

INTERVENSI BERBASIS YOGA DAN MANFAATNYA UNTUK PEJUANG TRAUMA: KAJIAN LITERATUR

Ni Komang Yuliani Satriya Dewi, Ni Made Ari Wilani*

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan P.B. Sudirman, Dangin Puri
Klod, Denpasar, Bali 80234, Indonesia

*ariwilani@unud.ac.id

ABSTRAK

Trauma adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh kejadian luar biasa atau disebut dengan peristiwa traumatik yang menimbulkan ketakutan dan ketidakberdayaan. Penelitian WHO pada tahun 2017 menemukan bahwa sebanyak 70,4% responden dari 24 negara pernah mengalami peristiwa traumatik dalam hidup mereka. Keadaan finansial menjadi salah satu hambatan dalam mengakses perawatan dan pelayanan kesehatan untuk mengatasi trauma. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi berupa perawatan yang terjangkau dan dapat diterapkan secara mandiri. Perawatan dengan pendekatan yoga terbukti dapat mengurangi trauma, namun belum ada penelitian yang menjelaskan apa saja intervensi berbasis yoga yang efektif bagi penyintas trauma. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi jenis dan manfaat intervensi berbasis yoga bagi penyintas trauma untuk meningkatkan kesejahteraannya. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Hasil dari penelitian ditemukan 4 jenis intervensi berbasis yoga untuk trauma psikologis, yaitu Trauma-Sensitive Yoga, Trauma-Informed Yoga, Traditional Yoga, dan integrasi berbagai teknik berbasis yoga. Penelitian ini harapannya dapat menambah wawasan individu mengenai jenis intervensi berbasis yoga untuk trauma psikologis, khususnya individu yang mengalami trauma. Selain itu, penelitian ini dapat menambah variasi penelitian dalam ilmu kesehatan, khususnya bidang psikologi dan keperawatan.

Kata kunci: psikologi; trauma; yoga

YOGA-BASED INTERVENTIONS AND THEIR BENEFITS FOR TRAUMA SURVIVORS: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Trauma is one of the mental health disorders caused by an extraordinary event or called a traumatic event that causes fear and impotence. A WHO study in 2017 found that as many as 70.4% of respondents from 24 countries had experienced traumatic events in their lives. Financial circumstances have become one of the obstacles in accessing care and health care to cope with trauma. Therefore, there is a need for interventions that are affordable and can be applied independently. Treatment with yoga approaches has been shown to reduce trauma, but no research has explained what yoga-based interventions are effective for trauma transition. So, the aim of this research is to explore the types and benefits of yoga-based interventions for trauma crossers to improve their well-being. This research uses the method of literary study. The results of the research found four types of yoga-based interventions for psychological trauma, namely Trauma-Sensitive Yoga, trauma-informed Yoga, Traditional Yoga, and the integration of various yoga based techniques. This research hopes to add insight into the type of yoga-based interventions for psychological trauma, especially individuals who have suffered trauma. In addition, this research can add a variety of research in health sciences, especially in the fields of psychology and nursing.

Keywords: psychology; trauma; yoga

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi dimensi yang sangat penting dalam menciptakan kesehatan secara menyeluruh. WHO mengidentifikasikan kesehatan mental sebagai kondisi ketika individu menyadari potensi dalam dirinya, dapat mengatasi tekanan dalam hidup, bekerja secara

produktif dan berkontribusi pada komunitasnya (Ridlo, 2020). Ketidakmampuan individu dalam memenuhi kriteria tersebut dapat mengindikasikan bahwa individu mengalami gangguan kesehatan mental, salah satunya yaitu trauma psikologis. Trauma merupakan gangguan pada jiwa yang diakibatkan oleh pengalaman traumatik. Trauma dalam bahasa latin berarti “luka” yang merujuk pada suatu pengalaman dan bagaimana respon terhadap pengalaman tersebut (Erlita et al., 2020). American Psychological Association mendefinisikan trauma sebagai suatu kejadian luar biasa yang mengancam fisik dan harga diri seseorang, trauma dapat menyebabkan kematian hingga menimbulkan perasaan takut yang begitu besar, perasaan tidak aman dan ketidakberdayaan ketika peristiwa tersebut (Malchiodi, 2020). Tidak dapat dipungkiri bahwa pengalaman traumatis bisa terjadi pada rentang usia yang tidak terbatas, siapapun memiliki kemungkinan untuk mengalaminya.

WHO melakukan analisa dengan menyebar survei di 24 negara dan menemukan bahwa 70,4% responden pernah mengalami pengalaman traumatik selama hidup mereka, terdapat tiga trauma spesifik yang rata-rata dialami per orang selama hidupnya (Kessler et al., 2017). Individu yang mengalami peristiwa traumatik memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami masalah kesehatan fisik dan mental. Individu yang tidak mendapat bantuan psikologis dan penanganan yang tepat dapat mengakibatkan trauma yang berkepanjangan. Perilaku dalam mencari bantuan psikologis ini disebut sebagai psychological help-seeking, keadaan dimana individu berusaha mencari penanganan psikologis ketika sudah menyadari adanya gejala yang mengarah pada gangguan tertentu. Namun, keadaan finansial menjadi salah satu hambatan dalam mengakses pelayanan kesehatan terutama keperawatan untuk mengatasi trauma. Jika ditelusuri lebih dalam, pencarian bantuan psikologis tidak hanya bersumber dari bantuan formal, semi-formal dan informal saja, namun juga self-help atau bantuan yang bersumber dari diri sendiri (Rickwood & Thomas, 2012). Kehadiran intervensi yang terjangkau dan dapat diterapkan sendiri menjadi sangat penting ketika individu tidak dapat mengakses layanan kesehatan karena keterbatasan yang dimilikinya. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah perawatan yang menggunakan pendekatan holistik seperti yoga.

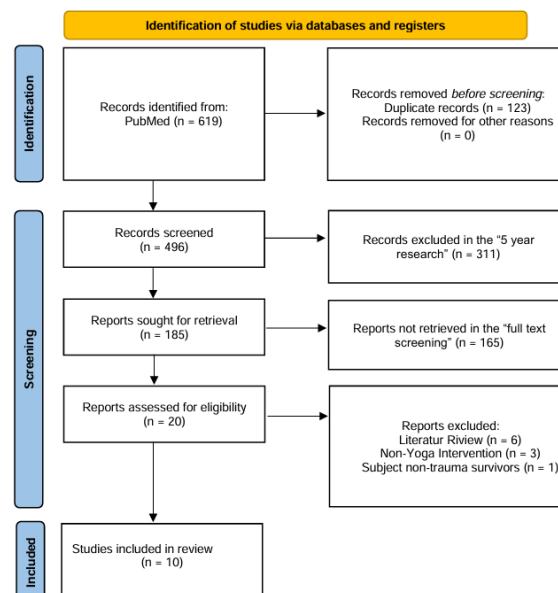
Yoga berasal dari bahasa sansekerta “yuj” yang diambil dari kitab weda yang diartikan sebagai persatuan dengan konsep latihan yang menyatukan gerak, nafas dan meditasi dalam sebuah latihan kesejahteraan fisik (Samiatul Milah, n.d.). Pada era modern saat ini, yoga dikategorikan sebagai salah satu olahraga yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seseorang, terdiri dari pose-pose yoga atau asana, latihan pernafasan atau pranayama dan relaksasi atau savasana (Courbet et al., 2022). Latihan yoga dapat membantu memperbaiki berbagai masalah baik fisik maupun mental dari segala jenis usia (Fi et al., n.d.). Sejumlah penelitian mengungkapkan tentang manfaat yoga yaitu untuk meningkatkan daya ingat, mengelola emosi, membangun daya tahan, mengurangi stres, dan baik untuk penderita depresi serta gangguan kecemasan. Yoga juga dapat membantu mengatasi pikiran dan emosi yang berpotensi mengganggu individu yang memiliki latar belakang pengalaman traumatis atau yang mengalami gangguan trauma psikologis. Meskipun terdapat bukti yang menjelaskan bahwa yoga bermanfaat untuk mengobati trauma psikologis, masih ada kekurangan penelitian yang menjelaskan apa saja intervensi berbasis yoga yang bisa diterapkan dan efektif bagi mereka yang memiliki pengalaman traumatis agar dapat meningkatkan kesejahteraannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikaji, maka peneliti beranggapan bahwa perlu adanya sebuah kajian literatur yang bertujuan untuk mengeksplorasi jenis-jenis intervensi berbasis yoga untuk trauma dan bagaimana intervensi tersebut terbukti dapat membantu individu dengan pengalaman traumatis dalam meningkatkan kesejahteraannya. Sehingga, penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui dampak intervensi berbasis yoga bagi individu dengan pengalaman traumatis agar dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologisnya. Manfaat dari penelitian ini yaitu menambah wawasan individu khususnya yang pernah mengalami pengalaman traumatis tentang jenis intervensi berbasis yoga yang efektif untuk diterapkan dan bagaimana dampaknya bagi kesejahteraan para pejuang trauma. Penelitian ini juga dapat menambah variasi penelitian dalam bidang ilmu kesehatan, psikologi dan keperawatan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kajian literatur. Pencarian literatur menggunakan tahapan yang terdiri dari identifikasi, pemisahan, dan pemilihan (Haddaway et al., 2022). Proses pencarian dilakukan pada *platform PubMed* dengan dua kata kunci bahasa inggris yaitu “*Yoga For Trauma*” dan “*Yoga Intervention on PTSD*”. Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian yakni; (1) penelitian yang meneliti intervensi kesehatan berbasis yoga untuk trauma psikologis, (2) subjek penelitian ini adalah individu yang memiliki trauma psikologis, (3) penelitian yang dilakukan dalam rentang waktu selama 5 tahun yaitu dari tahun 2019 hingga tahun 2024. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan dalam penelitian adalah (1) Subjek penelitian Wanita. Hasil penelusuran awal ditemukan 471 jurnal dengan kata kunci “*Yoga For Trauma*” dan 148 jurnal penelitian dengan kata kunci “*Yoga Intervention on PTSD*” pada *platform PubMed* sehingga total penelusuran awal didapatkan 619 jurnal dengan dua kata kunci yang telah disebutkan. Penyaringan dilakukan bertahap dengan berfokus pada jurnal publikasi yang sesuai dengan kriteria yang diperlukan. Sebanyak 123 jurnal duplikat dikeluarkan sebelum dilakukan penyaringan. Setelah dilakukan penyaringan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, diperoleh 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria penelitian. Keseluruhan jurnal tersebut membahas mengenai jenis intervensi berbasis yoga dan bagaimana dampaknya pada individu dengan pengalaman traumatis. Berikut proses pencarian literatur pada penelitian ini;



Gambar 1. Identifikasi dan inklusi penelitian

HASIL

Tabel 1.
Kumpulan artikel.

Judul, Author, Tahun	Negara	Desain	Komparator	Subjek	Hasil Penelitian
<i>Yoga vs Cognitive Processing Therapy for Military Sexual Trauma-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Clinical Trial.</i> Zaccari et al., (2023)	Amerika Serikat	Uji Eksperimen Klinis	<i>Randomized Clinical Trial</i> (RTC) yang dilakukan pada tahun 2015-2022	200 veteran wanita yang berusia 22-71 tahun dengan PTSD terkait trauma seksual militer	Intervensi <i>Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga</i> (TCTSY) dengan pendekatan <i>Hatha Yoga</i> yang berfokus pada intersepsi dan pemberdayaan terbukti dapat mengurangi keparahan gejala PTSD.
<i>Findings From a Pilot Study of Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga versus Cognitive Processing Therapy for PTSD related to military sexual trauma among women veterans.</i> Zaccari et al., (2022)	Amerika Serikat	Studi Kelayakan	<i>Randomized Controlled Trial</i> (RTC) yang dilakukan pada tahun 2013-2015	41 veteran dengan PTSD terkait trauma seksual yang memiliki rencana bunuh diri	Adanya perbedaan manfaat pada intervensi berbasis CPT (<i>Cognitive Processing Therapy</i>) dengan TCTSY (<i>Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga</i>), dimana TCTSY dapat meningkatkan perbaikan gejala lebih awal, retensi lebih tinggi dan memberikan dampak positif terkait efek berkelanjutan.
<i>#MindinBody - Feasibility of vigorous exercise (Bikram yoga versus high intensity interval training) to improve persistent pain in women with a history of trauma: a pilot randomized control trial.</i> Flehr et al., (2019).	Australia	Studi Kelayakan	<i>Open-label randomized controlled parallel trial</i> yang menggunakan ANOVA dengan desain intervensi pemberian <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .	34 wanita berusia 20-50 tahun (wanita dewasa non-menopause) dengan kondisi nyeri terus menerus dengan riwayat trauma fisiologis dan psikologis	Intervensi <i>Bikram Yoga</i> dengan Latihan interval intensitas tinggi memiliki dampak yang hampir serupa dalam mengatasi nyeri pada wanita dengan riwayat trauma. Namun, adanya peningkatan kualitas hidup yang dilaporkan sendiri pada kelompok <i>Bikram Yoga</i> dibandingkan dengan latihan interval intensitas tinggi.
<i>Trauma Survivors' Experiences of Kundalini Yoga in Fostering Posttraumatic Growth.</i> Morrison, K., & Dwarka, V. (2022).	Afrika Selatan	Penelitian Kualitatif	Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	7 individu dewasa muda Afrika berusia 20-26 tahun.	<i>Kundalini Yoga</i> dapat mempromosikan <i>Fostering Posttraumatic Growth</i> (kondisi pasca trauma yang positif) dalam

Judul, Author, Tahun	Negara	Desain	Komparator	Subjek	Hasil Penelitian
					berbagai bidang kehidupan, mencakup aspek internal dan eksternal individu.
<i>Impact of Yoga Intervention in Lower Limb Amputees following Trauma in Relation to Behavior and Quality of Life: A Randomized Controlled Trial.</i> Mir et al., (2023).	India	Uji Eksperimen Klinis	<i>Randomized Controlled trial</i> dengan skala <i>Quality of Life</i> (QOL), skala <i>Depression anxiety stress scale</i> (DASS), skala harga diri Rosenberg, dan pengukuran skor citra tubuh	50 pasien dengan <i>lower limb amputation</i>	Integrasi yoga dan fisioterapi terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan trauma pasca amputasi.
<i>Sudarshan Kriya Yoga Program in Posttraumatic Stress Disorder: A Feasibility Study.</i> Vasudev et al., (2020).	Kanada	Studi Kelayakan	Mengukur tingkat kepatuhan terhadap protokol penelitian, perubahan gejala PTSD dan gejala suasana hati lainnya.	32 pria dan wanita berusia 18-75 tahun	Adanya penurunan gejala PTSD yang signifikan secara klinis pada daftar hasil gangguan stres pasca trauma dengan intervensi <i>Sudarshan Kriya Yoga</i> .
<i>A Web-Based Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness Meditation, and yoga Intervention for Posttraumatic Stress Disorder: Single-Arm Experimental Clinical Trial.</i> Kirk et al., (2022)	Kanada	Uji Eksperimen Klinis	Teknik <i>single-arm</i> berbasis konseling dengan menggunakan <i>website</i> setiap minggunya. Pengukuran dilakukan dengan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> , dan <i>self-report</i> mengenai gejala PTSD.	46 mahasiswa (18-35 tahun) di York University, Toronto, Kanada. Dengan kriteria mencakup paparan trauma dan diagnosis gejala PTSD yang mengacu pada CAPS-5 dan DSM-5	Adanya efektivitas terapi berbasis <i>website</i> dengan mengkombinasikan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT), meditasi <i>mindfulness</i> dan yoga terhadap pemulihan PTSD.
<i>Yoga Plus Mantra Repetition to Reduce Chronic Pain in Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder: A Feasibility Trial</i> <i>Yoga Plus Mantra Repetition to Reduce Chronic Pain in Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder: A Feasibility Trial.</i> Groessl et al., (2023)	Amerika Serikat	Studi Kelayakan	<i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT)	27 veteran dengan keberagaman ras dan etnis dan 15% subjek adalah perempuan.	Intervensi Yoga ditambah dengan pengulangan mantra dan relaksasi dapat mengurangi kecacatan terhadap nyeri punggung, berkurangnya penggunaan alkohol, berkurangnya kelelahan, peningkatan kualitas hidup dan gejala PTSD.

Judul, Author, Tahun	Negara	Desain	Komparator	Subjek	Hasil Penelitian
<i>The Integration of Yoga breathing techniques in cognitive behavioral therapy for post-traumatic stress disorder: A Pragmatic randomized controlled trial.</i> Haller et al., (2023).	Jerman	Uji Eksperimen Klinis	<i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT)	74 pasien PTSD dengan usia kurang lebih 13 tahun dan didominasi wanita (84%)	integrasi <i>pranayama</i> atau pernafasan yoga kedalam intervensi <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dapat mengurangi gejala pasca-trauma dan meningkatkan kualitas hidup pasien dibandingkan intervensi CBT tanpa <i>pranayama</i> .
<i>"We really need this": Trauma-Informed Yoga for Veterans Women with a history of military sexual trauma.</i> Braun et al., (2021).	Amerika Serikat	Studi Kasus	Pemberian kasus	7 wanita veteran dengan pengalaman trauma seksual militer	<i>Trauma-Informed Yoga</i> (TIY) layak dan dapat diterima oleh subjek dengan trauma karena dapat mengurangi stress, berpengaruh pada perhatian dan regulasi diri, sehingga subjek dapat mengelola perasaan tidak nyaman seperti rasa malu.

PEMBAHASAN

Yoga adalah sebuah ajaran dari india kuno yang disusun oleh Maharsi Patanjali. Dalam Yoga Sutra patanjali disebutkan bahwa ajaran yoga terdiri dari 8 disiplin, yaitu postur tubuh/asana, pernapasan/pranayama, meditasi/dhyana, pemusatan indra/pratyahara, pemusatan pikiran/dharana, dan mengembangkan kesadaran/dhyana (Rudiarta et al., n.d.). Dalam penerapannya yoga tidak hanya tentang latihan peregangan saja, namun meliputi aspek yang lebih luas. Terdapat beberapa Intervensi berbasis yoga yang terbukti dapat memberikan dampak positif bagi individu dengan trauma psikologis yang mengkolaborasikan beberapa disiplin dari yoga itu sendiri. Terdapat empat kategori intervensi dari hasil penelitian-penelitian yang telah dikaji yaitu intervensi Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY), Trauma-Informed Yoga (TIY), Traditional Yoga dan integrasi teknik berbasis yoga, yang akan dijelaskan sebagai berikut;

Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY)

Penelitian Zaccari et, al pada tahun 2022 menemukan bahwa terdapat efektivitas yang signifikan dari intervensi TCTSY untuk PTSD, penelitian ini dilakukan pada wanita veteran yang mengalami trauma seksual militer dengan memberikan intervensi yoga gaya hatha yang berfokus pada intersepsi dan pemberdayaan, lalu membandingkannya dengan intervensi Cognitive Processing Therapy atau CPT. Kelompok intervensi TCTSY mengalami perbaikan gejala yang lebih tinggi dibandingkan kelompok intervensi CPT dimana perbaikan gejala ini berkontribusi terhadap retensi gejala dan penyelesaian pengobatan yang lebih cepat bagi partisipan atau pasien yang mengalami PTSD dengan jenis trauma seksual militer (Zaccari et al., 2022). Dalam penelitian juga ditemukan bahwa partisipan yang menerima intervensi TCTSY melakukan penyelesaian intervensi yang lebih baik dan bertahan dalam sesi lebih lama dibandingkan intervensi CPT, yang artinya

intervensi TCTSY lebih dapat diterima. Penelitian Zaccare et, al pada tahun 2023 juga membandingkan hal yang sama dan berhasil memperoleh temuan baru. Penelitian ini dilakukan pada 41 partisipan wanita veteran yang mengalami trauma militer dan memiliki rencana bunuh diri, dengan karakteristik yang tidak jauh berbeda berdasarkan usia, ras/etnis, status perkawinan, masa rawat inap atau nyeri yang dialami partisipan.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa intervensi TCTSY dapat menurunkan keparahan dari gejala PTSD dengan signifikansi lebih tinggi dibandingkan dengan terapi CPT, hasil ini mulai terlihat dari awal hingga pertengahan intervensi yang diberikan, dimana kelompok dengan intervensi TCTSY menunjukkan peningkatan skor yang lebih tinggi pada skala PTSD yang dikelola dokter dibanding kelompok intervensi CPT(Zaccari et al., 2023). Kelompok intervensi TCTSY juga menunjukkan perbaikan yang lebih tinggi pasca intervensi dilakukan, dimana partisipan yang tergabung dalam kelompok intervensi TCTSY tidak lagi memenuhi semua kriteria PTSD dan dampak ini bertahan selama 3 bulan pasca intervensi, ini membuktikan bahwa intervensi TCTSY memberi efek berkelanjutan bagi penderita PTSD, khususnya veteran wanita yang mengalami trauma militer. Hal ini sejalan dengan penelitian kualitatif yang dilakukan oleh West et al pada tahun 2017. Penelitian ini menemukan bahwa dengan dilakukannya program TCTSY selama 10 minggu pada perempuan usia 18-58 tahun dengan PTSD Kronis. Diperoleh hasil intervensi TCTSY dapat memberikan efek berkelanjutan yang tidak hanya dirasakan di dalam kelas namun juga di luar kelas. Karena intervensi TCTSY dinilai dapat memberikan manfaat pengembangan diri, dimana para partisipan melaporkan adanya kesadaran yang lebih besar terhadap diri mereka, timbul perasaan berdaya yang membentuk kemampuan untuk bisa menyesuaikan diri dalam kehidupan mereka (West et al., 2017).

Trauma-Informed Yoga (TIY)

Intervensi bagi penyintas trauma berbasis yoga selanjutnya adalah intervensi Trauma-Informed Yoga (TIY), sebuah terapi berbasis yoga yang direkomendasikan untuk penyintas trauma dengan fitur-fitur yang dapat meningkatkan rasa aman, pemberdayaan, dan rasa percaya bagi para penyintas. Intervensi ini dilakukan dengan memperhatikan tempat yang nyaman serta bantuan langsung dari terapis yang mengadopsi keramahan dan kelembutan dalam menjalankan terapi. Kelayakan dari intervensi TIY diteliti oleh Braun et, al pada tahun 2021 yang menemukan bahwa intervensi TIY dengan jenis terapi yoga mindfulness terbukti efektif bagi individu terutama perempuan penyintas trauma. Penelitian yang dilakukan pada wanita veteran dengan trauma seksual militer mencakup trauma pelecehan, pemerkosaan dan trauma interpersonal lain seperti trauma masa kecil, menemukan bahwa TIY dapat menurunkan stres, mengurangi penggunaan obat-obatan seperti antidepresan, obat tidur, dan pil penenang (Braun et al., 2021). Intervensi ini juga memberikan dampak positif lain yang dikemukakan melalui observasi terapis dan wawancara kualitatif para partisipan, seperti peningkatan perhatian dan kesadaran, kasih sayang kepada diri sendiri, relasi positif dengan orang lain, kemampuan regulasi emosi, dan menurunkan pandangan negatif terhadap diri sendiri serta berkurangnya konsumsi minuman keras. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan Malchiodi pada tahun 2020 dalam buku yang berjudul *Trauma and expressive arts therapy* bahwa latihan yoga dapat menjadi salah satu cara untuk menumbuhkan kesadaran diri, pengaturan emosi dan memproses trauma, latihan yoga juga dapat meningkatkan kesadaran relasi dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (Malchiodi, 2020). Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Davis et al., pada tahun 2022 dengan subjek penelitian yaitu 16 siswa SMA di pedesaan montana yang mendapat intervensi TIY selama 7 minggu. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan pengukuran skor kecemasan, skor gejala depresi, dan skor kekuatan serta skor kesulitan. Lalu juga secara

kualitatif dengan meminta siswa untuk menarasikan apa yang mereka rasakan setelah menjalani intervensi setiap sesinya. Hasilnya terjadi penurunan angka rata-rata kecemasan sebesar 45,1% dan 63% siswa melaporkan adanya peningkatan persepsi mereka mengenai kekuatan, tantangan pribadi dan fungsi emosional (Davis et al., 2022).

Traditional Yoga

Selain intervensi berbasis yoga modern, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi yoga tradisional juga terbukti memberikan dampak yang baik untuk penyintas trauma. Intervensi yoga tradisional dengan pendekatan kundalini yoga dalam penelitian Morrison, K., & Dwarika, V. Pada tahun 2022 menemukan bahwa adanya keberhasilan intervensi kundalini yoga pada kelompok dewasa yang pernah mengalami trauma masa lalu di Afrika Selatan. Penelitian dengan metode kualitatif ini memberikan gambaran mengenai manfaat signifikan yang dirasakan partisipan dari intervensi kundalini yoga untuk pengobatan trauma, mencakup aspek internal dan eksternal individu. Partisipan dalam penelitian mengungkapkan bahwa terapi kundalini yoga yang telah dilakukan membantu meningkatkan hubungan interpersonal, yang memungkinkan para partisipan mengevaluasi hubungan yang sudah ada dan menjadikan hubungan tersebut lebih bermakna. Selain dampak positif dari aspek eksternal, intervensi kundalini yoga juga berdampak positif pada aspek internal, yaitu meningkatnya rasa bersyukur pada kehidupan yang dijalani. Partisipan juga mengungkapkan bahwa adanya peningkatan kekuatan pribadi seperti kemampuan yang mengarah pada perkembangan, kemandirian, komunikasi, efikasi diri, kesadaran, kasih sayang dan merasa terhubung dengan dunia spiritual. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa intervensi kundalini yoga memiliki efektivitas dalam mempromosikan kesehatan para penyintas trauma (Morrison & Dwarika, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jindani et al., 2015. Penelitian ini menunjukkan bahwa kundalini yoga dapat menurunkan gejala gangguan tidur, stres, kecemasan dan meningkatkan perhatian pada masa kini yang berkontribusi pada penurunan gejala trauma (Jindani et al., 2015). Selanjutnya, temuan lain yang diperoleh dalam penelitian Morrison, K., & Dwarika, V. pada tahun 2022 juga membuktikan bahwa praktik kundalini yoga dapat diterapkan pada latar belakang sosial ekonomi dan budaya yang berbeda, karena pelaksanaannya yang bebas dari unsur budaya tertentu dan bersifat universal.

Selain kundalini yoga, sudarshan kriya yoga juga dapat memberikan dampak positif bagi individu yang mengalami PTSD. Penelitian Vasudev et al pada tahun 2020 menguji kelayakan dari sudarshan kriya yoga pada penyintas PTSD dengan berbagai macam trauma. Ditemukan bahwa terdapat penurunan gejala PTSD yang signifikan pasca intervensi terapi pernafasan dengan pengukuran yang menggunakan metode uji klinis sudarshan kriya yoga (Vasudev et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayawardena, R., et al, (2020) yang membuktikan bahwa pernapasan yoga atau pranayama dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatan psikologis dan fisiologis (Jayawardena et al., 2020). Penelitian yang dilakukan Novaes et al, pada tahun 2020 juga menyatakan hal yang sejalan mengenai manfaat dari pranayama, penelitian ini dilakukan dengan pengukuran Short PTSD Rating Interview (SPRINT) dan PTSD Checklist DSM-5 (PCL-5) pada 86 partisipan atlet yang mengalami pengalaman trauma. Mayoritas atlet berhasil pulih dari gejala pascatrauma setelah menerima intervensi pranayama yang diberikan secara hati-hati (Novaes et al., 2020). Dalam teks india kuno tentang yoga juga dijelaskan bahwa ketika nafas bergerak maka pikiran ikut mengalami perubahan, ini membuktikan bahwa pernapasan yoga dapat memberikan dampak perubahan pada proses berpikir dan otak atau perubahan pada sistem neurokognitif sehingga dapat berkontribusi pada proses pemulihan tubuh (Muktibodhananda, n.d.).

Intervensi yoga tradisional dengan pendekatan bikram yoga juga berperan dalam mengobati trauma yang diuji kelayakannya dalam penelitian Flehr et al pada tahun 2019. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan latihan bikram yoga pada wanita dengan riwayat trauma dan membandingkannya dengan latihan interval intensitas tinggi. Penelitian ini menemukan bahwa bikram yoga memiliki persentase yang lebih tinggi dalam mengatasi nyeri fisiologis pada wanita yang mengalami riwayat trauma dengan tingkat retensi 94% dibandingkan latihan interval intensitas tinggi dengan tingkat retensi yaitu 75%. Namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa bikram yoga bukan menjadi intervensi untuk mengatasi nyeri trauma secara terus-menerus, tetapi hasil penerapannya dapat meningkatkan kualitas hidup para penyintas trauma (Flehr et al., 2019).

Integrasi Teknik Berbasis Yoga

Teknik berbasis yoga yang diintegrasikan dalam terapi perilaku kognitif juga berperan dalam mengatasi gejala trauma psikologis seperti yang dibuktikan dalam sebuah penelitian oleh Haller et al., (2023). Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat kontribusi teknik pernafasan atau pranayama dalam terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), pernafasan berbasis yoga dapat membantu meningkatkan toleransi pasien terhadap pengaruh dari teknik konfrontasi terapi CBT (Haller et al., 2023). Teknik pernafasan yang digunakan adalah teknik pernafasan dalam yang penuh kesadaran seperti Kapalabhati, Ujjayi, dan Nadi Shodhana. Kelompok yang mendapat teknik pernafasan sebelum pemberian terapi CBT memperoleh dampak penurunan tingkat keparahan PTSD setelah 10 sesi dibandingkan kelompok yang tidak menerima teknik pernafasan sebelum terapi CBT, namun terdapat efek samping ketika menahan nafas saat melakukan pranayama, yaitu munculnya ingatan traumatis yang menimbulkan peningkatan gejala PTSD pada sebagian partisipan yang menerima intervensi teknik pernafasan sebelum terapi CBT. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi teknik pernafasan dalam terapi CBT terbukti meningkatkan kualitas hidup pada sebagian individu, namun tetap perlu memperhatikan kemampuan toleransi individu terkait intervensi menahan nafas agar tidak menimbulkan efek samping yang dapat meningkatkan keparahan gejala PTSD. Mendukung dampak positif dari Pranayama dan CBT untuk penyintas trauma, terdapat penelitian yang sejalan dengan itu yang dilakukan oleh Tokas & Rathore pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan dengan subjek total yaitu 86 olahragawan yang mengalami cedera dan mengisi survei awal yaitu PTSD checklist untuk DSM-5 (PCL-5). Dapat disimpulkan bahwa partisipan adalah mereka yang mengalami trauma cedera fisik dan psikologis (pengalaman traumatis yang membuat partisipan tidak fokus dalam melakukan aktivitas). Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pengukuran adalah mayoritas partisipan yang mengalami cedera telah pulih dari gejala pascatrauma yang dialaminya setelah menerima intervensi pranayama yang telah diberikan dengan hati-hati (Tokas & Rathore, 2024).

Intervensi yang dilakukan secara online, yaitu intervensi yoga berbasis website juga membuktikan adanya dampak positif pada penurunan gejala PTSD. Penelitian yang dilakukan oleh Kirk et al., pada tahun 2022 menunjukkan bahwa terapi CBT dan integrasinya dengan teknik meditasi dan yoga berbasis website terbukti dapat mengurangi gejala PTSD. Hasil yang menjadi kekuatan penelitian ini adalah pelaksanaan intervensi yang berbasis website menjadi sebuah metode yang terbukti mudah diakses dan mengurangi kerugian secara sosial, sehingga penderita PTSD yang sulit diobati karena terkendala jarak dapat mengakses intervensi ini dengan lebih efektif (Kirk et al., 2022). Selain itu, penelitian mengenai integrasi teknik non farmakologis berbasis yoga yang dilakukan oleh Groessl et al., pada tahun 2023 juga membuktikan adanya dampak positif yang signifikan dari integrasi teknik relaksasi yang dibandingkan dengan pengulangan mantra dan pose yoga untuk subjek

yang mengalami PTSD. Kedua intervensi ini memberikan dampak positif untuk meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan gejala PTSD. Intervensi yoga dan pengulangan mantra dapat menurunkan rasa lelah dan keinginan untuk meminum alkohol serta meningkatkan kualitas hidup pada subjek yang mengalami PTSD. Sedangkan intervensi teknik relaksasi memberikan dampak penurunan tingkat keparahan nyeri dan gejala PTSD pada subjek penelitian yang merupakan veteran dengan trauma seksual militer (Groessl et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Susanty, E. (2017). Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan gejala PTSD pada narapidana wanita dengan menerapkan terapi Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR) dan mengintegrasikan teknik relaksasi dalam intervensinya. Sebanyak 6 partisipan yang terlibat mengalami perubahan positif terkait kondisi psikologisnya, yaitu adanya penurunan gejala trauma (Susanty, n.d.). Selanjutnya, integrasi teknik yoga dan fisioterapi dalam penelitian yang dilakukan oleh Mir et al., pada tahun 2023 menunjukkan adanya perubahan positif dalam kualitas hidup mencakup kesehatan mental dan harga diri partisipan yang mengalami trauma pasca amputasi. Intervensi yoga dan fisioterapi juga dapat meningkatkan pemulihan kesehatan pasien, karena terjadi penurunan tingkat kecemasan, stres dan depresi pada partisipan penelitian pasca intervensi. Penelitian ini juga menjadi salah satu tambahan terapi yang mudah diterapkan dengan biaya yang rendah namun dapat memberikan manfaat kesehatan mental dan fisik yang signifikan bagi pasien dengan trauma pasca amputasi (Mir et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee et al., pada tahun 2022. Penelitian ini menguji efektivitas dari intervensi yoga berbasis pengurangan stres atau yoga stress reduction selama enam minggu untuk melihat dampaknya pada tingkat stres, keadaan psikologis dan kesehatan sistem kardiometabolik. Hasil menunjukkan bahwa meditasi berbasis yoga dan intervensi kesadaran dapat memberikan dampak yang menguntungkan pada aspek psikologis seperti mengurangi stres dan aspek fisik seperti penurunan gejala gangguan pada sistem kardiometabolik (Lee et al., 2022).

SIMPULAN

Yoga merupakan sebuah intervensi dengan pendekatan holistik yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan individu dengan pengalaman traumatis. Ada beberapa Intervensi berbasis yoga yang banyak digunakan baik pada masa modern saat ini atau yang sudah diterapkan sejak dahulu, intervensi ini mencakup Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY), Trauma-Informed Yoga (TIY), Traditional Yoga dan integrasi teknik berbasis yoga lainnya seperti teknik pernafasan, teknik relaksasi dan teknik pengulangan mantra berbasis yoga. Intervensi berbasis yoga tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi gejala trauma namun juga terbukti meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan fisik dan mental para penyintas trauma sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik. Sejalan dengan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui jenis intervensi berbasis yoga untuk penyintas trauma dan manfaatnya bagi kehidupan mereka. Disamping itu, terdapat kekurangan dari penelitian ini, dimana pengambilan literatur yang dilakukan berasal dari luar Indonesia sehingga peneliti memiliki kekhawatiran bahwa tidak semua intervensi berbasis yoga ini dapat diterapkan di Indonesia. Namun penelitian ini dapat berkontribusi untuk menambah ide-ide penelitian baru berbasis yoga di bidang keperawatan dan psikologi di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Braun, T. D., Uebelacker, L. A., Ward, M., Holzhauer, C. G., McCallister, K., & Abrantes, A. (2021). "We really need this": Trauma-informed yoga for veteran women with a history of military sexual trauma. *Complementary Therapies in Medicine*, 59.

- <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102729>
- Courbet, O., Daviot, Q., Kalamarides, V., Habib, M., Castillo, M. C. C., & Villemonteix, T. (2022). Promoting psychological well-being in preschool children: study protocol for a randomized controlled trial of a mindfulness- and yoga-based socio-emotional learning intervention. *Trials*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06979-2>
- Davis, L., Aylward, A., & Buchanan, R. (2022). Trauma-Informed Yoga: Investigating an Intervention for Mitigating Adverse Childhood Experiences in Rural Contexts. *Educational Studies - AESA*, 58(4), 530–559. <https://doi.org/10.1080/00131946.2022.2102495>
- Erlita, B., Anggadewi, T., Guru, P., & Dasar, S. (2020). Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja. 2, 1–7.
- Fi, E., Shanti, A., Sunarsih, T., Utami, N. W., & Astuti, E. P. (n.d.). PENERAPAN YOGA KIDS DI RUMAH DALAM MENSTIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK Oleh. <https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm>
- Flehr, A., Barton, C., Coles, J., Gibson, S. J., Lambert, G. W., Lambert, E. A., Dhar, A. K., & Dixon, J. B. (2019). #MindinBody - Feasibility of vigorous exercise (Bikram yoga versus high intensity interval training) to improve persistent pain in women with a history of trauma: A pilot randomized control trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2642-1>
- Groessler, E. J., Hafey, C., McCarthy, A., Hernandez, R. M., Prado-Nava, M., Casteel, D., McKinnon, S., Chang, D. G., Ayers, C. R., Rutledge, T. R., Lang, A. J., & Bormann, J. E. (2023). Yoga Plus Mantram Repetition to Reduce Chronic Pain in Veterans With Post-Traumatic Stress Disorder: A Feasibility Trial. *Global Advances in Integrative Medicine and Health*, 12. <https://doi.org/10.1177/27536130231220623>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis. *Campbell Systematic Reviews*, 18(2). <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Haller, H., Mitzinger, D., & Cramer, H. (2023). The integration of yoga breathing techniques in cognitive behavioral therapy for post-traumatic stress disorder: A pragmatic randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1101046>
- Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., & Misra, A. (2020). Exploring the therapeutic benefits of Pranayama (yogic breathing): A systematic review. *International Journal of Yoga*, 13(2), 99. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_37_19
- Jindani, F., Turner, N., & Khalsa, S. B. S. (2015). A yoga intervention for posttraumatic stress: A preliminary randomized control trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/351746>
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhardt, L., de Girolamo, G., Dinolova, R. V., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E. G., Kawakami, N., Lee, S., Lepine, J. P., Levinson, D., ... Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. In *European Journal of Psychotraumatology* (Vol. 8). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>
- Kirk, M. A., Taha, B., Dang, K., McCague, H. P., Hatzinakos, D., Katz, J., & Ritvo, P. (2022). A Web-Based Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness Meditation, and Yoga Intervention for Posttraumatic Stress Disorder: Single-Arm Experimental Clinical Trial. *JMIR Mental Health*, 9(2). <https://doi.org/10.2196/26479>

- Lee, L. J., Shamburek, R., Son, H., Wallen, G. R., Cox, R., Flynn, S., Yang, L., Bevans, M., Wehrle, L., & Ross, A. (2022). Effects of a yoga-based stress reduction intervention on stress, psychological outcomes and cardiometabolic biomarkers in cancer caregivers: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 17(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277009>
- Mir, N., Sen, M., Mani, K., Sagar, R., Arulselvi, S., Kumar, S., Gupta, A., & Sagar, S. (2023). Impact of yoga intervention in lower limb amputees following trauma in relation to behavior and quality of life: A randomized controlled trial. *International Journal of Yoga*, 16(2), 106. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_156_23
- Morrison, K., & Dwarika, V. (2022). Trauma Survivors' Experiences of Kundalini Yoga in Fostering Posttraumatic Growth. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 15(3), 821–831. <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00441-w>
- Muktibodhananda, S. (n.d.). *Hatha Yoga Pradipika*.
- Novaes, M. M., Palhano-Fontes, F., Onias, H., Andrade, K. C., Lobão-Soares, B., Arruda-Sanchez, T., Kozasa, E. H., Santaella, D. F., & de Araujo, D. B. (2020). Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00467>
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. In *Psychology Research and Behavior Management* (Vol. 5, pp. 173–183). <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Rudiarta, W., Gde, I., & Mataram, P. (n.d.). YOGA SEBAGAI UPAYA MENCAPAI KESEHATAN MENTAL (Kajian Yoga Sutra Patanjali). www.woldometers.com
- Samiatul Milah, A. (n.d.). YOGA FOR HAPPINESS, HEALTH, WEALTH, LOVE, AND COMPASSION.
- Susanty, E. (n.d.). PENANGANAN GEJALA TRAUMATIK DENGAN TERAPI EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING) PADA NARAPIDANA WANITA DI LAPAS KELAS IIA BANDUNG, JAWA BARAT.
- Tokas, D. K., & Rathore, Dr. M. S. (2024). The effect of pranayama on post-traumatic stress among injured athletes. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 99–103. <https://doi.org/10.22271/yogic.2024.v9.i2b.1622>
- Vasudev, K., Ionson, E., Inam, S., Speechley, M., Chaudhari, S., Ghodasara, S., Newman, R., & Vasudev, A. (2020). Sudarshan Kriya Yoga program in posttraumatic stress disorder: A feasibility study. *International Journal of Yoga*, 13(3), 239. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_16_20
- West, J., Liang, B., & Spinazzola, J. (2017). Trauma sensitive yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A qualitative descriptive analysis. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 173–195. <https://doi.org/10.1037/str0000040>
- Zaccari, B., Higgins, M., Haywood, T. N., Patel, M., Emerson, D., Hubbard, K., Loftis, J. M., & Kelly, U. A. (2023). Yoga vs Cognitive Processing Therapy for Military Sexual Trauma-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 6(12), E2344862. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.44862>
- Zaccari, B., Sherman, A. D. F., Febres-Cordero, S., Higgins, M., & Kelly, U. (2022). Findings from a pilot study of Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga versus cognitive processing therapy for PTSD related to military sexual trauma among women Veterans. *Complementary Therapies in Medicine*, 70. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102850>