

PENDAMPINGAN MATERI PENGUATAN BIOPSIKOSOSIOSPIRITUAL MELALUI YOGA DAN MEDITASI

Made Kurnia Widiastuti Giri¹, Ni Luh Putu Pranena Sastri², Made Bayu Permasutha³, Putu Adi Suputra⁴, I Made Kusuma Wijaya⁵, Ekanova Dharmapala⁶

^{1,2,3,4,5}Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran,
Email: kurnia.widiastuti@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Several studies have shown that the application of yoga and meditation in a school setting can reduce anxiety and improve student's learning concentration. Regular yoga practice applied in an educational setting can promote better mental health among learners. Thus findings of the study are relevant with the needs of schools in Buleleng area which have problems related to anxiety and low academic resilience where meditation interventions will have a role as an applicative solution as easy to implement and low cost. The participants involved were 60 teachers from 3 (three) different schools in the tourism area in Buleleng. Assessment for complete session of this community service did by an initial test (pretest) and a final test (posttest). The test instrument is in the form of a quiz to gather information about the understanding of yoga and meditation. The results of the activity were obtained that there was an increase in the average score in the initial test (60.8) and the final test (89.6) of 28.8. In the monitoring period, it was found that there was enthusiasm for the sustainability of yoga and meditation activities in the target schools and became a routine program once a week to do both yoga and meditation.

Keywords: yoga, meditation, mental health, resilience

ABSTRAK

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan yoga dan meditasi di lingkungan sekolah dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi siswa. Latihan yoga secara teratur yang diterapkan dalam lingkungan pendidikan dapat mendorong kesehatan mental yang lebih baik di antara pelajar. Temuan-temuan penelitian tersebut sesuai dengan kebutuhan sekolah di wilayah Kabupaten Buleleng yang memiliki permasalahan terkait kecemasan dan rendahnya resiliensi akademik sehingga intervensi meditasi dapat berperan sebagai solusi yang aplikatif karena mudah dilaksanakan dan berbiaya rendah. Peserta yang terlibat sebanyak 60 orang guru yang terdiri dari 3 (tiga) sekolah menengah atas di wilayah pariwisata di Kabupaten Buleleng. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pemahaman dilakukan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Instrumen tes berupa kuis untuk menghimpun informasi mengenai pemahaman yoga dan meditasi. Hasil kegiatan diperoleh adanya peningkatan nilai rata-rata pada tes awal (60,8) dan tes akhir (89,6) sebesar 28,8. Pada pendampingan ditemukan adanya antusiasme untuk keberlanjutan kegiatan yoga dan meditasi di sekolah - sekolah binaan dan menjadi program rutin setiap sekali seminggu dilakukan yoga dan meditasi bersama.

Kata kunci: yoga, meditasi, kesehatan mental, resiliensi

PENDAHULUAN

Dalam konteks modern yang serba cepat dan menuntut, profesi guru menghadapi tekanan psikologis dan fisik yang signifikan, yang seringkali berdampak pada kesejahteraan mereka dan kualitas pengajaran. Peningkatan beban kerja, tuntutan kurikulum yang dinamis, serta interaksi dengan berbagai karakter siswa

dan orang tua, dapat memicu stres dan kelelahan kronis pada guru (Egistiani et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi performa individu guru tetapi juga secara tidak langsung berdampak pada suasana belajar di kelas dan capaian hasil belajar peserta didik (Ellyana, 2020). Pergeseran paradigma pendidikan, termasuk otonomi pendidikan

dan perubahan kebijakan yang cepat, semakin menambah kompleksitas tantangan yang dihadapi guru, menuntut adaptasi berkelanjutan dalam waktu singkat dengan dukungan minimal (Munawaroh, 2021) (Zarin et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan kapasitas adaptif guru dan menjaga kesejahteraan mental serta fisik mereka agar tetap optimal dalam menjalankan tugas profesionalnya (ARASYIAH & rohiat, 2020). Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah integrasi praktik yoga dan meditasi sebagai bagian dari program pengembangan keprofesian berkelanjutan, yang terbukti efektif dalam pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan holistik (Fauzi et al., 2022). Praktik ini tidak hanya berpotensi mengurangi tingkat stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan konsentrasi, kesadaran diri, dan regulasi emosi, yang semuanya esensial bagi efektivitas pengajaran (Janjhua et al., 2020). Penerapan yoga di lingkungan pendidikan telah menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, serta memperbaiki berbagai faktor sosial dan perilaku yang relevan, seperti perilaku di kelas, regulasi emosi, keterampilan sosial, fokus, perhatian, dan pengurangan stres (Shanker & Pradhan, 2022). Meskipun manfaat yoga telah diakui secara luas dalam berbagai konteks, implementasi spesifiknya untuk guru sebagai upaya peningkatan kesejahteraan profesional masih memerlukan eksplorasi dan pengembangan lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengembangkan modul yoga asanas yang dirancang khusus untuk guru sekolah, dengan mempertimbangkan kendala waktu dan sumber daya yang umumnya dihadapi di lingkungan pendidikan (Sinha et al., 2021). Modul ini akan berfokus pada teknik yoga yang dapat

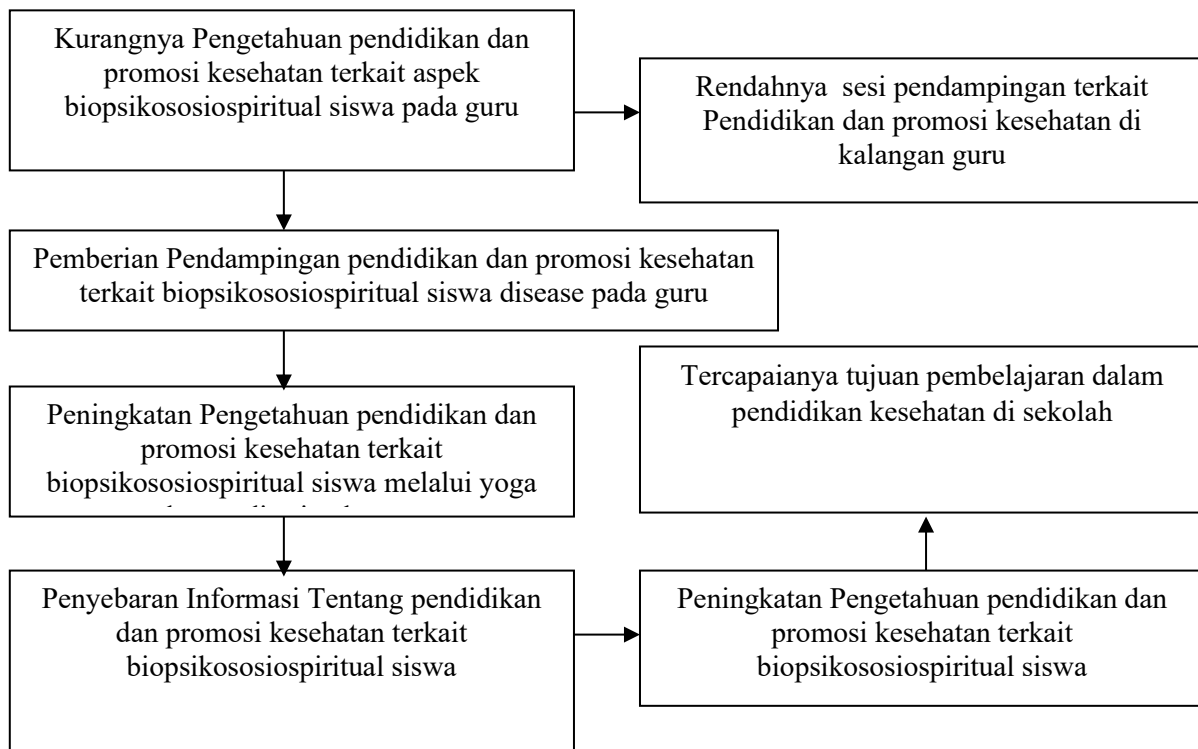
diintegrasikan dengan mudah ke dalam rutinitas harian guru, guna mendukung pengelolaan stres, peningkatan konsentrasi, dan pemeliharaan kesehatan fisik secara menyeluruh (Subrata, 2020). Program ini mengkaji bagaimana aktivitas berbasis yoga dapat memberikan kontribusi positif terhadap strategi pengembangan diri guru, menyediakan pilihan yang praktis dan mudah diimplementasikan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka (Martin et al., 2024) (Chen & Pauwels, 2014). Pendekatan ini sejalan dengan urgensi pendidikan kesehatan mental yang diakui dalam lembaga pendidikan, mengingat guru memiliki peran krusial dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung perkembangan holistik siswa (Rofiqi et al., 2023). Pentingnya kesehatan mental guru juga tercermin dari tekanan akademik yang tinggi, tuntutan sosial, dan tantangan emosional yang seringkali dihadapi siswa, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka dan secara simultan mempengaruhi prestasi akademik (Rofiqi et al., 2023). Oleh karena itu, inisiatif yang mendukung kesehatan mental guru secara tidak langsung turut berkontribusi pada penciptaan ekosistem pendidikan yang lebih sehat dan produktif bagi seluruh civitas akademika, termasuk siswa (Rofiqi et al., 2023).

METODE

Rancangan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah berupa kegiatan pendampingan kepada kelompok guru SMA sederajat di wilayah pariwisata di kawasan kabupaten Buleleng yaitu Kawasan Lovina dan Kawasan Kubutambahan yang berjumlah 20 orang. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan oleh pakar kesehatan

pariwisata dalam bidang yoga. Metode yang digunakan dalam program P2M ini adalah pelatihan dan pendampingan yang ditujukan kepada guru berbasis norma teman sebaya peduli kesehatan pariwisata terkait topik biopsikososiospiritual melalui yoga dan meditasi. Metode pelatihan ditujukan untuk meningkatkan pemahaman guru. Metode pelatihan dipilih dibandingkan dengan metode seminar oleh karena berdasarkan kerucut Edgar Dale informasi yang diterima oleh otak lebih mudah diserap dan diingat apabila materi diberikan dalam bentuk yang mendekati nyata atau

bentuk pengalaman dibandingkan hanya dalam bentuk lisan, tulisan, atau gambar saja. Metode pendampingan diberikan untuk memperbaiki berbagai kendala atau kekurangtahuan informasi yang dihadapi oleh guru dalam mendidik siswa remajanya. Langkah –langkah pelaksanaan kegiatan adalah observasi lapangan, persiapan pelaksanaan pelatihan, persiapan kegiatan pendampingan, pelaksanaan pelatihan , pelaksanaan pendampingan dan monitoring evaluasi kegiatan yang keseluruhannya dilaksanakan dalam waktu 6 (enam) bulan.



Gambar 1. Kerangka pemecahan permasalahan khalayak sasaran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program PKM ini dapat meningkatkan kompetensi guru dalam pengetahuan dan perilaku berpendekatan biopsikososiospiritual siswa.

Hasil pretest menunjukkan bahwa pengetahuan dan perilaku guru mengenai pencegahan foodborne diseases masih rendah.



Gambar 2. Tim Pelaksana P2M yang melibatkan dosen, tenaga kependidikan dan mahasiswa.



Gambar 3. Tim Pelaksana P2M yang melibatkan dosen, tenaga kependidikan dan mahasiswa.

Setelah mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan dan pendampingan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kemampuan guru dalam melakukan edukasi tentang pentingnya yoga dan meditasi dalam aspek biopsikososiospiritual bagi siswa SMA/SMK serta masyarakat di kawasan wisata. Selain itu, para guru juga termotivasi untuk secara berkala melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap perilaku sehat tubuh dan psikis siswa serta melakukan sosialisasi kepada masyarakat sekitar mengenai

pentingnya memperhatikan kesehatan mental.

SIMPULAN

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dapat membantu meningkatkan kompetensi para guru SMA/SMK di kawasan wisata Kabupaten Buleleng dalam melakukan promosi kesehatan kepada siswa dan masyarakat terkait pencegahan food borne diseases. Hasil evaluasi pada akhir kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kemampuan guru dalam mengedukasi siswa dan masyarakat sekitar tentang pencegahan foodborne diseases.

DAFTAR RUJUKAN

- Emeline Piotte, MD, Anne-Pauline Bellanger, PharmD, Gaël Piton, MD, Laurence Millon, PharmD, Philippe Marguet, MD, Pre-travel Consultation: Evaluation of Primary Care Physician Practice in the Franche-Comté Region, *Journal of Travel Medicine*, Volume 20, Issue 4, 1 July 2013, Pages 221–227, <https://doi.org/10.1111/jtm.12030>
- Caumes E, Legros F, Duhot D, Cohen JM, Arnould P, Mosnier A. Health problems in returning travelers consulting general practitioners. *J Travel Med.* 2008 Nov-Dec;15(6):457-9. doi: 10.1111/j.1708-8305.2008.00246.x. PMID: 19090803.
- Price VA, Smith RA, Douthwaite S, et al. General physicians do not take adequate travel histories. *J Travel Med* 2011; 18:271–4. doi: 10.1111/j.1708–8305.2011.00521. x. Epub 2011 Jun 15.

- Hill DR. Health problems in a large cohort of Americans traveling to developing countries. *J Travel Med.* 2000;7(5):259–66. <http://dx.doi.org/10.2310/7060.2000.000757>.
- Reid D, Keystone J, Cossar J. Health risks abroad, general considerations. In: DuPont H, Steffen R, editors. *Textbook of travel medicine and health*. 2nd ed. Hamilton: BC Decker; 2001. pp. 3–10.
- Cannon Hunter, W. (2007) ‘Medical Tourism: A New Global Niche’, *International Journal of Tourism Sciences*, 7(1), pp. 129–140. doi: 10.1080/15980634.2007.11434599.
- Chee, H. L., Whittaker, A. and Por, H. H. (2018) ‘Sociality and transnational social space in the making of medical tourism: local actors and Indonesian patients in Malaysia’, *Mobilities*. Routledge, 0(0), pp. 1–16. doi: 10.1080/17450101.2018.1521124.
- Devitra, A. (2018) *Ditjen Yankes*. Available at: <http://yankes.depkes.go.id/read-pemasaran-rumah-sakit-di-era-modern--5781>.
- Gyu Ko, T. (2011) ‘Medical Tourism System Model’, *International Journal of Tourism Sciences*, 11(1), pp. 17–51. doi: 10.1080/15980634.2011.11434634.
- Habibi, A. and Ariffin, A. A. M. (2018) ‘Value as a medical tourism driver interacted by experience quality’, *Anatolia*. Routledge, 0(0), pp. 1–12. doi: 10.1080/13032917.2018.1496122.
- Heung, V. C. S., Kucukusta, D. and Song, H. (2010) ‘A conceptual model of medical tourism: Implications for future research’, *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 27(3), pp. 236–251. doi: 10.1080/10548401003744677.
- Kelaher, D., Dollery, B. and Grant, B. (2011) ‘Trade liberalization in Indonesian health services: Prospects and policies’, *International Journal of Public Administration*, 34(8), pp. 528–538. doi:10.1080/01900692.2011.583764.
- Musa, G. et al. (2012) ‘How Satisfied are Inbound Medical Tourists in Malaysia? A Study on Private Hospitals in Kuala Lumpur’, *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 29(7), pp. 629–646. doi: 10.1080/10548408.2012.720150.
- Ormond, M. and Sulianti, D. (2017) ‘More than medical tourism: lessons from Indonesia and Malaysia on South–South intra-regional medical travel’, *Current Issues in Tourism*. Taylor & Francis, 20(1), pp. 94–110. doi: 10.1080/13683500.2014.937324.
- Sriratanaban, J. (2015) ‘ASEAN integration and health services’, *Global Health Action*, 8(1), p. 27199. doi: 10.3402/gha.v8.27199.
- Wattimena and Inge (2014) ‘Menelusuri Arus Pemeriksaan Kesehatan Dan Pengobatan Ke Luar Negeri’, *Jurnal Ners Lentera*, 2(1), pp. 1–11. Available at: <http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/688>.
- Zarei, A. and Maleki, F. (2018) ‘Asian medical marketing, a review of factors affecting Asian medical tourism development’, *Journal of Quality Assurance in Hospitality and Tourism*. Routledge, 20(1), pp. 1–15.

- doi:
10.1080/1528008X.2018.1438959.
- Asmi, A., & Yuriatson, Y. (2022, March 1). Edukasi Kepatuhan Protokol Kesehatan Covid-19 Pada Pengunjung Pelayanan Kesehatan. , 1(1), 22-25. https://doi.org/10.35816/abdimaspol_saka.v1i1.9
- Fuadah, D Z., Taukhid, M T., & Ludyanti, L N. (2022, January 25). Edukasi Berbasis Android Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, 1(1), 248-254. <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.806>
- Hadiyanto, H. (2017, October 11). PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TATANAN KELUARGA DI POSDAYA AL-FADILLAH. , 2(1), 89-92. <https://doi.org/10.37150/jsu.v2i1.54>
- Histiyani, R A N., Handini, T O., & Afifah. (2022, June 30). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN WALI SISWA TAMAN KANAK-KANAK (TK) DI BANYUMAS DALAM PENANGANAN PENYAKIT INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT (ISPA). , 3(1), 53-59. <https://doi.org/10.47522/jmm.v3i1.138>
- Inayati, I., Brahmana, I B., & Majdawati, A. (2021, April 1). Desa Peduli Peri (Pembinaan Dan Edukasi Penyakit Reproduksi Infeksi) Di Desa Tempursari, Kecamatan Ngawen, Klaten. <https://doi.org/10.18196/ppm.22.478>
- Lalla, N N., & Arda, D. (2022, March 1). Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tuberculosis Paru. , 1(1), 12-15. https://doi.org/10.35816/abdimaspol_saka.v1i1.6
- Syaiful, S. (2022, June 30). PENDAMPINGAN TERHADAP GURU DALAM PENYUSUNAN BAHAN AJAR PEMBELAJARAN JARAK JAUH DARING DAN LURING. , 5(1), 117-130. <https://doi.org/10.47239/jgdd.v5i1.377>