



**TRANSFORMASI: JURNAL PENGABDIAN PADA
MASYARAKAT**

Email: j.transformasi@ummat.ac.id

<http://journal.ummat.ac.id/index.php/transformasi/index>

TRANSFORMASI: JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

ISSN: 2797-5940 (Online), ISSN: 2797-7838 (Print)

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Mataram

Jln. KH. Ahmad Dahlan No.1, Pagesangan, Kec. Mataram, Kota Mataram, NTB (83115)

**Pelatihan Yoga Sebagai Rekreasi Untuk Anak Yatim Piatu Di Panti Asuhan Al
Jannah Desa Bekonang Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo**

*Yoga Training as Recreation for Orphans at Al Jannah Orphanage, Bekonang Village,
Mojolaban District, Sukoharjo Regency*

¹⁾Sawitri, ²⁾Pujiyana

^{1,2)} Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

¹ Putrisawitriku@gmail.com ² drs.pujiyana@gmail.com

:

ABSTRAK/ ABSTRACT

Abstrak: Yoga termasuk baru Indonesia walaupun di dunia termasuk olahraga yang sudah sangat lampau. Yoga salah satu cara rekreasi kegiatan yang membuat hati menjadi tenang, terhibur dan nyaman. Tujuan Pengabdian mengambil yoga untuk panti asuhan dikarenakan anak panti tidak lagi memiliki bapak dan ibu. Tidak adanya orang tua sering membuat pikiran anak panti stres. Permasalahan anak panti yang demikian membuat para penghuni asrama perempuan terkadang memiliki tingkat rasa sedih, tidak nyaman yang tinggi. Pemilihan penghuni panti asuhan yang perempuan diambil karena perempuan cenderung memiliki perasaan yang lebih sensitif. Hal ini yang membuat pengabdian ingin mengadakan pengabdian dengan yoga di panti asuhan Al Jannah, Bekonang, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Metode yang digunakan diawali dengan observasi dan sosialisasi di tempat kegiatan pengabdian, pengabdian melakukan pre test, materi dilakukan dengan Tahap I konsep beryoga, Tahap II jenis yoga dan macam serta bentuk yoga, Tahap III Mempraktekkan gerakan yoga dengan pemanasan, inti yoga dan pendinginan yoga, Tahap IV pengevaluasian dengan post test. Hasil pengabdian yang didapat dari pelatihan yoga untuk anak panti mendapatkan keterampilan dan dapat digunakan untuk sarana meditasi dan beryoga mendapatkan ketenangan jiwa, hilangnya tekanan batin dari tekanan hidup karena tidak memiliki orang tua, mengurangi rasa minder, menambah rasa percaya diri. Anak panti lebih optimis menatap masa depan, fokus dalam berfikir. Pelatihan yang dihasilkan dari tes awal hanya 15 % persen yang mengetahui manfaat dan gerakan yoga setelah diadakan pelatihan hampir 85 % sudah paham dan mampu gerakan yoga, dan diakhir pelatihan sekitar 15 % yang tidak mampu bergerak secara maksimal akan tetapi dapat dilatih dengan teman sejawat dan mandiri. Pelatihan yoga pada akhirnya dapat memberikan pikiran yang positif, energi yang positif setelah itu yoga dapat untuk rekreasi mental apalagi di masa pandemi.

Kata Kunci : Pelatihan, rekreasi , ketenangan , anak asuh

***Abstract:** Good sports activities are done to make our bodies healthy. Kinds of sports, namely gymnastics, swimming, running, tennis, fitness, volleyball, ballet, soccer and yoga. Yoga is a new sport in Indonesia, although in the world it is a very old sport. Yoga can be practiced for all ages and for all walks of life. Yoga is an activity that is used for relaxation or recreation. Recreation is an activity that makes the heart calm, entertained and makes you feel comfortable. Life and diet are needed for the body for health. The devotee took yoga for the orphanage because the orphanage no longer had a father and mother. Problems with orphans like this make the residents of female dormitories sometimes have a high level of sadness and discomfort. The choice for the residents of the orphanage was taken because women tend to have more sensitive feelings. This is what makes devotees want to do yoga at the Al Jannah Orphanage, Bekonang, Mojolaban District, Sukoharjo Regency. The results obtained from the training for orphans gain skills and can be used to become yoga instructors as long as they can and practice regularly. , and at the end of the training about 15% who are not able to move optimally but can be trained with peers and independently. Yoga training can ultimately provide positive thoughts, positive energy after that yoga can be used for mental recreation, especially during a pandemic.*

Keywords: Training, recreation, serenity, foster children

Submitted : 2021-07-26

Revision : 2021-08-17

Accepted : 2021-08-27

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah kegiatan untuk merefleksikan pikiran dan hati. Olahraga sangat diperlukan untuk memberikan efek positif bagi yang melakukannya. Olahraga yang baik dilakukan minimal 3 kali seminggu bahkan bisa setiap hari. Wujud kesadaran manusia berbeda – beda tergantung pada kondisi tubuh manusia, (Wdya Hartini, 2017). Tingkat kesadaran untuk hidup sehat tidak semua orang memiliki. Kegiatan olahraga yang baik dilakukan untuk membuat sehat tubuh kita. Macam – macam olahraga yaitu senam, renang, lari, tenis, fitness, voli, balet, sepakbola dan ada lagi yoga. Olahraga yoga termasuk baru Indonesia walaupun di dunia termasuk olahraga yang sudah sangat lampau. Yoga di kalangan masyarakat Jawa memang belum banyak yang mengetahui. Masyarakat moderen yang hidup di kota yang sudah banyak mengenal olahraga yoga dan mendapatkan manfaat dari beryoga, (Krisna, 2017). Yoga dapat dilakukan untuk semua umur pada semua kalangan, (Sawitri, 2021).

Yoga merupakan olahraga dari aktivitas olah tubuh dan pikiran yang fokus pada kekuatan, fleksibilitas dan pernafasan untuk meningkatkan kualitas mental dan fisik. Postur atas rangkaian gerakan pada pernafasan adalah dua komponen yang utama

Yoga di india baru dikenal 5 – 10 tahun yang lalu yang berasal dari bahasa sansekerta “ yuj” yang berarti penyatuan jiwa dan kesadaran yang universal dan ilahi. Sederhananya, yoga dapat diartikan sebagai suatu kesadaran yang menuju kesadaran yang baik dalam jiwa manusia. Harmoni untuk menyatukan jiwa manusia dalam mencapai emosi jiwa, mental, spiritualitas dan tubuh kita, (Shanty, 2004).

Yoga terus berkembang selama berabad – abad dan dipengaruhi oleh beragam budaya, hingga kini tercipta berbagai jenis yoga, mulai dari ashtanga, kripalu, bikram, sampai vinyasa. Setiap yoga memiliki gerakan , rutinitas dan manfaat yang berbeda – beda . Maka dari itu pilihlah jenis yoga yang paling sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing – masing. Yoga juga sangat bermanfaat untuk mengasah mental dan membuang racun keluar dari dalam tubuh. Meningkatkan fleksibilitas tubuh yang tidak hanya bermanfaat untuk kesiapan fisik sebelum berolahraga tapi juga mencegah cedera.

Yoga juga sangat bermanfaat untuk tubuh dan dapat mengatur berat badan, membantu mencegah dan mengobati beberapa masalah kesehatan seperti penyakit jantung, artistis, asma, dan tekanan darah tinggi, meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres, depresi, dan gangguan tidur, melancarkan pernafasan, menguatkan keseimbangan tubuh, relaksasi dan pemulihan otot setelah olahraga, meringankan nyeri dan cedera otot atau tubuh (Pujiastuti, 2014). Memberikan kenyamanan pada pikiran, jiwa dan juga pada tubuh menjadi rileks. Kesiapan otot untuk dapat melakukan kegiatan sehari – hari , tidak mudah sakit karena dapat meningkatkan imun. Yoga akan menetralkan otot sehingga lebih nyaman dalam bergerak dan beraktivitas.

Yoga dapat dijadikan terapi pengobatan yang aman untuk setiap orang sebagai pengganti perawatan medis konvensional. Pemula tidak boleh mencoba gerakan – gerakan ekstrim yang dapat menyebabkan cedera. Kondisi hamil yang punya riwayat darah tinggi sebaiknya berkonsultasikan kepada para dokter. Keadaan tubuh masing – masing manusia berbeda. Ada yang darah rendah, darah tinggi bahkan juga ada yang normal. Kehidupan dan pola makan sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk kesehatan. Team Pengabdian mengambil yoga untuk panti asuhan dikarenakan anak panti tidak lagi memiliki bapak dan ibu. Keadaan yang demikian membuat para penghuni asrama perempuan terkadang memiliki tingkat rasa sedih, tidak nyaman yang tinggi. Yoga

dapat difungsikan untuk rekreasi merefleksikan pikiran sehingga ketenangan jiwa akan didapat asalkan dengan gerakan yang benar dan latihan secara rutin. Kekuatan otot dan juga pada penguatan pernafasan akan membuat kondisi tubuh kuat. Pengaturan pernafasan yang baik akan memberikan dampak positif bagi perkembangan jiwa karena pola pikir dan jiwa yang sehat akan membuat kehidupan yang baik, nyaman dan bahagia walaupun keadaan dalam kekurangan. Badan sehat akan dapat mengerjakan apapun. Pikiran yang sehat, olahraga rutin membantu menjalani kehidupan dengan percaya diri. Penguatan anak yatim al jannah dengan pelatihan yoga sebagai sarana untuk menguatkan hati dan jiwa karena tidak ada orang tua.

Pemilihan penghuni panti asuhan yang perempuan dikarenakan perempuan cenderung memiliki perasaan yang lebih sensitif. Sangat mudah menangis dan sangat rapuh, dari survey yang dilakukan team pengabdian beberapa kali ke panti, menemukan penghuni perempuan memiliki tingkat stres yang tinggi. Keadaan yang demikian mennggerakan team pengabdian untuk membantu dengan mengajak refreshing dengan olahraga supaya ada hiburan yang menyehatkan. Dengan dilaksanakan kegiatan yoga pada anak-anak panti asuhan, khususnya penghuni perempuan akan membantu meringankan beban jiwa dan mental yang dihadapi oleh mereka karena sudah tidak lagi bersama kedua orang tua. Kegiatan beryoga akan memberikan motivasi positif untuk meningkatkan rasa dan jiwa percaya diri pada diri para anak yatim al jannah.

Hal ini yang membuat pengabdi ingin mengadakan pengabdian dengan yoga di panti asuhan Al Jannah di Deasa Bekonang, Kecamatan Mojolaban , Kabupaten Sukoharjo. Panti asuhan di Al Janah memiliki penghuni putra dan putri akan tetapi pengabdi hanya memilih yang putri karena alasan latar belakang diatas. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk memberikan suasana nyaman, dan anak-anak dapat hidup bahagia, ceria juga hidup seperti anak-anak lain yang punya orang tua. Manfaat beryoga dapat membuat nyaman jiwa dan pikiran sehingga bermanfaat bagi jiwa dan raga para penghuni panti asuhan perempuan. Hati dari seorang perempuan lebih sensitif karena ada permasalahan dicurahkan pada hati yang mudah sedih karena dengan mengedepankan rasa tidak pada pola pikir yang menggunakan otak dulu perbedaan dari jiwa laki – laki dan perempuan berbeda.

Panti asuhan Al Jannah sebuah panti asuhan di Bekonang , Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo yang sudah sangat lama berdiri karena sudah dikelola generasi kedua dan yang diasuh di panti asuhan sangat banyak dari laki – laki dan perempuan. Anak asuh hidup layak dengan fasilitas tempat tidur, makan , sekolah semua sangat memadai dan juga banyak donatur yang membantu untuk eningkatkan kelayakan hidup anak-anak di panti asuhan. Desa bekonang sebuah desa yang strategis dan dekat dengan jalan raya kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Sebuah desa yang masyarakatnya memeluk agama islam yang kuat sehingga adanya panti asuhan sangat didukung. Keberadaan panti asuhan sangat dekat dengan jalan raya sehingga apabila ada kunjungan atau masyarakat yang akan datang membantu menjadi donatur atau memberikan rejeki untuk anak panti asuhan aksesnya sangat mudah.

Pemilihan untuk pengabdian di panti asuhan al jannah karena dari kampus Universitas Veteran Bangun Nusantara juga tidak terlalu jauh dan dengan jarak rumah pengabdi tidak terlalu jauh, mudah dijangkau selain itu kedekatan dengan ketua panti asuhan atau ibu panti asuhan terjalin dengan baik sehingga pelaksanaan pengabdian dapat berjalan baik. Pengabdian di panti asuhan Al Jannah dilaksnakan karena adanya kedekatan dengan anak panti asuhan juga dengan pengasuh panti asuhan. Berdasarkan hal tersebut, membuat pengabdi sangat bersemangat memberikan pencerahan dalam kehidupunan anak panti asuhan. Harapan kehidupan yang lebih baik dan terarah menjadi generasi muda yang tangguh, pintar, dan optimis.

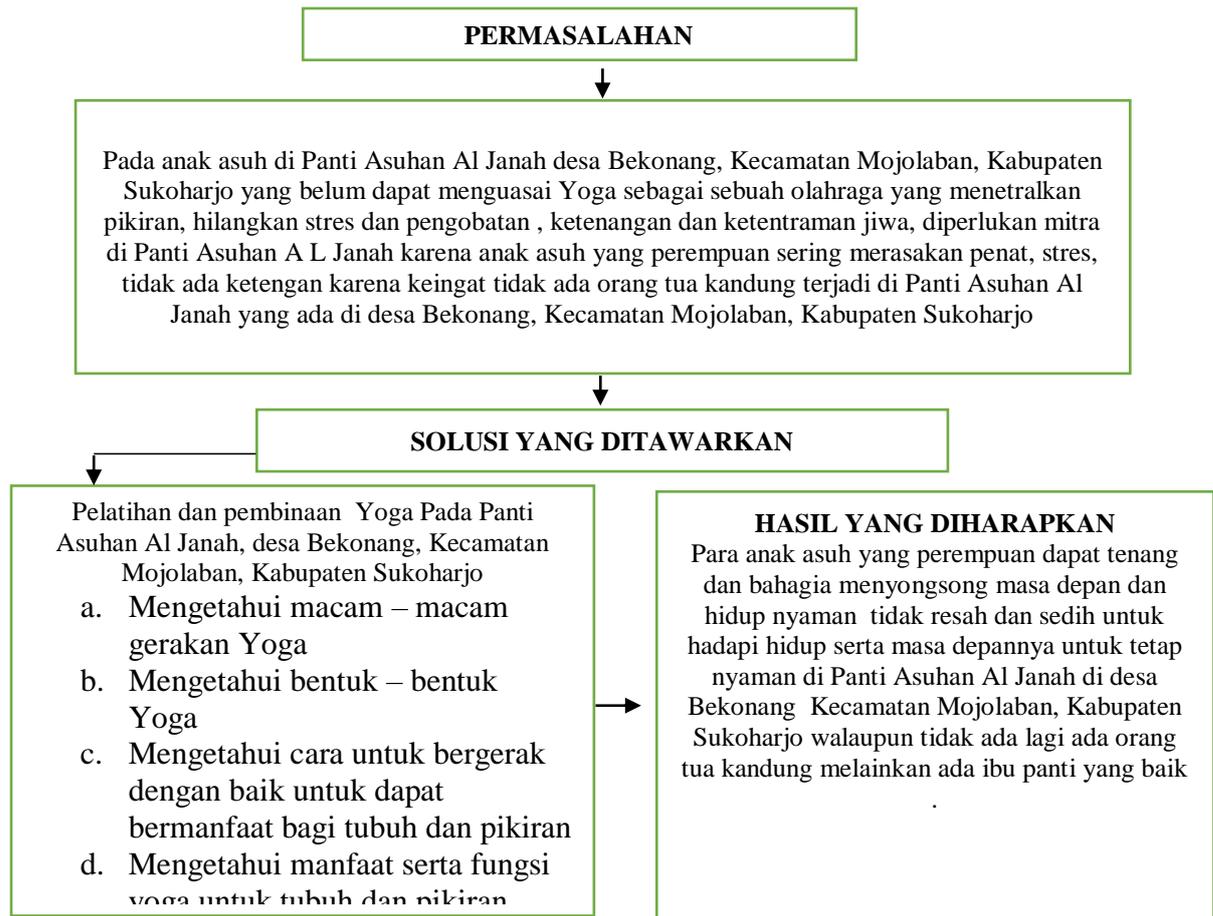
1. METODE

Desa Bekonang, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Dalam metode pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut dalam bagan kerangka penyelesaian masalah seperti bagan 1.

A. Kerangka Pemecahan Masalah

Permasalahan mitra, potensi yang ada dan solusi yang ditawarkan terhadap mitra terlihat sebagaimana tampak pada gambar 1 dan 2, bahwa pada dasarnya terdapat solusi yang dapat dikerjakan dan dapat digunakan untuk mengatasi dengan pelatihan dan pembinaan dengan Yoga bagi anak asuh di Panti Asuhan Al Janah di desa Bekonang, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

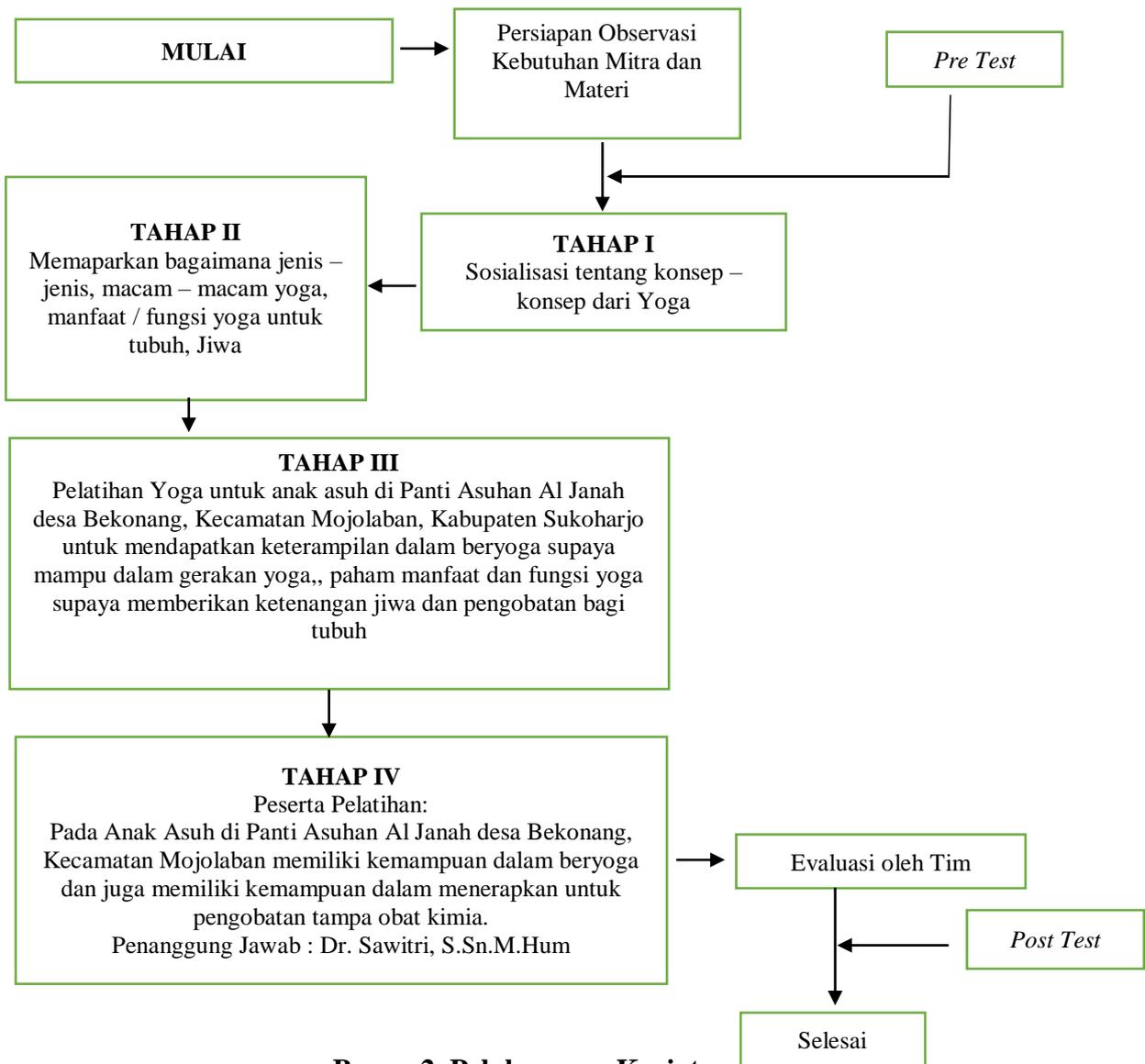
Pelatihan dan solusi dapat digambarkan dengan bagan di bawah ini:



Bagan I. Kerangka Pemecahan Masalah

B. Metode yang digunakan

Rincian perencanaan kegiatan bagi para anak asuh Al Janah yang ada di desa Bekonang, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo dalam pelatihan dan pembinaan Yoga untuk meningkatkan ketrampilan dan kemampuan di bidang olahraga yoga supaya bermanfaat bagi tubuh dan jiwa untuk mendapatkan manfaat untuk hidup yang nyaman, tenang, dan bahagia tidak lagi merasa sedih, merasa tidak bahagia, merasa rendah diri dan sering merasa tidak ada ketenangan di pikiran karena rendah diri tidak ada orang tua kandung.



Bagan 2. Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian di panti asuhan Al Jannah merupakan kegiatan yang tersusun dengan baik dilakukan selama tiga bulan, dari bulan Oktober 2020 – Desember 2020. Lokasi pengabdian di desa bekonang, kecamatan mojolaban, kabupaten sukoharjo. Keseluruhan kegiatan diikuti 15 anak asuh perempuan dari panti asuhan Al Jannah. Anak asuh yang menjadi sasaran pengabdian dipilih anak asuh perempuan, karena perempuan cenderung sensitif dalam menjalani kehidupan. Tekanan kehidupan yang berat membuat pribadi anak asuh di panti asuhan ada yang pendiam, minder, rasa

percaya diri yang kurang membuat anak asuh lebih tidak berani bergaul dengan banyak orang.

Panti asuhan Al Jannah memiliki tempat anak untuk laki – laki dan perempuan,. Pengabdian dilakukan pada panti asuhan Al Jannah pada tanggal 2 November 2020 jam 9.00 WIB. Anak asuh perempuan menjadi sasaran dilakukan pengabdian, karena yoga lebih banyak diikuti oleh anak putri walaupun ada juga anak laki – laki yang jadi instruktur yoga. Beryoga sangat bermanfaat untuk mengasah mental dan membuang racun dari dalam tubuh karena beryoga akan mengeluarkan keringat yang sangat banyak apabila dilakukan dengan benar.

Peserta yang mengikuti pelatihan yoga rata-rata berusia remaja yaitu antara umur 16 tahun 17 tahun 18 tahun. Pelatihan yang diberikan anatara lain pelatihan pada otot kaki, otot lengan, punggung, leher yang dieksplor untuk lebih lentur dan nyaman sehingga dapat bergerak dengan baik. Pernafasan diberikan untuk dapat membuat nyaman pada pikiran dan jiwa dari para peserta. Pelatihan pernafasan dari hidung , mulut, pengaturan pernafasan kenyamanan di telinga, di dada, bahkan leher dan perut. Mengkoordinasikan otot untuk lentur dan lebih nyaman. Kelenturan otot untuk membuat tidak terjadi kram otot . Tehnik dan posisi yang benar akan mengurangi cedera dan akan mendapatkan hasil yang baik.

Pandemi yang melanda Indonesia dan desa bekonang khususnya berdampak pada kehidupan yang dijalani anak panti asuhan, akibatnya banyak kegiatan yang dibatasi sehingga sulit untuk bersosialisasi keluar. Rasa nyaman itu sangat kurang di masa pandemi covid 19, keadaan yang memhimpit membuat para penghuni panti memerlukan hiburan atau rekreasi untuk penyegaran pikiran. Anak-anak panti sangat butuh aktivitas yang rileks dan nyaman, sehingga dalam menjalani kehidupan tanpa kedua orang tua dapat berjalan dengan baik, dan mereka bisa menatap masa depan dengan baik, memiliki semangat untuk hidup sehingga mendapatkan masa depan yang baik untuk tetap punya rasa percaya diri yang tinggi. Kegiatan beryoga yang dilaksanakan dipanti asuhan dilakukan dari tahapan diskusi permasalahan, persiapan mita, persiapan pelaksanaan pengabdian, pelaksanaan pengabdian di panti, menyusun laporan kemajuan, menyusun laporan akhir, penyerahan laporan, pelaksanaan seminar hasil dari sebuah pengabdian.

Peserta pelatihan dari anak panti dan juga para pengasuh dan pembina panti. berjumlah 15 orang, karena kondisi pandemi covid 19. Materi awalnya dikirimkan ke panti melalui video dan juga dengan file paparan yang dikirim melalui whatsapp. Pengabdian dibuka oleh ketua pengabdian yaitu Dr. Sawitri, S.Sn.M.Hum dan dari pihak panti asuhan dibuka oleh ketua panti asuhan yaitu ibu Ika. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi dari Dra. Pujiyana, M.Pd. Peaparan yang lengkap sampai materi untuk gerakan pada yoga dari pemanasan, gerakan inti dan gerakan penutup dilakukan oleh Dr. Sawitri S.Sn.M.Hum. Tahapan pertahapan dengan cara memberikan contoh dan anak panti menirukan. Kegiatan yang terstruktur diharapkan hasil akan maksimal supaya bermanfaat untuk anak panti , tubuh dan jiwa yang nyaman.

Olahraga dapat dijadikan sebagai sarana rekreasi dan untuk sebuah hiburan yang bermanfaat untuk jiwa dan tubuh manusia. Pemahaman materi yang diharapkan anak panti pada paham secara detail supaya memberikan manfaat untuk menghadapi pandemi covid 19. Keadaan yang sangat tidak menentu membuat pola pikir dapat stres. Olahraga teratur dan benar akan membuat keadaan menjadi lebih baik. Kegiatan dari tahap pertahap dilalui dengan baik dengan tahap akhir evaluasi. Hasil yang didapat evaluasi anak panti dapat melakukan kegiatan dengan baik dan dapat sesuai pada paparan serta contoh yang diberikan dari para nara sumber. Keterampilan para anak panti dikarenakan anak panti aktif bertanya dan menirukan pada waktu tidak paham meminta untuk diulang dari para nara sumber.

Narasumber memberikan vidio dan file dari materi apabila ada yang lupa gerakan akan dapat melihat materi yang sudah dikirimkan nara sumber. Hasil pelatihan beryoga yaitu awalnya para anak panti hanya 15 % yang mengetahui tentang yoga dan 85% yang tidak paham tentang yoga, Pelatihan dapat satu periode sudah 65% yang memahami dan paham dari materi pengbdian. Pelatihan yang ke periode dua sudah dapat mencapai 85% sehingga pemahaman anak panti baik. Proses dari pelatihan dari tahap ke tahap sudah tersampaikan dari para nara sumber dari ketua dan anggota. Hasil maksimal membuat hati nara sumber juga sangat senang. Penyaluran ilmu dan berbagi hal baik tentang kesehatan dapat terjaga melalui olahraga yoga dapat tercapai.

Secara hasil pengabdian hanya sekitar 5 % yang anak yatim tidak atau kurang memahami akan tetapi dengan latihan bersama teman panti akan tercapai target. Materi

yang didapat harus tetap dilatih dan dilakukan secara rutin. Proses keberhasilan harus dengan latihan yang rutin . Harus ada kemauan yang niat untuk serius dalam berolahraga. Rekreasi yang murah dan bermanfaat untuk tubuh dan jiwa dengan berolahraga. Olahraga rutin akan mendapatkan badan sehat, jiwa kuat dan energi yang positif. Energi yang baik akan tetap ada dengan pengolahan dan latihan yang baik. Rutin dan harus tetep terus telaten akan mendapatkan sesuatu hasil yang maksimal.

SIMPULAN

Pengabdian yang dilaksanakan di panti asuhan Al jannah sangat memberikan manfaat untuk dapat memberi ilmu dan keahlian dalam kegiatan olahraga beryoga. Beryoga dilakukan untuk tujuan ketentraman jiwa dan hati serta pikiran menjadi nyaman. Kenyamanan menjadi hal utama dalam keadaan pandemi covid 19 yang melanda Indonesia. Keadaan yang membuat rasa bosan menjadikan stres dan tekanan anak panti karena kondisi yang tidak cepat selesai adanya wabah covid. Keadaan juga karena anak panti al jannah tidak memiliki ibu dan bapak sehingga tingkat stres dan kondisi hati kurang stabil. Anak yatim yang butuh rasa aman, nyaman dan tentram akan menjadikan jiwa kuat, menatap masa depan dengan baik. Menumbuhkan rasa percaya diri dari anak panti asuhan al jannah dengan pikiran yang sehat, energi kuat akan terpancar aura yang optimis. Beryoga yang dilakukan di panti Al jannah dapat juga memberikan keterampilan dan apabila anak menekuni dapat menjadi instruktur senam dan akan bermanfaat untuk orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anand Krisna, 2017 .*Yoga bagi Patanjali Bagi orang Moders*, Filsafat yoga dan Headline. Female Headline Health
- Pujiastuti , 2014.*Panduan beryoga menuju hidup sehat*. Qanita: Jakarta
- Sandra Shanty, 2004. *Yoga Amazing* (Sehat, Cantik, Awet Muda). Bhafana
- Sawitri, 2021. *Philosophy of Yogaas Education in The Perspective of Javanese Community Life* . Jurnal Ideas (Pendidikan, Sosial, dan Budaya). Volue 7. Nomor 02, Mei 2021 Hal 25.
- Widya Murthi, 2017 . *Belajar Praktek Senam Yoga* .Tokopedia. Jakarta Timur
- Andrey Lappa, 2018 . Universal Yoga. <https://www.tokopedia.co/hobidanclahra>