JIMKI
JURNAL ILMIAH MAHASISWA
KEDOKTERAN INDONESIA

e-ISSN : 2721-1924 p-ISSN : 2302-6391

Tinjauan Pustaka

Efektivitas Praktik Yoga terhadap Regulasi Stres dan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur Naratif

Rosmaria Bintang Leonarda[1], Made Kurnia Widiastuti Giri[1], Ni Made Laksmi Devi Jayanti. P[1], I Komang Aditya Negara[1], Komang Della Pramita Putri[1], , Afrizal Bagaskara[1]

[1] Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia
Korespondensi: kurnia.widiastuti@undiksha.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Kesehatan mental menjadi isu global yang kian mendesak seiring meningkatnya prevalensi gangguan seperti kecemasan dan depresi, yang diperburuk oleh stres kronis. Yoga, sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan latihan fisik, pernapasan, dan meditasi, telah menarik perhatian sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas praktik yoga dalam regulasi stres dan kesehatan mental.

Metode: tinjauan literatur naratif berbasis metode PRISMA. Dengan menganalisis 45 studi dari database seperti PubMed, Scopus, dan PsycINFO, tinjauan ini mengidentifikasi bahwa yoga, terutama Hatha dan Vinyasa, secara konsisten menunjukkan efek positif dalam mengurangi kadar kortisol, skor kecemasan (berdasarkan skala GAD-7), dan gejala depresi, serta meningkatkan kualitas hidup pada berbagai populasi, termasuk dewasa, remaja, dan pasien klinis

Pembahasan: Mekanisme biologis seperti regulasi sistem saraf parasimpatis dan psikologis seperti peningkatan kesadaran diri menjadi dasar efektivitas yoga. Namun, heterogenitas metodologi dan variasi durasi intervensi menjadi keterbatasan utama. Tinjauan ini menyoroti potensi yoga sebagai intervensi yang hemat biaya dan mudah diakses, dengan rekomendasi untuk penelitian masa depan yang lebih terkontrol dan inklusif terhadap populasi tertentu.

Simpulan: Yoga adalah intervensi yang efektif untuk regulasi stres dan kesehatan mental, dengan bukti kuat pada penurunan kecemasan, depresi, dan kadar kortisol.

Kata Kunci: yoga, kesehatan mental, stres, regulasi stres.

Leonarda et al. JIMKI 2026; 12(3): [879-888] - http://doi.org/10.53366/jimki.v12i3.1085

Effectiveness of Yoga Practice on Stress Regulation and Mental Health: A Narrative Literature Review

Abstract

***Introduction**: Mental health has become an increasingly pressing global issue due to the increasing prevalence of disorders such as anxiety and depression, which are exacerbated by chronic stress. Yoga, a holistic approach integrating physical exercise, breathing, and meditation, has attracted attention as a non-pharmacological intervention for managing stress and improving mental health. This article examines the effectiveness of yoga practices in stress regulation and mental health.*

***Method**: Biological mechanisms such as regulation of the parasympathetic nervous system and psychological mechanisms such as increased mindfulness underlie yoga's effectiveness. However, methodological heterogeneity and varying intervention duration are major limitations. This review highlights yoga's potential as a cost-effective and accessible intervention, with recommendations for future, more controlled, and inclusive research in specific populations.*

***Conclusion**: Yoga is an effective intervention for stress regulation and mental health, with strong evidence for reducing anxiety, depression, and cortisol levels.*

Keywords: yoga, mental health, stress, stress regulation

1. PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental telah menjadi wacana populer yang diperbincangkan dalam masyarakat baik dalam komunitas ilmiah, komunitas medis, pendidikan, tumbuh kembang anak maupun dalam perbincangan sehari-hari di masyarakat. World Health Organization[1] mendefinisikan kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta bisa berkontribusi pada komunitas. Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan yang membantu setiap individu untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal[2].

Secara internasional masalah kesehatan mental menunjukan prevalensi yang tinggi dan beban penyakit yang tinggi di seluruh dunia. (Mental Disorders, 2025) menyebutkan bahwa 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan

Leonarda et al. JIMKI 2026; 12(3): [879-888] - http://doi.org/10.53366/jimki.v12i3.1085

gangguan mental (mental disorder) antara lain gangguan pikiran, regulasi emosi dna perilaku. Dalam kriteria WHO, ada beberapa jenis gangguan mental yakni anxiety disorder, depression, bipolar disorder, post-traumatic stress disorder (PTSD), schizophrenia, eating disorder, distruptive behavior and dissocial disorder, dan neurodevelopmental disorder.

Survei di Indonesia yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (Kemenkes, 2024) menunjukan bahwa pada tahun 2022 sejumlah 15,5 juta (34,9 %) remaja mengalami masalah kesehatan mental, 1 dari 20 remaja (5,5 %) atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia mengalami gangguan mental. Dari jumlah tersebut hanya 2,6 % remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku. Di sisi lain kesadaran dan perhatian masyarakat Indonesia yang meningkat terhadap isu kesehatan mental memungkinkan terbukanya akses penanganan masalah kesehatan mental yang lebih baik [3].

Salah satu tantangan utama dalam menjaga kesehatan mental adalah stres. Stres adalah suatu komponen yang membuat orang merasa sulit untuk beradaptasi dan mempertahankan homeostasis dengan lingkungan mereka, baik internal maupun eksternal[4]. Setiap orang pasti pernah mengalami stres dalam hidup mereka dan itu memengaruhi otak dan tubuh [5]. Menurut Kementrian Kesehatan (2024), stres positif atau eustress terjadi ketika membuat kita termotivasi dan terpacu. Sebaliknya, distress terjadi ketika seseorang tidak sanggup mengatasi tekanan atau tantangan sehingga bisa membahayakan kesehatan mental jika berlangsung lama. Dalam menghadapi situasi stres, orang dapat menggunakan berbagai strategi yang dikenal sebagai strategi pengendalian perilaku[6]. Coping diartikan sebagai upaya yang dilakukan seseorang untuk menghadapi atau mengelola stress[7]. Mereka mengembangkan model transaksional untuk menggambarkan hubungan antara coping dan stress, di mana coping berperan sebagai perantara antara stres dan pengatuhnya terhadap kesehatan mental. Upaya untuk mengatasi stres ini biasanya muncul saat individu dihadapkan dengan situasi atau kondisi menantang [8]. Berbagai komunitas keilmuan menawarkan penanganan dan pemulihan dari aneka masalah kesehatan mental. Penanganan medis, terapi psikologis, meditasi, olahraga, pengaturan pola makan, memperkuat dukungan sosial,

Leonarda et al. JIMKI 2026; 12(3): [879-888] - http://doi.org/10.53366/jimki.v12i3.1085

pembiasaan gaya hidup yang sehat, kesehatan tidur dan sebagainya. Salah satu metode paling efektif untuk mengelola dan meredahkan stres adalah dengan yoga. Yoga dipandang membantu mengelola dan meredakan stres serta mengingkatkan kesehatan mental dengan mengurangi kadar hormon stres, meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kualitas[9].

Istilah “yoga” memiliki banyak arti, termasuk penyatuan, integrasi, konsentrasi, disiplin, dan pengendalian diri. Intinya, dengan yoga seseorang mampu mencapai keseimbangan dimana pikiran seseorang terbebas dari berbagai gangguan, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih dalam dengan alam semesta dan dirinya sendiri[10]. Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat membantu mengurangi kelelahan fisik, mental, dan pikiran[5]. Secara historis yoga merupakan praktik tradisional masyarakat India yang menyatukan pengelolaan gerak tubuh (asana), olah napas (pranayama) dan meditasi (dyana)[11].

Keterkaitan antara praktik yoga dan konsep lokal di Bali seperti Tri Hita Karana memperkuat pemahaman bahwa kesejahteraan mental tidak hanya bergantung pada faktor internal, tetapi juga pada keharmonisan dengan lingkungan dan dimensi spiritual[12]. Tri Hita Karana, sebagai falsafah hidup masyarakat Bali, menekankan pentingnya tiga hubungan yang harmonis, yakni hubungan manusia dengan Tuhan (parahyangan), dengan sesama manusia (pawongan), dan dengan alam sekitar (palemahan)[13]. Yoga, sebagai praktik yang mengintegrasikan kesadaran spiritual melalui meditasi dan pernapasan, mencerminkan nilai-nilai parahyangan yang mendekatkan individu pada aspek transendental. Dalam dimensi pawongan, latihan yoga yang dilakukan secara berkelompok dapat mempererat hubungan sosial dan menciptakan rasa kebersamaan yang mendukung pemulihan mental. Sementara itu, aspek palemahan tercermin dari filosofi yoga yang menekankan keterhubungan manusia dengan alam melalui kesadaran tubuh dan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, integrasi antara yoga dan Tri Hita Karana menciptakan pendekatan yang tidak hanya ilmiah tetapi juga kontekstual dan budaya, dalam upaya membangun kesehatan mental yang menyeluruh dan berkelanjutan [14].

Yoga berfungsi sebagai sarana komunitas yang efektif dalam mendukung kesehatan mental secara menyeluruh dan holistic, sekaligus membantu dalam upaya pencegahan gangguan mental [15]. Tinjauan ini meliputi pemahaman tentang keterkaitan antara stres,

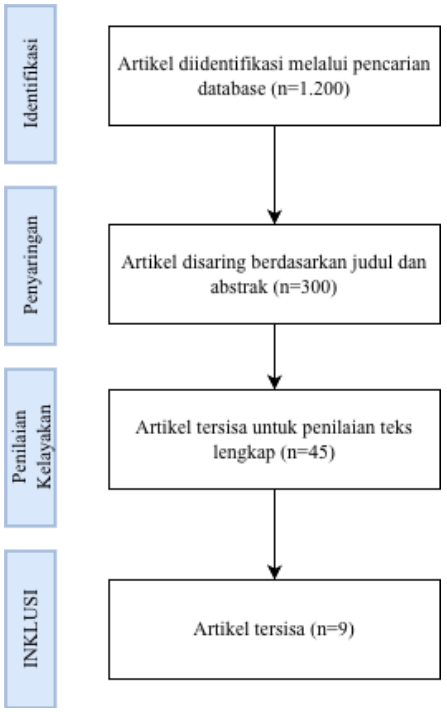
kesehatan mental, dan mekanisme pengaturan stres, serta bagaimana yoga dapat dijadikan strategi coping yang efektif untuk mendukung kesehatan mental yang positif di berbagai lapisan masyarakat.

Oleh karena itu, diperlukan tinjauan naratif mengenai peran yoga sebagai metode alternatif yang efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental individu. Tinjauan ini meliputi pemahaman tentang keterkaitan antara stres, kesehatan mental, dan mekanisme pengaturan stres, serta bagaimana yoga dapat dijadikan strategi coping yang efektif untuk mendukung kesehatan mental yang positif di berbagai lapisan masyarakat.

2. METODE

Tinjauan literatur naratif ini menggunakan metode PRISMA untuk memastikan proses seleksi yang sistematis dan transparan. Pendekatan naratif dipilih untuk memberikan sintesis kualitatif yang mendalam tentang efektivitas yoga, dengan fokus pada tema utama seperti jenis yoga, durasi, dan populasi. Proses seleksi dimulai dengan pencarian dari literatur pada *database* PubMed, Scopus, PsycINFO, dan google scholar menggunakan kata kunci seperti "yoga", "*stress regulation*", "*mental health*", "*stress*" dan "*depression*" dalam kombinasi dengan operator Boolean. Studi yang memenuhi kriteria inklusi adalah yang diterbitkan antara 2015-2025, yang fokus pada yoga dan kesehatan mental, serta menggunakan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, atau tinjauan sistematis. Prosedur seleksi dimulai dari pencarian awal yang menghasilkan 1.200 artikel. Setelah penyaringan judul dan abstrak, maka tersisa 300 artikel, dan setelah penilaian teks lengkap terdapat 45 artikel yang memenuhi kriteria. Data diekstraksi, termasuk desain studi, populasi, jenis yoga, durasi, dan hasil utama. Adapun diagram alur PRISMA yang dibuat untuk menggambarkan proses seleksi (identifikasi:1.200 artikel; disaring: 300; dimasukkan: 9). Data disintesis secara naratif, dikelompokkan berdasarkan tema seperti efektivitas, jenis yoga, dan populasi.

Leonarda et al. JIMKI 2026; 12(3): [879-888] - http://doi.org/10.53366/jimki.v12i3.1085



Gambar 1. Alur PRISMA

3. PEMBAHASAN

Temuan menunjukkan bahwa yoga secara konsisten mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental melalui mekanisme biologis dan psikologis. Penurunan kadar kortisol, seperti dilaporkan oleh (Pascoe, et al., 2017), menunjukkan bahwa yoga memodulasi HPA axis, mengurangi aktivitas simpatis, dan meningkatkan relaksasi parasimpatis. Peningkatan GABA, neurotransmitter yang menghambat aktivitas saraf berlebih, juga berkontribusi pada pengurangan kecemasan[17]. Selain itu, aspek mindfulness dalam yoga meningkatkan kesadaran diri dan resiliensi emosional, yang mendukung model mind-body connection (Siegel, 2015).

Tabel 1. Jurnal yang Diikutsertakan

Penulis	Sampel	Desain	Durasi	Hasil Utama
(Lemay et al., 2018)	17 mahasiswa (usia 19–23 thn)	Pasien dengan gangguan depresi mayor (n=1.200)	6 minggu (1×/minggu)	Skor stress dengan *Preceived Stress Scale* (PSS) dan kecemasan dengan *Back Anxiety Inventory* (BAI)) menurun signifikan; *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) meningkat
(Lin et al., 2015)	60 tenaga kesehatan jiwa (30 yoga, 30 kontrol)	RCT (yoga vs kontrol)	12 minggu, 1 sesi/minggu, 60 menit	1. Adaptasi stres meningkat 2. Aktivitas saraf otonom (LF/HF) meningkat
(Khajuria et al., 2023)	Beragam, tergantung studi	Beragam, tergantung studi	6 minggu	Peningkatan alpha power, penurunan *heart rate* (HR), peningkatan *Parasympathetic Nervous System* (PNS), dll
(R et al., 2023)	Pasien MDD	RCT	12 minggu	Yoga > kontrol dalam menurunkan gejala

	ringan–sedang			
(Baishya et al., 2025)	14 atlet panahan elit India	Pre–post pilot study	10 minggu	- ↓ *Cognitive anxiety* 22.6% (p=0.002) - ↑ *Self-confidence* 12.4% (p=0.005)
(Bandyopadhyay et al., 2025)	Ibu hamil dengan depresi ringan	RCT yoga vs waitlist	12 minggu	Yoga menurunkan depresi dan gangguan tidur lebih signifikan dibanding kontrol
(Bandyopadhyay et al., 2025)	445 peserta dari 3 negara	RCT	3-7x/minggu	Penurunan stres dan depresi, serta meningkatkan *well being* dan fungsi kognitif
(Kwok et al., 2019)	138 pasien PD ringan-sedang (71 yoga, 67 kontrol)	RCT, assessor-masked	- Mindfulness yoga 8 minggu, 90 menit/sesi - Stretching & resistance training, 60 menit/sesi	– Anxiety: β = −2.05 (T2, *p* < .001) – Depression: β = −2.75 (T2, *p* < .001)
(Pascoe et al., 2017)	2.944 peserta dari berbagai populasi	Meta-analisis 42 RCT	12 minggu	- *Mean Arterial Pressure* (MAP) dan *Heart Rate* (HR) menurun - *Heart Rate Variability* (HRV) (LF & HF) meningkat -*Low Density Lipoprotein* (LDL) dan kolesterol menurun -*Fasting Blood Glucose* (FBG) menurun

Leonarda et al. JIMKI 2026; 12(3): [879-888] - http://doi.org/10.53366/jimki.v12i3.1085

Perbandingan dengan Literatur

Dibandingkan dengan intervensi lain seperti terapi perilaku kognitif (CBT), yoga menawarkan keunggulan sebagai intervensi yang lebih hemat biaya dan tidak memerlukan pelatihan profesional intensif. Namun, efektivitas yoga bervariasi berdasarkan jenis dan durasi. hatha yoga lebih efektif untuk depresi dibandingkan vinyasa karena fokusnya pada postur statis dan pernapasan[18], sedangkan kundalini yoga tampaknya lebih cocok untuk populasi dengan gangguan stres pasca-trauma, karena fokusnya pada meditasi dan pernapasan [19].

Implikasi Praktis

Yoga dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan mental sebagai intervensi promotif dan preventif. Dengan biaya yang relatif rendah dan kemudahan akses, yoga dapat diadopsi dalam pengaturan komunitas, sekolah, dan rumah sakit. Kelas yoga kelompok juga dapat meningkatkan dukungan sosial, yang merupakan faktor pelindung kesehatan mental[20]. Untuk pasien dengan gangguan mental berat, yoga dapat digunakan sebagai terapi adjuvan bersama CBT atau farmakoterapi.

Tinjauan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pendekatan naratif tidak memungkinkan analisis statistik seperti meta-analisis. Kedua, heterogenitas dalam desain studi, jenis yoga, dan durasi intervensi menyulitkan generalisasi. Ketiga, sebagian besar studi berfokus pada populasi dewasa, sehingga data tentang anak-anak dan lansia terbatas. Terakhir, beberapa studi memiliki risiko bias karena kurangnya kelompok kontrol atau ukuran sampel kecil.

Penelitian masa depan harus menggunakan desain RCT dengan kelompok kontrol yang kuat untuk meningkatkan validitas. Studi longitudinal diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang yoga. Selain itu, penelitian harus mengeksplorasi populasi yang kurang terwakili, seperti anak-anak, lansia, dan kelompok budaya yang berbeda. Standardisasi jenis yoga dan durasi intervensi juga akan membantu mengurangi heterogenitas

4. KESIMPULAN

Tinjauan ini menunjukkan bahwa yoga adalah intervensi yang efektif untuk regulasi stres dan kesehatan mental, dengan bukti kuat pada penurunan kecemasan, depresi, dan kadar kortisol. Yoga menawarkan pendekatan holistik yang hemat biaya dan dapat diakses oleh berbagai populasi. Meskipun terdapat keterbatasan metodologis, temuan ini mendukung integrasi yoga ke dalam program kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut diperlukan

untuk memperkuat bukti dan mengeksplorasi aplikasi yoga pada populasi yang beragam. Dengan potensinya yang besar, yoga dapat menjadi pilar penting dalam strategi kesehatan mental global.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka dituliskan sesuai dengan panduan yang dibuat oleh JIMKI

1. WHO. guidelines on mental health at work. 2022.
2. Budiawan M, AryWidiastini NM, Irwansyah MR. How Can Wellness Tourism be Developed in Buleleng Regency? JOURNAL OF TOURISM AND HOSPITALITY MANAGEMENT. 2020;8(1).
3. Sari IADP, Purnamayanti NKD. Psychosocial impact of acne scarring: correlational study at Euderma Clinic Bali. BKM Public Health and Community Medicine. 2023 Dec 28;39(12):e10490.
4. Khajuria A, Kumar A, Joshi D, Kumaran SS. Reducing Stress with Yoga: A Systematic Review Based on Multimodal Biosignals. Int J Yoga. 2023 Sep;16(3):156–70.
5. Kurnia Widiastuti Giri M, Wayan Muderawan I, Hendra Setiawan K, Indra Purnomo K, Arya Nugraha P. Improve Immunity by Doing Yoga Asanas as Spiritual Healing A Review. 2021.
6. R P, Kumar AP, Dhamodhini K S, Venugopal V, Silambanan S, K M, et al. Role of yoga in stress management and implications in major depression disorder. Vol. 14, Journal of Ayurveda and Integrative Medicine. Elsevier B.V.; 2023.
7. Cooper CL., Quick JC. The handbook of stress and health : a guide to research and practice. Wiley-Blackwell, Credo Reference; 2018.
8. Sentani SRE, Djunaidi A, Purwono RU, Psikologi F, Padjadjaran U, Raya J, et al. PENGARUH DERAJAT STRES SEBAGAI MEDIATOR PADA HUBUNGAN ANTARA COPING DAN KESEHATAN MENTAL. Vol. 4, Journal Psychology of Science and Profession) e-ISSN. 2021.
9. Dwivedi MK, Singh SK. Stress Management and its Coping mechanism through Yoga. 2017.
10. Raval V, Nagraj C, Panchal D. International Journal of Research Publication and Reviews Evaluating the Efficacy of Yoga Based Coping Strategies with YBCSQ: A Cross-Sectional Pilot Study. International Journal of Research Publication and Reviews [Internet]. 2023;4:4199–204. Available from: www.ijrpr.com
11. Chawla V, Brems C, Freeman H, Ravindran A, Noordsy DL.

The Future of Yoga for Mental Health Care. Int J Yoga. 2023 Jan;16(1):38–41.

12. Made Kurnia Widiastuti Giri. Self-Spiritual Healing Therapy on Anxiety Conditions in Diabetes Type II in the Lovina Tourism Area. JST (Jurnal Sains dan Teknologi). 2023 Mar 20;12(1):11–6.

13. Made N, Widiastini A, Ketut I, Arsa S, Ricky K, Adinata W, et al. International journal of Innovation in Management Economics and Social Sciences Harmonization of Tri Hita Karana Local Value in Tourism Development in Sidetapa Village. Journal homepage: www.ijimes.ir Int J Inn Man Eco Soc Sci [Internet]. 2023;3(3):22–30. Available from: www.ijimes.ir

14. Arsa IKS, Mertanadi IM, Widiastini NMA, Prayudi MA. Pang Pada Payu: Implementing Tri Hita Karana Principles on Pawongan Aspect as a Balinese Business Concept. International Review of Management and Marketing. 2023 Nov 10;13(6):43–8.

15. Bhargav H, George S, Varambally S. Yoga and mental health: what every psychiatrist needs to know. BJPsych Adv. 2023 Jan;29(1):44–55.

16. Pascoe MC, Thompson DR, Ski CF. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. Vol. 86, Psychoneuroendocrinology. Elsevier Ltd; 2017. p. 152–68.

17. Streeter CC, Gerbarg PL, Saper RB, Ciraulo DA, Brown RP. Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. Med Hypotheses. 2012 May;78(5):571–9.

18. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. Vol. 30, Depression and Anxiety. 2013. p. 1068–83.

19. West J, Liang B, Spinazzola J. Trauma sensitive yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A qualitative descriptive analysis. Int J Stress Manag. 2017 May 1;24(2):173–95.

20. Cohen S. Social Relationships and Health. American Psychologist. 2019;