



Manfaat Yoga Untuk Kesehatan Mental Pada Remaja

Jihan Naina Salsabila Siregar¹, Adrian Coy Syahputra Sihombing²,
Ybs Suranta Sianturi,³ Sandi Siswanto Samosir⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan, Indonesia

E-mail: jihannaina0221@gmail.com¹, adriansihombing35@gmail.com²,
ybsurantasianturi123@gmail.com³, Sandisiswantosamosir@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received October 01, 2025

Revised October 09, 2025

Accepted October 12, 2025

Keywords:

Yoga, Mental Health, Physical

ABSTRACT

Yoga is a type of exercise specifically designed to improve a person's physical and mental well-being. It consists of a series of physical positions (asanas), breathing exercises (pranayama), and meditation poses (shavasana). For older children with specific developmental characteristics, as well as those with physiological disorders and behavioral conditions, yoga has been used to improve physical fitness, motor skills, strength, negative behavior, task attention, and stress reduction. Yoga training is becoming increasingly attractive because it can improve health problems in people. Yoga has been popular for a long time, and today it is still widely practiced because it provides many benefits for the body, ranging from physical and mental health to spiritual awareness. Health is also influenced by environmental, social, genetic, and economic factors. Understanding health is very important for maintaining quality of life and preventing the spread of disease. Nowadays, many people define health not only in terms of physical health, but also mental health balanced with spiritual awareness. The majority of pressures and burdens in life can have an impact on a person's mental health.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received October 01, 2025

Revised October 09, 2025

Accepted October 12, 2025

Keywords:

Yoga, Kesehatan Mental, Fisik.

ABSTRACT

Yoga adalah jenis olahraga yang di rancang khusus untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. terdiri dari serangkaian posisi fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama) dan pose meditasi (shavasana). pada anak anak yang lebih besar dengan perkembangan yang khas serta mereka yang memiliki kelainan fisiologis dan kondisi serta perkembangan perilaku, yoga telah digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kekuatan, perilaku negative, perhatian terhadap tugas dan pengurangan stress. pelatihan yoga menjadi semakin menarik karena dapat memperbaiki masalah kesehatan pada orang- orang. Yoga telah populer sejak lama, hingga saat ini yoga masih banyak digemari sebab memberikan banyak manfaat bagi tubuh mulai dari kesehatan fisik, mental dan kesadaran spiritual. Kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosial, genetik, dan ekonomi. Pemahaman tentang kesehatan sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah penyebaran penyakit. Pada masa ini begitu banyak orang yang telah mendefinisikan kesehatan tak hanya sebatas pada kesehatan fisik, namun juga mencakup kesehatan mental dengan



diimbangi oleh kesadaran spritual. Adanya mayoritas tekanan dan beban hidup dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Jihan Naina Salsabila Siregar
Universitas Negeri Medan
E-mail: jihannaina0221@gmail.com

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian dalam ilmu kejiwaan yang sudah dikenal sejak abad-19, seperti di Jerman tahun 1875 M. Kesehatan mental sebagai suatu kajian ilmu jiwa walaupun dalam bentuk sederhana. Pada pertengahan abad ke-20 kajian mengenai kesehatan mental sudah jauh berkembang dan maju dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern (Ramayulis 2002). Ia merupakan suatu ilmu yang praktis dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di semua aspek kehidupan individu, misalnya dalam rumah tangga, sekolah-sekolah, lembaga-lembaga pendidikan dan dalam masyarakat. Hal ini dapat dilihat misalnya, dengan berkembangnya klinik-klinik kejiwaan dan munculnya lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental. Semuanya ini dapat menjadi pertanda bagi perkembangan dan kemajuan ilmu kesehatan mental (Ramayulis 2002). Pada awalnya, kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap individu pada umumnya. Namun, pandangan tersebut bergeser sehingga kesehatan mental tidak terbatas pada individu yang memiliki gangguan kejiwaan tetapi juga diperuntukkan bagi individu yang mentalnya sehat yakni bagaimana individu tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Berikut akan dipaparkan mengenai sejarah kesehatan mental yang dibagi atas Zaman Pra Ilmiah dan Zaman Modern. (Fakhriyani, Desember 2019)

Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang optimal, bukan hanya ketiadaan penyakit. Implementasi kesehatan melibatkan gaya hidup sehat, pemantauan kesehatan, pola makan yang baik, olahraga, manajemen stres, dan perawatan medis ketika hal itu diperlukan. Kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosial, genetik, dan ekonomi. Pemahaman tentang kesehatan sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah penyebaran penyakit. Pada masa ini begitu banyak orang yang telah mendefinisikan kesehatan tak hanya sebatas pada kesehatan fisik, namun juga mencakup kesehatan mental dengan diimbangi oleh kesadaran spritual. Adanya mayoritas tekanan dan beban hidup dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Berbagai kondisi yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi dan emosi yang tak terkendali, kini telah menjadi permasalahan riskan bagi kaum millennial. Berbagai masalah psikologis lainnya diketahui dapat menimbulkan keluhan fisik sehingga menyebabkan penyakit fisik yang bermula dari permasalahan mental itu tersendiri. (I Gede Purna Wijaya, 2021)

Yoga, menurut Patanjali, dalam naskah Yoga Sutra Patanjali adalah metode pengendalian pikiran yang gelisah. Yoga adalah proses sistematis dan sadar untuk



mempercepat pertumbuhan manusia, lebih lanjut membimbingnya menuju perkembangan kepribadian secara menyeluruh. Kesehatan adalah keadaan keseimbangan dinamis antara tubuh dan pikiran. Berbagai penelitian yang dilakukan untuk mempelajari pengaruh latihan Yoga menetapkan bahwa Asana, Pranayama, Bandha, Mudra, Dhyana, jika dilakukan sesuai dengan kemampuan individu, tempat dan waktu, memiliki pengaruh positif pada kesehatan fisik dan mental. (Novitasari, 2022)

Yoga adalah praktik yang berasal dari Bahasa Sanskerta (yuj) yang berarti “menggabungkan atau menyatukan” (Sindhu, 2007). Penyatuan yang dimaksud adalah menyatukan tubuh, pikiran, perasaan, dan aspek spiritual dalam diri manusia. Maksud dari penyatuan secara harmonis tersebut adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran dan perasaan serta aspek spiritual dalam diri manusia (Stiles, 2002). Yoga menurut kitab Yoga Sutra Patanjali adalah praktik yang komprehensif dan terstruktur untuk mencapai kesuksesan dan pencerahan diri. Tahapan-tahapan Yoga yang disebut Astangga. Yoga merupakan kunci utama untuk mencapai tujuan tersebut (Saraswati, 2005).

Yoga adalah jenis olahraga yang di rancang khusus untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. terdiri dari serangkaian posisi fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama) dan pose meditasi (shavasana). pada anak-anak yang lebih besar dengan perkembangan yang khas serta mereka yang memiliki kelainan fisiologis dan kondisi serta perkembangan perilaku, yoga telah digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kekuatan, perilaku negatif, perhatian terhadap tugas dan pengurangan stress. pelatihan yoga menjadi semakin menarik karena dapat memperbaiki masalah kesehatan pada orang-orang.

Yoga membantu seseorang dalam menjaga dirinya tetap bugar dan baik-baik saja. Dikatakan dengan baik bahwa, jika tubuh sehat maka semuanya akan sehat. Kebutuhan utama untuk gaya hidup sehat adalah makanan dan olahraga. Dan Yoga adalah pilihan terbaik untuk melakukannya. Sebuah penelitian telah dilakukan pada basis bukti komplementer pengobatan alternatif pada tahun 2012, yang merangkum bukti terkinitentang efek praktik Yoga pada berbagai komponen kesehatan mental dan fisik. Ada beberapa uji klinis acak atau *Randomized Clinical Trials* (RCT) menunjukkan dampak positif dari Yoga untuk mengurangi rasa sakit dan kesehatan mental. Department of Internal and *Complementary Medicine*, Berlin, Jerman menyatakan bahwa penerapan Yoga sebagai intervensi terapeutik, yang dimulai pada awal abad kedua puluh, mengambil keuntungan dari berbagai manfaat psikofisiologis dari praktik komponen tersebut. (Novitasari, 2022)

Yoga telah populer sejak lama, hingga saat ini yoga masih banyak digemari sebab memberikan banyak manfaat bagi tubuh mulai dari kesehatan fisik, mental dan kesadaran spiritual. Selain gerakan yang beragam, yoga juga menyimpan banyak manfaat positif yang bagus untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk kesehatan mental. Semakin berkembangnya zaman, semakin tinggi pula kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Selaras dengan itu, para terapis, psikolog, dan psikiater pun berbondong-bondong untuk menyarankan tindakan pencegahan dan perawatan non-obat sebelum gangguan penyakit lainnya menyerang. Salah satu gaya hidup yang dapat diterapkan untuk mencegah masalah kesehatan mental, fisik dan meningkatkan kesadaran spiritual adalah dengan melaksanakan aktivitas yoga. Yoga diyakini sebagai praktik holistik yang mencakup kesejahteraan fisik, mental dan kesadaran spiritual (Cartwright et al., 2020). Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (Kinasih, 2010). (I Gede Purna Wijaya, 2021)



Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bersumber dari studi literatur. Metode deskriptif kualitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang dapat menghasilkan informasi dalam bentuk catatan dan data deskriptif yang bersumber dari teks yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membaca dan mengkaji berbagai sumber literatur yang akurat, baik itu buku ataupun jurnal penelitian yang sudah ada.

Hasil dan Pembahasan

Istilah Yoga berasal dari kata *yuj* dalam Bahasa Sanskerta, yang setara dengan kata *yoke* dalam bahasa Inggris, dan keduanya mengandung arti penyatuan. Yogamerujuk pada proses penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih tinggi, transenden, abadi, dan ilahi. Menurut Panini, akar kata Sanskerta “*yuj*” memiliki tiga makna berbeda, yakni penyerapan (*yujyate*), penghubungan (*yunakti*), dan pengendalian (*yojyanti*). Walaupun memiliki tiga makna tersebut, istilah Yoga umumnya digunakan dalam konteks meditasi (*Dhyana*) dan penyatuan (*Yukti*) (Matius, 2010). Yoga adalah sebuah jalan spiritual yang sistematis untuk mempercepat pertumbuhan kesadaran diri secara menyeluruh, sehingga diharapkan dapat mencapai kesempurnaan diri dengan mengembangkan kemampuan yang ada dalam diri setiap individu (Maswinara, 1999). (Novitasari, 2022)

Yoga menciptakan keadaan keteguhan batin yang kokoh pada tingkat emosional, konsentrasi seimbang, dan sikap yang tidak tergantung pada tingkat mental, sambil menjaga keseimbangan homeostatik pada tingkat fisik. Dalam konteks ini, Yoga mencerminkan suatu keadaan di mana Integrasi Personalitas, harmoni antara tubuh dan pikiran (*body-mind*), dicapai dalam kondisi keseimbangan optimal (Yudhiantara, 2006).

Yoga juga merupakan bentuk dari kebugaran pikiran (rohani) dan tubuh (jasmani) yang melibatkan aktivitas otot dan fokus kesadaran internal pada diri, nafas, dan energi. Empat prinsip mendasari ajaran yoga, di antaranya kesatuan holistik tubuh manusia, individualitas unik yang harus diakui dalam pendekatan dan praktik, pemberdayaan diri siswa sebagai penyembuh dirinya sendiri, dan pentingnya kualitas pikiran dalam proses penyembuhan, Dimana kondisi pikiran positif dapat mempercepat penyembuhan.

Yoga telah populer sejak lama, hingga saat ini yoga masih banyak digemari sebab memberikan banyak manfaat bagi tubuh mulai dari kesehatan fisik, mental dan kesadaran spiritual. Selain gerakan yang beragam, yoga juga menyimpan banyak manfaat positif yang bagus untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk kesehatan mental. Semakin berkembangnya zaman, semakin tinggi pula kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Selaras dengan itu, para terapis, psikolog, dan psikiater pun berbondong-bondong untuk menyarankan tindakan pencegahan dan perawatan non-obat sebelum gangguan penyakit lainnya menyerang. Salah satu gaya hidup yang dapat diterapkan untuk mencegah masalah kesehatan mental, fisik dan meningkatkan kesadaran spiritual adalah dengan melaksanakan aktivitas yoga. Yoga diyakini sebagai praktik holistik yang mencakup kesejahteraan fisik, mental dan kesadaran spiritual (Cartwright et al., 2020). Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (Kinasih, 2010).

Istilah kesehatan mental biasanya digunakan untuk merujuk pada penyakit mental. Namun, pengetahuan di lapangan telah berkembang ke tingkat yang tepat membedakan keduanya. Meskipun kesehatan mental dan penyakit mental terkait. Kesehatan mental adalah “keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri dapat mengatasi



tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya”. Diperkirakan hanya sekitar 17% orang dewasa di Amerika Serikat yang dianggap berada dalam kondisi Kesehatan mental yang optimal. Sedangkan di sisi lain penyakit mental didefinisikan sebagai “secara kolektif semua gangguan mental yang dapat didiagnosis” atau “kondisi kesehatan yang ditandai dengan perubahan dalam pemikiran, suasana hati atau perilaku yang terkait. dengan kesusahan dan atau gangguan fungsi”. Dalam data ini “kesehatan mental”.

Umumnya mengacu pada keadaan psikologis dan emosional. Seperti keadaan pikiran dan wujudnya, istilah ini cair dan digunakan untuk membahas keadaan positif kesejahteraan psikologis dan emosional dan kondisi yang mempercepatnya, tidak adanya penyakit mental, adanya ketidakseimbangan mental yang mempengaruhi semua kesejahteraan psikologis. Kesehatan mental pada masa remaja dicirikan oleh naik turunnya emosi dan psikologis perasaan yang intens dan emosional adalah bagian normal dan sehat dari lanskap psikologis remaja, tetapi juga benar bahwa banyak gangguan kesehatan mental pada masa dewasa dimulai pada masa kanak-kanak atau remaja. Generasi yang paling sering terkena dampak gangguan jiwa adalah masa remaja karena mereka baru memasuki tahap awal kehidupan. Mereka tidak mampu mengatasi masalah keluarga, masyarakat dan pribadi. Ini adalah fase kehidupan yang paling kritis, di mana seseorang dapat dengan mudah menyimpang dari jalan kesuksesan.

Salah satu tujuan utama yoga adalah mencapai ketenangan pikiran, menciptakan perasaan sejahtera, relaksasi, meningkatkan kepercayaan diri, efisiensi, perhatian, serta mengurangi sifat mudah marah dan mengembangkan pandangan hidup optimis. Latihan yoga menghasilkan energi seimbang yang mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh. Praktik yoga menghambat area posterior hipotalamus yang terkait dengan stres, mengoptimalkan respons tubuh terhadap rangsangan stres, dan memulihkan mekanisme refleksi pengaturan otonom. Ini juga menghambat area yang terkait dengan rasa takut, agresivitas, dan kemarahan, serta merangsang pusat kesenangan di otak, mengarah pada keadaan bahagia dan senang. Hasilnya adalah penurunan kecemasan, detak jantung, pernapasan, tekanan darah, dan curah jantung pada mereka yang berlatih yoga dan meditasi. (Ida Sofiyanti)

Manfaat yoga yang pertama dan paling nyata adalah peningkatan fleksibilitas. Melalui latihan yang konsisten, terjadi relaksasi otot dan jaringan ikat di sekitar tulang dan sendi secara bertahap; hal ini diakui sebagai alasan utama yoga terkait dengan penurunan rasa sakit. Yoga juga berperan dalam membangun massa otot atau menjaga kekuatan otot, memberikan perlindungan terhadap kondisi seperti radang sendi, osteoporosis, dan nyeri punggung. Proses ini membantu menjaga kesehatan tulang rawan dengan menyediakan nutrisi segar, oksigen, dan darah ke area tersebut, mencegah kondisi seperti radang sendi dan nyeri kronis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa asana, meditasi, atau kombinasi keduanya dapat mengurangi rasa sakit pada mereka yang mengalami arthritis, sindrom Carpal Tunnel, sakit punggung, dan kondisi kronis lainnya. (Kartika Sari, Desember 2018)

Mempelajari bagaimana yoga dapat meningkatkan relaksasi dan menciptakan keseimbangan mental membantu mengevaluasi dampaknya terhadap tidur dan mengatasi insomnia. Rutin berlatih yoga terbukti mengurangi waktu tidur, meningkatkan durasi tidur, dan memberikan perasaan segar di pagi hari. Selain itu, yoga juga berpengaruh positif pada pola tidur individu dengan limfoma, sementara partisipasi dalam kelas yoga meningkatkan kualitas hidup dan fungsi fisik yang dilaporkan sendiri.

Menurut falsafah Buddhis, akar ketergantungan terletak dalam pikiran, dan melalui praktik meditasi kesadaran, individu didorong untuk menerima ketidakkekalan yang



mendasari dalam pengalaman manusia, membantu mereka mengembangkan pemahaman pikiran yang bebas. Yoga dan meditasi memberikan dampak positif pada pikiran dan perilaku kecanduan. Dengan berlatih yoga, pecandu mengalihkan perilaku yang merugikan dan tidak menghormati tubuh mereka menjadi tindakan yang lebih penuh hormat, perhatian, dan penuh kasih. Gangguan makan, sebagai jenis kecanduan khusus, tampaknya mendapatkan manfaat dari yoga dalam memperbaiki citra tubuh dan memfasilitasi pemulihan. Sebuah studi menunjukkan bahwa wanita yang berlatih yoga menghubungkan perasaan positif dan kesejahteraan mereka dengan yoga, melaporkan lebih sedikit objektifikasi diri, kepuasan yang lebih besar terhadap penampilan fisik, dan gangguan perilaku makan dibandingkan dengan mereka yang tidak berlatih yoga.

Terdapat beberapa aspek gerakan yoga mencakup (1) pernapasan dan meditasi, (2) postur keseimbangan, (3) kelenturan, (4) kekuatan, dan (5) memuntir. Pada bagian pertama, teknik pernapasan melibatkan penggunaan diafragma, yaitu otot di antara tulang rusuk. Saat menarik nafas, diafragma membentuk cekungan di perut, memberikan ruang untuk udara masuk ke paru-paru melalui hidung. Pada saat menghembuskan nafas, diafragma bergerak secara khas untuk melepaskan udara, menyebabkan paru-paru dan perut membesar. Selama proses ini, otot inter Rostow membesar ke samping karena diisi udara, sementara bahu tetap rileks tanpa naik saat mengambil nafas.

Kedua, yaitu postur keseimbangan dalam melaksanakan yoga. Postur ini bermanfaat dalam membangun koordinasi, sikap tenang, ketangkasan, dan keanggunan. Memusatkan pikiran(focus) dalam melakukan Asana ini adalah fokus dan konsentrasi dalam menggunakan kaki atau tangan. Pose ini seperti: vrkaasana/tree pose: postur ini memberikan rasa damai, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangan fisik, serta membina postur tubuh yang lebih tegak dan kokoh. Garuda sana bermanfaat dalam meningkatkan kelenturan pada kaki dan bahu, menguatkan lutut, pergelangan kaki, dan otot Betis, mengembangkan koordinasi dan keseimbangan tubuh serta meningkatkan konsentrasi.

Ketiga, postur kekuatan. Terdapat berbagai postur dalam menguatkan kaki, lengan, dan perut. Secara umum pusat kekuatan dapat meningkatkan keberanian, berani mengatasi rasa takut, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangan tubuh, serta menyegarkan dan memberikan energi baru pada tubuh. Postur yoga kekuatan seperti dho mukha svanasana. Keempat, postur Memuntir(twist). Postur punter atau memuntir dilakukan disepanjang Tulang punggung, seperti gerakan ‘memeras’ anggota tubuh. Postur memuntir erat kaitannya menyegarkan susunan Syaraf pusat yang terdapat di tulang punggung, sebagai postur yang efektif dalam detoksifikasi. Selain itu, postur ini bermanfaat untuk menghilangkan sakit punggung, sakit kepala, dan melepaskan ketegangan leher dan bahu. Saat tubuh dalam keadaan memuntir maka system pencernaan akan meningkat, tulang punggung menjadi fleksibel dan tulang punggung pun dapat bergerak bebas. Postur memuntir seperti marichyasana I marichyasana II, dan marichyasana III. Kelima, postur kelenturan. Postur ini bermanfaat dalam melepaskan ketegangan pada persendian pinggul.

Kesimpulan

Yoga adalah latihan fisik dan mental yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual seseorang, terdiri dari serangkaian posisi tubuh (asana), latihan pernapasan (pranayama), dan meditasi (shavasana). Yoga sangat bermanfaat khususnya bagi remaja yang sedang mengalami berbagai tekanan kehidupan maupun gangguan fisiologis dan perilaku. Manfaat utama yoga meliputi peningkatan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kekuatan otot, fleksibilitas, serta pengurangan perilaku negatif dan stres. Yoga membantu mencapai ketenangan pikiran, perasaan sejahtera, relaksasi, dan



pandangan hidup yang lebih optimis. Praktiknya juga menyeimbangkan energi tubuh dan mendukung fungsi sistem kekebalan, dengan efek menurunkan kecemasan, tekanan darah, serta menormalkan detak jantung dan pernapasan. Yoga juga berperan sebagai metode holistik yang menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa, sehingga meningkatkan kesadaran spiritual dan mendorong keseimbangan emosional. Ini sangat penting mengingat kondisi kesehatan mental remaja yang rentan terhadap fluktuasi emosi, stres, kecemasan, dan gangguan mental awal yang dapat berkembang menjadi masalah serius di masa dewasa. Selain manfaat fisik, yoga efektif dalam mengatasi masalah tidur, meningkatkan kualitas tidur, dan meredakan insomnia. Meditasi kesadaran yang didukung yoga juga membantu individu mengelola ketergantungan dan gangguan perilaku, termasuk gangguan makan, dengan meningkatkan citra tubuh dan kesejahteraan psikologis.

Secara struktural, yoga menggabungkan lima aspek utama: pernapasan dan meditasi, postur keseimbangan, kelenturan, kekuatan, dan gerakan memuntir. Postur-postur tersebut tidak hanya melatih fisik tetapi juga meningkatkan konsentrasi, koordinasi, ketenangan, dan kemampuan mengatur diri. Dalam konteks saat ini yang menekankan pentingnya kesehatan mental seiring dengan kesehatan fisik, yoga menjadi gaya hidup preventif dan terapeutik yang direkomendasikan oleh para ahli kesehatan mental, psikolog, dan psikiater. Latihan yoga tidak hanya mencegah gangguan fisik dan mental tetapi juga membantu remaja menjadi individu yang sadar diri, bahagia, dan sejahtera secara menyeluruh. Dengan demikian, yoga adalah praktik komprehensif yang sangat relevan untuk mendukung kesehatan mental dan fisik remaja di masa kini yang penuh tantangan, sekaligus meningkatkan kualitas hidup secara holistik. Yoga membantu menjaga keseimbangan dinamis tubuh dan pikiran serta memperkuat kemampuan adaptasi individu terhadap tekanan hidup modern.

Daftar Pustaka

- Fakhriyani, D. V. (Desember 2019). *Kesehatan Mental*. Jl. Masjid Nurul Falah Lekoh Barat Bangkes Kadur Pamekasan, : Duta Media Publishing.
- I Gede Purna Wijaya, I. W. (2021). Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa. *jurnal ilmu sosial dan humaniora*, 1002-1014.
- Ida Sofiyanti, F. P. (n.d.). Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Anak dengan Yoga di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 162-167.
- Kartika Sari, I. N. (Desember 2018). Pengaruhsenam Yoga Terhadap Nyeri Haidremaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 103-205.
- Novitasari, A. (2022). Manfaat Yoga Bagi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 250-263.