tumit menyentuh pangkal paha. Pemakaian guling atau kain dapat membuat tubuh lebih rileks sekaligus restoratif, karena guling dapat mengangkat dada dan secara otomatis meningkatkan kinerja paru-paru serta memberikan stimulus berupa pijatan ringan pada jantung yang membantu masalah penyumbatan saluran arteri. Guling dapat ditempatkan dibawah, di sepanjang kepala, tulang punggung sampai tulang ekor. Alternatif lainnya, penderita dapat menempatkan selimut di bawah kepala serta di bawah kedua lutut. Posisi bahu, tubuh dan tangan rileks dengan

telapak tangan menghadap ke atas. Apabila posisi telah dirasakan nyaman, mata dapat dipejamkan, tahan pose ini selama 5 menit. Pose ini membuat seluruh organ rongga dada dan perut berada dalam keadaan teregang horizontal, sehingga mampu memaksimalkan sirkulasi darah dan membuatnya mampu bekerja dalam kapasitas maksimal, termasuk pankreas dan hati yang berkaitan dengan kebutuhan penderita diabetes. Ginjal dan kelenjar adrenalin juga akan mendapatkan stimulasi positif dari gerakan ini (Lebang, 2010: 89).

2. Janu sirsasana

Gambar 2.3. Pose ini dimulai dengan posisi duduk *dandasana* (punggung tegak, kaki lurus ke depan) dengan salah satu kaki yang kemudian ditekuk hingga telapak kaki menyentuh pangkal paha pada kaki lainnya. Letakkan meja atau kursi menghadap ke dada dan turunkan wajah secara perlahan ke arah kursi. Penderita dapat menambahkan selimut sebagai alat bantu lainnya dan lakukan gerakan ini selama 30-60 detik kemudian bergantian dengan menekuk kaki sisi sebaliknya. Visualisasikan bentuk punggung dan arahkan konsentrasi pada pelvis dan jantung untuk mengaktifkan *svadhisthana* dan anahata chakra. Pose ini berguna untuk menentramkan sistem metabolisme tubuh, memindahkan kerja saraf simpatetik ke parasimpatetik yang bersifat stabil. Kerusakan pada sistem saraf ini merupakan masalah signifikan penderita diabetes.

3. Bharadvajasana

Gambar 2.4. Pose ini dilakukan dalam posisi duduk tegak dengan menekuk kedua lutut ke samping kiri tubuh. Putar tubuh ke arah kanan (berlawanan) secara perlahan dan letakkan tangan kiripada lutut kanan, sehingga tubuh dapat memutar lebih jauh. Gerakan ini dapat dilakukan selama 10-15 detik dan dilanjutkan untuk sisi sebaliknya. Alternatif lain, penderita dapat menggunakan alat bantu kursi dengan duduk di atasnya dan memutar badan ke samping. Gerakan ini berguna untuk menstimulasi sistem saraf pusat yang banyak mengalami masalah saat diabetes menyerang. Putaran pada tulang punggung membuat saraf pusat menjadi aktif dan terlatih. Pankreas juga mendapat rangsangan akibat putaran di bagian tengah antara rongga perut dan dada.

4. *Marichiyasana I*

Gambar 2.5. Gerakan ini dilakukan pada posisi duduk tegak dengan kaki kanan ditekuk sehingga telapak kaki menyentuh lantai dan tumit menyentuh bagian atas paha belakang, sedangkan kaki kiri tetap dalam posisi lurus. Selanjutnya badan diputar ke samping kanan dengan telapak tangan kiri mengikuti badan dan menyentuh lantai, tangan kanan ditekuk sehingga siku menekan pada lutut. Posisi ini dapat ditahan selama 20-30 detik dengan nafas normal, penderita dapat mengulangi pada sisi lainnya. Gerakan sekaligus peregangan ini dapat meningkatkan energi tubuh dan akan menstimulasi sistem saraf organ pencernaan yang berguna bagi penderita diabetes.

5. *Viparita Dandasana*

Gambar 2.6. Pose ini diartikan sebagai posisi terbalik (*viparita*) dengan kaki lurus. Penderita dapat melakukan secara langsung atau menggunakan alat bantu berupa kursi. Kedua kaki dimasukkan ke dalam lubang kursi dan turunkan badan perlahan dengan punggung menyentuh bantalan kursi. Puncak kepala mengarah pada lantai, dan ditopang dengan menggunakan bantal/guling yang diletakkan di bawah. Kedua kaki lurus atau dipanjangkan sejauh mungkin dengan tumit menyentuh lantai. Posisi tangan dapat menyentuh kaki kursi. Pose ini dapat dilakukan selama 1 menit. Pelengkungan tulang punggung ke belakang ini (seperti busur) dapat menyehatkan ginjal dan menstabilkan kerja kelenjar adrenalin sehingga memberi efek menenangkan pada tubuh. Peregangan dan elastisitas terjadi di otot diafragma yang membuat mudah bernafas lebih dalam.

6. *Adho Mukha Svanasana*

Gambar 2.7. Pose yang juga disebut dengan posisi anjing menghadap bawah dimulai dengan kedua telapak tangan dan tumit menyentuh lantai dalam posisi sejajar. Selanjutnya tubuh diangkat ke atas secara perlahan dengan kedua tangan dan kaki tetap lurus, wajah menghadap ke bawah. Gerakan ini membentuk sebuah segitiga, sehingga seringkali dinamakan pose gunung. Untuk penderita diabetes, pose ini dapat dilakukan selama 5 menit. Manfaat dari posisi ini, yaitu mampu memberi pasokan darah segar beroksigen ke otak sekaligus meregangkan ruas tulang punggung yang menyegarkan kerja sistem saraf pusat. Penempatan guling pada kepala juga dapat dilakukan untuk memberi efek pasif dan mengistirahatkan tubuh secara maksimal. Hal ini sangat membantu para penderita diabetes yang seringkali merasa serba salah dengan mood tubuhnya (Lebang, 2010: 90).

7. *Adho Mukha Virasana*

Gambar 2.8. *Adho mukha virasana* atau yang disebut pula dengan pose pahlawan (*vira*)

menghadap bawah dilakukan dengan duduk bersimpuh dengan meletakkan guling di antara kedua lutut. Penambahan selimut di ujung guling dan di pangkal paha juga dapat dilakukan untuk mengurangi sakit. Selanjutnya, secara perlahan badan direbahkan ke depan hingga dahi menyentuh ujung guling yang di atasnya telah diletakkan selimut. Kedua tangan lurus ke depan, badan dalam posisi nyaman dan nafas diatur agar berjalan lancar. Merilekskan tubuh dalam posisi ini selama 5 menit dapat memberi rasa tenang dan nyaman. Jantung ditempatkan paralel gravitasi bumi sehingga dapat menstabilkan kinerjanya, selain itu gerakan ini sangat baik untuk meredakan masalah penderita diabetes terkait fluktuasi energi yang terkadang berlangsung ekstrim yang dialami penderita.

8. Savasana

Savasana merupakan pose terakhir dalam setiap latihan yoga, sehingga disebut pula pose relaksasi, karena gerakannya hanya tidur terlentang menyerupai mayat (*sava*). Gerakan ini sebagai perangkum semua manfaat dari beragam asana yang telah dilakukan guna memaksimalkan kinerja seluruh organ tubuh dalam melakukan fungsinya, mendukung proses metabolisme sekaligus juga memberikan peregangan longitudinal bagi jantung. Pemakaian alat bantu berupa guling dapat memberi support bagi dada dan perut yang membantu kinerja seluruh organ di dalamnya agar fase relaksasi berlangsung maksimal. Pose relaksasi ini dapat dilakukan selama 10 menit (Lebang, 2010: 91).

c. Teknik Meditasi Chakra Membantu Penyembuhan Diabetes Secara Mental

Setelah *Asanas therapy* hingga *Savasana* selesai dilakukan lanjutkan dengan *meditasi chakra* dengan posisi yang nyaman seperti Duduklah dengan sikap *sukhasana*, *siddhasana* atau *vajrasana*. Bagi yang sulit duduk tegak lurus dapat menggunakan alat bantu seperti bantal lihat gambar, diantara sikap duduk yang paling dianjurkan adalah Sikap *siddhasana* karena dalam sikap ini, *chakra dasar* (*Muladhara chakra*) yang terletak di perineum dan *chakra seks* (*Swadhistana chakra*) yang terletak di tulang kemaluan ditekan, sehingga mengarahkan energinya (*prana*) menuju otak. Kondisi ini dapat membuat pikiran menjadi tenang dan seluruh sistem saraf terkendali, maka intruksi yang dapat dilakukan dalam meditasi chakra adalah:

1. Posisi tubuh, tulang punggung tegak lurus dalam satu garis. Atur pernafasan diafragma secara perlahan sampai kondisi pikiran menjadi tenang.
2. Untuk meditasi manipura, Anda dapat menggunakan visualisasi melihat warna kuning (*chakra manipura* dikaitkan dengan warna kuning dan api). Bayangkan cahaya penyembuhan warna kuning berada tepat di bawah pusar. Ketika Anda bernafas dalam-dalam, larutkan setiap sakit atau nyeri yang Anda simpan dalam chakra ketiga ini dengan cahaya wana kuning.
3. Selanjutnya dari manipura chakra menuju ke atas, *ajna chakra*. Pusatkan pikiran dan buka mata secara perlahan, pandanglah ujung hidung Anda. Pada dasarnya, bukan ujung hidung yang menarik perhatian sehingga harus dipandangi, namun saat memandang ujung hidung maka yang terjadi adalah posisi mata setengah terpejam dan konsentrasi terfokus di

antara kedua mata. Inilah yang disebut dengan *ajna chakra* atau mata ketiga. Bagi pemula diharapkan memulai pada tahap memandang ujung hidung, tetapi bagi yang setingkat di atasnya dapat langsung fokus diantara kedua alis. langkah selanjutnya, pejamkan mata secara perlahan dan bayangkan sebuah titik cahaya pada *ajna chakra*. Fokus pada cahaya tersebut sambil melakukan *pranayama*.

4. Pada kondisi ini, umumnya para pemula akan merasakan beberapa efek seperti sedikit pusing atau mabuk. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa gelombang otak sudah siap untuk masuk ke dalam meditasi dan seringkali masalah yang akan Anda konsentrasikan menjadi tidak penting lagi. Karena pikiran telah terfokus pada satu titik.
5. Saat *ajna chakra* sudah bersih dan berkembang, maka intuisi Anda akan bangkit dan seolah-olah segala masalah yang Anda hadapi menemui titik terang. Pikiran positif akan muncul lakukan selama 10-15 menit.

2.4. Hasil Penelitian terkait pelaksanaan yoga dalam penyembuhan penyakit Diabetes Melitus

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim E Innes and Self Terry Kit di tahun 2016 tentang “Yoga for Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Controlled Trials” di USA dalam *Journal of Diabetes Research* dipaparkan bahwa yoga asanas dapat menjadi pengobatan bagi penderita diabetes mellitus. Praktik tubuh seperti yoga asanas, yang memanfaatkan kemampuan pikiran untuk meningkatkan kesehatan fisik (dan sebaliknya), tampak sangat sesuai untuk mengatasi kondisi multifaktor. Studi yang benar dan terkontrol disertakan jika mereka mengevaluasi efek intervensi yoga dan yoga terhadap pengukuran kontrol glikemik dan resistensi insulin, profil lipid, berat badan atau komposisi, tekanan darah, atau hasil lain yang relevan, seperti stres oksidatif, sistem saraf fungsi, fungsi kardiopulmoner, mood dan sleep impairment, atau penggunaan obat.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa praktik berbasis yoga memiliki efek menguntungkan yang signifikan

pada banyak faktor yang penting dalam pengelolaan dan pencegahan DM2, termasuk kontrol glikemik, resistensi insulin, profil lipid, komposisi tubuh, dan tekanan darah. Temuan ini selanjutnya didukung oleh meta-analisis baru-baru ini mengenai efek yoga pada faktor risiko CVD (*Cardio Vaskular Disease*) spesifik yang relevan dengan DM2. Pertama, yoga dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan banyak efek samping positif pada fungsi metabolik, status neuroendokrin, dan respons inflamasi terkait dan, pada akhirnya, mengurangi risiko CVD dan komplikasi vaskular lainnya, dengan meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi reaktivitas dan aktivasi. Misalnya, percobaan terkontrol baru-baru ini menunjukkan bahwa program pelatihan yoga jangka pendek dapat mengurangi tekanan yang dirasakan, memperbaiki mood, dan menurunkan tingkat katekolamin dan kortisol, respons kardiovaskular terhadap stres, tekanan darah, dan indeks aktivasi simpatik lainnya pada populasi sehat dan klinis, termasuk orang dewasa dengan diabetes.

Kedua, praktik yoga dapat mengubah keseimbangan sistem saraf otonom dari simpatik menjadi parasimpatis, dengan secara langsung meningkatkan keluaran parasimpatis, kemungkinan melalui stimulasi vagal, menghasilkan perubahan fungsi kardiovaskal yang positif dan neuroendokrin, hemodinamik, dan inflamasi yang terkait. Sebagai contoh, penelitian terkontrol terbaru pada orang dewasa dengan DM2, CVD, hipertensi, dan kondisi kronis lainnya, dan juga pada populasi yang sehat, telah menunjukkan latihan yoga untuk menormalkan detak jantung dan meningkatkan variabilitas denyut nadi, keduanya segera dan mengikuti program yoga jangka pendek (6-12 minggu).

Ketiga, yoga juga dapat mendorong perubahan keseimbangan otonom, memori dan suasana hati yang menyenangkan, struktur dan fungsi saraf, dan respons metabolik dan inflamasi terkait dengan mengaktifkan secara selektif struktur otak dan sistem neurokimia yang terkait dengan perhatian dan pengaruh positif seperti yang disarankan oleh temuan penelitian neurofisiologis dan neuroimaging baru-baru ini. Selain itu, yoga dapat memberi manfaat bagi penderita DM2 secara tidak langsung dengan mendorong perbaikan pada

sikap dan pilihan gaya hidup terkait kesehatan dan menyediakan sumber dukungan sosial, faktor yang terkait dengan peningkatan perawatan diri dan hasil klinis diabetes. Seperti yang disarankan oleh penelitian terbaru tentang pasien dengan gagal jantung, penyakit paru obstruktif kronik, dan DM1, latihan pernapasan yoga juga dapat, dengan meningkatkan oksigenasi arteri dan jaringan, mengurangi hipoksia yang mendasarinya dan dengan demikian meningkatkan fungsi jantung dan pernapasan otonom dan terkait. titik akhir pada orang dewasa dengan diabetes.

Kesimpulannya, temuan uji coba terkontrol yang dipublikasikan sampai sekarang menunjukkan bahwa praktik yoga dapat meningkatkan perbaikan signifikan dalam beberapa indeks yang sangat penting dalam pengelolaan DM2, termasuk pengendalian glikemik, tingkat lipid, dan komposisi tubuh. Data yang lebih terbatas menunjukkan bahwa yoga juga dapat menurunkan stres oksidatif dan tekanan darah, meningkatkan fungsi sistem paru dan saraf, memperbaiki mood, tidur, dan kualitas hidup, dan mengurangi penggunaan obat pada orang dewasa dengan DM2. Namun, mengingat keterbatasan metodologis dan heterogenitas penelitian yang ada, temuan harus ditafsirkan dengan hati-hati. Investigasi berkualitas tinggi tambahan diperlukan untuk mengkonfirmasi dan menjelaskan lebih lanjut manfaat terapeutik potensial dari program yoga standar pada populasi dengan DM2.

III. SIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Penyakit Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu kategori penyakit yang membahayakan, karena dapat menyebabkan kecacatan, komplikasi kronis bahkan kematian. Penyakit ini membuat tubuh yang tidak dapat menghasilkan insulin sebagai alat pengatur gula darah dalam jumlah yang cukup. Kekurangan insulin menyebabkan kadar gula darah dalam tubuh menjadi tidak terkontrol. Salah satu pengobatan yang dapat dilakukan adalah asanas therapy, seperti meditasi dan yoga asanas. Praktik tubuh ini tidak hanya berfokus pada tubuh, tetapi juga memanfaatkan kemampuan pikiran untuk meningkatkan kesehatan fisik. Beberapa

gerakan *asanas* yang cocok untuk penderita diabetes adalah *Suptha Baddha Konasana*, *Janu sirsasana*, *Bharadvajasana*, *Marichiyasana I*, *Viparita Dandasana*, *Adho Mukha Svanasana*, *Adho Mukha Virasana*, *Savasana*. Setelah *asanas* therapy hingga *Savasana* selesai dilanjutkan dengan meditasi chakra yang berfokus pada dua chakra yaitu *manipura chakra* dan *ajna chakra*. Meditasi ini dapat membuat pikiran menjadi tenang dan seluruh sistem saraf terkendali. Temuan uji coba terkontrol yang dipublikasikan sampai sekarang menunjukkan bahwa praktik yoga dan meditasi dapat meningkatkan perbaikan signifikan dalam beberapa indeks yang sangat penting dalam pengelolaan dan pencegahan DM, termasuk kontrol glikemik, resistensi insulin, profil lipid, komposisi tubuh, dan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Innes, Kim E and Selfel Terry Kit. 2016. Yoga for Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Controlled Trials. USA dalam Journal of Diabetes Research Volume 2016, ID 6979370. Dalam: <http://www.hindawi.com/jurnal/jdr/2016/6979370>. Diakses: 09-02-2018
- Lebang, Erikar. 2010. Yoga Sehari-hari Untuk Kesehatan. Jakarta: Pustaka Bunda
- Sani, Rahman. 2005. Yoga Untuk Kesehatan. Semarang: Dahara Prize
- Sudoyo, dkk. 2009. Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Interna Publishing
- Sumber Internet :
- Gary Kraftsow. 2014. The international journal of yoga therapy, No. 24. Dipublikasikan dengan ijin dalam <https://yogainternational.com/article/view/The-Distinction-Between-a-Yoga-Class-and-a-Yoga-Therapy-Session>. Diakses: 09-02-2018