

## Pengaruh Yoga Terhadap Obesitas

Fathia Radinda Salsabila<sup>1</sup>, Khairun Nisa Berawi<sup>2</sup>, Ramadhan Triyandi<sup>3</sup>, Liana Sidharti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>2</sup>Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>3</sup>Bagian Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### Abstrak

Kelebihan berat badan atau yang biasa disebut dengan obesitas merupakan masalah pada bidang kesehatan internasional yang mendesak. Obesitas merupakan penyakit multifaktorial yang diduga bahwa sebagian besar obesitas disebabkan oleh karena interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktivitas fisik, gaya hidup, dan nutrisi yaitu perilaku makan dan pemberian makanan padat terlalu dini pada bayi. Obesitas menyebabkan terjadinya permasalahan kesehatan pada masyarakat yang serius serta terjadi di banyak negara dan berpotensi mengancam kelangsungan pelayanan kesehatan dasar. Salah satu cara untuk mencegah atau lepas dari obesitas adalah dengan menggunakan cara diet, berolahraga, dan yoga. Yoga merupakan cara baru yang banyak digemari oleh masyarakat karena tidak membutuhkan banyak energi. Yoga adalah teknik sederhana dan murah dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran dan juga status kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat mengendalikan faktor risiko penyakit kardiovaskular, obesitas, dan stres psikososial. Penelitian ini bertujuan Untuk mengevaluasi pengaruh intervensi berbasis Yoga pada penilaian Obesitas. Metode penelitian ini dimulai dengan melakukan penelusuran artikel di Google Scholar, pubmed dan ncbi dalam rentang tahun yang telah ditentukan oleh peneliti serta menggunakan kata kunci obesitas, pencegahan obesitas, senam yoga, manfaat senam yoga. Hasil penelitian menemukan artikel mengenai pengaruh senam yoga terhadap obesitas menghasilkan beberapa kesimpulan seperti enam yoga efektif untuk menurunkan berat badan, mengoreksi IMT dan lain lain.

**Kata kunci:** obesitas, senam yoga

## The Influence of Yoga On Obesity

### Abstract

Overweight or what is commonly referred to as obesity is an urgent problem in the international health sector. Obesity is a multifactorial disease where it is suspected that most of obesity is caused by interactions between genetic factors and environmental factors, including physical activity, lifestyle, and nutrition, namely eating behavior and giving solid foods too early in infants. Obesity causes serious public health problems and occurs in many countries and has the potential to threaten the continuity of basic health services. One way to prevent or get rid of obesity is to use diet, exercise, and yoga. Yoga is a new way that is much favored by the public because it does not require a lot of energy. Yoga is a simple and inexpensive technique that can be used as a means to improve fitness and health status. Several studies have shown that yoga can control risk factors for cardiovascular disease, obesity, and psychosocial stress. This study aims to evaluate the effect of a Yoga-based intervention on obesity assessment. This research method begins by searching for articles on Google Scholar, pubmed and ncbi within the year range determined by the researcher and using the keywords obesity, obesity prevention, yoga exercises, the benefits of yoga exercises. The results of the study found articles regarding the effect of yoga exercise on obesity resulting in several conclusions such as six effective yoga for weight loss, correcting BMI and others.

**Keywords:** obesity, yoga exercise

Korespondensi: Fathia Radinda Salsabila, alamat Jl. Imam Bonjol Gg. Sutan Anom No.102, Langkapura, Kota Bandar Lampung, Lampung 35154, HP 082181193573, e-mail: fathiardnd@gmail.com

### Pendahuluan

Yoga didasarkan pada salah satu dari enam sistem filsafat India. Kata yoga punya asal dari Sanskerta yang punya arti penyatuan serta bertujuan untuk menyelaraskan pikiran, tubuh, dan jiwa. Yoga tradisional menggabungkan delapan anggota badan: pengekanan moral dan etika, postur, pengaturan pernapasan, internalisasi indra, konsentrasi, meditasi, dan kesadaran diri. Yoga menyediakan salah satu sarana terbaik untuk perbaikan diri dan mendapatkan potensi penuh dari tubuh, pikiran & jiwa seseorang.<sup>1</sup> Efek fisiologis dan biokimia dari latihan Yoga yang telah dilaporkan sebelumnya termasuk penghambatan kenaikan berat badan, penurunan kadar kolesterol dan tekanan darah seiring dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh serta efek psikologis yang bermanfaat.<sup>2</sup> Yoga juga bisa dipakai guna Latihan intensitas sedang atau terbatas untuk berolahraga. Yoga telah terbukti menurunkan hipertensi dan peradangan jantung, menstabilkan sistem saraf simpatik, dan meningkatkan fungsi jantung.<sup>3</sup>

Obesitas adalah gangguan metabolisme dengan penumpukan lemak yang berlebihan di berbagai bagian tubuh, dan merupakan faktor risiko gangguan kardiovaskular dan metabolisme. Sepertiga dari populasi dunia sekarang dikategorikan kelebihan berat badan, dan semua tanda menunjukkan peningkatan lebih lanjut dari situasi ini di tahun-tahun mendatang. masalah kesehatan meningkat di dunia, utamanya di negara berkembang serta industri baru.<sup>4</sup>

Peningkatan standar hidup dan perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, perilaku menetap, dan asupan energi yang berlebihan telah menghasilkan peningkatan yang cepat pada tingkat kelebihan berat badan serta obesitas anak serta remaja. Sejumlah 38,2 juta anak <5 tahun memiliki berat badan berlebih di 2019.<sup>5</sup>

Yoga adalah salah satu intervensi tersebut, dengan studi melaporkan kepatuhan

jangka panjang dan manfaat dalam berbagai kondisi kesehatan, termasuk obesitas. Berbagai postur yoga, terutama membungkuk ke depan, memutar, dan membungkuk ke belakang, membantu mengurangi lemak di dekat perut, pinggul, dan area lainnya.<sup>6</sup>

Oleh karena itu, yoga adalah solusi untuk gaya hidup sehat karena latihan yoga adalah paket lengkap dengan latihan kardiovaskular yang luar biasa dan dinamis yang tidak memerlukan mesin atau banyak ruang. Oleh karena itu, yoga dapat menjadi cara untuk mencegah obesitas remaja. Perlu mempelajari bentuk-bentuk latihan yang sesuai dan bermanfaat untuk berat badan. Studi ini meneliti efek dari program yoga berkelanjutan pada penurunan berat badan dan komposisi tubuh. Studi ini memberikan pengetahuan baru tentang olahraga yoga klasik plus senam aerobik guna menurunkan berat serta menaikkan pembakaran lemak pada remaja putri.<sup>7</sup>

## Isi

Prevalensi obesitas naik di semua negara, obesitas ialah faktor risiko penting untuk kardiovaskular dan gangguan metabolisme. Yang sangat mengkhawatirkan adalah bahwa anak-anak dan remaja dengan obesitas dapat menjadi orang dewasa yang obesitas. Obesitas dikaitkan dengan peningkatan risiko pengembangan NCD kronis. Oleh karena itu, terapi alternatif untuk pencegahan obesitas dan peningkatan kesehatan pada remaja yang kelebihan berat badan adalah penting.<sup>8</sup>

Efektivitas yoga untuk mengontrol berat badan dan memperbaiki komposisi tubuh terbukti dari survei dan studi klinis, dan yoga memiliki potensi untuk meningkatkan kehilangan lemak, mengembangkan kekencangan otot, dan membangun kelenturan, menuju ke bentuk yang lebih baik

dan proporsi yang baik. Banyak jenis yoga juga membantu membangun kekuatan dan daya tahan otot.<sup>9</sup>

Sebuah penelitian yang terdiri dari 709 anak sehat (dengan usia rata-rata=8,9 ± 1,6 tahun) memperlihatkan jika kelebihan berat badan ialah faktor pembatas performa kebugaran pada remaja. Yoga diakui secara luas sebagai alat yang efektif dalam mempertahankan gaya hidup sehat yang dihasilkan sebagai vaksin terhadap gangguan terkait gaya hidup. Menurut sebuah studi tentang pengaruh latihan aerobik & resistensi terhadap kebugaran fisik yang dilakukan pada 60 peserta obesitas remaja di Karnataka (India), kombinasi latihan aerobik dan resistensi mengurangi lemak secara signifikan.<sup>10</sup>

Tetapi hanya aktivitas fisik yang memiliki ruang lingkup terbatas untuk mengoreksi penyebab obesitas pada masa praremaja. Selain penyebab fisik seperti kurangnya latihan fisik, genetik dan gaya hidup, ada beberapa penyebab psikologis obesitas seperti rendahnya harga diri, depresi, kegagalan untuk mengatasi situasi menuntut juga tidak biasa. Pengalaman negatif di sekolah dan di rumah menyebabkan rendahnya harga diri yang ditemukan pada anak obesitas. Lingkungan rumah, tempat penitipan anak, sekolah, dan masyarakat dapat mempengaruhi perilaku anak terkait dengan asupan makanan dan aktivitas fisik juga yang merupakan faktor penyebab obesitas. Seiring dengan hal tersebut, peningkatan stres akademik juga menjadi faktor penyebab obesitas. Segala bentuk aktivitas fisik yang memiliki ruang lingkup terbatas untuk mengelola penyebab suportif obesitas ini dapat mengelola berat badan dalam waktu singkat tetapi gagal memberikan dampak konstan jangka panjang pada obesitas praremaja. Sedangkan program berbasis Yoga memiliki dampak yang lebih luas

pada tubuh, pikiran, kebiasaan, persepsi dan juga kognisi.<sup>11</sup>

Yoga sangat penting untuk memperkuat mekanisme pertahanan yang melekat pada tubuh dan pikiran manusia. Ini mengembangkan kekebalan dan ketahanan dalam tubuh manusia dan membantu tubuh dan pikiran dalam mencapai keseimbangan homeostatis. Penguatan mekanisme pertahanan dan keharmonisan antara pikiran dan tubuh mencegah penyebab gangguan psikosomatis seperti obesitas. Oleh karena itu, tujuan yoga juga merupakan pencapaian kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual.<sup>11</sup>

Sebuah penelitian di Tampere, Finlandia, menunjukkan bahwa latihan yoga dikaitkan dengan penurunan kolesterol total dan trigliserida yang signifikan pada subjek dengan penyakit kardiovaskular. Sebuah penelitian di Connecticut, AS, menggunakan program yoga dan meditasi selama enam minggu untuk mengamati reaktivitas arteri brakialis, dan penurunan tekanan darah, detak jantung, dan BMI yang signifikan diamati pada kelompok yang berlatih yoga. BW menurun secara signifikan setelah praktik yoga Hatha dalam penelitian sebelumnya. Uji coba terkontrol di India menunjukkan bahwa praktik yoga berkontribusi pada pengurangan kelebihan lemak tubuh pada siswa sekolah dan pasien obesitas.<sup>12</sup>

Ha et al. melaporkan bahwa latihan yoga Hatha yang dimodifikasi secara teratur dan terus menerus secara efektif meningkatkan komposisi tubuh, menurunkan konsentrasi plasma malondialdehid (MDA), dan peningkatan aktivitas plasma superoksida dismutase (SOD) pada pasien wanita dengan nyeri bahu. Oleh karena itu, latihan hatha yoga harus efektif dalam mencegah nyeri bahu dari berbagai penyebab pada pasien wanita dengan sindrom nyeri otot rangka. Studi saat ini menemukan bahwa yoga terus menerus

mengurangi BW, menurunkan BFM, dan meningkatkan massa otot. Namun, yoga harus dipraktikkan secara teratur hingga menjadi kebiasaan sehari-hari. Strategi yang efektif untuk menurunkan berat badan memerlukan strategi manajemen dengan kombinasi terapi diet dan aktivitas fisik menggunakan intervensi perilaku. Praktik yoga menyebabkan peningkatan pengeluaran energi, yang menghasilkan perubahan signifikan secara statistik dalam komposisi tubuh. Latihan yoga Hatha selama 30 menit setiap hari meningkatkan metabolisme yang setara dengan tugas (MET) menjadi 2,5 pada wanita.<sup>12,13</sup>

Yoga punya intensitas gerak ringan, membuat senang, hanya butuh sedikit ruang, serta minim peralatan, terbatas dan tidak punya efek samping. Yoga bisa meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, pernapasan, percepatan pemulihan, menurunkan stres, rasa cemas, depresi.<sup>13</sup>

Studi menunjukan jika yoga dilakukan 12 kali bisa menurunkan berat serta IMT. Yoga sebanyak 10 hari bisa menurunkan lingkar pinggang, glukosa, kolesterol. Studi lain menunjukkan, yoga 30 hari menghasilkan penurunan berat badan serta tekanan sistolik. Studi di Indonesia menghasilkan jika yoga 12 hari bisa mengecilkan lingkar perut 1,4 cm.<sup>14</sup>

Studi pada yoga jangka panjang menghasilkan terdapat hubungan signifikan yoga dengan penurunan berat badan. Mekanismenya ialah peningkatan pengeluaran energi, kesadaran tubuh, serta penurunan stres. Yoga bisa menurunkan aktivitas sumbu hypothalamic pituitary adrenal (HPA) terhadap stres. Stres sumbu HPA mengakibatkan naiknya pelepasan glukokortikoid sehingga menstimulasi lipolisis, pelepasan very low density lipoprotein (VLDL), serta naiknya asam lemak bebas. Kadar glukokortikoid tinggi mengakibatkan pelepasan adipokines

abnormal, seperti leptin serta adiponektin yang punya kontribusi saat akumulasi lemak visceral.<sup>15</sup>

## Simpulan

Hasil analisis berbagai studi menegaskan bahwa latihan yoga berkelanjutan memengaruhi massa otot. Temuan ini menunjukkan efektivitas intervensi yang mirip dengan penelitian klinis lainnya dan menunjukkan bahwa latihan yoga terus menerus dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk pencegahan obesitas dan promosi kesehatan pada orang dengan obesitas.

## Daftar Pustaka

1. Gadham J, Sajja S, Rooha V. 2015. Effect of Yoga on obesity, hypertension and lipid profile. *Int J Res Med Sci.* 3(5).
2. Damodaran A, Malathi A, Patil N, Shah N, Suryavanshi, Marathe S. 2022. Therapeutic potential of yoga practices in modifying cardiovascular risk profile in middle aged men and women. *Journal of Association of Physicians of India.* 50(5).
3. Seo DY, Lee SR, Figueroa A, Kim HK, Baek YH, Kwak YS, et al. 2012. Yoga training improves metabolic parameters in obese boys. *Korean Journal of Physiology and Pharmacology.* 16(3).
4. Cramer H, Thoms MS, Anheyer D, Lauche R, Dobos G. 2016. Yoga in Women With Abdominal Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Dtsch Arztebl Int.* 113(39).
5. NCDRF Collaboration. 2016. Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014 : a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants LK. <https://maastrichtuniversity.on.worldcat.org/oclc/8100887452>.
6. Telles S, Sharma SK, Kala N, Pal S, Gupta RK, Balkrishna A. 2018. Twelve weeks of

- yoga or nutritional advice for centrally obese adult females. *Front Endocrinol (Lausanne)*.
7. Yu AP, Ugwu FN, Tam BT, Lee PH, Lai CW, Wong CSC, et al. 2018. One year of yoga training alters ghrelin axis in centrally obese adults with metabolic syndrome. *Front Physiol*.
8. Lauche R, Langhorst J, Lee MS, Dobos G, Cramer H. 2016. A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. Vol. 87, *Preventive Medicine*.
9. Manna I. 2017. Effects of yoga training on body composition , cardiovascular and biochemical parameters in healthy adult male volunteers. *Al Ameen Journal of Medical Sciences*. 10(3).
10. Sundara BKS, Jayabal T. 2012. Effects of Aerobic and Resistance Exercises on Physical Fitness Components of Pre Adolescent Obese Boys. *International Journal of Innovative Research and Development [Internet]*. 1(3):279–84. Available from: [https://www.internationaljournalcorner.com/index.php/ijird\\_ojs/article/view/132743](https://www.internationaljournalcorner.com/index.php/ijird_ojs/article/view/132743)
11. Bhardwaj A, Agrawal G. 2013. Yoga Practice Enhances the Level of Self-Esteem in Pre-Adolescent School Children. *International Journal of Physical and Social Sciences*. 3(10).
12. Ha MS, Kim DY, Baek YH. 2015. Effects of Hatha yoga exercise on plasma malondialdehyde concentration and superoxide dismutase activity in female patients with shoulder pain. *J Phys Ther Sci*. 27(7).
13. Shiraishi JC, Gadelha AB, Bezerra LMA, Porto LGG. 2017. Effects of a 12-Week Systematized Yoga Intervention on Health-Related Physical Fitness in Healthy Adults. *Advances in Physical Education*. 07(1).
14. Netam R, Yadav RK, Khadgawat R, Sarvottam K, Yadav R. 2015. Interleukin-6, vitamin D & diabetes risk-factors modified by a short-term yoga-based lifestyle intervention in overweight/obese individuals. *Indian Journal of Medical Research*. 142(June).
15. Paredes S, Ribeiro L. 2014. Cortisol: The villain in metabolic syndrome?. *Rev Assoc Med Bras*. 60(1).