

## PENGABDIAN MASYARAKAT BERYOGA PADA KOMUNITAS EMAK - EMAK SEBAGAI MEDIA PENYATUAN JIWA DAN SUKMA, DI HTC SOLO BARU, KABUPATEN SUKOHARJO

Sawitri<sup>1</sup>, Nurpeni Priyatringsih<sup>2</sup>, Yuliani<sup>3</sup>, S.W, Pujiyana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Pendidikan Bahasa dan Sastra Daerah, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

*e-mail* : putrisawitri@g.mail.com

### Abstrak

Kegiatan yoga komunitas emak-emak di HTC Solo Baru pada sanggar yoga “ Pengabdian masyarakat meningkatkan pemahaman dan kemampuan pada emak – emak sanggar yoga HTC Solo Baru ”. Komunitas emak – emak yang latar belakang pada pekerja dan memiliki kegiatan yang sangat sibuk HTC Solo Baru yang terdiri dari para emak yang punya kesibukan yang banyak membutuhkan tempat atau wadah sarana untuk berkumpul, berkomunikasi dengan yang lain . Keadaan ini yang membuat pengabdian bersemangat untuk memberikan ilmu dan pemikirannya untuk dapat mentranfer ilmunya. Ilmu tentang yoga dan pendalaman dari jenis, bentuk dan gerak yoga yang sesuai umur 40 tahun. Yoga yang baik yang dapat memberikan fungsi untuk kehidupan dan jiwa yang tenang. Ketenangan pada jiwa akan merubah pola pikir dan dapat menghilangkan stress, Pengabdian yang dilakukan di sanggar yoga yang awalnya belum begitu paham jenis, bentuk, dan gerak dari yoga serta memberikan keterampilan yang difungsikan untuk umur 40 han. Perkumpulan atau komunitas emak – emak yang ada di HTC Solo Baru memiliki kemampuan mengolah pemikiran dan pola pikir yang baik dan akan merdapat kehidupan yang baik, nyaman dan baik. Refresing yang baik adalah refresing yang memberikan kenyamanan dalam kebaikan. Jiwa nyaman dan kondisi yang terbaik membuat Kesehatan terjaga dan dapat awet muda serta dapat hidup dalam kenyamanan hati. Kesiapan dalam mengamankan hati di dunia yang semakin moders, tingkat stress makin tinggi dan dibutuhkan kehidupan yang nyaman, kondusif dan terarah. Hidup yang bahagia dan indah untuk menghadapi keadaan yang semakin tidak menentu pada dunia ini.

**Kata kunci:** Yoga, Gerak, Nyaman, Hidup Bahagia Dan Terarah

### Abstract

Yoga activity held by Moms Community in HTC Solo Baru in yoga studio as “a community service improves understanding and ability of doing yoga among moms in HTC Yoga Studio of Solo Baru”. Moms Community with different occupational background and very dense activity consists of moms who have many activities needing a medium to gather and to communicate with each other. This condition encourages the author to share and to transfer her knowledge and thinking. She shares her knowledge on yoga and deep understanding on yoga type, shape, and movement compatible for 40-year age group. A good yoga functions to make the life and the soul composed. The spirit composure will change mindset and can remove stress. The service conducted in yoga studio is intended to share knowledge and understanding with moms who have not known actually the type, shape, and movement of yoga and to share skill functioned for 40-year age group. Moms community existing in HTC Solo Baru consisted of moms who have capability of managing thinking and mindset well in order to achieve good and comfortable life. A good refreshing is the one providing comfort in kindness. Comfortable spirit and good condition maintain health and make them stay young and live in heart comfort. The readiness is needed to secure heart in the more modern world with higher stress level and to achieve comfortable, conducive, and directed life. Happy and beautiful life enables them to face more uncertain condition in the world.

**Keywords:** Yoga, movement, comfortable, happy and directed life

## PENDAHULUAN

Budaya sebuah warisan yang turun temurun dari nenek moyang sampai sekarang sudah selayaknya dijaga dan dilestarikan. Kondisi yang semakin modern sebuah tantangan bagi kelestarian budaya Jawa. Kehidupan manusia tidak akan lepas dan terpisah dari budaya. Manusia sangat dan tergantung pada budaya dan hidup dengan budaya serta tidak dapat hidup tanpa budaya. Kehidupan akan berjalan dengan selaras harus dengan usaha dan rasa peduli karena budaya tidak sekedar kata niat tetapi harus dengan kemauan yang tinggi untuk melestarikannya. Hasil budaya yang akan menggunakan manusia yang tidak menggunakan juga manusia sehingga tanggung jawab semua kalangan. Kepedulian harus ditopang dengan rasa dan jiwa memiliki budaya itu.

Kreativitas budaya dengan pengembangan – pengembangan yang dilakukan adanya arus zaman tidak dapat dihindari. Hal ini yang sewajibnya masyarakat untuk dapat mengembangkan budaya. Hasil budaya tidak hanya tari, kesenian rakyat, adat tradisi, bahkan bentuk benda dari bangunan keraton, jembatan, senjata, gamelan, serat, babat, dan kegiatan ritual keagamaan termasuk budaya meditasi yang terkait ritual untuk ketenangan jiwa dan batin. Beryoga sebuah aktivitas budaya yang terkait untuk olahraga juga dan kegiatan ini bermanfaat untuk kesehatan dan awet muda selain ritual orang Jawa dengan budaya nginang atau makan sirih. Yoga yang dilakukan akan memberikan dampak bagi kehidupan kenyamanan akan tercipta pada sanubari.

Yoga masih sangat asing di masyarakat, hanya pada kalangan tertentu saja yang sudah melakukannya. Kegiatan olahraga beryoga dengan banyak manfaat sudah selayaknya kita lestarikan supaya menjadi kegiatan yang positif bagi masyarakat. Hal inilah yang menjadikan keinginan para pengabdian untuk membagikan ilmunya untuk kegiatan beryoga. Ketenangan jiwa sangat dibutuhkan para kaum ibu karena dengan rutinitas di keluarga, pekerjaan membuat banyak yang stress, tertekan. Yoga yang baik akan memberikan efek yang baik dan aura positif untuk kesehatan. Pemilihan pengabdian pada kalangan emak – emak yang ada di HTC Solo Baru yang tergabung pada komunitas senam, yoga tetapi belum melakukan secara rutin, dikarenakan tingkat pemahaman yang belum sesuai dan selaras dengan pemahaman fungsi yoga. Pengabdian yoga pada kalangan emak – emak di komunitas HTC Solo Baru. Hal ini dirasa sesuai dengan kebutuhan dari masyarakat khususnya emak – emak.

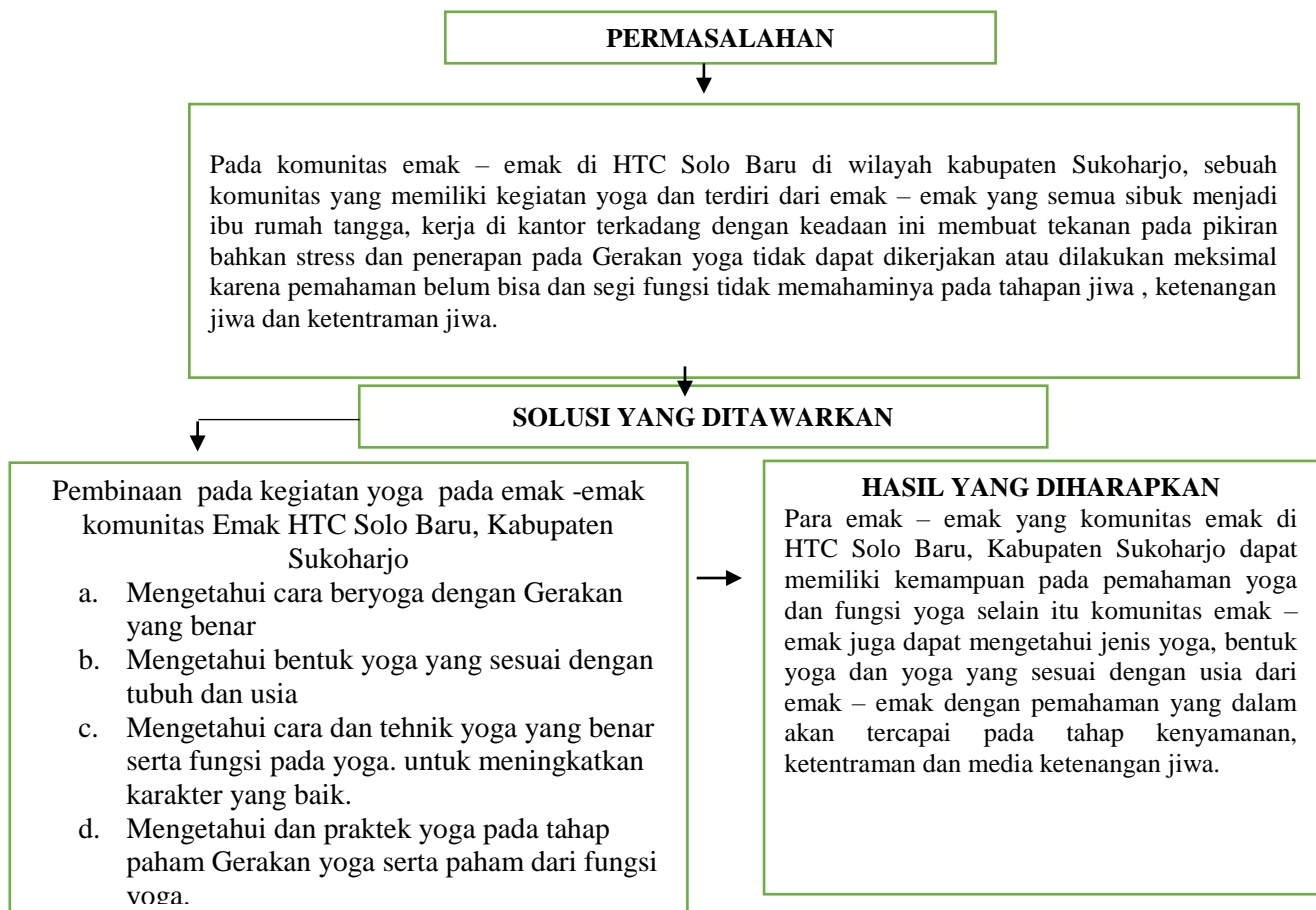
## METODE

Pengabdian di HTC Solo Baru, Kabupaten Sukoharjo yang difokuskan pada kalangan emak – emak komunitas di HTC. Dalam metode pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut dalam bagan kerangka penyelesaian masalah seperti bagan 1.

### A. Kerangka Pemecahan Masalah

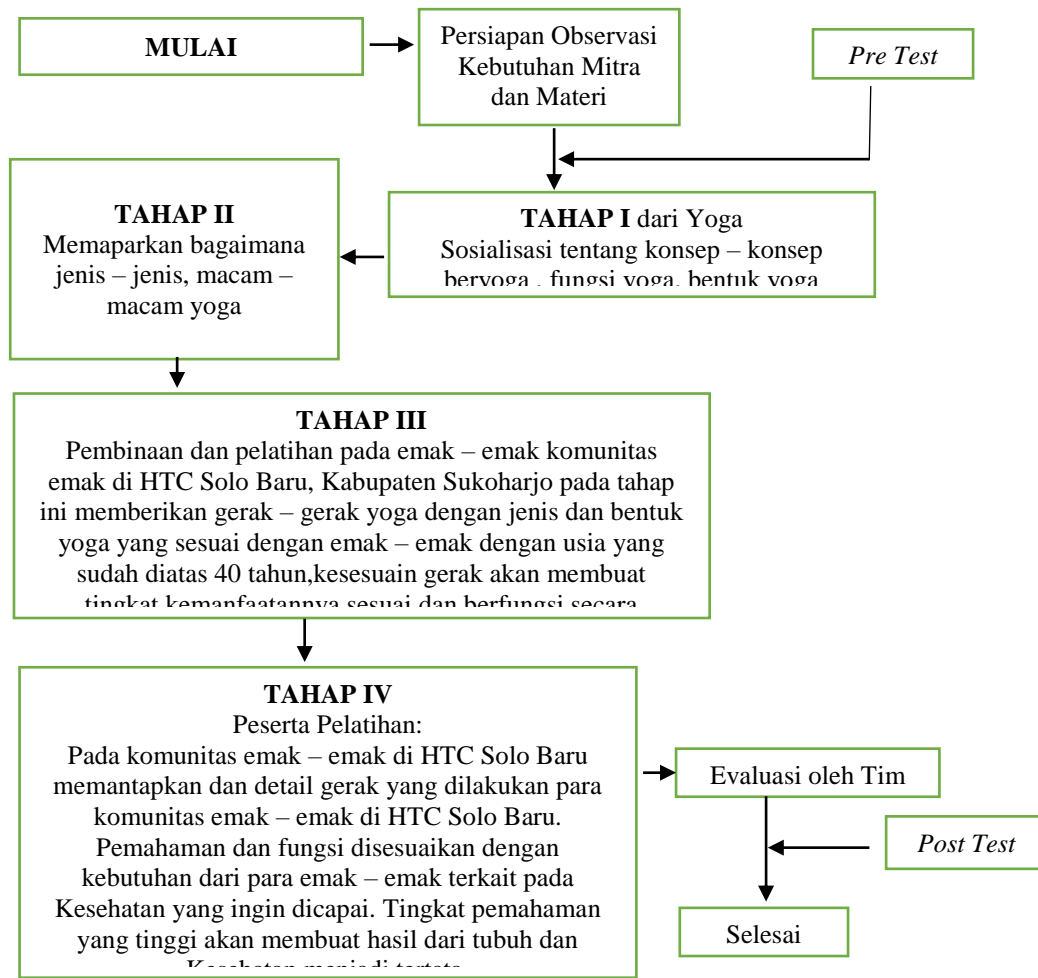
Permasalahan mitra, potensi yang ada dan solusi yang ditawarkan terhadap mitra terlihat sebagaimana tampak pada gambar 1 dan 2 bahwa pada dasarnya terdapat solusi yang dapat dikerjakan dan dapat digunakan untuk mengatasi dengan pembinaan dengan meningkatkan kemampuan keterampilan dan pemahaman pada Yoga yang ada di komunitas emak – emak yang ada pada komunitas emak di HTC Solo Baru, Kabupaten Sukoharjo.

Pelatihan dan solusi dapat digambarkan dengan bagan di bawah ini:



Bagan I. Kerangka Pemecahan Masalah

Rincian perencanaan kegiatan bagi para emak – emak komunitas emak di HTC Solo Baru , Kabupaten Sukoharjo dalam pembinaan untuk meningkatkan kemampuan dan pemahaman dalam beryoga dan mengetahui bentuk serta jenis yoga selain itu fungsi pada yoga yang disesuaikan kebutuhan yoga pada emak – emak yang komunitas emak HTC Solo Baru , Kabupaten Sukoharjo. Peningkatan kemampuan pada gerak yang dilakukan emak – emak dengan kesesuaian fungsi akan memberikan manfaat yang baik untuk Kesehatan dan pada tahapan kenyamanan , ketentraman pada jiwa.



Bagan 2. Pelaksanaan Kegiatan

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Persiapan Kegiatan**

Pada tahap persiapan dengan mempersiapkan perijinan yang dilakukan ketua Tim pengabdian Dr. Sawitri, S.Sn.M.Hum dan dibantu oleh anggota Drs. Pujiyana, M.Pd. Perijinan dilakukan di Kantor kelurahan di wilayah HTC Solo Baru, selain itu Observasi tempat yang digunakan untuk pengabdian serta disertai silaturahmi dengan yang punya sanggar yoga di HTC Solo Baru untuk meminta ijin untuk dapat melakukan kegiatan di Sanggar Yoga HTC Solo Baru di Kabupaten Sukoharjo, yang bertempat di Gedung HTC Solo Baru lantai dua , kepada pemilik sanggar dapat melakukan silaturahmi di sekitar sanggar dan pada emak – emak, komunitas emak – emak di HTC Solo Baru.

Nama – nama Emak – emak Sanggar Yoga HTC Solo Baru

No	Nama	Jenis Kelamin	Alamat	Ket
1.	Eni Nirmala Putri	Perempuan	Jombor	Member Yoga
2.	Suharno	Perempuan	Solo Baru	Member Yoga
3.	Dhanik Herlita	Perempuan	Tawang Sari	Member Yoga
4.	Dhiajeng Rinjani	Perempuan	Solo Baru	Member Yoga
5.	Asri	Perempuan	Baki	Member Yoga
6.	Varagetha Letha	Perempuan	Palur	Member Yoga
7.	Bara Hendrawan	Laki – laki	Solo Baru	Guru Yoga Solo Baru

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Selasa tanggal 21 Mei 2022. Waktu yang digunakan memilih waktu selasa bersamaan waktu emak – emak sanggar Yoga Komunitas HTC Solo Baru waktu jadwal Latihan. Sanggar memiliki jadwal latihan pada hari selasa dan Sabtu, Kegiatan sanggar meliputi kegiatan terkait olahraga yoga dari pelatihan bagi pemula, yang mahir. Sanggar memiliki kegiatan rutin yaitu Yoga bagi pemula, yoga bagi yang menengah dan yoga bagi yang tahap mahir. Kegiatan pengabdian dihadiri siwa sanggar berjumlah 6 emak – emak dan satu guru yoga laki – laki yang membantu mengarahkan. Laki – laki yang mengarahkan juga yang paham tentang yoga karena beliau intruktur di Yoga HTC Solo Baru. Tahap 1. Pengabdi memaparkan jenis dan bentuk dari yoga

Emak – emak di komunitas HTC Solo Baru yang bergabung di sanggar Yoga HTC memiliki latar belakang pekerjaan yang berbeda – beda. Kesadaran akan pentingnya kesehatan yang di usia 40 ke atas dengan berbagai kesibukan dari ibu rumah tangga dan aktivitas emak – emak di rumah dan pekerja dari pegawe bank, pegawe Bank Singapura, Dosen, Dokter, Guru bahkan banyak yang karyawan Swasta. Komunitas yoga HTC yang terdiri semua emak - emak sangat membutuhkan pemahaman tentang yoga sehingga mampu pada bidang yoga. Pemahaman yoga akan memberikan kemampuan dan keterampilan pada bidang yoga. Keterampilan dari jenis, bentuk dan fungsi yoga yang sesuai dengan usia emak – emak.

Pembinaan yang dilakukan di sanggar yoga HTC Solo Baru dosen dari Prodi PBSD dan dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo Latar, Dosen Pendidikan Sejarah, Pendidikan PGSD Universitas veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Latar belakang pengabdi dari pendidikan akan memberikan ilmunya untuk dapat memberikan ilmu untuk meningkatkan kemampuan dan transfer ilmu pada komunitas emak – emak di Sanggar Yoga HTC Solo Baru. Latar belakang pengabdi akan memberikan wawasan dan pengetahuannya sehingga pemahaman pada jenis, bentuk dan gerak pada yoga akan tercapai.

Latar belakang pengabdi dapat memberikan wawasan dan pengetahuannya dengan penuh sehingga dalam mentransfer ilmu dapat maksimal. Latar belakang pendidikan yang sesuai akan memberi kontribusi yang maksimal. Manfaat yang diberikan ke emak – emak komunitas sanggar yoga HTC akan dapat memberikan perubahan yang baik dan untuk tahapan kesehatan dapat tercapai secara maksimal. Terkait yoga karena gerak juga terfokus pada kondisi tubuh, penunjang keberhasilan tidak hanya kemampuan dari pengabdi tetapi pada kondisi tubuh dan Kesehatan dari para peserta yang emak – emak HTC Solo Baru. Pendekatan dengan emak – emak dengan metode harus sesuai dan selaras dengan kemampuan dan pemahaman dari emak -emak komunitas HTC di Solo Baru.

Pembinaan yoga dengan jenis dan bentuk serta karakter yang sesuai akan memberikan manfaat bagi para emak – emak yang ada di Sanggar yoga HTC Solo Baru. Kesehatan yang baik akan memberikan manfaat yang baik dari semua kalangan dan manfaat tidak kalah penting untuk emak usia 40 tahun keatas. Komunitas emak – emak yang memiliki kesibukan dari berbagai macam kegiatan dan aktivitas memberi fungsi yang baik dan positif. Pentingnya dari kesehatan untuk kehidupan dalam bermasyarakat sangat penting dan manfaat. Pengabdi melakukan pre test untuk mengetahui sebagaimana pemahaman emak – emak tentang yoga, Hasil tes yang dilakukan pengabdi ternyata dari 8 peserta yang paham arti yoga, jenis yoga dan juga bentuk yoga dan fungsi dari yoga baru 30 % hal ini karena kurang memperhatikan dan memahami dari gerak yang sering mereka lakukan karena asal mengikuti tidak paham ke fungsi dari kegiatan yang dilakukan. Yoga dapat memberikan wadah, tempat ekspresi Jiwa dalam penyaluran rasa penat, stress dan hati yang sumpek. Gerak yoga yang belum terarah akan berdampak pada kemaksimalan fungsi gerak yoga. Hal ini kurangnya ketelatenan dan pemahaman dari emak - emak yang kurang memperhatikan kemaksimalan gerak, kebermanfaatannya untuk tubuh. Betapa pentingnya olahraga bagi tubuh dan usia 40 sangat butuh dari pemahaman fungsi geraknya.

Tahap II. Pengabdian pada tahap ini disampaikan oleh Dr. Nurpeni Priyatiningasih, M.Pd. Pengabdi memaparkan materi pengabdian terkait dengan beryoga memberikan kemanfaatan ketentraman jiwa dan kenyamanan hati. Kenyamanan dalam hidup serta dapat memberikan dan mengurangi tekanan jiwa. Hal ini yang pengabdi ajarkan tentang manajemen dari jiwa dan koordinasi batin dan jiwa seimbang. Kegiatan dapat memberikan wawasan dan menjadi sebuah

masuk dan akhirnya dapat dilaksanakan menjadi aktivitas rutin bagi para emak - emak di sanggar HTC Solo Baru emak – emak sanggar yoga. Keterampilan beryoga dapat memberikan manfaat penyatuan pada hati dan jiwa. Ketentrangan pada tahap kesempurnaan hati.

Tahap III. Pada tahap ini pengabdian yang memberikan materi Dra. Yuliani S.W. M.Pd dengan yoga sarana pengobatan stress pada materi ini pengabdian memberikan paparan bagaimana pentingnya sehat jiwa dan raga akan membuat sucinya hati. Yoga melatih kesabaran dengan terlatihnya kesabaran hidup akan terasa indah dan menghadapi masalah apapun akan lebih santai, tidak ada pikiran dan tekanan apapun. Banyak pikiran, banyak kegiatan akan membuat jiwa yang tertekan. Hal ini yang dapat memberikan wawasan, pengetahuan untuk dapat mengurangi stress sehingga jiwa akan tidak ada tekanan. Pergaulan pada masyarakat, kalangan emak – emak akan lebih tertata baik.

Tahap IV. Tahapan ini diberikan pengabdian Drs. Pujiyana, M.Pd pada tahapan ini pengabdian memberikan materi, bahwa beryoga yang sesuai akan fungsi akan memberikan kebaikan dan Kesehatan yang maksimal. Stamina terjaga dengan baik sehingga Kesehatan yang baik memberikan manfaat pola pikir baik dan akan berdampak pada sikap dalam kehidupan sehari – hari juga baik. Kehidupan yang terpolo dan tertata baik akan memberikan keteraturan hidup dan keharmonisan rumah tangga akan baik. Emak yang tidak ada stress, tidak ada tekanan hidup akan berjalan baik, hidup seimbang dan selaras. Yoga berfungsi memberikan kehidupan yang seimbang, selaras dan nyaman.

### **Evaluasi**

Pada evaluasi ini pemaparan dan kegiatan pengabdian diadakan evaluasi sebagaimana yang telah diberikan pengabdian dari para dosen. Pengabdian berkunjung melihat perubahan di sanggar yoga HTC Solo Baru. Emak – emak sanggar memiliki tingkat pemahaman yang diberikan pengabdian tidak. Evaluasi dilakukan pengamatan dan melihat secara langsung. Mengalami peningkatan tidak dalam berperilaku. Mengurangi celotehan, berkata kasar, dan menghilangkan mbuli teman sanggar. Apabila ada perbaikan perilaku dapat dipastikan pengabdian mengalami kesuksesan dan peningkatan sikap sudah sesuai dengan yang diharapkan. Hidup yang selaras akan memberikan kelancaran dalam setiap cita – cita. Berkesenian yang santun, pribadi yang baik.

### **Post tes**

Pengabdian melakukan post tes untuk mengetahui paham atau tidak tentang yoga dan fungsi serta jenis dan bentuk yoga yang sesuai dengan usia yang 40 tahun. Yoga yang sesuai dengan jenis, bentuk dan pentingnya fungsi yoga bagi tubuh yang difokuskan dapat menenangkan jiwa, kenyamanan raga dan dapat membuat pola pikir yang baik. Sanggar yang emak emak hamper 90 % mereka memahami yoga sekitar 6 orang sedangkan dua orang yang belum mampu anak yang dulunya hanya paham 30 % sekarang naik banyak hanya sekitar 2 emak – emak yang belum paham. Keberhasilan pengabdian dalam pengabdian untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan beryoga pada emak – emak di sanggar Yoga HTC Solo Baru. Kenyamanan pada jiwa dan sikap yang sesuai dengan jiwa yang baik dan pola pikir yang sesuai dengan jiwa yang baik. Kehidupan yang selaras akan memberikan nyaman jiwa dan raga dan sehat hati dan pikiran. Emak – emak sanggar yoga HTC Solo Baru sudah sangat paham dan mampu melakukan gerak yang sesuai pada fungsi selain itu pemahaman pada tingkat yang mahir. Pengabdian yang dilakukan para Dosen Universitas Veteran Bangun Nusantara sangat bermanfaat untuk masyarakat dan berguna untuk meningkatkan Kesehatan Jiwa.

### **SIMPULAN**

Pengabdian yang sudah baik akhirnya ditutup dengan bacaan Alhamdulillah, ucapan terima kasih dari pengabdian kepada yang punya sanggar yoga HTC Solo Baru dan sekaligus ke guru yoga HTC Solo Baru, selain itu pemberian tali asih buat guru Sanggar HTC Solo Baru yaitu handuk sama masker yang senada dan pihak sanggar yoga HTC Solo Baru mengucapkan ucapan banyak terima kasih. Bahwa sudah dibantu memberikan arahan, masukan, dan pelatihan untuk peningkatan pemahaman dan kemampuan emak – emak pada sanggar Yoga HTC Solo Baru. Penutup dengan bersalaman karena sifatnya setengah resmi sehingga rasa persaudaraan terjalin lebih nyaman dan pengabdian serta para emak – emak komunitas HTC Solo Baru Berharap dapat bersua Kembali pada kesempatan dan lain waktu. Emak – emak sanggar pada komunitas HTC Solo Baru memilikipemahaman dan kemampuan yang semakin baik, dengan adanya pengarahan dan

pengabdian yang dilakukan oleh para dosen pengabdi. Keterampilan dalam beryoga akan memberikan manfaat dan fungsi bagi tubuh untuk mendapatkan kenyamanan jiwa kita. Pribadi yang baik akan memberikan masa kesehatan yang baik. Emak – emak pada sanggar yoga juga merasa hidup lebih optimis dan masa depan dengan kehidupan terarah. Kehidupan yang tertata dengan sesuai Kesehatan dengan yoga. Emak pada sanggar yoga HTC Solo Baru yang berjumlah 8 orang dapat hasil maksimal , hidup terarah, teratur dan nyaman.

### SARAN

Para emak-emak belum banyak yang memiliki kesadaran untuk menyempatkan waktu berolahraga yoga, karena belommengetahui dan memahami pentingnya kesehatan, rasa peduli dengan badan yang sehat membuat pikiran sehat masih sangat sedikit yang mau memahaminya. Kegiatan yang banyak menyita waktu karena kondisi menjadi seorang ibu selain sibuk dirumah juga bekerja. Hal ini yang perlu diperhatikan dan menumbuhkan kesadaran bahwa kesehatan tubuh itu penting. Denga tubuh sehat jiwa dan raga akan nyaman dan menjadikan pola pikir yang baik sehingga dapat membuat awet muda bagi kalangan emak-emak.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas veterab bangun nusantara sukoharjo khususnya LPPM yang telah memberikan wadah dan tempat untuk kami memberikan kontribusi dengan cara pengabdian kepada masyarakat.tanggungjawab seorang mengajar memberikan transfer ilmunya kepada masyarakat sehingga masyarakat mengetahui dan merasa terbantu dengan keberadaan pengabdian yang dilakukan di HTC Solobaru. Trerimakasih saya ucapkan kepada para emak –emak komunitas HTC solobaru yang telah meluangkan waktunya untuk datang dan melakukan kegiatan yoga. Ucapan terimakasih juga kami ucapkan bagi semua pihak yang telah membantu pengabdian kami sehingga dapat berjalan dengan lancar. Tidak luputa para dosen yang tergabung dalam pengabdian mandiri kami, semoga dapat menjadikan amal kebaikan bagi semuanya. Amin

### DAFTAR PUSTAKA

- Giri, 2006. *Jenis, fungsi dan manfaat yoga*. Jakarta  
Sindhu, 2014. *Yoga untuk kemahilan*, Bekasi  
Sonvir, 2010. *Yoga dalam kata sansekerta*, Jakarta  
Sonvir, 2016. *Kenali dirimu tujuan hidupmu*, Mutiara veda  
Suharya, Dewi, Runjati.2017. *Yoga untuk pengobatan nyeri punggung dan efektifitasnya*.politeknis Malang  
Suharti,lugmaul hakim, 2016. *Effect of yoga gymnastic exercises on flekxibily and body balance*.Unipa Surabaya