

Kesehatan Ayurweda

HASIL PENELITIAN KOMPETITIF DOSEN S3



INSOMNIA: CARA YOGA MENGATASI

Oleh

I Gusti Bagus Wirawan

Ida Bagus Suatama

Ida Bagus Wiryanata

Ida Ayu Mashyuni

**PROGRAM STUDI
MAGISTER ILMU AGAMA DAN KEBUDAYAAN
PASCASARJANA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
DENPASAR
2019**

Kesehatan Ayurveda

HASIL PENELITIAN KOMPETITIF DOSEN S3



INSOMNIA: CARA YOGA MENGATASI

Oleh

I Gusti Bagus Wirawan

Ida Bagus Suatama

Ida Bagus Wiryanata

Ida Ayu Mashyuni

**PROGRAM STUDI
MAGISTER ILMU AGAMA DAN KEBUDAYAAN
PASCASARJANA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
DENPASAR
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN**

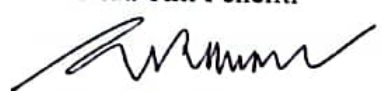
1. Judul Penelitian : "Insomnia: Cara Yoga Mengatasi".
2. Ketua Pelaksana
- a. Nama : Dr. I Gusti Bagus Wirawan, M.Si
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
 - c. NIDN : 0025066009
 - d. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
 - e. Pengalaman Penelitian : Terlampir CV
 - f. Program Studi : Magister Ilmu Agama dan Kebudayaan
 - g. Fakultas : Pascasarjana
 - h. Alamat Kantor : Jln. Sangalangit, Tembau, Denpasar Timur
 - i. Alamat Rumah : Perum Kopertis, Jln Gutiswa I/5 Denpasar
 - j. Telepon : 081558017350
 - k. Email : ajikwirawan@gmail.com
3. Jumlah Tim Peneliti : 4 orang
4. Jangka Waktu Kegiatan : 5 Bulan
5. Biaya yang diperlukan : Rp. 20.000.000,- (dua puluh juta rupiah)

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana



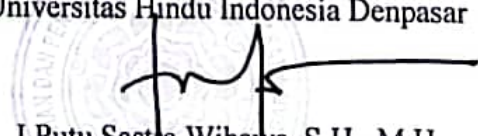
Prof. Dr. I Wayan Suka Yasa, M.Si
NIP. 195905251987031003

Denpasar, 19 Februari 2019
Ketua Tim Peneliti



Dr. I Gusti Bagus Wirawan, M.Si
NIP. 196006251986021001

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Hindu Indonesia Denpasar



I Putu Sastha Wibawa, S.H., M.H
NIDN. 0804018602

KATA PENGANTAR

Om Swastyastu

Yoga merupakan kegiatan yang akhir-akhir ini sangat banyak diminati oleh kelompok masyarakat, tidak hanya yang beragama Hindu tapi juga oleh umat lain di luar Hindu. Oleh sebab itu sudah menjadi kewajiban para pelaku yoga untuk memanjatkan puji syukur sembari memberikan hormat serta sujud di kaki Beliau “Hyang Widhi” dalam wujud Siwa sebagai sumber dari ajaran yoga. Di samping itu sudah menjadi kewajiban peyoga juga untuk memberikan hormat serta sujud di kaki Beliau “Ibu Parwati” dan Maharsi Patanjali karena berkat Beliau juga, peyoga sampai saat ini dapat mempraktekkan dan menikmati ajaran Beliau “Siwa” serta mendapatkan manfaat dari ajaran yoga yang Beliau turunkan, baik yang berkaitan dengan kesehatan fisik, ketenangan pikiran, dan spirit.

Berkenaan dengan hal tersebut di atas penelitian ini mencoba untuk mengupas salah satu manfaat dari rutinitas berlatih yoga yang berkaitan dengan fisik dan psikis, yaitu dalam mengatasi insomnia (kesulitan tidur/gangguan tidur/ tidak mampu tidur pulas). Disinyalir, sebagian dari kelompok masyarakat yang telah mengalami gangguan kesulitan tidur akibat dari ketidakmampuan mengelola fluktuasi pikiran. Jika hal ini dibiarkan terus-menerus tentu akan berdampak terhadap kesehatan fisik. Untuk itu penelitian ini dipandang perlu dilakukan, karena dapat memberikan alternatif penyembuhan bagi masyarakat yang mengalami insomnia.

Terlaksananya penelitian ini tentu tidak lepas dari program yang dicanangkan oleh Bapak Rektor Universitas Hindu Indonesia, yaitu untuk meningkatkan kemampuan para dosen pengampu mata kuliah untuk melakukan penelitian dengan mengambil topik bahasan sesuai dengan bidang ilmunya. Di samping itu, penelitian ini terlaksana tidak lepas dari dukungan dana yang diberikan oleh Yayasan Pendidikan Widya Kerthi. Untuk itu melalui kesempatan ini perkenankanlah saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Rektor dan Bapak Ketua Yayasan Pendidikan Widya Kerthi atas segala bantuan yang telah diberikan. Di samping itu, melalui kesempatan ini ucapan terima kasih juga disampaikan kepada bapak/ibu peyoga yang melakukan latihan yoga pada LLDikti Wilayah VIII dan Perusda Provinsi Bali atas segala informasi dan fasilitas yang telah diberikan.

Penelitian ini tentu tidak lepas dari kekurangan atau ketidaklengkapan dari cara yoga mengatasi insomnia. Untuk itu, kritik dan saran perbaikan untuk menyempurnakan hasil penelitian ini sangat dibutuhkan. Walaupun begitu, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan jalan alternatif bagi peyoga dan masyarakat dalam mengatasi insomnia.

Om shantih, shantih, shantih, Om

Denpasar, 19 Februari 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritik.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Sebelumnya.....	7
2.2 Dalam Bentuk Buku.....	13

BAB III KERANGKA KONSEP, TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

3.1 Kerangka Konsep.....	19
3.1.1 Insomnia.....	19
3.1.2 Yoga.....	20
3.2 Teori.....	21
3.2.1 Yoga.....	21
3.2.2 Resepsi.....	23
3.3 Kerangka Berpikir.....	24

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian.....	26
4.2 Lokasi Penelitian.....	26
4.3 Jenis dan Sumber Data.....	27
4.3.1 Jenis Data.....	27
4.3.2 Sumber Data.....	28
4.4. Teknik Pengumpulan Data.....	28
4.4.1 Observasi.....	28
4.4.2 Wawancara.....	29
4.4.3 Studi Dokumen.....	30
4.5 Instrumen Penelitian.....	31
4.6 Teknik Analisis Data.....	32
4.6.1 Deskripsi.....	32
4.6.2 Interpretatif.....	33

BAB V INSOMNIA DARI PERSPEKTIF YOGA

5.1 Pikiran.....	34
5.2 Sifat Pikiran.....	36
5.2.1 Pikiran Sattvika.....	36
5.2.2 Pikiran Rajasa.....	36
5.2.3 Pikiran Tamasa.....	37
5.3 Fluktuasi Pikiran.....	38
5.3.1 Ksipta.....	38
5.3.2 Mudha.....	38
5.3.3 Wiksipta.....	38
5.3.4 Ekagra.....	39
5.3.5 Nirudha.....	39

BAB VI CARA YOGA MENGATASI INSOMNIA

6.1 Doa Gayatri Mantram.....	42
------------------------------	----

6.6 Peregangan.....	43
6.6.1 Peregangan Posisi Duduk.....	44
6.6.2 Peregangan Posisi Berdiri.....	46
6.3 Surya Namaskara.....	51
6.3.1 Surya Namaskara Seri A.....	53
6.3.2 Surya Namaskara Seri B.....	60
6.3.3 Surya Namaskara Seri C.....	66
6.4 Yoga Asana Mandiri.....	78
6.4.1 Asana Berdiri.....	78
6.4.2 Asana Duduk.....	79
6.4.3 Asana Tidur.....	83
6.5 Relaksasi.....	85
6.6 Puja Penutup.....	87

BAB VII TANGGAPAN PEYOGA TERHADAP CARA YOGA MENGATASI INSOMNIA

7.1 Tanggapan Peyoga Perusahaan Daerah Provinsi Bali Terhadap Cara Yoga Mengatasi Insomnia.....	88
7.2 Tanggapan Peyoga Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah VIII Terhadap Cara Yoga Mengatasi Insomnia.....	92

BAB VIII SIMPULAN DAN SARAN

8.1 Simpulan.....	96
8.2 Saran.....	97

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN:

1. Daftar Informan

ABSTRAK

Gaya hidup modern cenderung menonjolkan kemewahan yang mengarah pada pemenuhan kesenangan fisik dan kenikmatan sensual. Hal ini akan menuntut semakin beragamnya kebutuhan yang harus dipenuhi, dan akan berdampak terhadap kerja pikiran. Apabila kebutuhan tidak terpenuhi dan tidak adanya kemampuan mengendalikan polah pikiran bisa jadi muncul tekanan mental, kekhawatiran dan pada akhirnya menjadi *stress*. Jika keadaan seperti ini dibiarkan, tidurpun akan menjadi sulit. Orang yang sulit tidur disebut insomnia. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini akan dilakukan penelitian yang berjudul "Insomnia: Cara Yoga Mengatasi"

Ada tiga rumusan masalah yang disampaikan dalam penelitian ini, yaitu 1) mengapa orang mengalami insomnia dilihat dari perspektif yoga?; 2) bagaimana yoga mengatasi penderita insomnia?; dan 3) bagaimana tanggapan masyarakat terhadap cara yoga mengatasi insomnia?. Ketiga rumusan masalah tersebut dibedah dengan menggunakan teori yoga dan struktural yang dibantu dengan beberapa metode. Dalam mengumpulkan data menggunakan observasi, wawancara, dan studi dokumen sedangkan dalam memaparkan dan analisis data menggunakan deskriptif dan interpretasi.

Insomnia merupakan bagian dari *duka telu*, yaitu *adyatmika duka* 'sakit yang disebabkan oleh faktor pikiran'. Cara yoga mengatasi hal ini adalah dengan *abhiyasa* dan *wairagya* 'sabar, tekun dan ikhlas berlatih yoga'. Fose yang paling memberikan pengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur peyoga adalah *Surya Namskara* seri A, B dan C, *savasana*, lantunan puja untuk mengawali latihan yoga, *Prativi Stava* dan lantunan mantram santih atau puja penutup. Dengan cara ini, penderita insomnia memberikan tanggapan positif terhadap cara yoga dalam mengatasi insomnia. Di samping kualitas tidur yang dirasakan membaik, ada juga faktor lain yang dirakan membaik dan terkendali, seperti emosi (marah) dan sombong semakin terkendali, dan rasa khawatir akan realita buruk semakin bisa diatasi.

Kata kunci : Insomnia, yoga

BAB I

PENDAHULUAN

I Latar Belakang Masalah

Gaya hidup modern yang cenderung menonjolkan kemewahan lebih mengarah pada pemenuhan kesenangan fisik dan kenikmatan sensual. Hal ini akan menuntut semakin beragamnya kebutuhan yang harus dipenuhi, dan akan berdampak terhadap kerja pikiran. Apabila kebutuhan tidak terpenuhi dan tidak adanya kemampuan mengendalikan polah pikiran bisa jadi muncul tekanan mental, kekhawatiran dan pada akhirnya menjadi *stress*. Untuk mengatasi hal seperti ini, banyak orang mengambil jalan pintas seperti datang ke bioskop atau *nightclub* untuk rekreasi, menggunakan pil-pil tidur dan segala jenis obat untuk mendapatkan ketenangan dan untuk meniadakan pengaruh negatif dari kehidupan modern (Satyananda, 2002:5). Apabila hal seperti ini berlangsung lama bisa membuat situasi mental dan fisik semakin mudah terserang penyakit.

Wrahaspati Tattwa, 33 menyebutkan bahwa ada tiga jenis sakit yang bisa terjadi pada manusia yang disebut *duhka telu*. Hal ini terjadi akibat *tresna* 'terikat' kepada buah *karma* 'perbuatan'. Adapun jenis sakit yang dimaksud; pertama, *Bhautika duhka* yaitu sakit yang diakibatkan oleh *bhuta*. *Bhuta* adalah makhluk halus dan renik yang mempunyai badan, seperti kena senjata tajam, kena racun, tertusuk duri, kena bisa (upas), kena teluh, dan sejenisnya yang mengakibatkan orang menjadi sakit. Kedua, *Daiwika duhka*, yaitu sakit yang disebabkan oleh kutuk dewa (termasuk kutukan orang suci, orang tua dan leluhur). Jenis derita yang dialami seperti disambar petir, dimasuki atau

dikendalikan oleh roh jahat, bingung, uring-uringan, tidak tahu mana yang benar dan yang salah, dan menjadi orang yang bernasib sial. Ketiga, *Adhyatmika duhka*, yaitu sakit yang berasal dari pikiran, seperti keterikatan, kebencian, tergilagila, sakit hati, syaraf. Yasa, dkk. (2011:2) menyatakan *adhyatmika duhka* adalah sakit yang diakibatkan oleh pikiran yang tidak terkendali, seperti ambisi yang menggebu-gebu, bertindak ceroboh karena keburu nafsu, berperilaku kasar karena benci dan marah, menjadi gelap mata karena bingung, dan sakit hati karena keinginan tidak terpenuhi. Tentu orang yang berkeadaan seperti ini tidak ada bagian tubuh yang dirasakan sakit.

Sakit yang disebabkan oleh pikiran mengakibatkan orang sering tidak bisa tidur lelap. Dalam ilmu kedokteran disebut insomnia. Pujiastuti (2009:219) menyatakan Insomnia dapat terjadi karena beberapa hal, ada yang disebabkan oleh bergesernya waktu tidur (tidur larut malam dan bangun siang) dan ada pula sama sekali tidak bisa tidur karena banyak pikiran atau sedang mengalami masalah yang berat. Hal ini dapat menghambat pertumbuhan sel-sel tubuh yang berdampak pada menurunnya kekebalan tubuh, mudah tersinggung, dan pikiran menjadi lelah sehingga produktivitasnya pun menjadi menurun. Untuk mengurangi dampak dari ketidakmampuan untuk tidur lelap maka pengendalian pikiran menjadi yang utama.

Saracamuscaya (sloka 79-82) senada dengan rumusan Muni Patanjali (dalam Yasa, dkk.. 2011:5) menyatakan pikiranlah yang menjadi penentu utama, orang menderita atau bahagia. Pikiranlah sang penguasa *indria*, dan pikiran pulalah orang bisa berbuat baik atau buruk. Oleh karena itu, pikiranlah yang dikendalikan dengan jalan yoga. *Wrhaspati Tathwa*, 52 menyebutkan *indriyayoga marga ngaranya ikang tan jenek ring wisaya* "orang

yang tidak menikmati *indriya* atau berusaha untuk tidak terpesona akan nikmat duniawi dengan cara mengendalikan *indriya* melalui jalan yoga”.

Terkait dengan uraian di atas, akhir-akhir ini di masyarakat banyak bermunculan group-group spiritual yang mendalami atau yang melakukan paket-paket pelatihan yoga secara profesional, seperti Ananda Marga, Yoga Seger Oger, Hatha Yoga, Sai Baba, Krsna Balaram, Brahma Kumaris, Yoga Marga Rahayu. Yoga juga sangat populer pada perguruan tinggi. Yoga menjadi salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM-Yoga) yang memiliki kepengurusan tersendiri, seperti UKM-Yoga Universitas Hindu Indonesia Denpasar dan UKM-Yoga Institut Hindu Dharma Denpasar. Pada beberapa sekolah non formal (*pasraman*) pelatihan yoga menjadi kegiatan yang wajib dilakukan oleh setiap siswa atau *bhakta*, seperti Pasraman Seruling Dewata, Pasraman Sri Nahhuna Dhantha, dan Pasraman Sri Jagat Amertham. Yoga juga diminati oleh karyawan atau pegawai yang bekerja pada kantor pemerintah, seperti pegawai kantor kopertis wilayah VIII yang sekarang menjadi Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah VIII dan kantor Perusahaan Daerah Provinsi Bali.

Dalam rangka mengaktifkan dan memperkenalkan yoga kepada masyarakat, yoga sering dilombakan, baik pada tataran regional maupun nasional. Pada tataran regional, setiap tahun UKM-Yoga Institut Hindu Dharma Denpasar menggelar lomba *yoga asana* yang menyertakan penggiat-penggiat yoga yang ada di masyarakat. Begitu juga UKM-Yoga Unhi, setiap menjelang Diesnatalis Universitas Hindu Indonesia rutin melaksanakan kegiatan lomba *yoga asana*, namun masih bersifat ke dalam yaitu hanya menyertakan unsur civitas saja. Pada tataran nasional, Dirjen Bimas Hindu Kementerian Agama

Republik Indonesia secara rutin menyelenggarakan lomba *yoga asana* dan *Surya Namaskara* yang menyertakan mahasiswa Hindu seluruh Indonesia yang tergabung dalam kegiatan Temu Karya Ilmiah Perguruan Tinggi Seluruh Indonesia dan Lomba Pasraman Seluruh Indonesia.

Terkait dengan hal tersebut di atas, maka pada kesempatan yang baik ini dilakukan penelitian terhadap pelatihan yoga pada Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah VIII (LLDikti Wilayah VIII) dan pelatihan yoga pada kantor Perusahaan Daerah Provinsi Bali (Perusda Provinsi Bali). Dipilihnya kedua tempat pelatihan yoga tersebut, karena berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan terdapat beberapa penggiat yoga di kedua lokasi tersebut mengalami insomnia. Di samping itu, di kedua tempat pelatihan yoga tersebut telah menjadikan yoga sebagai program wajib yang harus diikuti oleh karyawan atau pegawai LLDikti Wilayah VIII dan karyawan Perusahaan Daerah Provinsi Bali

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, ada beberapa masalah yang disampaikan dalam penelitian ini, sebagai berikut.

- 1) Mengapa orang mengalami insomnia dilihat dari perspektif yoga?
- 2) Bagaimana yoga mengatasi penderita insomnia?
- 3) Bagaimana tanggapan peyogiat terhadap cara yoga mengatasi insomnia?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat betapa penting dan bernilainya kesehatan tersebut. Oleh sebab itu setiap orang diharapkan memiliki pengetahuan tentang merawat dan membina kesehatannya dengan cara mudah dan murah.

1.3.2 Tujuan Khusus

Sesuai dengan masalah yang disampaikan di atas, secara khusus penelitian ini bertujuan sebagai berikut.

- 1) Untuk mengkaji orang mengalami insomnia dilihat dari perspektif yoga
- 2) Untuk mendalami cara yoga mengatasi penderita insomnia
- 3) Untuk mengetahui tanggapan peyoga terhadap cara yoga mengatasi insomnia

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penelitian ini berkaitan dua hal, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbang pikir terhadap kemajuan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan ilmu kesehatan dan yoga.

Disamping itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat kepada para peneliti yang akan datang, khususnya penelitian sejenis. Untuk dunia pendidikan, baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal (pasraman) hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan mata kuliah Yoga.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada praktisi yoga dalam menangani beberapa keluhan yang dialami oleh masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan insomnia. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan bermanfaat terhadap group-group yoga untuk lebih giat, (sabar dan tekun) untuk mempraktekkan ajaran yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini, 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2006. *Sosiologi Komunikasi, Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Buanandjaja, B Sidartanto. 1995. *Pelajaran Praktis Hatha Yoga Kundalini Shakti: Membina Badan dan Batin Sehat Sentosa*. Solo: CV Aneka.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Edisi Keempat. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Direktorat Bimbingan Masyarakat Hindu, Kementerian Agama RI. 2013. *Pedoman Jambore Pesraman Tingkat Nasional III Tahun 2014*. Jakarta: Direktorat Bimbingan Masyarakat Hindu.
- Jumsai Art-ong. 1988. *Pendidikan Nilai-nilai Kemanusiaan untuk Jaman Baru*. Jakarta: Sathya Sai Foundation.
- Kadjeng, I Njoman. dkk. 2000. Terjemahan. *Sarasamusccaya*. Pemerintah Propinsi Bali.
- Kuntjaraningrat, 1981. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia.
- Putra, I.G.A.G. dan Sadia, I Wayan. 1998. *Wrhespati Tattwa*. Surabaya: Paramita
- Ratna, Kutha. 2004. *Teori, Metode dan Teknik Penelitian Sastra: Dari Strukturalisme Hingga Postrukturalisme Perspektif Wacana Naratif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saraswati, Swami Styananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Terjemahan. Surabaya: Paramita.
-2002. *Surya Namaskara: Sebuah Teknik Penggunaan Tenaga Matahari Dalam Yoga*. Surabaya: Paramita.

- Saraswati, Swami Satya Prakas, 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Alih Bahasa J.B.A.F. Mayor Polak. Surabaya: Paramita.
- Satori Djam'an. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sivananda, Sri Swami. 2003. *Intisari Ajaran Hindu*. Alih Bahasa oleh Yayasan Sanatama Dharmasrama. Surabaya: Paramita.
- Sindhu, Pujiastuti. 2009. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga: Daily Practice*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sudharta, Tjok Rai. 2004. *Slokantara, Untaian Ajaran Etika, Teks, Terjemahan dan Ulasan*. Surabaya: Paramita.
- , 1991. *Sarasamuschaya* (Bahasa Indonesia). Denpasar: Upada Sastra.
- Suka Yasa, I Wayan. 2010. "Estetika, Religiusitas, dan Tanggapan Pembaca Geguritan Sucita". (Disertasi) Denpasar: Program Pasca Sarjana Universitas Udayana.
-,dkk. tt. *Roga Versus Yoga Perspektif Ayurveda*. Denpasar: Unit Kegiatan Yoga Mahasiswa, Universitas Hindu Indonesia.
-,dkk. 2006. *Yoga: Marga Rahayu*. Cetakan I. Denpasar: Widya Dharma bekerjasama dengan Tim Fakultas Ilmu Agama UNHI.