

YOGA SEBAGAI OLAHRAGA PILIHAN GAYA HIDUP SEHAT PADA GENERASI Z

I Made Sukariawan¹

¹Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

¹ sukariawan@uhnsugriwa.ac.id

Abstract

Generation Z is a generation that has enjoyed technology and information facilities since birth. The method used in this research is the literature study method. The literature study approach emphasizes data collection by carrying out a review study of books, literature, records, and reports that have a correlation with the problem being solved. Data collection obtained various references, articles, scientific journals, and research results. This design was carried out as an effort to provide an overview and formulation of a healthy way of life that is suitable for the characteristics of this generation. Based on the results of the literature study, it can be concluded that generation Z uses technology, there is a tendency to avoid struggles in their real life and to find comfort (mingling) by running away to fill time and emotional emptiness. It's not just stress, another result of Generation Z's familiarity with technology is psychological disturbance. One of the most effective and easy effort to overcome depression is by self-healing in a number of simple ways, one of which is yoga. Generation Z choose yoga to make themselves feel more relaxed and calmer and is their attempt at self-healing. They can easily get these yoga movements through social media such as Youtube. The benefits of yoga movements that are commonly applied by youth of generation Z which they get from YouTube include the following: Generation Z teenagers feel that they move agilely. When doing yoga, the muscles in the body are stimulated both for contraction and relaxation in a balanced way, posture is stronger, breathing is smoother. good for heart health, reducing stress and being relaxed, of course, will make the mind calmer.

Keywords: *Generation Z, Self-healing, Yoga*

Abstrak

Generasi Z merupakan generasi yang sedari lahir sudah menikmati fasilitas teknologi dan informasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi pustaka. Pendekatan studi kepustakaan menekankan pada pengumpulan data dengan melaksanakan studi penelaahan terhadap buku – buku, literatur, catatan, dan laporan-laporan yang ada korelasinya dengan masalah yang dipecahkan. Pengumpulan data diperoleh berbagai referensi, artikel, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian. Perancangan ini dilakukan sebagai sebuah upaya untuk memberikan gambaran dan formulasi cara hidup sehat yang sesuai untuk karakteristik generasi. Berdasarkan hasil studi pustaka diperoleh kesimpulan bahwa generasi Z memanfaatkan teknologi ada kecenderungan untuk menghindari perjuangan di kehidupan nyata mereka dan untuk menemukan kenyamanan (berbaur) dengan melarikan diri untuk mengisi waktu maupun kekosongan emosional. Bukan hanya stres, hasil lain dari keakraban generasi Z dengan teknologi adalah terganggunya kondisi psikologis. Salah satu upaya yang paling ampuh dan mudah untuk mengatasi depresi adalah dengan melakukan self-healing dengan beberapa cara sederhana,

salah satunya yoga. Para generasi Z memilih yoga untuk membuat diri mereka merasa lebih rileks dan tenang dan merupakan upaya mereka dalam self-healing. Gerakan-gerakan yoga tersebut dengan mudah mereka dapatkan melalui media social seperti Youtube. Adapun manfaat dari gerakan yoga yang biasa diaplikasikan oleh para remaja generasi Z yang mereka dapatkan dari youtube antara lain sebagai berikut: para remaja generasi Z merasa bergerak dengan lincah. Saat melakukan yoga otot-otot dalam tubuh terangsang baik untuk kontraksi maupun relaksasi secara seimbang, postur tubuh lebih kuat, pernapasan lebih lancar. baik untuk kesehatan jantung, dan stres menjadi berkurang yang rileks tentu saja akan membuat pikiran menjadi lebih tenang.

Kata Kunci: Generasi Z, Self-healing, Yoga

I. Pendahuluan

Yoga dikenal sebagai olahraga kuno yang dilakukan dengan menyatukan pikiran dan tubuh kita, karena yoga merupakan usaha untuk mengendalikan pikiran kita dan mencapai kesempurnaan. Manfaat yoga juga beragam, dimulai dari meningkatkan daya konsentrasi, mengendalikan pikiran, perkataan dan tingkah laku kita, serta dapat membantu umat hindu untuk mencapai keadaan supra sadar. Ajaran yoga dahulu populer dikalangan umat hindu. Yoga merupakan ilmu yang bersifat praktis bagi umat hindu, guna meningkatkan diri dalam bidang rohani yang bersumber dari ajaran Veda. Bagi orang yang melakukan yoga akan mendapatkan julukan tersendiri, untuk wanita dikenal sebagai Yoginis dan untuk pria dikenal sebagai Yogis. Selama masa pandemi, sering kita mendengar kata-kata yoga di kalangan masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya dilakukan oleh para kalangan tua melainkan para remaja melakukannya. Banyak yang memulai kegiatan yoga ini sekedar mencoba-coba kegiatan baru dalam pandemi ini guna menghabiskan waktu dirumah. Selain tidak membutuhkan perlengkapan yang banyak. Video olahraga yoga sudah banyak tersebar melalui kanal Youtube dan lain-lain. Yoga juga banyak memiliki keuntungan untuk orang-orang yang rajin melakukannya. Kegiatan yoga pun dapat di bagi menjadi beberapa level berdasarkan tingkat kesulitannya. Level Beginner banyak dilakukan oleh para pemula saat dirumah tidak terkecuali dilakukan oleh para remaja untuk mengisi waktu mereka selama di rumah.

Remaja merupakan salah satu periode penting dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat perilaku, dan juga pola pikir. Remaja sangatlah rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial. Pengaruh arus globalisasi dan juga lingkungan akan sangat berdampak pada mentalitas dan juga moralitas individu tersebut. Seorang remaja yang dapat membedakan dan menjaga dirinya dari segala hal yang dapat membuatnya terjerumus dalam banyak hal negatif dalam masa remaja (Leni, 2017). Mendefinisikan masa remaja sebagai masa yang sulit bagi individu (remaja) dan orang tua. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik secara fisik maupun seksualitasnya. Pada masa remaja, mereka mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapat. Pada masa ini juga remaja lebih mudah dipengaruhi teman-temannya dan cenderung menentang orang tuanya. Remaja merasa terlalu percaya diri dan emosi yang meningkat membuatnya sukar menerima nasihat orang tua. Remaja mengalami variasi kejiwaan yang dapat berubah setiap saat. Suatu saat remaja terlihat pendiam,

mengasingkan diri dengan yang lain, namun pada saat yang lain remaja terlihat senang dan berseri-seri (Putro, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh APA disimpulkan bahwa orang-orang yang rentan terkena depresi adalah generasi Z. Generasi Z ialah orang-orang yang lahir pada tahun 1995 hingga dengan 2010 yang merupakan generasi internet. Pada tahun 2018, American Psychological Association (APA) melakukan penelitian berjudul “Stress in America: Generation Z”, dimana anak muda yang berusia 15 sampai 21 tahun adalah kelompok manusia dengan kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya, mereka adalah generasi Z (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id) Penelitian yang dilakukan APA tersebut melibatkan wawancara dengan 3.500 informan yang berumur 18 tahun ke atas, dan 300 wawancara dengan informan usia 15 sampai 17 tahun. Menurut penelitian APA tersebut, diperoleh hasil bahwa sebanyak 91 persen generasi Z mempunyai gejala-gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan berlebih. Stres adalah faktor terbesar penyebab buruknya kesehatan mental generasi Z (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id). Ternyata yoga merupakan salah satu olahraga sekaligus bentuk meditasi yang populer di kalangan milenial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi ajaran yoga terhadap generasi Z khususnya generasi di wilayah Bali sebagai gaya hidup sehat.

II. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi pustaka. Pendekatan studi kepustakaan menekankan pada pengumpulan data dengan melaksanakan studi penelaahan terhadap buku – buku, literatur, catatan, dan laporan- laporan yang ada korelasinya dengan masalah yang dipecahkan. Pengumpulan data diperoleh berbagai referensi, artikel, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian. Perancangan ini dilakukan sebagai sebuah upaya untuk memberikan gambaran dan formulasi cara hidup sehat yang sesuai untuk karakteristik generasi Z.

III. Pembahasan

Orang-orang yang masuk ke dalam generasi Z adalah yang lahir di tahun 1997-2012, kini usianya menginjak 10 hingga 25 tahun di 2022. Generasi Z ini memiliki stereotip yang berkembang sebagai sekumpulan anak-anak muda yang sudah lepas dari *gadget*. Generasi Z adalah generasi peralihan dari generasi Y saat teknologi mulai berkembang. Generasi ini disebut juga sebagai Gen Z atau *i-generation*. Mereka yang masuk dalam generasi ini termasuk generasi *up to date* terhadap isu yang tersebar di media masa atau internet. Gen Z dan ciri-cirinya dipercaya lebih beragam, memiliki sifat global, memberi pengaruh pada budaya, dan juga memberi pengaruh sikap pada banyak masyarakat. Bukan hanya itu, gen Z juga dapat memanfaatkan perubahan teknologi dalam kehidupan, bahkan teknologi menjadi sebuah napas bagi mereka. Generasi Z adalah generasi setelah Generasi Milenial, generasi ini merupakan generasi peralihan Generasi Milenial dengan teknologi yang semakin berkembang. Beberapa diantaranya merupakan keturunan dari Generasi X dan Milenial.

Disebut juga *i-generation*, generasi net atau generasi internet. Mereka memiliki kesamaan dengan Generasi Milenial, tapi mereka mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu seperti *nge-tweet* menggunakan ponsel, *browsing* dengan PC, dan mendengarkan musik menggunakan *headset*. Apapun yang dilakukan kebanyakan

berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil mereka sudah mengenal teknologi dan akrab dengan *gadget* canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian mereka. Walaupun para generasi Z lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *gadget* namun beberapa dari mereka menggunakan *gadget* mereka untuk mencari solusi untuk tetap menjaga kesehatan dirinya sendiri. Tren gaya hidup sehat kian mudah untuk dilakukan. Selain semakin banyaknya pasokan makanan sehat juga banyaknya jenis olahraga yang bisa memaksimalkan gaya hidup sehat. Salah satu *workout* yang banyak digandrungi adalah yoga. Latihan ini memusatkan gerakan aerobik dan pola penapasan, sehingga membuat tubuh benar-benar terasa bugar. Tak heran jika lambat laun yoga mulai menjadi tren tersendiri dalam hidup sehat.

Keakraban generasi Z dengan teknologi bukan hanya sekadar keterlibatan dari kemajuan zaman, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan behavioral atau perilakunya. Menurut Penelitian dari Universitas Toronto, Kanada tahun 2009, terdapat kecenderungan generasi Z memanfaatkan teknologi untuk menghindari perjuangan di kehidupan nyata mereka dan untuk menemukan kenyamanan (berbaur) dengan melarikan diri dan berfantasi untuk mengisi waktu maupun kekosongan emosional. Bukan hanya stres, hasil lain dari keakraban generasi Z dengan teknologi adalah terganggunya kondisi psikologis (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id).

Menurut Dr. Liza Marielly Djaprie, M. Psi, CH menjelaskan bahwa salah satu upaya yang paling ampuh dan mudah untuk mengatasi depresi adalah dengan melakukan *self-healing* dengan beberapa cara sederhana, seperti mendengarkan musik ataupun olahraga (Febriyani, 2019. Akurat.co). *Self-healing* adalah rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit yang dilakukan dua kali dalam sehari. Dalam latihan *self-healing*, ada beberapa aspek yang dilibatkan yaitu bernafas dengan stabil, gerak hanya untuk kesembuhan, sentuhan, dan keheningan. Seseorang melakukannya dengan berhenti sejenak dari segala rutinitasnya, sehingga bisa berinteraksi dengan diri sendiri. *Self-healing* bersifat universal sehingga tidak mengacu pada agama manapun, bersifat praktis, dan dipelajari secara masuk akal. Filosofinya bertumpu pada manusia sebagai unit yang lengkap antara badan, batin, dan kemampuan individualnya (Gunawan. 2019 :206).

Dalam praktiknya, *self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki diri dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. Cara-cara yang dimaksud ialah sebagai contoh antara lain berhubungan dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Keseimbangan cakra dapat meyakinkan bahwa seluruh sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar bahwa kesehatan mental manusia juga dalam kondisi seimbang. Terdapat beberapa cara dalam penyeimbangan cakra, antara lain melalui *treatment* terapi, yoga dan meditasi, latihan, terapi warna dan cahaya, penyehatan aura, penyeimbangan dengan tangan dan pendulum (semacam bandul yang bergantung pada seutas tali), aromaterapi, terapi sentuhan, pikiran positif, afirmasi (penetapan yang positif atau penegasan) dan hipnosis (Glennis, 2012 :1117).

Meski memiliki kebiasaan rebahan, generasi Z juga sering dicap sebagai 'generasi kesehatan'. Melek teknologi seakan bantu sadarkan mereka akan pentingnya hidup sehat. Konsumsi makanan sehat hingga [olahraga](#) telah menjadi kebiasaan harian para milenial dan [yoga](#) ternyata merupakan salah satu olahraga sekaligus bentuk meditasi yang populer di kalangan milenial. Yoga telah menjadi rutinitas olahraga yang populer bagi sebagian besar generasi milenial karena dianggap mampu meningkatkan perasaan bahagia dan

kepuasan secara keseluruhan. Anak-anak muda umumnya menjalani kehidupan sosial dan kerja profesional yang sangat kompetitif dan sibuk. Sementara dalam yoga, penting untuk berkonsentrasi pada postur dan teknik pernapasan. Oleh karenanya, hal itu menjadi salah satu cara terbaik untuk mengatasi stres dan gaya hidup yang kompleks yang dijalani generasi milenial. Yoga bukan hanya baik untuk meditasi kesehatan mental, tapi juga bermanfaat untuk kebugaran fisik bahkan menurunkan berat badan. Hal itu mengakomodir keinginan para milenial yang tentu memiliki tujuan berolahraga berbeda-beda tergantung situasi yang dihadapi. Yoga membantu mencegah gaya hidup tidak sehat dan mengendalikan hipertensi juga obesitas. Selain itu, juga mencegah timbulnya penyakit jantung dan diabetes. Orang yang menderita masalah seperti sakit tubuh karena postur tubuh yang buruk, PCOS, kurang tidur, kurang konsentrasi, juga akan terbantu dengan berlatih yoga secara teratur.

Para remaja yang tergolong generasi Z menggunakan *gadget* mereka untuk mencari video-video yoga yang bisa mereka aplikasikan sendiri di rumah mereka agar tetap bisa menjaga kesehatan jasmani dan rohani mereka. Yoga yang merupakan sebuah olahraga yang melibatkan meditasi dengan teknik peregangan, pernapasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh untuk mencapai keselarasan dan harmoni antara emosi, jiwa, mental, spiritualitas, dan tubuh sangat dibutuhkan oleh para remaja generasi Z karena mereka merasa rileks dan mudah dilakukan di rumah mereka masing-masing. Yoga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh, serta melatih kelenturan tulang belakang. Selain baik untuk tubuh, yoga juga dikenal sebagai olahraga yang dapat mengendalikan stres dan mengurangi rasa gelisah. Para generasi Z yang mudah stress dan gelisah, merasa pilihan untuk melakukan gerakan yoga sambil rebahan di rumah sangat efektif dilakukan. Dengan berbagai jenis gerakan yang mudah dilakukan ini menjadi alternatif terbaik untuk para remaja tersebut. Adapun manfaat yang dirasakan oleh para remaja setelah mengimplementasikan beberapa gerakan yoga yang biasa diaplikasikan oleh para remaja generasi Z yang mereka dapatkan dari youtube antara lain sebagai berikut:

1. Para remaja generasi Z merasa bergerak dengan lincah. Saat melakukan yoga otot-otot dalam tubuh terangsang baik untuk kontraksi maupun relaksasi secara seimbang. Hal ini akan membuat tubuh lebih rileks dan tidak kaku, sehingga memudahkan untuk aktif bergerak dengan lincah.
2. Postur tubuh lebih kuat. Beberapa pose dalam gerakan yoga bisa membantu membuat otot tubuh benar-benar menjadi lentur. Gerakan ini merangsang otot tubuh menjadi lebih kuat dalam mengordinasi sistem gerak dan rangka tubuh. Hasilnya postur tubuh lebih tegap dan tak mudah merasa letih saat membungkuk.
3. Pernapasan lebih lancar. Yoga bukan hanya akan membuat otot tubuh yang tadinya menegang menjadi lebih rileks. Namun, yoga juga mengedapankan teknik pernapasan yang baik. Hal ini dikarenakan yoga bukan hanya sebatas gerakan aerobik, tetapi seperti berlari atau bersepeda yang mampu membuat kinerja paru lebih lancar dan jantung lebih maksimal.
4. Baik untuk kesehatan jantung. Penggabungan teknik aerobik dan pernapasan membuat yoga dapat melancarkan proses peredaran darah. Tekanan darah menjadi lebih stabil dan membuat detak jantung menjadi normal. Jika rutin dilakukan aktivitas fisik ini dapat membantu jantung menjadi lebih sehat.

Stres menjadi berkurang. Tekanan darah yang lebih stabil, pernapasan yang lancar, peredaran darah berjalan maksimal dan tubuh yang rileks tentu saja akan membuat pikiran

menjadi lebih tenang. Di sisi lain, beberapa *pose* yoga menggunakan teknik meditasi, sehingga akan membuat pikiran lebih tenang.

IV. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Keakraban generasi Z dengan teknologi bukan hanya sekadar keterlibatan dari kemajuan zaman, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan behavioral atau perilakunya. Menurut Penelitian dari Universitas Toronto, Kanada tahun 2009, terdapat kecenderungan generasi Z memanfaatkan teknologi untuk menghindari perjuangan di kehidupan nyata mereka dan untuk menemukan kenyamanan (berbaur) dengan melarikan diri dan berfantasi untuk mengisi waktu maupun kekosongan emosional. Bukan hanya stres, hasil lain dari keakraban generasi Z dengan teknologi adalah terganggunya kondisi psikologis. Salah satu upaya yang paling ampuh dan mudah untuk mengatasi depresi adalah dengan melakukan self-healing dengan beberapa cara sederhana, seperti mendengarkan musik ataupun olahraga (Febriyani, 2019. Akurat). Self healing merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki diri dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. Cara-cara yang dimaksud ialah sebagai contoh antara lain berhubungan dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah yoga. Berdasarkan hasil interview diketahui bahwa banyak para generasi Z menyukai melakukan yoga untuk kesehatannya. Gerakan-gerakan yoga tersebut pun dengan mudah mereka dapatkan melalui media sosial seperti Youtube. Dengan berbagai jenis gerakan yang mudah dilakukan ini menjadi alternatif terbaik untuk para remaja tersebut. Adapun manfaat yang dirasakan oleh para remaja setelah mengimplementasikan beberapa Adapun manfaat dari gerakan yoga yang biasa diaplikasikan oleh para remaja generasi Z yang mereka dapatkan dari youtube antara lain sebagai berikut: para remaja generasi Z merasa bergerak dengan lincah. Saat melakukan yoga otot-otot dalam tubuh terangsang baik untuk kontraksi maupun relaksasi secara seimbang, postur tubuh lebih kuat, pernapasan lebih lancar, tubuh menjadi bersemangat, baik untuk kesehatan jantung, dan stres menjadi rileks tentu saja akan membuat pikiran menjadi lebih tenang.

Daftar Pustaka

- Akhtar, P., Yardi, S., & Akhtar, M. (2013). Effects of yoga on functional capacity and well being. *International Journal of Yoga*, 6(1), 76.
- Almy, M. A. (2010). Sukadiyanto. 2010. Perbedaan Pengaruh Circuit Training dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan VO₂max dan Index Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 60
- BAKESDA. (2019). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2019. Laporan Nasional 2019, 1–384. <https://doi.org/10.24645/2019.12> Desember 2019
- BBPMP Jatim. (2021, Juni 24). GeN-Z, Pendidikan Harus Bertransformasi. BBPMP Jatim. <https://lpmpjatim.kemdikbud.go.id/site/detailpost/gen-z-pendidikan-harus-bertransformasi>
- Martinez, D. (2018). *Yogapedia | Step-by-Step Guide to Yoga Poses - Yoga Journal*. Retrieved October 30, 2018, from <https://www.yogajournal.com/poses/y>
- Gunawan, I. M. A. (2019). *Metode dalam menangani Self-Healing*. Surabaya: Cakrawala Press.
- Glennis (2012) *Metode dalam menangani Self-Healing*. Surabaya: Cakrawala Press.