

Penyuluhan Yoga dan Meditasi Sebagai Terapi Alternatif pada Nyeri Punggung Bawah di Komunitas Yoga DHSP Bali, Banjar Singin, Selemadeg, Kabupaten Tabanan

Putu Setiani, Agung Setiabudi, Anak Agung Dwi Ratih Arningsih, Komang Jaya Andika, Kadek Satya Manggala

Universitas Mahasaraswati Denpasar, Indonesia

E-mail: setiani@unmas.ac.id

ABSTRAK

Kata kunci:

nyeri punggung
bawah; yoga;
meditasi.

Keywords:

low back pain; yoga;
meditation.

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan yang umum dan signifikan, dengan prevalensi yang terus meningkat. Terapi alternatif seperti yoga dan meditasi dapat membantu mengurangi keluhan nyeri ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang yoga dan meditasi sebagai terapi alternatif untuk mengatasi nyeri punggung bawah di Komunitas Yoga DHSP Bali. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan 23 peserta dari komunitas tersebut. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan kesehatan awal, penyuluhan, serta praktik yoga dan meditasi. Peserta juga mengisi kuisioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada nilai *post-test* peserta setelah mengikuti penyuluhan dan praktik yoga, dengan nilai rerata *pre-test* 48,48 dan *post-test* 59,35 ($p < 0,001$). Ini menunjukkan bahwa peserta lebih memahami manfaat yoga dan meditasi dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Penyuluhan yoga dan meditasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengelolaan nyeri punggung bawah. Terapi ini dapat dijadikan alternatif dalam penanganan kasus NPB, membantu individu untuk lebih mandiri dalam mengelola kondisi mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Low back pain (LBP) is a common and significant health problem, with increasing prevalence. Alternative therapies such as yoga and meditation can help reduce this pain complaint. This study aims to provide counseling on yoga and meditation as alternative therapies to overcome low back pain in the DHSP Bali Yoga Community. The activity was carried out involving 23 participants from the community. The methods used included initial health examination, counseling, and yoga and meditation practice. Participants also filled out pre-test and post-test questionnaires to measure changes in knowledge. The results showed a significant increase in the post-test scores of participants after participating in counseling and yoga practice, with an average pre-test score of 48.48 and post-test

59.35 ($p < 0.001$). This indicates that participants better understand the benefits of yoga and meditation in reducing low back pain. Yoga and meditation counseling are effective in increasing participants' knowledge about managing low back pain. This therapy can be used as an alternative in handling LBP cases, helping individuals to be more independent in managing their condition and improving overall quality of life.

*Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](#).
This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* adalah kondisi muskuloskeletal yang paling umum yang mempengaruhi populasi orang dewasa, dengan prevalensi hingga 84%. NPB kronis (NPBK) adalah sindrom nyeri kronis di daerah punggung bawah, berlangsung setidaknya selama 12 minggu (Allegri et al., 2016). Definisi ini sangat penting, karena menggarisbawahi konsep bahwa NPBK memiliki penyebab patologis yang mendasari bahwa NPBK adalah penyakit, bukan gejala. NPBK merupakan penyebab utama disabilitas di seluruh dunia dan merupakan masalah kesejahteraan dan ekonomi utama (Syahrul, 2020).

Prevalensi NPB kronik diperkirakan berkisar antara 15% hingga 45% pada petugas layanan kesehatan di Prancis, sebanyak 13,3% pada orang dewasa berusia 20-60 tahun di Amerika Serikat, sedangkan di Italia diperkirakan sebesar 5,91%. Prevalensi LPB akut dan kronik pada orang dewasa meningkat dua kali lipat dalam dekade terakhir dan terus meningkat secara dramatis pada populasi usia lanjut, yang dialami laki-laki dan perempuan pada semua kelompok etnis.

Mayoritas individu dengan nyeri punggung dan linu panggul pulih dari episode akut dalam 4-8 minggu. 80–90% kembali bekerja dalam waktu 12 minggu setelah cedera. Namun, 25-80% pasien nyeri punggung bawah mengalami beberapa bentuk masalah punggung berulang pada tahun berikutnya. Di antara mereka yang menderita episode nyeri punggung bawah, satu tahun kemudian sebanyak 33% mengalami nyeri intensitas sedang, dan 15% mungkin mengalami nyeri parah.

Ada beberapa jenis terapi yang dapat diberikan kepada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis, antara lain terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis meliputi penggunaan obat opioid/anti-nyeri, NSAID, radioterapi dan pembedahan sedangkan terapi non-farmakologis seperti olahraga, akupunktur, pijat, manipulasi tulang belakang, dan yoga juga telah direkomendasikan dan terbukti cukup efektif dalam mengobati nyeri punggung kronis. Yoga menggunakan kombinasi teknik pranayama atau teknik dan teknik pernapasan di sana atau gerakan dalam tubuh yang membantu mengembalikan keseimbangan tubuh dari kondisi nyeri kronis. Yoga juga dapat mengurangi gangguan psikologis karena lebih efektif dalam menyembuhkan lapisan emosional, intelektual, dan kepribadian entitas manusia serta meningkatkan kemandirian untuk mengendalikan rasa sakit. yoga dapat digunakan sebagai pendekatan dalam terapi komplementer dalam penyembuhan keseluruhan untuk kesehatan fisik dan mental dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Sejalan dengan visi misi Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar dengan keunggulan Etnomedicine, tentunya diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan fokus penerapan bidang ethnomedicine yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh mitra (Rahayu et al., 2022).

Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang signifikan, terutama di kawasan Banjar Singin, di mana prevalensinya cukup tinggi dan berdampak pada produktivitas masyarakat (Lantai, n.d.). Dengan angka kekambuhan yang tinggi, lebih dari 67% dalam enam bulan, kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam penanganannya. Masalah yang dihadapi yaitu frekuensi kekambuhan tinggi, akses terbatas ke pelayanan kesehatan, kurangnya edukasi dan pengetahuan (Hindhuyana & Dewi, 2021). Angka kekambuhan yang tinggi menunjukkan bahwa banyak pasien tidak mendapatkan penanganan yang optimal, dan ini berpotensi menyebabkan ketergantungan pada obat analgesik jangka panjang (Arik et al., 2023). Jarak yang cukup jauh dari RSUD Tabanan dan kebutuhan untuk melakukan kunjungan rutin ke fasilitas kesehatan dapat menjadi beban tambahan bagi pasien, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan transportasi. Banyak pasien mungkin tidak mengetahui pilihan terapi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah, seperti yoga dan meditasi (Handini & Debora, 2022).

Senam yoga ini memberikan manfaat memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kekuatan, jangkauan gerak, kelenturan tubuh, mengurangi skala nyeri sakit pinggang, dan menjaga agar otot peserta tetap kuat, sehat, dan aktif selama beraktivitas harian (Kodiyah & Susinta, 2021).

Penelitian oleh Chang (2016) menemukan bahwa yoga signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri punggung dan meningkatkan mobilitas. Namun, masih sedikit penelitian yang mengintegrasikan pendekatan ini dalam konteks komunitas lokal, terutama di Indonesia (Suyanta et al., 2024).

Novelty dari penelitian ini terletak pada pengaplikasian terapi yoga dan meditasi secara langsung dalam komunitas Yoga DHSP Bali, dengan fokus pada edukasi dan praktik mandiri untuk pengelolaan nyeri punggung bawah (Alemanno et al., 2019).

Adapun PKM penyuluhan yoga kasus nyeri punggung bawah ini bertujuan untuk mengadakan pelayanan kesehatan saraf yang dapat menjangkau komunitas sasaran PKM yang kurang maksimal terlayani di banjar Singin dengan target individu penderita nyeri punggung bawah di Banjar Singin (Munir, 2012). Tujuan penyuluhan adalah memberikan edukasi masyarakat tentang pelatihan senam yoga dan meditasi dengan Mengimplementasikan kelas yoga dan meditasi di komunitas DHSP yoha secara intens Dengan instruktur yang terlatih, peserta dapat belajar teknik-teknik yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah (Sudibyo et al., 2023).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang yoga dan meditasi sebagai terapi alternatif untuk mengatasi nyeri punggung bawah di komunitas tersebut (Kodiyah & Susinta, 2021).

Manfaat dari penelitian ini meliputi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan nyeri punggung bawah, serta kemampuan mereka untuk menerapkan teknik

yoga dan meditasi dalam kehidupan sehari-hari, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental mereka (Mustofa, 2023).

METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM ini diawali dengan proses penyusunan dan pengajuan proposal kegiatan acara yang melibatkan panitia pelaksana dan koordinator mitra dari komunitas yoga DHSP Bali di banjar Singin, Kecamatan Selemadeg, Kabupaten Tabanan. Proses awal ini dimulai di bulan Oktober 2024 dan dilakukan secara aktif dengan survei kondisi lapangan rencana tempat acara dan bersosialisasi dengan masyarakat sekitar untuk kelancaran acara. Setelah dilakukan rapat panitia acara, dilakukan proses persiapan alat dan bahan untuk pelayanan kesehatan. Adapun alat medis yang disiapkan antara lain sistem audio visual seperti mic 2 buah, speaker portabel 1 buah, layar LCD 1 buah, alat tulis, lembar kuisioner, buku registrasi peserta.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Fokus utama penelitian adalah untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan yoga dan meditasi sebagai terapi alternatif bagi individu yang mengalami nyeri punggung bawah di Komunitas Yoga DHSP Bali.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program PKM ini adalah pemeriksaan kesehatan saraf: pemeriksaan kesehatan saraf akan berfokus pada pemeriksaan terkait nyeri punggung bawah dengan melakukan skrining tahap awal, pemeriksaan fisik, penegakan diagnosis, pemberian terapi medikamentosa sesuai kasus nyeri punggung bawah, dan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) terapi non medikamentosa yakni senam yoga dan medikamentosa secara kolaboratif.

Acara pelaksanaan PKM penyuluhan yoga dan meditasi pada pasien nyeri punggung bawah dilaksanakan hari Minggu, 10 November 2024 mulai pukul 9 pagi dan berlangsung selama 4 jam hingga pukul 1 siang. Pada skrining awal dilakukan registrasi data pasien yang meliputi nama, jenis kelamin, dan usia yang dilakukan secara manual oleh panitia. Diperoleh jumlah peserta yang hadir saat acara adalah 23 orang.

Peserta kemudian dibagikan formulir *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang senam yoga. Acara dilanjutkan dengan pemberian materi tentang senam yoga dan NPB selama 30 menit. Setelah persiapan 10 menit, para peserta mengikuti pelatihan senam yoga dengan dipandu oleh instruktur dari DHSP yoga. Senam yoga selama 45 menit dengan jeda 5 menit setiap gerakan untuk relaksasi dan istirahat.

Teknik Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui beberapa metode, yaitu:

1. Pemeriksaan Kesehatan Awal: Meliputi skrining awal untuk mengidentifikasi peserta yang mengalami nyeri punggung bawah. Pemeriksaan ini mencakup pengukuran tekanan darah, tinggi badan, dan berat badan.
2. Kuisioner *Pre-Test* dan *Post-Test*: Peserta diminta untuk mengisi kuisioner sebelum dan setelah penyuluhan untuk mengukur pengetahuan mereka tentang yoga dan meditasi serta persepsi mereka terhadap nyeri punggung.
3. Observasi dan Catatan Lapangan: Selama sesi yoga dan meditasi, peneliti melakukan observasi terhadap partisipasi peserta dan efektivitas pengajaran.



Gambar 8. Proses registrasi peserta PKM



Gambar 9. Peserta PKM mengisi *pre-test*



Gambar 10. Peserta mempraktekkan senam yoga tanpa gerakan



Gambar 11. Peserta mempraktekkan senam yoga YDG tahap 1



Gambar 12. Peserta mempraktekkan senam yoga YDG tahap 2



Gambar 13. Peserta mempraktekkan senam yoga YDG tahap 3



Gambar 14. Peserta mempraktekkan senam yoga YDG tahap 4**Gambar 15.** Peserta mempraktekkan senam yoga YDG tahap 5**Gambar 16.** Peserta PKM mengisi post test

Setelah senam yoga selesai, peserta istirahat selama 30 menit dan diselingi dengan sesi tanya jawab untuk mengulangi materi yang sudah diberikan dan membahas gerakan-gerakan yang sekiranya masih belum dipahami atau sulit dilakukan karena ada keterbatasan sendi tulang otot. Dilakukan evaluasi pengetahuan peserta dengan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari proses registrasi peserta acara pelayanan kesehatan dilakukan pencatatan data diri dan diperoleh data sesuai tabel 1. Selanjutnya dilakukan pengukuran data tinggi badan, berat badan, tekanan darah, kadar gula acak dan dihitung nilai rerata seperti terlihat pada tabel 2.

Tabel 1. Profil Peserta Senam Yoga DHSP Bali

Variabel jenis kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Laki-laki	13	56,5%
perempuan	10	43,5%

Tabel 2. Perbandingan Rerata Hasil Pre Test dan Post Test

Variabel	Rerata ($\pm$ standar deviasi)	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	IK 95% (p)
Usia (tahun)	55,1 ($\pm$ 11,69)	31	81	50,03-60,14 (p= 0,378)*
Nilai <i>pre-test</i>	48,48 ($\pm$ 9,10)	25	65	44,54-52,41 (p= 0,005)
Nilai <i>post-test</i>	59,35 ($\pm$ 8,96)	40	75	55,47-63,22 (p< 0,001)

*Uji normalitas data Shapiro-Wilk

Pada tabel 1 diperoleh informasi bahwa mayoritas peserta berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (56,5%) dan 10 orang perempuan (44,5%). Dari tabel 2 diatas didapatkan bahwa rerata usia peserta adalah 55,1 tahun (SD $\pm$ 11,69) dengan rentang usia 31-81 tahun dan memiliki normalitas data yang mewakili populasi (p= 0,378). Rerata nilai *pre-test* adalah 48,48 (SD $\pm$ 9,10) dan data tidak berdistribusi normal (p= 0,005). Rerata nilai *post-test* adalah 59,35 (SD $\pm$ 8,96) , juga tidak berdistribusi normal (p< 0,001). Diperoleh adanya peningkatan rerata nilai *pre-test* dan *post-test* setelah diadakan penyuluhan dan pelatihan senam yoga.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan penyuluhan yoga dan meditasi dalam konteks komunitas lokal di Bali. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih fokus pada pengujian klinis, penelitian ini mengedepankan pendekatan berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting untuk praktik kesehatan masyarakat, terutama dalam menyediakan alternatif terapi non-farmakologis bagi individu yang mengalami nyeri punggung bawah. Dengan meningkatnya pengetahuan peserta, diharapkan mereka dapat menerapkan teknik yoga dan meditasi secara mandiri, yang tidak hanya mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Setiawan et al., 2021). Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi efektivitas terapi alternatif dalam konteks kesehatan masyarakat di Indonesia.

KESIMPULAN

Yoga meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan relaksasi, menjadikannya pilihan yang menarik bagi mereka yang ingin meringankan nyeri punggung bawah. Mekanisme yang mungkin digunakan yoga untuk membantu individu dengan nyeri punggung bawah meliputi peningkatan fleksibilitas dan kekuatan dimana yoga meregangkan otot dan meningkatkan rentang gerak, yang dapat membantu meringankan kekakuan dan ketidaknyamanan di punggung bawah. Memperkuat otot inti menstabilkan tulang belakang, mengurangi ketegangan. Latihan yoga secara intens akan memperbaiki postur dengan cara menekankan keselarasan dan kesadaran tubuh, membantu individu mengadopsi kebiasaan postur yang lebih baik. Yoga jga dapat menruunkan kadar stress dengan mendorong relaksasi dan

perhatian, yang dapat membantu mengurangi ketegangan pada tubuh dan pikiran, berkontribusi pada persepsi nyeri yang lebih rendah. Yoga menumbuhkan kesadaran yang lebih besar tentang sensasi dan gerakan tubuh. Kesadaran ini dapat memberdayakan individu untuk memodifikasi aktivitas yang dapat memperburuk rasa sakit mereka.

Didapatkan perbedaan antara skor rerata *pre-test* dan *post-test* pada peserta penyuluhan PKM yoga di DHSP Bali. Tentunya hal ini merupakan proyeksi kemungkinan penelitian lebih lanjut terkait pengembangan yoga sebagai salah satu terapi alternatif kasus nyeri punggung bawah kronis.

REFERENSI

- Alemanno, F., Houdayer, E., Emedoli, D., Locatelli, M., Mortini, P., Mandelli, C., Raggi, A., & Iannaccone, S. (2019). Efficacy of virtual reality to reduce chronic low back pain: Proof-of-concept of a non-pharmacological approach on pain, quality of life, neuropsychological and functional outcome. *PloS One*, 14(5), e0216858.
- Allegri, M., Montella, S., Salici, F., Valente, A., Marchesini, M., Compagnone, C., Baciarello, M., Manferdini, M. E., & Fanelli, G. (2016). Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy. *F1000Research*, 5, F1000-Faculty.
- Arik, N. K. A. Y., Dwitayasa, I. M., & Juniarta, M. G. (2023). Indonesia Pengaruh Hatha Yoga terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 218–232.
- Chang, D. G., Holt, J. A., Sklar, M., & Groessl, E. J. (2016). Yoga as a treatment for chronic low back pain: A systematic review of the literature. *Journal of Orthopedics & Rheumatology*, 3(1), 1.
- Handini, F. S., & Debora, O. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan: Meditasi Mindfulness dan Yoga sebagai Manajemen Hipertensi. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 312–317.
- Hindhuyana, I. P. S., & Dewi, P. A. S. K. (2021). Pranayama dalam Prenatal Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(2), 136–148.
- Kodiyah, N., & Susinta, E. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Pada Ibu Nifas Terhadap Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Geyer I. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 6(1).
- Lantai, M. S. (n.d.). *Temukan 5 Manfaat Senam Lantai yang Jarang Diketahui*.
- Munir, S. (2012). Analisis nyeri punggung bawah pada pekerja bagian Final Packing dan Part Supply di PT. X Tahun 2012. *Tidak Dipublikasikan. Tesis. Depok. Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Universitas Indonesia*.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(03), 245–252.
- Rahayu, S., Fauziah, S., Fajarini, M., Setyaningrum, W., Wahyu, M., Puspa, K., Tiana, D. A., Hadawiyah, E., & Sinta, A. (2022). Penerapan Terapi Murotal Sebagai Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Pasien. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 2903–2912.
- Setiawan, H., Khaerunnisa, R. N., Ariyanto, H., Fitriani, A., Firdaus, F. A., & Nugraha, D. (2021). Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker: Literature Review. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 75–88.
- Sudibyo, D. A., Suharjanti, I., & Sudibyo, D. A. (2023). *Konsensus Nasional VI-Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Kepala*. Airlangga University Press.

- Suyanta, I. W., Sugata, I. M., Brahman, I. M. A., Juniarta, M. G., Nuriawan, I. N. A., & SS, M. P. (2024). *Yoga Bali Kuno Pakem UHN IGB Sugriwa: Pengembangannya Sebagai Destinasi Wisata Spiritual*. PT. Dharma Pustaka Utama.
- Syahrul, S. (2020). Effect of yoga intervention among patients undergoing low back pain treatment: a literature review. *Enfermería Clínica*, 30, 177–181.