

ABSTRAK

Siti Kamila Tunisa: Metode Terapi Olahraga Pernafasan dalam Penyembuhan Psikosomatis (Studi Kasus pada Komunitas Olahraga Pernafasan Mahatma Ujung Berung Bandung).

Banyak orang yang sudah menyadari akan pentingnya kesehatan dengan melakukan berbagai cara, baik dengan pencegahan seperti mengubah pola hidup, pola makan dan olahraga. Olahraga pernafasan menjadi salah satu alternatif terapi yang kini banyak digemari. Salah satu manfa'at dari olahraga pernafasan ini adalah dapat mengobati gangguan psikosomatis, yaitu penyakit yang merupakan kombinasi dari faktor organis dan psikologis. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Metode Terapi Olahraga Pernafasan dalam Penyembuhan Psikosomatis**" (Studi Kasus Pada Komunitas Olahraga Pernafasan Mahatma Ujung Berung Bandung).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode terapi olahraga pernafasan Mahatma dan bagaimana olahraga pernafasan MAHATMA bisa menjadi terapi untuk penyembuhan psikosomatis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan pendekatan observasi partisipan dengan konsep triangulasi, yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan di komunitas Mahatma unit Ujung Berung, Bandung. Wawancara dilakukan kepada para anggota Mahatma serta menjadi partisipan langsung dalam kegiatan yang diselenggarakan dalam Komunitas Mahatma tersebut.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara konflik-konflik psikis atau psikologis terhadap timbulnya penyakit jasmani. Setiap fungsi organis atau somatis yang terus menerus diganggu oleh emosi-emosi yang kuat dan konflik batin yang kronis dan serius, akan menjadi basis bagi munculnya gangguan psikosomatis. Terapi olahraga pernafasan membuat volume oksigen yang masuk ke paru-paru menjadi optimal, sehingga proses metabolisme dan peredaran darah dalam tubuh menjadi lancar. Hal ini mencegah adanya penyumbatan pada darah dan melancarkan seluruh fungsi organ tubuh sehingga tubuh menjadi sehat. Metode dzikir yang terdapat pada terapi olahraga pernafasan Mahatma juga menjadikan anggota Mahatma merasakan ketenangan jiwa yang mana psikis yang tenang mempercepat proses penyembuhan. Hasil yang dirasakan oleh anggota Mahatma setelah mengikuti terapi olahraga pernafasan yaitu penyakit yang dirasakan berangsur-angsur sembuh, tubuh terasa lebih sehat dan terasa ringan, lebih bisa mengendalikan diri dan emosi, mendapat ketenangan hati dan jiwa, memiliki energi lebih, serta lebih bahagia. Olahraga Pernafasan bisa menjadi alternatif penyembuhan penyakit psikosomatis yang aman, murah dan mudah, sehingga bisa dilakukan oleh siapapun.

Kata kunci : Metode Terapi Olahraga Pernafasan, Mahatma, Psikosomatis



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG