

Tinjauan Pustaka

Yoga Sebagai Terapi Komplementer Depresi dalam Sektor Wisata Medis di Bali : Systematic Literature Review

Assyfaul Fassyahroq¹, Ni Luh Putu Pranena Sastri¹, Dewa Ayu Ifani Erkurniasari¹, Raissa Nafi' Azzurah Dimyati¹, Fadel Rahman¹, Ni Nyoman Ratih Puspita Dewi¹

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng

*Korespondensi: putu.pranena@undiksha.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berdampak secara signifikan pada kualitas hidup penderitanya. Terapi farmakologis seperti SSRI umumnya digunakan sebagai lini pertama terapi depresi, namun memiliki keterbatasan berupa efek samping dan risiko relaps. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis seperti yoga menjadi alternatif yang menjanjikan. Yoga menggabungkan latihan fisik, pernapasan, dan meditasi yang berperan dalam menurunkan gejala depresi melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling melengkapi. Bali, dengan nilai budaya seperti Tri Hita Karana serta berkembangnya pusat yoga dan spa, menunjukkan potensi besar untuk mengintegrasikan yoga sebagai bagian dari layanan wisata medis.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* terhadap jurnal nasional dan internasional dalam dua jalur analisis. Jalur 1 membahas mengenai efektivitas yoga sebagai terapi komplementer untuk depresi, sedangkan jalur 2 membahas mengenai potensi Bali sebagai destinasi wisata medis berbasis yoga. Analisis dilakukan dengan kerangka PICO (*Population, Intervention, Comparison, dan Outcome*) dan evaluasi kualitas metodologis berdasarkan pedoman CEBMa (*Center for Evidence-Based Management*).

Pembahasan: Kajian menunjukkan bahwa yoga secara konsisten sangat efektif dalam menurunkan gejala depresi, terutama pada gangguan depresi tingkat ringan hingga sedang. Sementara itu, Bali mempunyai kekuatan budaya, spiritual, dan infrastruktur yang mendukung integrasi yoga dalam pariwisata medis holistik.

Simpulan: Yoga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari layanan wisata medis di Bali. Meski begitu, diperlukan regulasi, standarisasi, dan kolaborasi lintas sektor demi mengoptimalkan penerapannya sebagai terapi komplementer depresi dalam konteks wisata kesehatan.

Kata Kunci: Bali, Depresi, Wisata Medis, Yoga

Yoga as a Depressing Complementary Therapy in the Medical Tourist Sector in Bali: Systematic Literature Review

Abstract

Introduction: Depression is one of the global health problems that has a significant impact on the quality of a person's life. Pharmacological therapies such as SSRI are generally used as the first line of depression therapy, but they have a limitation of side effects and risk relaps. Non-pharmacological approaches such as yoga thus provide a promising alternative. It combines physical, breathing, and meditation that help to lower the symptoms of depression through complementary physiological and psychological mechanisms. Bali, with such cultural value as tri hita karana and the development of yoga and spa centers, demonstrated great potential to integrate yoga as part of the medical care service.

Method: This research uses the systematic literature review approach to national and international journals in two analytistics pathways. Line 1 discusses the effectiveness of yoga as a complementary therapy for depression, while line 2 discusses Bali's potential as a yoga resort. Analysis using the framework of PICO (population, intervention, comparison, and outcome) and assessments of methodological quality based on the CEBMa guidelines (center for evidence-based management).

Discussion: Studies show that yoga is consistently very effective in lowering symptoms of depression, especially in mild to moderate depression disorders. Meanwhile, Bali had the power of culture, spirituality, and infrastructure supporting its integration of yoga in holistic medical tourism.

Conclusion: Yoga can be recommended as part of a medical tour service in Bali. However, regulation, standardization, and cross-sector collaboration are needed to optimize its application as a depression complementary therapy in the context of health tourism.

Keywords: Bali, depression, medical tour, yoga

1. PENDAHULUAN

Gangguan kejiwaan termasuk depresi merupakan salah satu dari masalah kesehatan global. Berdasarkan pada data WHO di tahun 2019, diperkirakan terdapat 280 juta orang di seluruh dunia yang mengalami depresi.¹ Angka tersebut mencakup sekitar 5%

dari total populasi orang dewasa. Depresi umumnya terjadi pada wanita dibandingkan pria terlebih pada wanita yang sedang hamil atau pasca melahirkan menduduki angka 10% yang mengalami depresi.

Sedangkan terkhususnya di Indonesia, berdasarkan pada data rikesdas tahun 2018, penduduk dengan usia di atas 15 tahun 6,1% mengalami depresi.² Depresi paling banyak terjadi pada lansia dengan usia di atas 75 tahun sebanyak 8,9%. Kelompok usia dengan depresi yang tinggi berikutnya adalah kelompok rentang usia 65-74 tahun sebanyak 8,0%, kelompok rentang usia 55-64 tahun sebanyak 6,5%, dan rentang usia 15-24 tahun sebanyak 6,2%. Sama seperti data WHO, di Indonesia, wanita lebih tinggi dalam kerentanan mengalami depresi dengan prevalensi masing-masing 7,4% dan 4,7%.

Pada tahun 2023 juga dilakukan penilaian dengan instrumen *Mini International Neuropsychiatric Interview* (MINI) yang menyoroti tingginya gangguan depresi pada anak muda (15-24 tahun) untuk kondisi 2 minggu terakhir.³ Pada penilaian tersebut, kelompok usia yang sering disebut gen Z ini memiliki proporsi depresi yang diiringi dengan ide mengakhiri hidup 36 kali lebih tinggi dibandingkan dengan depresi yang tidak pernah berpikir untuk mengakhiri hidup. Walaupun prevalensi depresi pada gen Z ini cukup tinggi, kelompok ini adalah kelompok rentang usia yang paling sedikit dalam mengakses pengobatan dengan angka 10,4%. Hal inilah yang akhirnya bisa menimbulkan permasalahan sosial hingga tindakan bunuh diri. Berdasarkan hasil survei dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) jumlah remaja yang mengakses

pengobatan ke dokter dan perawat adalah 24,35. Sisanya kepada petugas puskesmas (3,7%), dokter spesialis (2,9%), staf sekolah (38,2%), pemuka agama (20,5%), dan lainnya (2,6%).

Dalam praktiknya, pengobatan farmakologis pada depresi banyak menggunakan SSRI sebagai lini pertama karena memiliki efek samping yang lebih bisa ditoleransi oleh pasien dibanding generasi sebelumnya. Meski begitu, penggunaan farmakologi seperti SSRI bukan tanpa kendala. Edinoff *et al.* (2021) menyebutkan bahwa penggunaan SSRI sering dikaitkan dengan sejumlah efek samping yang cukup signifikan.⁴ Efek samping yang umum untuk muncul diantaranya disfungsi sosial, kecemasan, pusing, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan peningkatan berat badan. Di samping itu, SSRI juga dikaitkan dengan risiko yang lebih serius seperti peningkatan QT, peningkatan risiko pendarahan apalagi jika digunakan bersamaan dengan NSAID, sindrom serotonin, dan *discontinuation syndrome*. Selain itu, beberapa pasien menunjukkan adanya penurunan efektivitas pasca penunggunaan jangka panjang seperti *poop-out syndrome*. Ketidapatuhan pada terapi juga kerap menimbulkan relaps. Oleh karena keterbatasan tersebut, timbullah kebutuhan terhadap terapi alternatif yang lebih aman dan diterima secara luas salah satunya adalah yoga.⁵

Terapi komplementer hadir sebagai bentuk dari meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental. Sebagaimana dijelaskan oleh Purnamayanti dkk. (2023), terapi komplementer tidak dimaksudkan sebagai pengganti pengobatan medis konvensional, melainkan sebagai pelengkap yang mendukung pengelolaan gejala serta meningkatkan kualitas hidup pasien.⁶ Yoga dipahami sebagai sebuah latihan fisik yang menggabungkan antara postur tubuh, pernapasan (*pranayama*), dan meditasi, yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan serta fleksibilitas.⁵ Yoga mencakup dari disiplin tubuh, pikiran, dan jiwa yang kini telah bertransformasi menjadi sistem kesehatan menyeluruh termasuk holistik.⁷ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Muliarta, 2024) praktik yoga secara kuantitatif mampu memperbaiki kualitas tidur, menurunkan kadar stres, serta meningkatkan kontrol diri, serta kestabilan emosi.⁸ Yoga juga direkomendasikan sebagai bagian dari pelatihan psikologis berupa *mindfulness* dan afirmasi positif dengan tujuan untuk memperkuat resiliensi serta ketahanan mental individu dalam menghadapi stres ataupun tekanan hidup.⁹

Bali bukan hanya sebuah destinasi wisata keindahan alam dan kekayaan budaya, melainkan juga memiliki potensi yang begitu besar dalam pengembangan wisata kesehatan dan spiritual.¹⁰ Salah satu aspek kunci yang

memperkuat daya tarik Bali sebagai sektor ini adalah keberadaan nilai-nilai kearifan lokal seperti Tri Hita Karana, yang menekankan pada keseimbangan antara hubungan manusia dengan Tuhan, sesama, dan lingkungan.¹¹ Keberadaan pusat-pusat yoga, spa, serta praktik penyembuhan tradisional lainnya juga turut memperkuat posisi Bali sebagai destinasi unggulan dalam aspek wisata kesehatan menyeluruh (*wellness tourism*).¹²

Sebagaimana disebutkan dalam studi yang dilakukan oleh Parma, Mahardika, dan Irwansyah (2020), disebutkan bahwa dari berbagai produk wisata kesehatan yang berkembang di Bali, spa dan yoga menduduki dua teratas sebagai bentuk layanan yang mengalami perkembangan tercepat, khususnya di wilayah Buleleng.¹³ Perkembangan ini menunjukkan bahwa Bali memiliki kesiapan dalam hal infrastruktur, sosial-budaya, dan potensi ekonomi untuk mengintegrasikan yoga ke dalam sistem wisata medis yang lebih luas dan berbasis kearifan lokal.

Artikel ini disusun dengan tujuan untuk mengkaji efektivitas yoga sebagai terapi komplementer dalam menangani depresi melalui pendekatan tinjauan literatur sistematis. Di samping itu, penyusunan artikel ini juga bermaksud untuk mengeksplorasi potensi integrasi yoga dalam sektor wisata medis di Bali. Harapannya, hasil dari kajian ini mampu memberikan dasar konseptual dan bukti ilmiah bagi pengembangan model pelayanan

kesehatan mental yang lebih komprehensif dan kontekstual.

2. METODE

Penelitian ini disusun dengan desain *Systematic Literature Review* (SLR) yang mengkaji efektivitas yoga sebagai terapi komplementer terhadap depresi serta mengeksplorasi potensi yoga dalam pengembangan sektor wisata medis di Bali. *Systematic literature review* ini dilakukan dengan melakukan pencarian dan evaluasi artikel ilmiah secara terstruktur, sistematis, dan dapat direplikasi, menggunakan kerangka analisis PICO dan penilaian kualitas dilakukan dengan 12 pertanyaan CEBMa.¹⁴

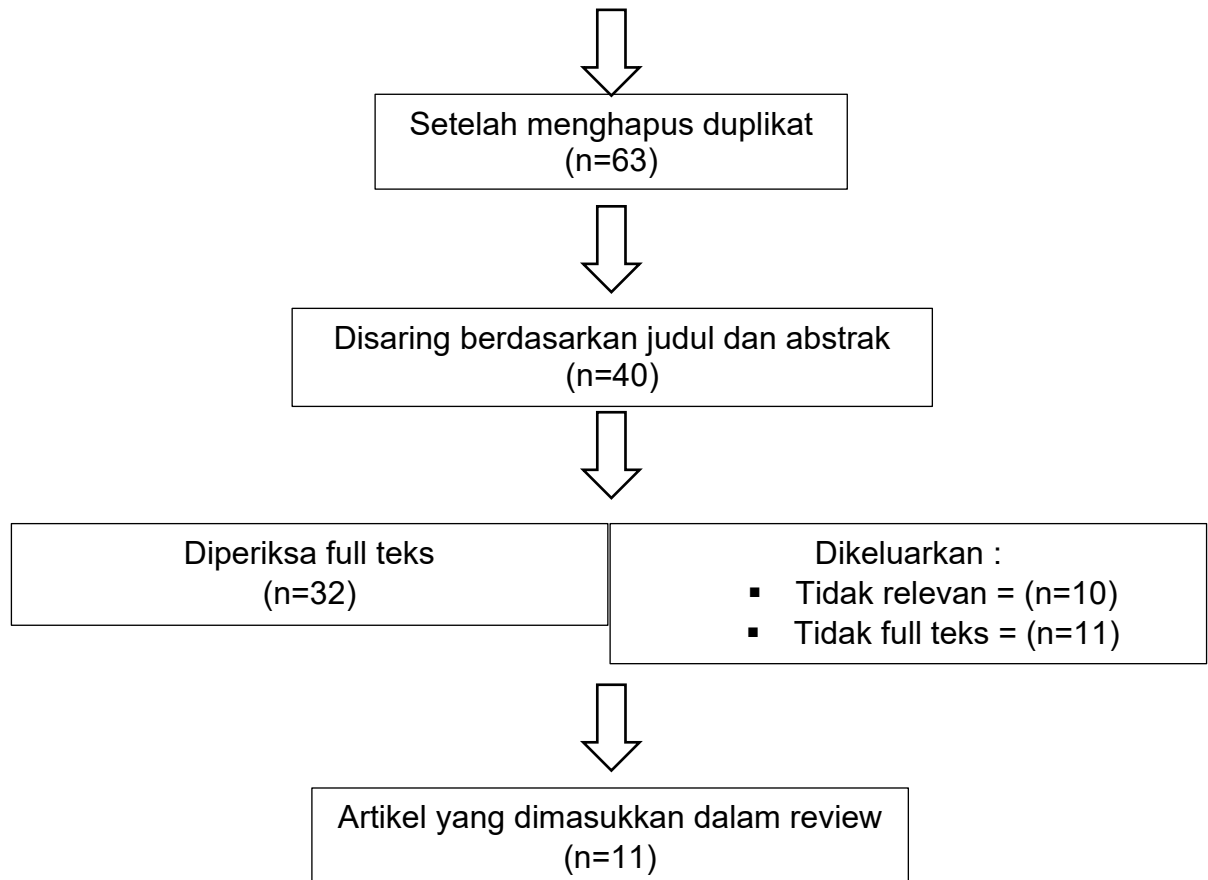
Kajian ini dibagi menjadi dua jalur analisis utama. Jalur pertama berfokus untuk menganalisis jurnal ilmiah mengenai efektivitas yoga sebagai terapi komplementer terhadap depresi. Berikutnya dilakukan analisa pada jalur 2 untuk menganalisis jurnal ilmiah mengenai potensi Bali sebagai destinasi wisata medis berbasis yoga. Kedua jalur akan dianalisis secara sistematis dan hasilnya akan disajikan dalam bentuk satu kesatuan naratif sesuai dengan fokus judul dan tujuan penelitian.

Pencarian dilakukan melalui database daring bereputasi seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, menggunakan kombinasi kata

kunci pada jalur pertama diantaranya “yoga”, “depresi”, “terapi komplementer”, “*complementary therapy*”, “mental health”. Sedangkan pada jalur 2 meliputi “Bali”, “wisata medis”, “*yoga tourism*”, “*wellness tourism*”, “Tri Hita Karana”. Pencarian dibatasi pada artikel yang terbit dalam 10 tahun terakhir (2015–2025) dengan tujuan memastikan bahwa bukti ilmiah yang dianalisis dapat merepresentasikan perkembangan terbaru, relevan dengan praktik klinis dan konteks wisata kesehatan kontemporer, serta sesuai dengan standar *evidence-based practice*. Artikel yang ditemukan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian primer (kuantitatif atau kualitatif), penelitian berbasis bahasa Indonesia atau Inggris, tersedia dalam bentuk *full-text*, dan sesuai dengan fokus kajian pada jalur 1 atau jalur 2. Sedangkan untuk kriteria eksklusi meliputi review non-sistematis, opini, editorial, jurnal atau penelitian sekunder (artikel review), abstrak tanpa naskah lengkap, serta artikel yang tidak relevan secara tematik.

Seluruh proses seleksi artikel terdokumentasikan dalam diagram PRISMA, yang menggambarkan tahapan identifikasi, penyaringan, kelayakan, hingga pada inklusi studi akhir yang digunakan dalam analisis penelitian ini.¹

Identifikasi
(n=78)



Gambar 1. Diagram Prisma

Untuk mengidentifikasi fokus kajian serta menyusun pertanyaan penelitian pada masing-masing jalur, digunakan kerangka PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*). Kerangka ini membantu peneliti dalam menguraikan secara sistematis unsur populasi, intervensi, perbandingan, dan hasil yang diharapkan dari setiap artikel yang terpilih. Tabel PICO dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi studi primer Yoga sebagai Terapi Komplementer Depresi

| Penulis (Tahun) | Negara | Desain Studi | Sample | P | I | C | O |
|---------------------------|--------|--|--|---|--|---|--|
| Varamball y et al. (2019) | India | <i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT) | 80 pasien dengan <i>major depressive disorder</i> (MDD) | Pasien MDD dewasa yang menjalani terapi antidepresan rutin | Yoga yang diberikan sebagai terapi tambahan selama 30 hari (kelas terstruktur dipandu instruktur bersertifikat) | Pengobatan standar untuk MDD tanpa yoga | Penurunan yang signifikan terhadap skor <i>Hamilton Depression Rating Scale</i> (HAM-D) dan <i>Clinical Global Impression</i> (CGI) dibanding kelompok kontrol |
| Sharma et al. (2020) | India | <i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT) | 80 pasien MDD dengan terapi antidepresan stabil | Pasien dewasa yang sedang menjalani pengobatan untuk <i>major depressive disorder</i> (MDD) | Yoga yang diberikan sebagai terapi tambahan (<i>add-on therapy</i>) sebanyak 12 sesi (3x/minggu selama 4 minggu) | Terapi medis standar untuk MDD tanpa yoga | Penurunan yang signifikan terhadap skor HAM-D dan <i>Montgomery-Asberg Depression Rating Scale</i> (MADRS) pada kelompok yoga |
| Naveen et al. (2023) | India | <i>Pragmatic Randomized Controlled Trial</i> | 120 pasien dewasa dengan MDD (diagnosis DSM-5) | Pasien dewasa dengan <i>major depressive disorder</i> yang sedang menjalani pengobatan farmakologis | Yoga diberikan sebagai terapi tambahan (2x/minggu selama 12 minggu) dengan instruktur yang bersertifikat | Terapi standar tanpa yoga | Penurunan yang signifikan terhadap skor MADRS dan peningkatan fungsi sosial dibanding kelompok kontrol |
| Narasimhan et al. (2024) | India | <i>Randomized Controlled Pilot Trial</i> | 40 pasien dengan <i>treatment-resistant depression</i> (TRD) | Pasien dewasa dengan TRD yang tetap bergejala meskipun terapi farmakologis | Program yoga berbasis <i>mindfulness</i> selama 8 minggu yang diberikan sebagai terapi tambahan | Terapi psikiatri standar tanpa yoga | Penurunan skor HAM-D dan <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI-II) serta peningkatan kualitas hidup |

| Penulis (Tahun) | Negara | Desain Studi | Sample | P | I | C | O |
|----------------------------|-----------------|---|---|--|---|--|---|
| Prathikanti et al. (2017) | Amerika Serikat | <i>Randomized Controlled Trial (pilot study)</i> | 38 peserta (20 yoga, 18 edukasi kontrol) | Orang dewasa usia 22–72 tahun dengan diagnosis <i>major depressive disorder</i> (ringan hingga sedang), tidak sedang menjalani pengobatan psikiatri lainnya. | Program <i>Hatha yoga</i> dua kali seminggu, 90 menit per sesi selama 8 minggu | Kelas edukasi kesehatan tanpa latihan yoga | Penurunan signifikan skor <i>Beck Depression Inventory (BDI)</i> dan peningkatan kesejahteraan emosional dibanding kelompok kontrol |
| Kumaratungga et al. (2022) | Indonesia | Studi Observasional Komparatif (<i>cross-sectional</i>) | 78 peserta dari komunitas yoga Seger Oger di Bali | Orang dewasa anggota komunitas Seger Oger Yoga Bali selama masa pandemi COVID-19. | Praktik yoga rutin (>2 tahun) dibandingkan dengan praktisi yoga baru (<2 tahun) | Kelompok praktisi yoga baru dengan durasi latihan lebih pendek | Tingkat depresi lebih rendah pada kelompok dengan durasi praktik lebih lama (diukur dengan skala DASS-21) |

Tabel 4. Deskripsi studi primer Potensi Bali sebagai Wisata Medis Yoga

| Penulis (tahun) | Negara | Desain Studi | Sampel | P | I | C | O |
|-------------------------------------|-----------|--|---|---|---|---|--|
| Putra, Bhaskara et al. (2024) | Indonesia | Studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> | 80 wisatawan domestik usia 15-55 tahun | Wisatawan domestik yang berkunjung ke Bali untuk aktivitas kebugaran dan relaksasi | Pemahaman dan minat wisatawan terhadap yoga sebagai bagian dari aktivitas <i>wellness tourism</i> | Wisatawan yang tidak mengikuti aktivitas yoga | Tingkat minat dan persepsi positif terhadap yoga sebagai komponen wisata kesehatan di Bali |
| Kusumani ngrum & Jayanti (2024) | Indonesia | Studi kualitatif deskriptif | 4 narasumber (<i>purposive sampling</i>): Perwakilan Kemenparekraf, pelaku usaha yoga, instruktur yoga (min. pengalaman 5 tahun), dan anggota aktif kelas yoga (min. 3 tahun) | Pemerintah, pelaku usaha yoga, instruktur yoga, dan anggota yoga di Indonesia | Perkembangan yoga sebagai bagian dari <i>wellness tourism</i> selama pandemi da pasca pandemi | Tidak disebutkan kontrol, fokus eksplorasi fenomena | Identifikasi peran pemerintah dan komunitas yoga dalam mengintegrasikan yoga ke pariwisata medis |
| Giri, M. K. W. (2023) | Indonesia | <i>Quasi-experimental (non-randomized)</i> dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif deskriptif | 20 responden dengan diagnosis DM Tipe II dan kecemasan, diambil melalui <i>purposive sampling</i> dari wilayah Lovina | Penderita DM Tipe II yang mengalami kecemasan dan mengikuti program penyembuhan spiritual | Intervensi terapi penyembuhan spiritual mandiri (<i>self-spiritual healing</i>), mencakup meditasi dan kemungkinan yoga | Pasien yang tidak mengikuti kegiatan <i>spiritual healing</i> | Penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesejahteraan emosional; menunjukkan potensi wisata kesehatan berbasis |
| Mantra, Suparsa, & Handayani (2023) | Indonesia | Studi kualitatif-deskriptif (kajian pustaka & observasi lapangan) | Tidak disebutkan secara kuantitatif (informan berasal dari masyarakat lokal Bali yang mempraktikkan | Pelaku wisata budaya dan masyarakat Bali yang mempraktikkan | Praktik yoga, meditasi, dan ritual penyucian diri (melukat) sebagai bagian | Tidak ada kelompok pembanding (studi eksploratif) | Identifikasi potensi integrasi yoga dan budaya Bali dalam wisata kesehatan dan spiritual |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|---|--|---|---|-------------------------------|--|--|
| | | | yoga, meditasi, dan ritual penyucian diri) | yoga, meditasi, dan melukat | dari wisata kesehatan | | | |
| Sutarya (2021) | Indonesia | Studi kualitatif eksploratif (observasi partisipatif & wawancara) | Tidak disebutkan jumlah, terdiri dari <i>stakeholder</i> wisata, pelaku yoga, dan komunitas lokal (informan kunci) | Wisatawan spiritual/yoga dan pelaku lokal yang terlibat dalam <i>yoga tourism</i> | Pengembangan <i>yoga pilgrimage</i> sebagai daya tarik wisata spiritual di Bali | Tidak ada kelompok pembanding | Penegasan potensi Bali sebagai destinasi <i>yoga pilgrimage</i> berbasis nilai budaya lokal dan spiritualitas Hindu Bali | |

Setiap artikel dianalisis menggunakan pendekatan PICO (*Population, Intervention, Comparison, dan Outcome*). *Population* (P) meliputi individu dengan depresi atau populasi yang menjadi sasaran wisata medis. *Intervention* (I) sebagai intervensi yaitu yoga (baik yoga sebagai terapi kesehatan mental maupun sebagai daya tarik wisata medis). *Comparison* (C) merupakan kelompok kontrol atau intervensi lainnya. Sedangkan *Outcome* (O)

merupakan hasil perbaikan dari status depresi atau hasil lain yang diharapkan.

Evaluasi kualitas metodologis dari setiap artikel dilakukan menggunakan 12 pertanyaan penilaian kritis dari *Centre for Evidence-Based Management* (CEBMA), yang menilai validitas internal, reliabilitas data, dan relevansi praktis hasil studi (Barends *et al.*, 2014).¹⁴

Tabel 1. Penilaian Critical Appraisal Yoga sebagai Terapi Komplementer Depresi

| Penulis (tahun) | Daftar Pertanyaan Checklist | | | | | | | | | | | | Total |
|----------------------------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Varambally <i>et al.</i> (2019) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 11 |
| Sharma <i>et al.</i> (2020) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 11 |
| Naveen <i>et al.</i> (2023) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 11 |
| Narasimhan <i>et al.</i> (2024) | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 10 |
| Prathikanti <i>et al.</i> (2017) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 10 |
| Kumaratunga <i>et al.</i> (2022) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 8 |

Tabel 2. Penilaian Critical Appraisal Potensi Bali sebagai Wisata Medis Yoga

| Penulis (tahun) | Daftar Pertanyaan Checklist | | | | | | | | | | | | Total |
|--------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Putra, Bhaskara <i>et al.</i> (2024) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 8 |
| Kusumaningrum & Jayanti (2024) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 10 |
| Giri, M. K. W. (2023) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 8 |
| Mantra, Suparsa, & Handayani (2023) | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 7 |
| Sutarya (2021) | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 7 |

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada temuan pada kedua jalur ini kemudian dibahas secara naratif dengan pendekatan tematik untuk menjawab dari fokus penelitian yang telah dirumuskan.

3. PEMBAHASAN

Analisis terhadap keenam jurnal dalam jalur 1 mengenai yoga sebagai terapi komplementer depresi menunjukkan bahwa yoga secara signifikan memberikan

efek positif sebagai terapi komplementer dalam penanganan depresi. Intervensi yoga diberikan dalam bentuk terapi tambahan (*add-on therapy*) di samping pengobatan farmakologis konvensional dan terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan emosional serta fungsi sosial pasien.^{16- 21} Hasil ini memberikan penguatan bahwa yoga memiliki potensi klinis sebagai terapi komplementer yang mendukung efektivitas penanganan depresi.^{18, 17, 20, 21}

Jurnal oleh Kumaratunga et al. (2022) menambahkan dimensi kontekstual secara khusus dan penting dengan membandingkan tingkat depresi pada dua kelompok praktisi yoga selama pandemi COVID-19 di Bali.¹⁶ Studi ini menunjukkan bahwa durasi dan intensitas praktik yoga saling berkaitan dengan tingkat depresi yang lebih rendah, mengindikasikan bahwa yoga bukan hanya sebuah intervensi jangka pendek, melainkan juga dapat berfungsi sebagai praktik berkelanjutan dalam upaya untuk menjaga kesehatan mental.

Dari sisi kualitas metodologi, sebagian besar artikel memenuhi kriteria validitas internal sesuai standar CEBMa, meskipun beberapa masih memiliki kekurangan dalam pelaporan potensi bias serta dalam generalisasi hasil.^{14, 15} Meski

demikian, seluruh studi menyajikan hasil yang relevan serta mendukung bahwa yoga sangat berpotensi untuk menjadi intervensi non-farmakologis untuk terapi depresi.

Dengan mencakup berbagai konteks (klinis, komunitas, hingga praktik individu di masa pandemi) keenam jurnal ini memberikan dasar kuat untuk membahas lebih lanjut mengenai efektivitas yoga serta implikasinya terhadap pengembangan layanan wisata medis berbasis kesehatan mental di Bali.^{16- 21}

Berikutnya analisis terhadap lima jurnal dalam jalur 2 mengenai potensi Bali sebagai wisata medis yoga menunjukkan hasil bahwa secara umum kualitas metodologi tergolong cukup hingga moderat, dengan mayoritas menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif serta fokus pada eksplorasi potensi yoga dalam konteks budaya dan wisata kesehatan di Bali.^{10, 11, 12, 22, 23} Beberapa studi disusun dalam bentuk kajian pustaka, observasi lapangan, ataupun survei terbatas, tanpa data kuantitatif yang mendalam. Oleh karena itu, validitas internal dan kekuatan generalisasi masih terbatas, meskipun sebagian telah menyajikan informasi empiris yang cukup relevan.

Meski demikian, kontribusi substansial dari keseluruhan

artikel terletak pada penguatan narasi bahwa yoga memiliki posisi yang begitu strategis dalam pengembangan wisata medis dan *wellness tourism* di Bali.^{10, 11, 23} Studi-studi yang dikaji tersebut menggarisbawahi tingginya minat wisatawan terhadap praktik yoga, baik sebagai aktivitas penyembuhan, spiritualitas, maupun rekreasi mental dalam konteks pemulihan pasca-pandemi.^{10, 12, 22} Selain itu, terdapat penekanan pada kearifan lokal Bali, seperti praktik meditasi, upacara penyucian diri (melukat), serta nilai-nilai Tri Hita Karana, yang memperkuat legitimasi budaya bagi integrasi yoga dalam layanan pariwisata kesehatan.^{8, 11, 23}

Dengan demikian, hasil kajian ini memberikan dasar tematik yang kuat untuk membuka ruang diskusi lebih lanjut mengenai bagaimana Bali dapat memposisikan diri sebagai destinasi wisata medis berbasis yoga, tidak hanya melalui penawaran aktivitas fisik, tetapi juga melalui integrasi nilai-nilai spiritual dan budaya lokal yang unik.

Hasil kajian literatur sistematis ini menunjukkan bahwa yoga memiliki efektivitas yang konsisten sebagai terapi komplementer untuk depresi, terutama pada tingkat depresi ringan hingga sedang. Enam

jurnal primer dalam jalur 1, yang terdiri atas penelitian dengan desain *randomized controlled trial* (RCT), *experimental*, dan *quasi-experimental*, secara metodologis memperkuat temuan tersebut melalui penggunaan instrumen penilaian depresi yang tervalidasi seperti *Beck Depression Inventory* (BDI), *Hamilton Depression Rating Scale* (HAM-D), dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9). Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa intervensi yoga yang menggabungkan latihan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi mampu menurunkan skor depresi secara signifikan pada berbagai kelompok, baik populasi klinis maupun non-klinis. Efek terapeutik ini juga ditemukan pada pasien yang menerima terapi farmakologis, menunjukkan bahwa yoga dapat berperan sebagai suatu intervensi komplementer yang dapat mendukung keefektifitasan pengobatan konvensional tanpa menimbulkan efek samping yang berarti.¹⁷⁻²⁰

Efektivitas yoga sebagai terapi tidak terbatas pada aspek klinis, melainkan juga pada ranah spiritual dan emosional.^{5, 16, 24} Hal ini menjadikan yoga sangat relevan bagi wisatawan medis yang membutuhkan/mencari pendekatan penyembuhan yang lebih holistik. Praktik yoga secara inheren memberikan penawaran yang menggabungkan aktivitas

fisik, kontemplasi spiritual, dan ketenangan mental, yang selaras dengan kebutuhan pasien atau wisatawan yang ingin pulih dari kelelahan psikis, stres, maupun depresi ringan.

Secara konseptual, efektivitas yoga sebagai terapi komplementer untuk depresi dapat dijelaskan melalui perannya dalam memperkuat mekanisme regulasi emosi dan keseimbangan neurofisiologis yang tidak sepenuhnya dapat dicapai oleh pengobatan dengan terapi farmakologis saja.^{5, 17, 19, 24} Yoga membantu meningkatkan aktivitas dari sistem saraf parasimpatis dan menurunkan respons stres yang berlebih melalui penurunan kadar kortisol, serta memodulasi neurotransmitter seperti serotonin dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA) yang memiliki peran penting dalam kestabilan suasana hati. Di sisi klinis, praktik yoga berfungsi sebagai *add-on therapy* yang mendukung terapi farmakologis dan psikoterapi dengan menurunkan gejala sisa (*residual symptoms*), memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan utama. Beberapa *systematic review* dan *meta-analysis* (misalnya, Cramer *et al.*, 2019; Hofmann *et al.*, 2020) juga menunjukkan bahwa integrasi yoga sebagai tata laksana depresi berkontribusi pada penurunan signifikan skor

BDI dan HAM-D dibandingkan hanya menggunakan terapi standar saja.^{5, 24} Dengan demikian, yoga dapat dipandang sebagai sebuah pendekatan komplementer berbasis bukti yang tidak hanya menargetkan aspek biologis, tetapi juga memulihkan keseimbangan psikologis serta sosial individu dengan gangguan depresi.

Temuan dari lima jurnal dalam jalur 2 mengenai potensi Bali sebagai wisata medis yoga juga mendukung hal tersebut. Studi oleh Putra *et al.* (2024) dan Kusumaningrum (2021) menyoroti bagaimana pertumbuhan minat wisatawan domestik maupun mancanegara terhadap pengalaman yoga sebagai bagian dari layanan *wellness tourism*.^{10, 22} Sementara itu, Mantra *et al.* (2023) dan Sutarya (2021) menunjukkan bahwa Bali memiliki ekosistem sosial-budaya yang begitu ideal untuk pengembangan retreat yoga terapeutik, dengan dukungan dari filosofi lokal seperti Tri Hita Karana, serta keberadaan *resort wellness*, spa, klinik, dan komunitas spiritual.^{11, 23}

Selain berpotensi besar, integrasi yoga ke dalam sektor wisata medis di Bali tak luput dari sejumlah tantangan. Hingga saat ini, belum terdapat standarisasi dari program yoga terapeutik yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam konteks pelayanan

kesehatan.¹⁹ Di samping itu, kurangnya instruktur yoga yang mempunyai sertifikasi profesional dalam bidang terapi klinis menjadi kendala tersendiri dalam memastikan terjaminnya mutu dan keamanan layanan.^{11, 23} Di sisi lain, aspek regulasi formal untuk mengintegrasikan yoga ke dalam sistem wisata medis nasional masih sangat terbatas, sehingga memerlukan intervensi kebijakan lintas sektor.

Meski demikian, peluang pengembangan yoga sebagai sektor wisata medis masih sangat terbuka. Wisatawan dari kawasan Eropa dan Australia menunjukkan minat yang begitu tinggi terhadap program pemulihan berbasis "*healing & wellness*", terutama yang menawarkan pengalaman autentik dan spiritual.^{12, 23} Dengan pendekatan berbasis pada bukti dan kurasi program yang baik, retreat yoga di Bali dapat diposisikan sebagai program rehabilitasi untuk masalah stres dan depresi ringan, dengan mengunggulkan budaya lokal sebagai nilai tambah. Promosi internasional serta penguatan kerjasama dari pelaku wisata, komunitas yoga, dan institusi kesehatan dapat mendorong Bali untuk berada di posisi strategis sebagai pusat wisata medis holistik berbasis yoga di Asia Tenggara.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat posisi yoga sebagai sebuah intervensi terapeutik yang efektif dan aman, serta mendukung adanya gagasan bahwa Bali memiliki fondasi yang sangat kuat untuk mengembangkan yoga sebagai pilar utama dalam layanan wisata medis berbasis kesehatan mental.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa yoga merupakan sebuah terapi komplementer yang sangat efektif dan aman dalam menangani depresi, khususnya pada depresi tingkat ringan hingga sedang. Berdasarkan pada analisis yang dilakukan secara sistematis terhadap enam jurnal penelitian primer, intervensi yoga terbukti dapat menurunkan gejala depresi melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling melengkapi, meliputi penurunan respons stres, peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, keseimbangan neurotransmitter, serta penguatan regulasi emosi. Efektivitas yoga juga tampak saat dikombinasikan dengan terapi farmakologis, menunjukkan perannya sebagai terapi komplementer yang memperkuat hasil pengobatan konvensional tanpa menimbulkan efek samping yang berarti.

Selain efektivitas klinisnya, yoga juga menunjukkan potensi yang besar untuk dikembangkan

sebagai bagian dari layanan wisata medis di Bali. Lima jurnal tambahan dalam jalur 2 memberikan penegasan bahwa Bali memiliki modal sosial-budaya yang begitu kuat, mulai dari keberadaan retreat yoga dan spa penyembuhan, hingga nilai lokal seperti Tri Hita Karana yang dapat mendukung praktik kesehatan holistik. Kombinasi antara efektivitas terapeutik dengan konteks budaya Bali yang mendukung menjadikan yoga sebagai pilihan yang strategis untuk ditawarkan dalam paket wisata medis, terutama bagi wisatawan yang sedang mencari pendekatan pemulihan non-invasif, spiritual, dan alami.

Namun, demi mewujudkan integrasi ini secara sistematis, diperlukan dukungan kebijakan dan pengembangan program yang berbasis pada bukti. Tantangan seperti standarisasi intervensi, kualifikasi instruktur, serta legalisasi dalam sistem layanan kesehatan dan pariwisata harus segera diatasi melalui kolaborasi lintas sektor.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Depression [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [cited 2025 Oct 19]. Available from: <https://www.who.int/health-topics/depression>
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018 [cited 2025 Oct 19]. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
3. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Fact Sheet Kesehatan Jiwa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023 [cited 2025 Oct 19]. Available from: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
4. Edinoff AN, Odisho DM, Lewis J, Kaye AM, Kaye AD. Selective serotonin reuptake inhibitors and adverse effects. *Neurol Int.* 2021;13(3):431–50. <https://doi.org/10.3390/neurolint13030038>
5. Cramer H, Lauche R, Anheyer D, Pilkington K, de Manincor M, Dobos G, et al. Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety.* 2019;36(11):1062–73. <https://doi.org/10.1002/da.22942>
6. Purnamayanti NKD, Wahyuni DR, Astuti NP, Dewi D, Wardana I, Aryana IM. Complementary and alternative therapy to reduce fatigue among oncology patients under chemotherapy: A nursing perspective. *J Keperawatan Indones.*

- 2023;26(3):211–20.
<https://doi.org/10.7454/jki.v26i3.1747>
7. Muliarta IW, Spyanawati NLP, Tisna GD. Yoga exercise models for flexibility. *J Pedagog Pembelajaran*. 2023;6(1):39–46.
<https://doi.org/10.23887/jp2.v6i1.53730>
 8. Muliarta IW. Tri Hita Karana based yoga model instrument for independent student exchange students. *J Pendidikan Pengajaran*. 2024;57(2):225–36.
<https://doi.org/10.23887/jpp.v57i2.80639>
 9. Wirabrata DGF, Riastini PN, Dharmayanti PA, Suryawan PP, Utami AAI, Wisudariani NMR. Pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental masyarakat “Kolok” Bengkulu. *J Psychol Instr*. 2024;8(3):109–15.
<https://doi.org/10.23887/jpai.v8i3.84845>
 10. Putra GRB, Sukmawati NMR, Putra IMWA. Tingkat pemahaman dan minat wisatawan domestik terhadap yoga sebagai aktivitas pelayanan pariwisata wellness di Bali. *J Kepariwisata Indonesia*. 2024;18(1):202–9.
<https://doi.org/10.24843/JPI.2024.v18.i01.p20>
 11. Sutarya IG. The potentials and prospects of yoga pilgrimage exploration in Bali tourism. *Int J Religious Tourism Pilgrimage*. 2021;8(8):Article 11.
<https://doi.org/10.21427/05cmaq98>
 12. Giri MKW. Self spiritual healing therapy on anxiety conditions in Diabetes Type II in the Lovina tourism area. *J Sains Teknol*. 2023;12(1):11–6.
<https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v12i1.59711>
 13. Parma IPG, Mahardika AANYM, Irwansyah MR. Tourism development strategy and efforts to improve local genius commodification of health as a wellness tourism attraction. *Proc 5th Int Conf Tourism Econ Account Manage Soc Sci (TEAMS 2020)*. 2020;158:329–33.
<https://doi.org/10.2991/aebmr.k.201214.047>
 14. Barends E, Rousseau DM, Briner RB. Evidence-based management: The basic principles [Internet]. Center for Evidence-Based Management; 2014 [cited 2025 Oct 19]. Available from: <https://www.cebma.org/resources-and-tools/>
 15. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Med*. 2009;6(7):e1000097.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
 16. Kumaratungga D, Santosa IB, Riana IG. Depression levels in yoga practice: A comparative study of two practicing yoga groups during the COVID-19 pandemic in Bali. *J Psikol Udayana*. 2022;9(2):145–53.
<https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p03>

17. Narasimhan L, Balasubramanian S, Subramaniam K. Adjunct yoga-based intervention for patients with treatment-resistant depression: A randomized controlled pilot trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2024;54:101820. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101820>
18. Naveen GH, Varambally S, Thirthalli J, Gangadhar BN. Adjunct yoga therapy improves clinical outcomes in major depressive disorder: A pragmatic randomized trial. *Front Psychiatry.* 2023;14:1126759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126759>
19. Prathikanti S, Rivera R, Cochran A, Tungol JG, Fayazmanesh N, Weinmann E. Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. *PLoS One.* 2017;12(3):e0173869. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173869>
20. Sharma R, Ransing R, Deshpande S, Thirthalli J, Varambally S. Add-on yoga therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Indian J Psychiatry.* 2020;62(4):407–13. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.55.20>
21. Varambally S, Sharma M, Thirthalli J, Gangadhar BN. Effect of adjunct yoga therapy in depressive disorders: Findings from a randomized controlled study. *Indian J Psychiatry.* 2019;61(4):407–
13. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.322.18>
22. Kusumaningrum IAM. Yoga sebagai wellness tourism di era pandemi COVID-19. *J Kepariwisata Destinasi Hospitalitas Perjalanan.* 2021;5(1):25–31. Available from: <https://ejournal.poltekparbali.ac.id/index.php/jurnalpariwisata/article/view/343>
23. Mantra IBN, Suparsa IN, Handayani ND. Cultural and wellness tourism: The potential of yoga, meditation and self purification ceremony. *SOSHUM J Sos Hum.* 2023;13(2):109–19. <https://doi.org/10.31940/soshum.v13i2.109119>
24. Hofmann SG, Andreoli G, Carpenter JK, Curtiss J. Effect of hatha yoga on anxiety: A meta-analysis. *J Affect Disord.* 2020;274:1185–93. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.073>