

EFEKTIVITAS KETERATURAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PENDERITA SARAF KEJEPIT

Anggriani¹⁾, Maryaningsih²⁾, Yeni Vera³⁾, Sulaiman⁴⁾

Stikes Siti Hajar

Email : Sulaiman@Stikes-Sitihajar.Ac.Id

ABSTRAK

Saraf kejepit merupakan penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia. Banyak di derita pada masa usia produktif yaitu usia 30-45 tahun . Pada umumnya lebih banyak terjadi pada laki-laki. Penderita saraf kejepit ini akan mengalami rasa nyeri pada pinggang, selangkangan dan tungkai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh keteraturan senam yoga terhadap penurunan nyeri saraf kejepit pada pasien penderita saraf kejepit. Desain penelitian ini menggunakan menggunakan kuasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 orang yang mengalami nyeri saraf kejepit. Teknik pengambilan sampel dengan memakai purpose sampling. Hasilnya penelitian ini adalah ada pengaruh keteraturan senam yoga terhadap penurunan nyeri saraf kejepit sebesar 66.33%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah keteraturan melakukan senam yoga sangat signifikan sebesar $p=0,000$ terhadap penurunan saraf kejepit.

Kata Kunci : Nyeri, Saraf kejepit, Senam Yoga

ABSTRACT

Nerve pinch is a disease that is often experienced by people in Indonesia. Many suffered during the productive age of 30-45 years. In general, more common in men. Patients with this nerve will experience pain in the waist, groin and leg. The purpose of this research was to determine the effect of regular yoga gymnastics on reducing nerve pain in patients with nerve pain. This research design uses quasi experiment. The population in this researc were 60 people who suffered from nerve pain. The sampling technique using purpose sampling. The result of this research is that there is an effect of regular yoga gymnastics on the reduction of nerve pain with 66.33%. The conclusion in this research is the regularity of doing yoga exercises is very significant at $p = 0,000$ to decrease nerve clamps.

Keywords: Pain, Nerve Clamps, Yoga Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan nyeri yang sering dijumpai pada tubuh manusia adalah kejdian Hernia Nukleus Pulposus (HNP) atau saraf kejepit, Hernia Nukleus pulposus (HNP) atau biasa disebut saraf kejepit adalah suatu keadaan dimana terjadi penonjolan pada diskus intervertebralis menekan ligament posterior longitudinal sehingga menyempit ke dalam kanalis vertebralis (protrusi diskus) atau nucleus pulposus yang terlepas sebagian tersendiri di dalam kanalis vertebralis. Saraf terjepit banyak terjadi pada orang dewasa salah satunya yang sering terjadi pada manusia dengan mengangkat beban yang berat tanpa memperhatikan kondisi badan

yang mungkin tidak mampu untuk diangkatnya (Bull. 2007).

Dampak yang ditimbulkan oleh saraf terjepit juga cukup serius, dampaknya dapat membatasi gerak seseorang untuk dapat produktif. Jika saraf terjepit terjadi pada tulang punggung bawah, akan terjadi sakit yang tajam di salah satu bagian kaki, pinggul atau bokong atau mati rasa di bagian lain. Penderita mungkin juga merasakan sakit atau mati rasa pada bagian belakang betis atau telapak kaki. Kaki yang sama juga mungkin merasa lemah. Hal ini dapat mengakibatkan efek keseimbangan tubuh menjadi tergannggu dan dapat menimbulkan gejala penyakit lainnya (Sulaiman & Anggriani, 2018).

Akan tetapi berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini di kota Medan seiring dengan semakin berkembangnya pengobatan alternatif yakni yoga. Pusat senam Yoga saat ini banyak dijumpai di kota Medan. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa banyak penderita yang memanfaatkan pelayanan tersebut yang merupakan penderita saraf terjepit. Pelayanan kesehatan lainnya seperti posyandu lansia juga rata-rata di kunjungi oleh para lanjut usia kebanyakan mengalami gangguan saraf terjepit, namun tidak dapat tertangani dengan baik di posyandu lansia tersebut (Sulaiman; Anggriani, 2018)

Yoga saat ini diyakini oleh masyarakat dapat menyembuhkan berbagai keluhan penyakit yang diderita oleh manusia diantaranya menurut Bussing (2012) yoga juga cukup efektif sebagai pengobatan yang mendukung untuk mengurangi beberapa kondisi medis, tetapi belum terbukti berdiri sendiri. Intervensi yoga sangat dianjurkan karena yoga mungkin memiliki potensi mendukung / tambahan dengan pengobatan yang relatif hemat biaya, dapat dipraktekkan sendiri, memberikan kehidupan yang panjang keterampilan perilaku, meningkatkan self-efficacy dan rasa percaya diri dan sering dikaitkan dengan tambahan efek samping positif.

Hasil penelitian Woodyard (2011) membuktikan bahwa praktik yoga meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh, mempromosikan dan meningkatkan pernapasan dan fungsi kardiovaskular, mempromosikan pemulihan dari dan pengobatan kecanduan, mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan nyeri kronis, memperbaiki pola tidur, dan meningkatkan keseluruhan kesejahteraan dan kualitas hidup

Penderita meyakini bahwa latihan yoga yang diikuti dapat menyembuhkan keluhan saraf terjepit yang dialami oleh penderita sehingga penderita mengakses pelayanan tradisional yoga untuk mengobati saraf terjepit. Yoga merupakan alternatif yang

banyak dipilih karena dinilai murah dan mudah dilakukan saat kapanpun, sehingga karena hal tersebut banyak yang mengakses yoga sebagai pilihan pengobatan saraf terjepit.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah ada pengaruh antara keteraturan senam yoga dengan penurunan nyeri saraf kejepit.

2. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini dengan menggunakan desain kuasi eksperimen, sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purpose sampling. Lokasi penelitian di Sanggar Senam Yoga Kamalini Yoga berlokasi di Komplek Multatuli Medan. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan VAS dan kuisisioner yang akan diberikan kepada responden. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Umur Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 sampel, yang terbanyak adalah kelompok umur < 60 tahun yaitu 37 orang (61,67%) dan sampel yang paling sedikit adalah kelompok umur ≥ 60 tahun yaitu 23 orang (38,33%).

Tabel 1 .Responden Berdasarkan U mur

Umur	Jumlah	Persen
< 60 tahun	37	61,67
≥ 60 tahun	23	38,33
Total	60	100

b. Penurunan Nyeri

Pada penelitian ini didapatkan

hasil bahwa dari 60 sampel yang terbanyak adalah sampel yang nyerinya tetap yaitu 19 orang (31,67%) dan sampel yang paling sedikit adalah sampel yang nyerinya menurun 8 tingkat yaitu 2 orang (3,33%). Sedangkan sampel yang lain adalah sampel yang mengalami penurunan nyeri 1 tingkat yaitu 11 orang (18,33%), sampel yang mengalami penurunan nyeri seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Penurunan Nyeri

Penurunan Nyeri	Jlh	%
Menurun 1 Tingkat	11	18,33
Menurun 2 Tingkat	14	23,33
Menurun 3 Tingkat	4	6,67
Menurun 4 Tingkat	4	6,67
Menurun 5 Tingkat	3	5
Menurun 8 Tingkat	2	3,33
Tetap	19	31,67
Meningkat	3	5
Total	60	100

c. Hubungan Keteraturan Senam yoga Dengan Penurunan Nyeri

Dari Tabel 3 dapat dilihat sampel yang mengalami penurunan nyeri terbanyak adalah sampel yang menjalani senam yoga dengan teratur yaitu 30 orang (78,95%) dan sisanya adalah sampel yang menjalani senam yoga dengan tidak teratur yaitu 8 orang (21,05%). Sampel yang tidak mengalami penurunan nyeri yang terbanyak adalah sampel yang menjalani senam yoga dengan tidak teratur yaitu 16 orang (72,73%) dan sisanya adalah sampel yang menjalani senam yoga dengan teratur yaitu 6 orang (27,27%).

Tabel 3. Keteraturan Senam Yoga terhadap Penurunan Nyeri

Keteraturan Senam Yoga	Penurunan Nyeri	
	Menurun n (%)	idak Menurun n (%)
Teratur	30 (78,95)	6 (27,27)
Tidak Teratur	8 (21,05)	16 (72,73)
Total	38 (100)	22 (100)

Berdasarkan uji statistik chi square diperoleh $p = 0,000$ yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna yang berarti ada pengaruh antara keteraturan senam yoga dengan penurunan nyeri dengan Odds Ratio = 10,000 ini berarti bahwa orang yang menjalani senam yoga dengan teratur mempunyai kecenderungan untuk mengalami penurunan nyeri 10 kali lebih besar dibandingkan orang yang menjalani senam yoga dengan tidak teratur

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa penderita nyeri saraf kejepit sebagian besar adalah pada kelompok umur < 60 tahun. Sesuai dengan pendapat Tohamuslim (1994) bahwa penderita nyeri saraf kejepit paling banyak terjadi pada umur 35-55 tahun. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh hubungan yang bermakna antara umur dengan penurunan nyeri dengan kecenderungan untuk mengalami penurunan nyeri kelompok umur < 60 tahun 4,044 kali lebih besar dibandingkan kelompok umur ≥ 60 tahun. Hal Ini sesuai dengan pendapat Rochman (1989) dan Soekarno (2001) bahwa penambahan usia harus dipertimbangkan sebagai faktor yang berperan penting dalam proses degeneratif, yang mengakibatkan berkurangnya elastisitas dari diskus intervertebalis dan jaringannya berubah menjadi kaku, hal ini bisa

menjadi penghambat proses perbaikan. Menurut Putra (1993) perubahan fisiologis pada usia lanjut mengakibatkan terjadinya penurunan densitas tulang, terjadi pengurangan massa otot, terjadi penurunan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Perubahan degenerasi sendi pada sendi penyangga berat badan terjadi pada usia 60 tahun baik pada wanita maupun pria. Fleksibilitas sendi juga menunjukkan penurunan. Tetapi menurut Pickering dan Harkins (1997) mengatakan bahwa hasil dari survei kesehatan dan studi eksperimental dan dipublikasikan dalam *American Pain Society* menunjukkan tidak ada perbedaan, penurunan, atau peningkatan nyeri dengan umur

Keteraturan senam yoga merupakan tindakan kooperatif dari penderita yang menjalani fisiosenam yoga. Selain kooperatif, ketepatan diagnosa oleh dokter, ketepatan pemberian dosis, dan ketrampilan dalam melaksanakan proses pelayanan fisiosenam yoga merupakan pendukung keberhasilan program fisiosenam yoga. (A. Andriany. 2018). Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar sampel menjalani fisiosenam yoga dengan teratur. Berdasarkan analisis statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna yang berarti ada pengaruh antara keteraturan senam yoga dengan penurunan nyeri, kecenderungan untuk mengalami penurunan nyeri 10 kali lebih besar pada orang yang menjalani fisiosenam yoga dengan teratur. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Nurrachmawati (2001) yang menunjukkan bahwa keteraturan mengikuti senam yoga berpengaruh terhadap penurunan rasa

nyeri.

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden yang menjalani fisiosenam yoga selama ≥ 5 minggu. Berdasarkan analisis statistik menunjukkan hubungan yang bermakna yang berarti ada pengaruh antara Lama Senam Yogadengan penurunan nyeri, kecenderungan untuk mengalami penurunan nyeri 6 kali lebih besar pada responden yang menjalani fisiosenam yoga ≥ 5 minggu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ulindiati (2003) bahwa hasil senam yoga panas baru menunjukkan perubahan yang signifikan setelah mendapat senam yoga sebanyak 10 kali. Dosis yang ditetapkan oleh instruktur senam yoga dijadwalkan seminggu sebanyak dua kali, sehingga bila disesuaikan dengan dosis tersebut terapi sebanyak 10 kali dapat ditempuh selama 5 minggu. Tetapi hasil penelitian ini tidak sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurrachmawati (2001) yang mendapatkan hasil bahwa lama mengikuti terapi panas tidak berpengaruh terhadap pengurangan derajat nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar A. Pengantar Administrasi Kesehatan, Edisi ketiga, Bina PuteraAksara, Jakarta. 2008
- Andriany. Analisis Determinan Kepatuhan Melakukan Fisioterapi pada Pasien Low Back Pain di RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan Tahun 2016. Universitas Sumatera Utara. 2018
- Bull, Eleanor dan Graham Archard. Nyeri Punggung. Jakarta: Erlangga. 2007

- Büssing, Arndt, Andreas Michalsen, Sat Bir S. Khalsa. 2012. Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Volume 2012, Article ID 165410
- Czernicki JM, Goldstein B. 2001. General considerations of pain in low back, hips, and lower extremities. In: Loeser JD, editor. Bonica's management of pain. Philadelphia: Lippincott William and
- Iyengar. (2013). Iyengar yoga center Indonesia. Posted on July 3, 2013 From <http://iyengaryogaindonesia.wordpress.com/>
- IASP (International Association for Study of Pain). 2010. Global Year Against Acute Pain
- Maliawan S. Diagnosis dan tatalaksana HNP lumbal. Dalam : Mahadewa TGB. Maliawan S. Editors. Diagnosis dan tatalaksana kegawat daruratan tulang belakang. Jakarta. Sagung Seto. 2009:p;62-8
- Muninjaya GAA. Manajemen kesehatan. Edisi 3 Jakarta: Penerbitan Buku Kedokteran EGC.2010
- Notoatmodjo, Soekidjo. Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prinsip-prinsip Dasar. Jakarta: Rineka Cipta; 2010
- Sulaiman; Anggriani. (2018). PkM Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sukaraya Kecamatan Pancurbatu Tahun 2017. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, II(1)*, 48–51.
- Sulaiman, & Anggriani. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal JUMANTIK, 3(2)*, 127–140. Retrieved from <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875/1714>
- Woodyard, Catherine. 2011. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life Int J Yoga. 2011 Jul-Dec; 4(2): 49–54. doi: [10.4103/0973-6131.85485](https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485)