

RELEVANSI LATIHAN HATHA YOGA BAGI PEGAWAI KANTOR PELAYANAN PERBENDAHARAAN NEGARA (KPPN) SINGARAJA

Made Mudikusri¹, Ida Bagus Wika Krisna², dan I Nyoman Miarta Putra³

Institut Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan^{1,2,3}

Abstrak

Penelitian ini mengkaji relevansi latihan Hatha Yoga di lingkungan Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja sebagai strategi peningkatan kesehatan fisik dan psikis pegawai akibat tekanan kerja khususnya pada lembaga sektor keuangan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi serta ditunjang dengan studi literatur dan dokumen yang terkait dengan permasalahan penelitian. Analisis permasalahan dilakukan dengan menggunakan teori Kesehatan, teori Permainan, serta teori Persepsi kemudian data disajikan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan program latihan rutin Hatha Yoga di KPPN Singaraja dilakukan sebagai upaya strategis untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis pegawai. Implementasi latihan Hatha Yoga dipengaruhi oleh persepsi masing-masing pegawai terhadap manfaatnya. Pegawai dengan persepsi positif cenderung aktif mengikuti program, sementara mereka yang belum memahami manfaatnya menunjukkan kecenderungan untuk tidak terlibat. Secara keseluruhan, program Hatha Yoga ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan individu, tetapi juga memiliki kontribusi terhadap aspek sosial, ekonomi, dan budaya institusi. Dengan demikian, program ini memiliki nilai strategis dalam mendukung produktivitas kerja dan kesejahteraan pegawai KPPN Singaraja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Relevansi, Hatha Yoga, kesehatan pegawai, KPPN Singaraja

Abstract

This research examines the relevance of Hatha Yoga practice in the State Treasury Service Office (KPPN) Singaraja as a strategy to improve the physical and psychological health of employees due to work pressure, especially in financial sector institutions. Data collection methods were conducted through observation, interviews, and documentation and supported by literature and document studies related to the research problem. Problem analysis was carried out using Health theory, Game theory, and Perception theory then the data was presented descriptively. The results showed that the Hatha Yoga routine exercise program at KPPN Singaraja was carried out as a strategic effort to improve the physical and psychological health of employees. The implementation of Hatha Yoga exercise is influenced by each employee's perception of its benefits. Employees with positive perceptions tend to actively participate in the program, while those who do not understand its benefits show a tendency not to get involved. Overall, the Hatha Yoga program not only has an impact on improving individual health, but also contributes to the social, economic, and cultural aspects of the institution. Thus, this program has strategic value in supporting the work productivity and welfare of KPPN Singaraja employees in a sustainable manner.

Keywords: Relevance, Hatha Yoga, employee health, KPPN Singaraja.

PENDAHULUAN

Budaya spiritual Hindu tidak hanya memberikan tuntunan batin bagi para pemeluknya, tetapi juga menyimpan nilai-nilai positif yang relevan dengan kehidupan modern, terutama dalam aspek kesehatan apabila dimaknai dan didalami secara lebih mendalam. Salah satu ajaran penting dalam tradisi Hindu adalah yoga, yang merupakan praktik penyatuan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Di tengah tekanan hidup dan beban pekerjaan yang semakin kompleks di era globalisasi, ajaran yoga, menjadi sarana alternatif yang efektif dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental. Yoga secara harfiah berasal dari Bahasa Sanskerta yaitu kata "yuj" yang berarti menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan melalui pengendalian pikiran, sehingga dengan melakukan yoga seseorang dapat mengenal dirinya meliputi tubuh atau raga, pikiran, dan jiwanya Somvir (2009: 23).

Gerakan yoga berkembang pada mulanya dipraktikkan sebagai salah satu jalan yang diyakini umat Hindu untuk mencapai moksa, yaitu bersatunya roh dengan Brahman (Tuhan), dengan cara menghubungkan diri melalui bentuk-bentuk pengendalian diri. Namun semakin berkembangnya zaman di era saat ini, di mana dunia bergerak semakin cepat, padat, dan penuh persaingan, ajaran yoga berkembang untuk dijadikan salah satu sarana umat manusia lebih sadar dan mengenali potensi diri serta tujuan hidupnya di dunia. Yoga tidak hanya dipraktikkan sebagai perilaku spiritual, tetapi juga telah diadopsi sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang terbukti secara ilmiah mampu mengurangi stres, meningkatkan kebugaran tubuh, serta mendukung keseimbangan emosi.

Yoga pada era saat ini seringkali digunakan sebagai salah satu pengobatan alternatif bagi berbagai golongan suku, ras, maupun agama sejak lebih dari 5000 tahun yang lalu. Manusia modern seringkali dituntut untuk menjalankan pekerjaan yang bersifat multitasking, padat, dan membutuhkan stamina yang baik. Namun banyak masyarakat yang mengabaikan cara atau metode pola hidup yang mengakibatkan keseimbangan tubuh jadi terganggu sehingga mengakibatkan kondisi sakit. Sebagai masyarakat modern, pekerja atau pegawai yang tergabung dalam sebuah instansi seringkali menjalani rutinitas yang padat dan riuh, di mana dalam kesehariannya memiliki banyak tuntutan dalam menjalankan pekerjaan serta tidak banyak melakukan aktivitas fisik.

Permasalahan kesehatan akibat tekanan pekerjaan seringkali ditemukan pada pekerja atau pegawai yang bergelut dalam pelayanan bidang keuangan. Menurut beberapa studi sebelumnya, pekerja keuangan memiliki risiko lebih besar mengalami kelelahan dibandingkan profesional kesehatan, perbedaan ini disebabkan oleh sifat kompetitif industri keuangan (Aguwa, *et al.*, 2014). Hal ini diakibatkan karena tingginya tingkat stress kerja yang dialami oleh para pekerja di sektor keuangan di mana mereka harus memiliki ketelitian dan bertanggung jawab atas pengelolaan, pelaporan, dan kontrol keuangan perusahaan.

Sebagai respon terhadap permasalahan tersebut, berbagai instansi, khususnya yang bergerak di sektor keuangan, telah mulai meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan stres akibat beban pekerjaan. Salah satu contoh nyata dari upaya ini dapat ditemukan di Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja, yang menyelenggarakan berbagai kegiatan penyegaran berupa aktivitas fisik, termasuk pelaksanaan rutin latihan yoga. Kegiatan ini secara khusus mengadopsi *Hatha Yoga*, yang dikenal sebagai bentuk dasar dari seluruh cabang yoga.

Hatha Yoga terdiri dari serangkaian gerakan tubuh atau asana yang bertujuan untuk membangun kekuatan fisik. Latihan ini umumnya menitikberatkan pada penguasaan postur tubuh (*asanas*), teknik pernapasan (*pranayama*), penguncian energi (*bandha*), dan gerakan simbolik (*mudra*) (Armini & Larashanti 2020:78). Melalui latihan yang mengaktifkan setiap sendi tubuh, *Hatha Yoga* membantu memperkuat, meregangkan, serta menyeimbangkan anggota tubuh secara menyeluruh, yang pada akhirnya dapat menunjang fungsi tubuh secara optimal dan meningkatkan kesehatan dalam konteks pekerjaan.

Menurut beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan *Hatha Yoga* memberikan manfaat nyata bagi kesehatan tubuh. Beberapa di antaranya mencakup penggunaannya sebagai terapi alternatif untuk lansia penderita hipertensi (Rahima & Kustiningsih, 2017) serta perannya dalam meningkatkan kemampuan sensorik dan kognitif (Armini & Larashanti, 2020). Temuan-temuan ini turut mendorong semakin populernya praktik *Hatha Yoga* di kalangan masyarakat yang tertarik mendalami yoga, baik di kalangan umat Hindu maupun pemeluk agama lainnya, serta diimplementasikan sebagai selingan bagi masyarakat pekerja di berbagai institusi dan lembaga khususnya di lembaga keuangan seperti di KPPN Singaraja.

Latihan yoga kini mulai rutin dilakukan di Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja yang bertujuan untuk memfasilitasi pegawai yang dalam kesehariannya berkecukupan dengan pekerjaan yang monoton, minim pergerakan, dan juga adanya tekanan dan tuntutan akan pekerjaannya. Selain itu dengan terjaganya keseimbangan dalam tubuh baik secara fisik maupun psikologis, para pegawai diharapkan dapat bekerja dalam keadaan sehat dan nyaman sehingga tercapai peningkatan dan efektivitas dalam bekerja. Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian ini menarik untuk dikaji lebih mendalam untuk menganalisis mulai dari tahapan, proses, maupun gerakan-gerakan pada latihan *Hatha Yoga* tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan namun juga

relevansinya pada peningkatan capaian kinerja seluruh pegawai di Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan penyajian data secara deskriptif. Proses penelitian terdiri dari beberapa tahapan, dimulai dengan pengumpulan data, baik data primer maupun sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung di lingkungan Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja dan wawancara mendalam dengan pegawai, pimpinan, serta peserta latihan *Hatha Yoga*. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan dari berbagai sumber tertulis seperti hasil penelitian sebelumnya dan dokumen-dokumen yang relevan, yang membahas penerapan *Hatha Yoga* dalam dunia kerja, khususnya di KPPN Singaraja.

Selanjutnya, data yang telah terkumpul dianalisis melalui proses reduksi data untuk memfokuskan pada isu-isu yang relevan dengan tujuan penelitian. Analisis dilakukan dengan menggunakan tiga pendekatan teori, yakni teori kesehatan, teori permainan (*game theory*), dan teori persepsi. Ketiga teori ini digunakan untuk menginterpretasikan temuan di lapangan secara lebih komprehensif. Tahapan akhir dari penelitian ini adalah penyusunan sintesis hasil penelitian yang menggambarkan relevansi pelaksanaan latihan *Hatha Yoga* terhadap kesejahteraan dan kinerja pegawai di KPPN Singaraja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Implementasi Latihan *Hatha Yoga* di KPPN Singaraja

Latihan *Hatha Yoga* di lingkungan KPPN Singaraja merupakan bagian dari program institusi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental para pegawai. Kegiatan ini dipandu oleh instruktur berpengalaman yang telah tersertifikasi secara profesional, baik dari *Gokul Hatha Yoga* maupun *Vinyasa Yoga* (200 jam), serta sertifikasi RYS (300 jam). Sejak rutin dilaksanakan mulai tahun 2022, yoga menjadi alternatif olah tubuh yang dipilih karena sebelumnya belum tersedia aktivitas fisik terstruktur bagi pegawai. Dengan pendekatan yang terstruktur dan sesuai kebutuhan pemula, *Hatha Yoga* menjadi pilihan yang tepat karena gerakannya relatif sederhana namun tetap memberi manfaat menyeluruh.

Latihan yoga dilaksanakan rutin setiap minggu pada hari Kamis pukul 16.30 selama 60–90 menit. Jadwal ini disesuaikan dengan ritme kerja pegawai dan berfungsi sebagai persiapan menjelang akhir pekan yang biasanya diisi dengan aktivitas *refreshment* lainnya. Meskipun idealnya latihan dilakukan 2–3 kali seminggu, pelaksanaan seminggu sekali tetap efektif, terutama untuk pemula. Menurut Singhdeo (2025), frekuensi latihan 1–2 kali seminggu sudah cukup untuk membiasakan peserta dengan teknik dasar yoga dan tetap memberikan manfaat signifikan bagi kebugaran serta pengelolaan stres. Dari daftar hadir dua bulan terakhir, terlihat bahwa sebagian besar peserta mengikuti latihan secara rutin meskipun terdapat beberapa kendala seperti benturan jadwal.

Jenis latihan yang diterapkan mengacu pada prinsip *Hatha Yoga*, dengan fokus pada penyesuaian antara tubuh, napas, dan pikiran. Setiap sesi dimulai dengan penjelasan teori singkat mengenai tema latihan, dilanjutkan dengan meditasi awal untuk menenangkan diri, *pranayama* sebagai teknik pernapasan pengantar, lalu gerakan inti berupa *asanas* yang dipraktikkan secara bertahap. Di akhir sesi, dilakukan pendinginan (*cooling down*) melalui peregangan ringan, latihan pernapasan, dan relaksasi seperti posisi *Savasana*. Seluruh tahapan tersebut dirancang untuk mendukung kesehatan fisik, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat keseimbangan emosional para peserta.

Latihan yoga dilaksanakan di aula internal lantai 2 KPPN Singaraja yang biasanya digunakan untuk rapat. Ruang ini disesuaikan sedemikian rupa agar mendukung aktivitas yoga, menjadikannya pilihan yang fleksibel dan efisien karena tidak memerlukan perjalanan ke tempat lain. Untuk menunjang kenyamanan latihan, disediakan fasilitas seperti speaker dan tripod, sedangkan peserta membawa matras dan mengenakan pakaian nyaman sendiri. Musik lembut yang diputar selama latihan turut membantu peserta lebih fokus dan rileks.



Gambar 3.1. Latihan Yoga di Aula Internal Lantai 2 KPPN Singaraja
Sumber: Dokumentasi Penulis

Peserta latihan yoga mayoritas terdiri dari pegawai perempuan yang berasal dari berbagai status kepegawaian, termasuk pegawai tetap, pramubakti, dan peserta praktik kerja lapangan. Partisipasi yang dominan dari perempuan dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan stereotip bahwa yoga merupakan aktivitas yang lebih "lembut", sehingga kurang diminati oleh pegawai laki-laki yang cenderung memilih olahraga dengan intensitas tinggi seperti futsal, tenis, dan voli. Namun demikian, manfaat yoga bersifat universal dan dapat dirasakan oleh siapa pun yang melakukannya secara rutin, tanpa memandang gender.

Latihan yoga di KPPN Singaraja juga mencerminkan keberagaman peserta. Dari 15 peserta aktif, 11 beragama Hindu dan 4 beragama Islam. Keikutsertaan yang lintas agama dan budaya ini menunjukkan bahwa yoga dapat diterima secara inklusif dan tidak terbatas pada latar belakang tertentu. Antusiasme peserta yang tinggi dalam mengikuti latihan menjadi bukti bahwa kegiatan ini berhasil memberikan ruang positif untuk menjaga kesehatan, mengelola stres, serta mempererat hubungan sosial antarpegawai.

3.2. Sistem Latihan *Hatha Yoga* di Kantor KPPN Singaraja

Latihan *Hatha Yoga* yang dipraktikkan di Kantor KPPN Singaraja sebagian besar ditujukan untuk pemula. Hal ini dimaksudkan dengan melihat tujuan adanya program latihan *Hatha Yoga* di lingkup KPPN Singaraja adalah sebagai wadah untuk melatih fleksibilitas tubuh mengingat pada awal masa program, yaitu tahun 2022, belum adanya aktivitas olah tubuh dan peregangan bagi pegawai. Seiring berjalannya waktu, latihan yoga yang dipraktikkan oleh pegawai KPPN Singaraja membawa manfaat yang baik, tidak hanya bagi kesehatan dan fleksibilitas tubuh, namun juga ketenangan pikiran dan mengurangi stress akibat rutinitas pekerjaan. Terdapat rangkaian gerakan inti dari latihan *Hatha Yoga* yang dipraktikkan di kantor KPPN Singaraja yaitu mulai dari tahap meditasi, teknik pernapasan (*pranayama*), dan gerakan kuncian (*asanas*). Gerakan kuncian juga

biasanya dimulai dengan beberapa tahapan, yaitu pemanasan, kemudian perlahan masuk ke gerakan inti yoga.

Latihan *Hatha Yoga* di KPPN Singaraja dilakukan secara bertahap dan sistematis untuk memastikan setiap peserta memperoleh manfaat maksimal dari setiap sesi. Rangkaian latihan ini diawali dengan tahap meditasi sebagai bentuk persiapan mental dan emosional. Meditasi awal ini bertujuan untuk membawa peserta ke dalam kondisi tenang dan fokus, sehingga mereka siap secara batin untuk menjalani rangkaian latihan selanjutnya. Tahap ini juga menjadi momen untuk menyadari keberadaan diri (*self-awareness*), yang penting untuk mendalami setiap gerakan dengan kesadaran penuh.

Setelah peserta mencapai kondisi meditatif yang cukup stabil, latihan kemudian dilanjutkan dengan teknik pernapasan atau yang dikenal dengan istilah *pranayama*. Teknik pernapasan ini memiliki peran penting dalam latihan yoga, karena dapat membantu mengendalikan ritme napas, menstabilkan emosi, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Dalam praktiknya, *pranayama* juga menjadi jembatan yang menghubungkan tubuh dan pikiran, sehingga tubuh lebih siap secara fisiologis untuk melakukan latihan fisik.

Tahapan berikutnya adalah praktik gerakan fisik inti dari *Hatha Yoga* yang dikenal dengan istilah *asanas* atau gerakan kunci atau disebut *bandha*. Namun sebelum mencapai gerakan inti tersebut, pelatih biasanya mengarahkan peserta untuk terlebih dahulu melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan melalui serangkaian gerakan ringan yang bertujuan untuk meregangkan otot-otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempersiapkan tubuh terhadap aktivitas fisik yang lebih intens.

Barulah setelah tubuh cukup lentur dan hangat, peserta diarahkan untuk melakukan gerakan inti yoga. Gerakan ini mencakup berbagai *asanas* yang dipilih secara bertahap sesuai dengan tingkat kemampuan peserta. Beberapa aliran juga menekankan latihan *asana* sebagai langkah pertama, dengan meyakini bahwa hanya dengan mempraktikkan *asana* anggota tubuh ketiga secara menyeluruh dan melatih tubuh (Ito, 2024). *Asana* juga memberi kontribusi pada kesehatan holistik, menyelaraskan kesehatan fisik dengan keseimbangan mental dan emosional. Dengan memahami tubuh dan pikiran melalui *asana* menjadi dasar bagi latihan-latihan yang lebih tinggi seperti *pranayama* dan meditasi.

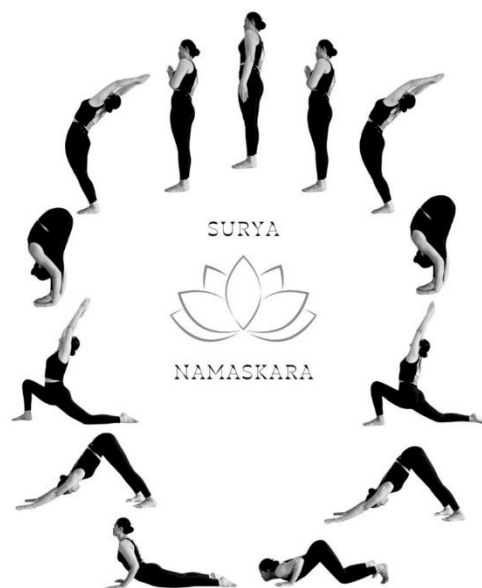
Terdapat banyak variasi *asana* dalam yoga yang diklasifikasikan berdasarkan posisi tubuh, keseimbangan, atau efek dan manfaatnya pada tulang belakang. Awalnya, *asana* merupakan postur duduk untuk meditasi dan latihan spiritual. Dalam bahasa Sanskerta kata “*asana*” berarti “postur” atau “posisi”. *Asana* merupakan salah satu komponen utama dari yoga yang terdiri dari berbagai gerakan atau pose fisik. Berdasarkan observasi sistem dan teknik latihan *Hatha Yoga* di KPPN Singaraja, terdapat beberapa gerakan-gerakan inti dalam praktik latihan yoga yang dilakukan. Peserta secara umum diperkenalkan keseluruhan tahapan dari gerakan *asanas* mulai dari *asana* berdiri, *asana* duduk, *asana* keseimbangan tangan, *asana* membuka pinggul, *asana* pembalikan, dan *asana* istirahat.



Gambar 3.2. Pose Asanas Berdiri (*Eka Pada Vrksasana*)
Sumber: Dokumentasi Penulis

Kemudian barulah peserta beranjak untuk mempraktikkan beberapa bentuk variasi gerakan yang dipraktikkan meliputi *Surya Namaskara*, *Vinyasa*, *Partner Yoga*, dan *Yin Yoga*.

Surya Namaskar (Salam Matahari), yaitu rangkaian gerakan dinamis yang dilakukan secara berurutan dan disinkronkan dengan pernapasan. Secara tradisional, praktik Surya Namaskara digunakan sebagai cara untuk menghormati matahari. Dalam budaya India, tempat praktik itu berasal, matahari dianggap sebagai sumber dari semua kehidupan, dan itulah kenapa keberadaan matahari sangat penting. *Surya Namaskar* merupakan gerakan yoga dengan rangkaian pose yang dilakukan secara mengalir dan dilakukan dengan menggunakan teknik bernafas yang benar. Ketika melakukan latihan yoga dengan variasi *Surya Namaskar*, peserta akan melakukan 12 rangkaian gerakan secara siklus, mulai dari pose *Tadasana*, *Pranamasana*, *Urdha Hastasana*, *Uttanasana*, *Padahastana*, *Ashva Sanchalāsana*, *Dandasana*, *Adho Mukha Svanasana*, *Ashtanga Namaskara*, *Bhujangāsana*, kemudian kembali ke siklus *Padahastana*, *Hasta Uttanasana*, dan ditutup dengan pose berdoa *Pranamasana*.



Gambar 3.3. Rangkaian Gerakan Surya Namaskar

Sumber: Dokumentasi Penulis

Manfaat variasi gerakan Surya Namaskar sangat baik untuk pemanasan sekaligus meningkatkan sirkulasi energi dalam tubuh. Selain itu jika dilakukan secara rutin gerakan ini dapat menguatkan otot, meningkatkan fleksibilitas, serta secara spiritual bermanfaat meningkatkan energi dan kesadaran diri.

Variasi gerakan lain yang dilakukan sebagai materi latihan *Hatha Yoga* di KPPN Singaraja adalah *Vinyasa Yoga*. Latihan ini dilakukan dengan serangkaian pose yang mengalir, dengan setiap gerakan disinkronkan dengan pola napas tertentu. *Vinyasa Yoga*, atau sering disebut *flow yoga*, yang merupakan jenis yoga dengan irama, tanpa jeda, dan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus sehingga menciptakan "aliran". Latihan yoga *Vinyasa* bertujuan untuk terus menarik napas dalam-dalam sepanjang gerakan dalam satu sesi. Mengacu pada latihan *Vinyasa* yang diberikan bagi pegawai Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja, merupakan urutan gerakan *vinyasa* yang sederhana. Dalam satu putaran atau *vinyasa flow* maksimal sampai 12 gerakan di mana terdapat dua model gerakan yoga dengan sikap berdiri dan duduk. Fokus gerakan *Vinyasa* lebih menekankan pada kelenturan, keseimbangan dan kesejajaran atau *alignment* dan kecepatan. Uraian gerakan *vinyasa flow* yang dipraktikkan di KPPN Singaraja dapat dipaparkan sebagai berikut.

Pertama adalah sikap berdiri yang terdiri dari gerakan atau *pose*: (1) *Tadasana*, (2) *Urdhva Hastasana*, (3) *Uttanasana*, (4) *Utkatasana*, (5) *Virabhadrasana 1*, (6) *Virabhadrasana 2*, (7) *Viparita Virabhadrasana*, (8) *Utthita Parsvakonasana*, (9) *Trikonasana*, (10) *Parsvottanasana*, (11) *Uttanasana*, (12) *Tadasana*. Kemudian untuk sikap duduk terdiri dari beberapa gerakan meliputi: (1) *Ananda Balasana (child)*, (2) *Bharmanasana (table)*, (3) *Vyaghrasana (tiger)*, (4) *Phalakasana variation Knee to Nose (Tiger Curl)*, (4) *Ardha Mandalasana (Half circle pose)*, (5) *Parighasana (Gate Pose)*, (6) *Uttana Shishosana Parsva Pada (Puppy Dog Pose leg to side)*, (7) *Urdhva Mukha Pasasana variation Leg Side (Treed Needle pose leg to side)*, (8) *Ananda Balasana*. Seiring berjalannya waktu, berbagai guru yoga telah berkontribusi pada evolusi *vinyasa*, dengan memadukan gaya interpretasi mereka. Kelas *vinyasa* dapat sangat bervariasi dalam hal intensitas, kecepatan dan urutan, yang memungkinkan ekspresi dan adaptasi terhadap kebutuhan praktis yang berbeda.

Selanjutnya terdapat pula sesi *Partner Yoga*, yang mengajak peserta untuk melakukan pose-pose tertentu secara berpasangan. Latihan ini tidak hanya memperkuat tubuh, tetapi juga membangun kepercayaan dan komunikasi antar peserta. Meskipun tidak mungkin kedua anggota pasangan memiliki fleksibilitas yang sama dan pose tertentu akan lebih mudah bagi salah satu pasangan. Yoga berpasangan (*Partner Yoga*) adalah tentang maju bersama dan saling membantu untuk maju tanpa merasa ada jurang pemisah yang besar dalam hal kemampuan. Variasi *partner yoga* tidak bertujuan untuk menunjukkan satu pihak lebih baik dari pasangan yoga lainnya namun lebih jauh melakukan latihan yoga berpasangan (*partner yoga*) adalah untuk mengembangkan rasa saling percaya, membangun kepercayaan diri sebagai pasangan yoga, menikmati manfaat yoga bersama, mempelajari gerakan baru yang hanya bisa dilakukan secara berpasangan, beradaptasi dengan orang baru serta saling membantu mencapai tujuan dan menemukan hal-hal baru tentang diri kita dan satu sama lain secara bersama-sama.



Gambar 3.4. Yoga Berpasangan (*Partner Yoga*)

Sumber: Dokumentasi Peneliti

Latihan yoga berpasangan (*partner yoga*) bagi pegawai Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja menjadi latihan yoga yang sangat menyenangkan, membuat suasana menjadi riang penuh tawa dan meningkatkan keakraban antar pegawai. Secara berkelanjutan variasi pose ini diharapkan dapat membangun rasa kebersamaan dan interaksi antar pegawai sehingga berdampak pada alur serta produktivitas kerja bagi pegawai KPPN Singaraja.

Sementara itu, *Yin Yoga* menjadi pilihan variasi latihan yang lebih tenang dan pasif, dengan menahan pose dalam waktu yang lebih lama untuk meregangkan jaringan ikat dan meningkatkan fleksibilitas secara mendalam. *Yin Yoga* adalah salah satu yang sedang trend saat ini diantara sekian banyak jenis yoga lainnya. Gerakannya yang lambat dan lembut adalah pelengkap sempurna untuk kehidupan yang serba cepat, super sibuk, atau sering berlatih secara intens. *Yin yoga* sengaja dirancang dengan gerakan yang santai dan lembut untuk meredakan ketegangan, meningkatkan pernapasan, dan mengembangkan kesadaran Anda.

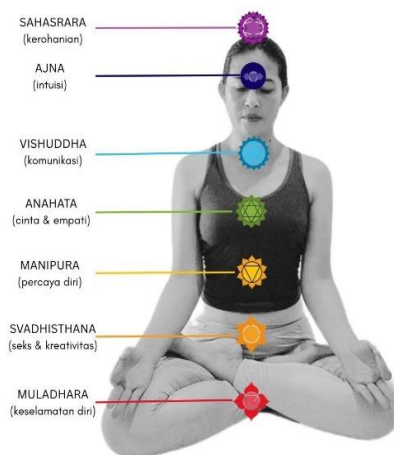
Yin yoga adalah bentuk yoga lembut yang mendinginkan, membumi, dan memelihara. Menurut seorang guru yoga (Sfidn.com, 2021) mempertahankan pose tertentu untuk waktu yang lebih lama dapat mendorong keheningan. *Yin yoga* menargetkan jaringan ikat dalam, seperti fascia, ligamen, sendi, dan tulang Anda. Latihan ini diajarkan dengan cara yang tenang dan lembut. Karena sifatnya sangat meditatif, santai, dan dipraktikkan lebih dekat ke tanah, sehingga mampu memberikan Anda ruang untuk masuk ke dalam sambil menyelaraskan pikiran dan sensasi fisik tubuh Anda.

Selain variasi gerakan, teknik kunci dan kontrol atau pemusatan energi menjadi aspek penting dalam praktik yoga yang dilakukan, seperti yang diimplementasikan di lingkup KPPN Singaraja. Teknik kunci atau yang disebut *bandha*, dalam bahasa Sansekerta berarti mengunci, menahan, atau mengencangkan. Dalam latihan *Bandha*, aliran energi ke area tubuh tertentu terhambat, kemudian ketika *Bandha* dilepaskan, ini menyebabkan energi mengalir lebih kuat ke seluruh tubuh dengan tekanan yang meningkat. Ketika *Bandha* menghentikan aliran darah untuk sementara waktu, terjadi peningkatan aliran darah segar, kemudian dengan melepaskan *Bandha* sel-sel mati akan dibuang. Melalui cara ini organ tubuh diperbarui, diremajakan dan diperkuat sehingga sirkulasi meningkat. *Bandha* juga bermanfaat untuk pusat pusat otak, Nadi dan *Chakra*. *Bandha* bermanfaat untuk meredakan stres, kegelisahan mental, keharmonisan dan keseimbangan tubuh.

Hal yang tidak kalah penting dalam latihan yoga adalah pemusatan energi atau yang disebut *chakra*. Dalam bahasa Sansekerta istilah *Chakra* berarti "roda" atau "cakram" yang menandakan pusat-pusat energi ini sebagai roda energi yang berputar di dalam tubuh manusia. Masing masing *chakra* memiliki energi dan memancarkan warna yang mengatur berbagai aspek fisik, emosional, dan spiritual kita. Terdapat tujuh *chakra* inti di dalam tubuh manusia yaitu *Muladhara chakra* (*chakra*

dasar), *Swadhistana* (cakra sakral), *Manipura chakra* (cakra solar plexus), *Anahata chakra* (cakra hati), *Vissudha chakra* (cakra tenggorokan), *Ajna chakra* (cakra mata ketiga), *Sahasrara chakra* (cakra mahkota).

Menurut Sri Bhagawan Sriprada Bhaskara (2024:10) setiap cakra berada di sepanjang tulang belakang, dari tulang ekor sampai di atas kepala. Semua itu memiliki kelenjar endokrin yang terhubung dengan cakra-cakra ini. Kelenjar endokrin sebetulnya bagian fisik tubuh kita, namun energi yang dihasilkan oleh perputaran cakra akan memicu dan menstimulasi kelenjar endokrin sehingga menghasilkan hormon-hormon didalam tubuh. Setiap cakra juga memiliki warna masing-masing sebagai identitas khusus sehingga kita memahaminya.



Gambar 3.5 Ilustrasi *Chakra* pada Tubuh Manusia

Sumber: Dokumen Peneliti

3.3 Manfaat *Hatha Yoga* Bagi Pegawai Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja

Latihan *Hatha Yoga* di lingkungan Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN) Singaraja merupakan bagian dari upaya institusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan pegawai, baik secara fisik maupun mental. Senada dengan itu menurut Anggriawan, *et al.* (2022) Keberhasilan suatu perusahaan dalam mencapai tujuannya sangat ditentukan oleh faktor sumber daya manusia yang ikut terlibat dalam kegiatan operasionalnya. Program ini tidak hanya difokuskan pada peningkatan kebugaran tubuh melalui gerakan-gerakan asana yang mampu meredakan ketegangan otot akibat rutinitas kerja yang monoton, tetapi juga bertujuan untuk mengelola stres dan meningkatkan ketenangan batin melalui teknik pernapasan (*pranayama*) dan meditasi.

Institusi memegang peranan penting dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan melalui berbagai stimulus eksternal. Dalam konteks adopsi *Hatha Yoga* di lingkungan kerja, faktor eksternal berperan sebagai dorongan dari luar yang memicu perubahan perilaku kesehatan pegawai. Faktor eksternal yang memicu pegawai untuk mulai atau terus berlatih *Hatha Yoga*. Pemicu ini bisa berupa rekomendasi dari rekan kerja, program yang diinisiasi oleh institusi, atau kampanye kesehatan di lingkungan kerja. *Hatha Yoga* dipilih sebagai variasi latihan yang dilakukan karena sebagian besar gerakannya bersifat gerakan dasar. Yoga secara umum dipilah menjadi dua bagian yaitu *Hatha Yoga* (*Gratastha Yoga*) dan *Samadhi Yoga* yang salah satu bentuknya adalah *Raja Yoga*. Senada dengan itu menurut Erlangga (2017:21) *Hatha Yoga* bahkan merupakan gerakan yoga yang paling banyak dipraktikkan saat ini oleh masyarakat Barat, salah satunya Amerika (Armini, 2020: 78).

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara, keberlangsungan program sejak tahun 2022 lalu hingga saat ini, berbagai manfaat mulai dirasakan oleh sebagian besar pegawai yang rutin mengikuti latihan *Hatha Yoga* di sela-sela waktu kesibukan di kantor. Latihan *Hatha Yoga* memberikan manfaat nyata yang dirasakan langsung, seperti pengurangan pegal dan nyeri punggung, peningkatan kesegaran tubuh, serta pengelolaan stres kerja. Pegawai mengakui bahwa intensitas kerja dan tekanan laporan yang tinggi sering menimbulkan kejenuhan dan penurunan fokus, dan yoga menjadi salah satu solusi untuk mengembalikan semangat dan kejernihan pikiran. Selain itu, kesadaran akan risiko jangka panjang seperti burnout, depresi, hipertensi, dan obesitas turut mendorong mereka untuk aktif mengikuti program yoga sebagai investasi kesehatan holistik.

Sebagai jenis yoga yang terdiri dari gerakan dasar (*asanas*), *Hatha Yoga* sangat mudah diakses oleh berbagai kalangan, termasuk pegawai kantor. Latihan ini terbukti memberikan manfaat fisik seperti meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi ketegangan otot dan nyeri punggung akibat duduk lama di depan komputer. Tidak hanya terbatas pada manfaat jasmani, praktik *Hatha Yoga* juga memberikan dampak positif secara psikologis seperti mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat motivasi kerja. Dalam konteks globalisasi dan perkembangan budaya kesehatan modern, *Hatha Yoga* telah diterima secara luas oleh masyarakat lintas latar belakang, termasuk di lingkungan kerja instansi pemerintah seperti KPPN Singaraja.

Latihan *Hatha Yoga* memiliki relevansi yang kuat bagi kesehatan pegawai KPPN Singaraja karena mampu menjawab tantangan fisik dan psikis yang muncul dari lingkungan kerja yang padat, menuntut ketelitian, dan sarat tekanan. Dalam konteks ini, relevansi merujuk pada kesesuaian antara manfaat yang ditawarkan oleh yoga dengan kebutuhan riil pegawai, terutama dalam menjaga kesehatan dan produktivitas kerja. Menurut konsep relevansi informasi, suatu kegiatan dianggap relevan jika dapat memberikan manfaat nyata dalam menjawab permasalahan. Di KPPN Singaraja, praktik *Hatha Yoga* dinilai relevan karena membantu pegawai mengatasi stres, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan fokus dan ketenangan batin. Aktivitas ini menjadi alternatif positif di tengah tingginya tekanan kerja yang berisiko menimbulkan gangguan fisik seperti nyeri otot dan kelelahan mata, serta gangguan psikis seperti stres dan penurunan konsentrasi.

Dari sudut pandang persepsi, manfaat *Hatha Yoga* sangat dipengaruhi oleh pandangan subyektif pegawai terhadap kegiatan tersebut. Pegawai yang menyadari pentingnya menjaga kesehatan cenderung menilai yoga sebagai solusi yang tepat dan efektif. Persepsi ini didukung oleh pengalaman langsung mereka, seperti berkurangnya ketegangan otot, membaiknya kualitas tidur, serta meningkatnya kestabilan emosi setelah mengikuti latihan. Kerangka *Health Belief Model* memperkuat pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa persepsi terhadap manfaat (*perceived benefits*) menjadi kunci penting dalam membentuk motivasi untuk berpartisipasi. Pegawai yang yakin akan efektivitas yoga lebih cenderung untuk ikut serta secara aktif dalam latihan yang disediakan. Dalam wawancara, beberapa pegawai menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks dan bugar setelah mengikuti program yoga, bahkan berharap agar kegiatan ini lebih sering dilakukan.



Gambar 3.6 Suasana Latihan Yoga di KPPN Singaraja

Sumber: Dokumen Peneliti

Namun, persepsi positif belum sepenuhnya merata. Pegawai laki-laki, misalnya, cenderung menghindari yoga karena persepsi budaya yang menganggapnya sebagai olahraga lembut yang kurang sesuai bagi pria. Mereka lebih memilih olahraga kompetitif seperti futsal atau badminton. Meskipun demikian, tingkat partisipasi pegawai perempuan tergolong tinggi dan konsisten, menunjukkan bahwa mayoritas peserta menilai yoga sebagai kegiatan yang bermanfaat secara nyata. Dengan mempertimbangkan tingkat partisipasi dan respons positif dari peserta, maka latihan *Hatha Yoga* terbukti memiliki relevansi tinggi terhadap kebutuhan kesehatan pegawai KPPN Singaraja. Latihan ini mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan pekerjaan, memperkuat kesadaran tubuh, dan mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Yoga tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga bagian dari strategi institusional untuk meningkatkan kualitas hidup dan profesionalisme pegawai.

Latihan *Hatha Yoga* di KPPN Singaraja merupakan bagian dari strategi institusi dalam mewujudkan work-life balance bagi pegawai. Dalam konteks kerja modern yang penuh tekanan, keseimbangan antara tuntutan profesional dan kesejahteraan pribadi menjadi penting, dan yoga menjadi salah satu solusi preventif yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Meskipun manfaat yoga diakui oleh banyak pegawai, seperti rasa tenang, rileks, serta berkurangnya ketegangan otot, penerapannya menghadapi tantangan. Beberapa hambatan mencakup persepsi budaya (terutama pada pegawai laki-laki), keterbatasan waktu karena bentrok dengan jam kerja, dan kurangnya integrasi program ke dalam sistem kerja institusional. Kendala ini menunjukkan bahwa keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh pengaturan waktu dan dukungan struktural.

Hambatan lainnya adalah waktu pelaksanaan program yoga yang idealnya tidak mengganggu tugas utama dan jam kerja pegawai, Penerapan yoga di kantor tidak boleh bersaing dengan tugas utama pegawai, melainkan harus bersinergi. Jika dirancang secara fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan pegawai, program yoga justru dapat meningkatkan konsentrasi, menurunkan stres, serta memperkuat semangat dan ketahanan kerja. Dalam hal ini, *Hatha Yoga* tidak hanya berperan sebagai program kesehatan, tetapi juga sebagai bentuk investasi institusi terhadap peningkatan profesionalisme kerja pegawai.

Lebih lanjut, relevansi yoga dalam lingkungan kerja juga dapat dilihat dari konsep *self-efficacy* dalam teori *Health Belief Model*. Pegawai yang percaya diri terhadap kemampuannya mengikuti yoga dan memahami manfaatnya cenderung lebih termotivasi dan konsisten dalam berlatih. Keyakinan ini dipengaruhi oleh pengalaman positif sebelumnya, dukungan sosial, dan ketersediaan fasilitas yang mendukung. Praktik rutin seperti pranayama dan gerakan yoga dasar membantu pegawai mengelola stres kerja, sekaligus memperkuat kohesi tim dan budaya kerja yang lebih sehat dan produktif.

KESIMPULAN

Praktik yoga saat ini telah berkembang melampaui akar spiritualnya dalam ajaran Hindu, menjadi metode universal yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental manusia modern. Di tengah tekanan kerja yang tinggi dan gaya hidup yang cepat, yoga menjadi solusi alternatif yang relevan dalam menjaga keseimbangan personal, termasuk di lingkungan kerja seperti KPPN Singaraja. Pelaksanaan program latihan *Hatha Yoga* di KPPN Singaraja menunjukkan bahwa, latihan *Hatha Yoga* memberikan manfaat holistik bagi pegawai khususnya pada aspek kesehatan, selain itu program yoga juga diimplementasikan secara terstruktur dengan pendampingan instruktur tersertifikasi serta fasilitas yang memadai. Namun pelaksanaan dan implementasi program berkelanjutan sangat bergantung pada persepsi dan partisipasi pegawai KPPN Singaraja. Secara keseluruhan, *Hatha Yoga* di lingkungan kerja bukan hanya meningkatkan kesehatan individu, tetapi juga memperkuat aspek sosial, profesionalisme kerja, dan citra institusi yang peduli terhadap kesejahteraan pegawai. Yoga hadir sebagai pendekatan holistik yang mencakup pengelolaan emosi, kesadaran diri, dan stabilitas mental dalam menghadapi tekanan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguwa, E. N., Nduka, I., & Arinze-Onyia, S. U. (2014). Assessment of burnout among health workers and bankers in Aba south local government area, Abia state, South East Nigeria. *Nigerian journal of clinical practice*, 17(3), 296-302.
- Anggriawan, D. B., Widiadnya, I. B. M., & Widyawati, S. R. (2022). Pengaruh Motivasi, *Self-Efficacy*, Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Bank Muamalat Indonesia Kantor Cabang Denpasar. *VALUES*, 3(2),
- Armini, N. W. Y., & Larashanti, I. A. D. (2020). Efektivitas *Hatha Yoga* Terhadap Kesehatan Fisik. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 3(1), 75-83.
- Bhaskara, S.B. S. (2024). *Rahasia Kekuatan Tujuh Chakra Membuka Kekayaan dan Rahasia Semesta di Dalam Tubuh Manusia*. Indonesia: Deepublish
- Erlangga, D. (2017). *Yoga Dalam Agama Hindu Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Spiritual (Studi Sekolah Tinggi Agama Hindu Lampung)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ito, M. (2024). Modern Postural Yoga, Meditation, and Spiritual Seeking: Ashtanga Vinyasa Yoga and "Moving Meditation". *Religions*, 15(11), 1399.
- Rahima, R., & Kustiningsih, E. (2017). Adaptasi Faal Tubuh Terhadap Latihan *Hatha Yoga* Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(2), 169-177.
- Sfidn.com. (2021). Yin Yoga: Pengertian, Manfaat, dan Cara Melakukannya. <https://www.sfidn.com/article/post/yin-yoga-pengertian-manfaat-dan-cara-melakukannya> (diakses pada 1 April 2025)
- Singhdeo, A. (2025). Seberapa Sering Berlatih Yoga untuk Mendapatkan Hasil?. Dikutip melalui <https://www.shvasa.com/yoga-blog/how-often-should-i-do-yoga-frequency-guide> (20 Maret 2025)
- Somvir. (2009). *Yoga dan Ayurveda*. Bali: Bali-India Foundation