

# STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN PENDERITA GANGGUAN MUSKULOSKELETAL YANG MENJALANI TERAPI YOGA

Hardiah Utari<sup>1</sup>, Wasisto Utomo<sup>2</sup>, Wan Nisfha Dewi<sup>3</sup>

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email: [Hardiahutari@gmail.com](mailto:Hardiahutari@gmail.com)

## Abstract

*Musculoskeletal disorders are disorder occur in bones, joints, muscles, ligaments, tendons and connective tissues. The disturbance occurs in the musculoskeletal system was characterized by pain that decrease the physical ability. Patients with chronic musculoskeletal disorder prefer to treat their pain with complementary therapies, one of that is yoga. This study aims to explore the experiences of patients with musculoskeletal disorder who undergo yoga at Shena Studio. This study used qualitative method with phenomenological approach. The result of this study were obtained after in depth interviews with 3 participants who have different type of musculoskeletal disorders. They were suffering from scoliosis, low back pain with osteoarthritis, and osteoarthritis with osteoporosis. The interview result has been analyzed using Collaizi method. The result of study include 4 themes (1) feelings and experience during yoga (2) motivation to do yoga (3) changing experience after doing yoga (4) participant's expectations. Accorded to the interview, participant's revealed feeling healthier, and less pain, otherwise participants also felt psychologically chang to become more confident, calm and positive. Participants hoped to continue to take yoga even when the pain erased and disappeared because they apply it in daily activity and have a better self-awareness.*

*Keywords: experience, musculoskeletal disorders, therapy, yoga*

## PENDAHULUAN

Sistem muskuloskeletal merupakan kerangka tubuh manusia terdiri dari tulang, sendi dan otot yang berperan sebagai penyangga, penggerak dan pelindung tubuh (Risnanto & Insani, 2014). Sistem muskuloskeletal memungkinkan individu untuk melakukan aktifitas dan menunjang mobilisasi serta berpartisipasi secara aktif dalam semua aspek kehidupan yakni untuk mempertahankan ekonomi, sosial dan fungsional hidup mereka tanpa ada batasan. Kesehatan muskuloskeletal yang buruk, tercermin dalam berkurangnya kemampuan fisik (Woolf, March & Officer, 2015).

Gangguan muskuloskeletal merupakan gabungan dari beberapa kondisi yang berbeda, kondisi muskuloskeletal yang bersifat kronik membuat beban penyakit muskuloskeletal saat ini jauh melebihi kapasitas layanan kesehatan di sebagian besar negara (Woolf, March & Officer, 2015). Masalah muskuloskeletal perlu dikenali sebagai masalah umum pada praktik layanan kesehatan terutama yang lebih dari satu masalah gangguan muskuloskeletal, hal ini untuk mencegah terjadinya morbiditas pada penderita gangguan muskuloskeletal (Kelvin et al, 2010).

Gangguan muskuloskeletal merupakan penyebab kecacatan paling umum nomor dua di dunia yang di ukur dengan *years lived with disability* (YDLs). Kecacatan akibat gangguan muskuloskeletal meningkat selama satu dekade terakhir sebesar 45% (Storheim & Zwart, 2018). Angka kejadian gangguan muskuloskeletal tidak memiliki perkiraan persentase secara khusus untuk keseluruhan. Osteoarthritis menyumbang 50% dari seluruh beban penyakit muskuloskeletal, dengan demikian osteoarthritis dianggap kondisi beban tertinggi pada gangguan muskuloskeletal (Tanna, Wittenauer, Smith & Aden, 2013). *Low back pain* merupakan peringkat tertinggi penyebab kecacatan pada gangguan muskuloskeletal menurut *years lived with disability* (YLDs) (Hoy et al, 2014). Prevalensi skoliosis di dunia berkisar antar 1-13% populasi dunia, 0,5-3% diantaranya anak-anak dan remaja (Nery, Halpern, Nahme & Stein, 2010).

Penderita gangguan muskuloskeletal lebih sering terjadi pada wanita dibanding pria dan akan meningkat pada lanjut usia (lansia), mengingat populasi lansia akan meningkat maka konsekuensinya penderita gangguan muskuloskeletal akan juga semakin meningkat, namun hal ini berbeda dengan

skoliosis yang lebih sering terjadi pada anak-anak dan remaja (Fejer & Ruhe, 2012; Pelealu & Angliadi, 2014). Data dari RSUD Arifin Ahmad Provinsi Riau pada tahun 2017 menyatakan jumlah kunjungan pasien yang mendatangi poli bedah ortopedi sebanyak 19954 kunjungan. Angka ini mengalami kenaikan selama tiga tahun terakhir, pada tahun 2014 sebanyak 9591 kunjungan, tahun 2015 sebanyak 17351 kunjungan, tahun 2016 sebanyak 18547 kunjungan.

Angka kejadian masalah muskuloskeletal ini akan membuat dampak pada kehidupan penderitanya karena hampir semua penderita gangguan muskuloskeletal akan memiliki batasan rentang gerak dalam hidupnya. Dampak yang ditimbulkan akan dikaitkan dengan kualitas hidup yang buruk dan tekanan mental pada penderitanya. Penderita gangguan muskuloskeletal yang memiliki lebih dari satu keluhan membuat kualitas hidupnya lebih buruk dibanding penderita yang memiliki satu keluhan (Antonopoulou, Alegaksi, Hadjipavlou & Lionis, 2009).

Menurut Viora, Ostuzzi dan Alunno (2017) keterlambatan dalam penanganan kondisi gangguan muskuloskeletal mengakibatkan dampak pada kehidupan sosial, kehidupan seksual, dan pekerjaan karena seringnya absen di tempat bekerja bahkan kehilangan pekerjaan atau pensiun dini. Masalah fisik yang sangat mengganggu dan membuat keterbatasan peran pada penderita gangguan muskuloskeletal berdampak banyak pada kehidupannya dibandingkan masalah psikologi. Dampak pada kesehatan mental dikaitkan dengan depresi, kecemasan, kerugian, dan emosi yang tidak stabil yang disebabkan kecacatan akibat gangguan muskuloskeletal.

Dampak yang terjadi pada penderita gangguan muskuloskeletal membuat penderitanya mencari perawatan terhadap gejala yang mereka rasakan. Penderita gangguan muskuloskeletal kronis lebih memilih mengobati nyerinya dengan terapi komplementer dan alternatif seperti ayurveda, homeopati, reiki, akupresur, pijat, dan yoga agar efektif mengelola ketidaknyamanan nyerinya (Curtis, Osadchuk & Katz, 2011).

Yoga merupakan sebuah konsep yang berasal dari India yang mengendalikan

keseimbangan antara tubuh, pikiran dan jiwa (Yuliani & Shanty, 2017). Berlatih yoga secara rutin dan benar memiliki kemampuan berdiri lebih baik, berjalan lebih lama, berlari lebih kencang tanpa meninggalkan rasa nyeri setelah melakukannya. Yoga mampu mengatasi masalah yang berkaitan dengan fungsi anatomi tubuh (Erikar, 2015). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan *health belief model* (pendidikan kesehatan) dapat merubah perilaku kesehatan yang berdampak pada keadaan fisik, mental, emosional, intelektual dan spiritual (Atkinson & Levine, 2009).

Penyembuhan holistik ini akan di dapat pada saat yoga karena yoga merupakan suatu bentuk latihan yang menyatukan pikiran dan tubuh dan telah menjadi terapi untuk menjaga dan meringankan masalah kesehatan atau penyakit (Woodyard, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan latihan asanas (pose/gerakan) dan peregangan program yoga memberi efek positif yang dapat memecahkan masalah gangguan muskuloskeletal. Efek positif yoga dalam mengatasi gangguan muskuloskeletal terlihat pada perubahan gaya berjalan wanita yang semakin membaik yang disebabkan oleh gangguan keseimbangan karena osteoarthritis dan *low back pain* (Ulger & Yagli, 2011). Hasil penelitian lain terhadap skoliosis idiopatik dan degeneratif juga menemukan perbaikan yang signifikan terhadap sudut kurva skoliosis dengan pemberian satu pose yoga yakni dengan modifikasi teknik lyengar (salah satu bagian yog) (Fishman, Groessl & Sherman, 2014).

Berkaitan dengan uraian latar belakang, peneliti ingin mengetahui studi fenomenologi: pengalaman penderita gangguan muskuloskeletal yang menjalani terapi yoga.

Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi pengalaman penderita gangguan muskuloskeletal yang menjalani terapi yoga. Manfaat bagi ilmu keperawatan diharapkan menjadi informasi gambaran nyata pengalaman penderita gangguan muskuloskeletal yang menjalani terapi yoga dan agar dapat salah satu penambahan informasi bagi masyarakat sebagai terapi komplementer untuk perawatan gangguan

muskuloskeletal dan dapat dijadikan gambaran referensi untuk penelitian selanjutnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif studi fenomenologi adalah memahami keunikan fenomena dan realitas dunia kehidupan individu yang berbeda, respon-respon yang unik dan spesifik yang dialami setiap individu untuk mengeksplorasi makna atau arti dari fenomenologi tersebut (Afiyanti & Rachmawati, 2014).

Partisipan pada penelitian ini sebanyak tiga orang partisipan ialah penderita gangguan muskuloskeletal yang menjalani terapi yoga di Shena Studio dengan kriteria inklusi:

1. Penderita gangguan muskuloskeletal yang telah didiagnosis oleh dokter
2. Penderita gangguan muskuloskeletal yang menjalani terapi yoga >4 minggu
3. Penderita gangguan muskuloskeletal yang mampu berkomunikasi dengan baik
4. Penderita gangguan muskuloskeletal yang bersedia menjadi partisipan

Penelitian kualitatif memiliki etika penelitian menurut Wasis (2008) yaitu otonomi, *non-maleficence*, *confidentiality*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara individual semi-struktur *in-depth interview*. Penelitian dilakukan 3-4 kali pertemuan dengan alat pengumpul data *handphone* sebagai alat perekam wawancara, *field note* untuk observasi selama proses wawancara berlangsung dan pedoman wawancara.

Pada penelitian ini peneliti melakukan teknik analisa data menggunakan pendekatan Collaizi. Hasil analisa ini dimulai dari tahap transkrip verbatim dari hasil wawancara dan *field note*, kemudian peneliti membaca berulang-ulang transkrip yang telah dibuat. Peneliti membaca transkrip verbatim untuk menemukan kata kunci dari pernyataan partisipan kemudian kata kunci yang sama digabungkan menjadi sebuah kategori setelah itu kategori itu dibuat menjadi sub-tema dan diperluas menjadi tema utama. Tema tersebut akan dibuat naratif deskriptif yang kemudian akan di validasi oleh partisipan sebagai hasil akhir.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik partisipan pada penelitian ini merupakan wanita yang berusia 22, 48 dan 50 tahun. Partisipan pertama memiliki gangguan skoliosis dengan komplikasi bronkitis, partisipan kedua memiliki gangguan osteoarthritis dan osteoporosis, dan partisipan ketiga memiliki gangguan *low back pain* dan osteoarthritis. Seluruh partisipan berpendidikan terakhir strata 1 dan dua orang bersuku minang serta satu orang bersuku tionghoa. Partisipan pertama bekerja sebagai mahasiswa, partisipan kedua sebagai ibu rumah tangga dan partisipan ketiga bekerja sebagai pensiunan PNS.

Hasil penelitian setelah dilakukan analisa data mendapatkan empat tema yaitu:

- (1) perasaan pengalaman saat yoga, (2) motivasi partisipan, (3) perubahan selama mengikuti yoga, (4) harapan partisipan.

### 1. Perasaan Pengalaman saat Yoga

Hasil wawancara mendalam yang dilakukan oleh peneliti, partisipan menyebutkan bahwa mereka menggambarkan kejadian yang mereka rasakan dan alami dibagi menjadi dua kategori diantaranya perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan.

#### a. Perasaan Menyenangkan

Seluruh partisipan merasakan mereka mengatakan bahwa merasa lebih sehat, kualitas hidup lebih bagus dan menambah kepercayaan diri partisipan. berikut ungkapannya:

“...perasaannya itu lebih sehat aja sama ngerasa lebih tinggi tapi enggak sih karna lebih lurus aja tulangnya mungkin...”(P1)

“...lebih sehatlah rasanya, lebih enteng tubuhnya, keknya kualitas hidup lebih bagus...”(P2)

“...pertama kali yang ibu rasakan berkurang rasa sakit dan kepercayaan diri ibuk semakin meningkat...ibuk berjalan lebih nyaman”(P3)

#### b. Perasaan Tidak Menyenangkan

Partisipan merasakan perasaan negatif saat mengikuti gerakan yoga yang dapat memberikan sensasi rasa ketidaknyamanan pada beberapa bagian tubuh. Hal ini dapat dilihat dari

jawaban yang diberikan partisipan, berikut pernyataan partisipan:

*"...kalo waktu awal-awal itu rasa sakit...awal-awal ngerasa sulit..sakit juga kan abis itu apa ya kendala lain nahan sakitnya kadang karna panik. Oh iya saya orangnya panikan jadi kalo misalnya dikasih pose-pose yang agak menantang dikit itu malah takut jatuh jadi kalo udah panik itu napasnya ga diatur"(P1)*

*"...kalo sakit udah pasti tari, tapi kalo sakit ya di tahanlah tari... saya disuruh back pain susah banget..waswas takutnya pas posisi kita ga bagus itu sakit banget memang, dia mau lari keluar tempurung kita..."(P2)*

*"...pada saat yoga itu gerakannya itu buat kita sakit..payah kadang ibu ngikutinnya..kalo disuruh kek gitu, ah nantik ntah patah nanti atau ada gerakan di kaki atau dilutut itukan ada lah perasaan takut, cemas patah gak nanti ni ya"(P3)*

## 2. Motivasi Yoga

Hasil wawancara mendalam yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap partisipan diperoleh hasil bahwa alasan partisipan mengikuti yoga yaitu dorongan dari dalam diri. Hal ini dapat dilihat dari jawaban partisipan, berikut ungkapan partisipan:

*"...pengen terus membenarkan tulang, karekan belum semuanya tercapai gitu.. ya itu pokoknya kaki tu strukturnya masih X jadi ya itu motivasinya..."(P1)*

*"...pelajarin dari material yang doni (pelatih yoga) kasih kaya kita aligmentnya gimana mesti bagus gausah challage-challenge yang dasar-dasar aja kan yang kita pelajarin kadang-kadang konsultasi...karna niatnya mau sembuh...kalo gabisa tanya lagi..." (P2)*

*"...sekarang ibuk udah nyaman walaupun masih ada rasa sakit sikit-sikit kedepannya rasa sakit itu bisa hilang semuanya...payah kadang ibuk ngikutinnya tapi karena keinginan mau sehat itu besar mengalahkan semuanya"(P3)*

## 3. Perubahan selama Mengikuti Yoga

Seluruh partisipan mengatakan bahwa merasakan perubahan yang

terjadi setelah mengikuti yoga. Efek yang ditimbulkan saat mengikuti yoga dibagi menjadi tiga kategori yaitu perubahan aktivitas sehari-hari, fisik, dan psikologis.

### a. Perubahan Aktivitas Sehari-hari

Partisipan merasakan perubahan pada kebiasaan sehari-hari meraka seperti peningkatan kesadaran diri dalam menguasai tubuhnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan:

*"....kalo jalan itu sekarang udah mulai sadar, udah mulai bisa ngatur. Oh ini lagi bungkuk, udah mulai aware dengan diri sendiri..."(P1)*

*"...Pasti saya terapkan loh, pas saya mengemudi ya saya duduknya tetap memasukkan tulang ekor (penerapan cara duduk di yoga)..saya perhatiin ya memang jalan saya ga beres pelan-pelan saya perbaiki..."(P2)*

*"...jadi cara-cara yoga itu ibuk terapkan supaya ibuk merasa nyaman lebih lama..."(P3).*

### b. Perubahan Fisik

Hasil wawancara mendalam yang dilakukan peneliti, seluruh partisipan merasakan perubahan fisik yang terjadi selama mengikuti yoga. berkurangnya rasa nyeri merupakan ungkapan yang dinyatakan oleh partisipan, berikut pernyataannya:

*"...kalo secara fisiknya itu yang pertama pinggang jarang sakit karena biasanya mungkin karena pengaruh skoliosisnya itu, tu biasanya jalan agak banyak itu pinggang agak sakit. Trus sama bahu kanan biasanya kalo duduk ga nyandar itu sakit gabisa lama gitu, kalo duduk ga nyandar sekarang itu tu udah enggak..."(P1).*

*"...dari awal saya dapat udah agak enak, kaki ku dari warior one itu, dorong kuat pake tenaga. Dari warior one (salah satu gerakan yoga) itu kaki ku udah mulai berkurang-berkurang sakitnya.. keknya yoga itukan bisa membentuk tubuh kita..."(P2).*

*"...rasa sakit itu pelan-pelan berangsur hilang, ibuk berjalan*

*kemanapun ibuk sudah merasa nyaman bahkan sehari-haripun ibuk keluar kota..pinggang ibuk menjadi lebih enak”(P3).*

c. Perubahan Psikologis

Perubahan psikologis yang dialami partisipan selama mengikuti yoga membuat seluruh partisipan berfikir lebih positif dan tenang. Hal ini sesuai di ungkapkan oleh partisipan, berikut pernyataannya:

*“...semenjak ikut yoga itu lebih pede (percaya diri) dikit mungkin karna badannya udah jarang sakit kek dulu....trus lebih positif juga dulu kan juga sering cemas-cemas gitu sekarang udah enggak...”(P1)*

*“...aku merasa lebih tenang gitu, tenang santai gituan kek kita mebebaskan pikiran kita dari semua apalah ya kan pekerjaan, kalo bia semua dibebaskan lebih tenang kita kan habis itukan perasan kita kan lebih positif thinking..otomatis kita bisa sembuh ya, bisa sembuh otomatis kepercayaan diri kita makin ada...”(P2)*

*“...mengembalikan kepercayaan diri dan pikiran jadi tenang ndak berpikir lagi untuk operasi-operasi, ibuk berjalan lebih nyaman...”(P3)*

#### 4. Harapan Partisipan

Hasil analisa data dari wawancara, seluruh partisipan dalam penelitian ini memiliki harapan untuk penderita gangguan muskuloskeletal lainnya dan untuk dirinya sendiri.

a. Harapan untuk Dirinya Sendiri

Partisipan pada penelitian ini mengungkapkannya bahwa setelah menjalani yoga mereka berkeinginan untuk tetap mengikuti yoga sampai waktu yang tidak ditentukan. Berikut ungkapan partisipan:

*“...harapan untuk kedepannya saya pengennya memang tetap terus ikut yoga sampai sebisanya...”(P1)*

*“...harapan saya kedepan ya pasti saya bisa yoga sampai saya tua gitu kalo memang memungkinkan...saya belajar dari*

*internatkan kayaknya yoga itu juga cocok untuk usia tua ya yang penting kita rutin dari dulu udah kontinuis...” (P2)*

*“...seandainya udah sembuh tetap menjadikan yoga jadi olahraga, tidak akan berhenti, kontiniu...” (P3).*

b. Harapan untuk Penderita Gangguan Muskuloskeletal lainnya

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka memiliki keinginan untuk dapat mempengaruhi orang yang memiliki gangguan yang sama dengan mereka. Berikut ungkapan dari partisipan:

*“...kalau bisa minimal gak untuk ke orang-orang, minimal membantu keluarga...” (P1).*

*“...makanya orang yang punya masalah kek gitu kita pengaruhi dia supaya dia hidup kek kita (ikut yoga)...hidup sehat gitu...” (P2).*

*“...bisa nolong orang, apa yang ibu rasakan sekarang ni juga bisa dirasakan mereka...” (P3).*

#### PEMBAHASAN

Kualitas hidup penderita gangguan muskuloskeletal dapat meningkat karena tidak adanya rasa sakit dalam kinerja aktivitas sehari-hari dan bekerja (Montecer, 2017). Intervensi yoga menghasilkan hasil positif pada orang dengan gangguan muskuloskeletal, intervensi ini cukup layak dan cenderung sama atau lebih tinggi dari perawatan biasa untuk mengurangi penggunaan obat nyeri dan nyeri. Bukti mengenai efektivitas yoga untuk penderita gangguan muskuloskeletal memiliki implikasi pada adalah kesehatan dan kesejahteraan (McCaffreyan & Park, 2012).

Yoga merupakan latihan yang aman dengan dampak positif di berbagai aspek kesehatan seseorang, sebagian praktisi mengalami cedera atau kejadian buruk lainnya namun hanya cedera ringan dan sementara. Bagi orang sehat tidak perlu mencegah latihan yoga, sedangkan orang dengan penyakit akut atau kronis yang serius dapat mengenali keterbatasan pribadi dan harus mencari informasi medis sebelum berlatih yoga (Swin & Mcgwin,2016; Cramer, Ostermann & Dobos, 2018).

Menurut Combs, *et al* (2014) menyatakan bahwa ada kemungkinan sikap dan persepsi tentang pengalaman rasa sakit seseorang atau durasi sakit seseorang dapat berperan apakah seseorang individu menganggap dirinya mampu untuk melakukan gerakan yoga. Terdapat beberapa perbedaan dari individu menyebutkan nyeri sebagai penghalang, intensitas nyeri dapat mempengaruhi keinginan untuk mempertimbangkan program perawatan apapun yang mengintegrasikan gerakan fisik.

Motivasi intrinsik pada diri sendiri merupakan motivasi terbesar dalam mengikuti yoga. Motivasi intrinsik untuk mengalami rangsangan terjadi ketika seseorang terlibat dalam suatu kegiatan agar mengalami stimulasi sensasi, misalnya, kesenangan dan kegembiraan. Ketika seseorang termotivasi secara intrinsik, maka seseorang akan melakukan perilaku secara sukarela, tanpa imbalan materi atau batasan (Lian *et al*, 2017).

Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa motivasi utama praktisi yoga yaitu ingin tahu lebih lanjut tentang gerakan yoga yang hal ini akan menawarkan sesuatu yang baru untuk dipelajari dan dieksplorasi. Ketika seseorang terlibat dalam latihan yoga, pencapaian yang telah diraih dapat mengarah pada kesenangan dan kepuasan. Khususnya ketika seseorang mencoba untuk menguasai gerakan-gerakan tertentu yang dapat menyebabkan cedera jika tidak dilakukan dengan benar (Lian *et al*, 2017).

Crammer (2012) yang menjelaskan hasil bahwa partisipan pada penelitian tersebut juga melaporkan peningkatan kesadaran akan tubuhnya selama yoga dan kegiatan sehari-hari mereka. Latihan yoga secara teratur dianggap dapat meningkatkan kesadaran tubuh yang membantu peserta untuk mempengaruhi, mengenali, dan mengubah pola kebiasaan postur tubuh mereka dan ketegangan otot secara aktif dan dengan demikian mengurangi dan kadang-kadang mencegah rasa sakit mereka.

Perubahan fisik yang terjadi pada partisipan yaitu dapat membuat gangguan muskuloskeletal mereka menjadi berkurang, rasa sakit perlahan-lahan berkurang, sudah jarang nyeri, dan berangsur menghilang. Hal ini sama dengan hasil penelitian (Kan, 2016)

yang menunjukkan bahwa yoga dapat digunakan khusus sebagai intervensi terapi alternatif modalitas dalam manajemen nyeri pasien osteoarthritis. Nyeri merupakan gejala utama untuk osteoarthritis yang diakibatkan karena bantalan antara sendi-tulang rawan memudar dan kelemahan otot sebagai penyebab nyeri dan kecacatan. Berlatih yoga dapat mencapai otot yang lebih baik, kekuatan, stamina dan fleksibilitas. Dalam penelitian ini manfaat yoga yang terkait yakni fungsi fisik seperti rentang gerak, dan radang sendi yang sebagian menjelaskan efek pada penghilang nyeri.

Hasil penelitian dari Sawyer, Martinez dan Warren (2012) juga menyatakan hasil yang sama pada penderita *low back pain* kronis yang dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kemampuan fungsional. Pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa yoga efektif untuk individu dengan nyeri punggung bawah kronis yang sedang mencari perawatan non-bedah, selain peregangan dan memperkuat otot-otot punggung dan ekstremitas bawah melalui postur fisik, yoga mungkin memiliki manfaat tambahan mengurangi stres melalui meditasi dan latihan pernapasan, berkontribusi pada pengurangan keseluruhan gejala untuk individu dengan nyeri punggung bawah.

Henderson (2017) gerakan yoga tertentu dapat membantu menelaraskan pinggul dan engk perselangan kaki dan membawa panggul ke posisi netral. Yoga juga mampu membuat keseimbangan pada pelvis dan menurunkan otot punggung dengan melatih otot perut serta membuat kembali tulang belikat dan bahu. Gerakan memanjangkan tulang belakang pada saat yoga dapat melepaskan ketegangan di otot punggung dan membuat tulang belakang lebih rata yang membuat individu yang menderita skoliosis merasa lebih terpusat dan mengurangi rasa sakit pada tulang belakang.

Perubahan psikologis yang terjadi pada partisipan yaitu dapat membuat gangguan muskuloskeletal mereka menjadi lebih percaya diri, pikiran menjadi tenang, lebih berfikir positif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Kinasih (2010) latihan fisik secara umum dapat meningkatkan emosi positif dan meningkatkan fungsi kognitif, latihan fisik dapat dilakukan dengan latihan yoga. latihan

yoga merupakan proses penyatuan aspek-aspek dalam diri manusia, yaitu fisik, psikologis dan spiritual. Proses penyatuan antara psikologis dan spritual yang optimal dapat memudahkan seseorang mencapai kualitas hidup seperti harapan. Kondisi tubuh yang sehat dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis, dan meningkatkan emosi positif.

Hasil penelitian Atkinson dan Levine (2009) mendukung penggunaan *health belief model* dan menemukan bahwa latihan yoga merupakan perilaku kesehatan yang dapat dirasakan fisik, mental dan emosional. Yoga mampu mencapai fleksibilitas otot lebih baik dan menghilangkan stress. Peserta yoga dapat memilih yoga berguna untuk dirinya sendiri yang memungkinkan peserta untuk memulai atau melanjutkan latihan. Meskipun banyak bentuk latihan yoga aman, ada yang berat dan mungkin tidak cocok untuk semua orang. Secara khusus, pasien lanjut usia atau mereka yang memiliki masalah mobilitas mungkin ingin memeriksanya terlebih dahulu dengan dokter sebelum memilih yoga sebagai pilihan perawatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki harapan untuk dirinya sendiri. Harapan partisipan dalam menjalani terapi yoga yaitu ingin melakukan yoga sampai waktu yang tidak ditentukan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa yoga memiliki potensi besar dalam mencegah dan mengelola gaya hidup, gangguan penyakit, dan gaya hidup yoga dapat berkontribusi untuk peningkatan kesehatan. Yoga mempunyai potensi untuk mencegah perkembangan penyakit dan jika dimulai lebih awal, mungkin bahkan mungkin menyembuhkan. Yoga telah dinyatakan tanpa efek samping dan memiliki manfaat yang pada umumnya aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan oleh orang yang sakit, lanjut usia, atau orang cacat. Yoga juga telah direkomendasikan bahwa itu harus dianggap sebagai terapi adjuvan bermanfaat untuk pasien gangguan penyakit karena aman, terapi sederhana, dan ekonomis (Bhavanani, 2017).

## SIMPULAN

Hasil penelitian tentang pengalaman penderita gangguan muskuloskeletal yang

menjalani terapi yoga di She'na studio dengan melibatkan 3 orang partisipan. partisipan pada penelitian ini memiliki gangguan muskuloskeletal yang berbeda-beda, diantaranya *low back pain* disertai osteoarthritis, osteoarthritis, dan skoliosis riwayat bronkitis. Hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti dibagi menjadi empat tema yaitu: pertama perasaan pengalaman saat yoga. Perasaan partisipan saat menjalani yoga memiliki dua kategori yaitu perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Perasaan positif seperti merasa lebih sehat, kualitas hidup lebih bagus dan menambah kepercayaan diri setelah menjalani terapi yoga sedangkan perasaan negatif saat menjalani yoga yaitu merasakan sakit saat melakukan gerakan yoga dan sulit mengikuti gerakan yoga.

Kedua motivasi mengikuti yoga, partisipan mengikuti yoga yaitu ingin terus membenarkan gerakan yoga agar menjadi lebih nyaman dan rasa sakit yang dirasa bisa menghilang. Ketiga perubahan yang dialami saat menjalani yoga, banyak perubahan yang dirasakan seluruh partisipan yaitu perubahan aktivitas sehari-hari, perubahan fisik dan psikologis. Perubahan aktivitas sehari-hari partisipan lebih peduli dengan *aligment* tubuhnya dan menerapkan cara-cara yoga pada aktivitas sehari-harinya. Perubahan fisik yang terjadi pada partisipan yakni rasa sakit yang dirasakan perlahan-lahan rasa sakit berkurang dan berangsur-angsur menghilang, sedangkan perubahan psikologis partisipan menjadi lebih percaya diri, lebih tenang, pikiran menjadi positif. keempat harapan partisipan, hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki harapan yang sama, dapat di kategorikan menjadi dua yaitu harapan untuk penderita gangguan muskuloskeletal lainnya dan harapan untuk dirinya sendiri.

## SARAN

Penelitian ini diharapkan menjadi *evidence based* bagi masyarakat yang memiliki gangguan muskuloskeletal dan sebagai gambaran untuk penelitian selanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadikan tempat penelitian untuk pusat terapi yoga para penderita gangguan muskuloskeletal dan diharapkan yoga juga

dapat dijadikan terapi alternatif untuk penyedia layanan kesehatan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Riau melalui Lembaga Penelitian Universitas Riau serta Fakultas Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk dapat mempublikasikan skripsi ini.

---

<sup>1</sup>**Hardiah Utari:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia

<sup>2</sup>**Wasisto Utomo:** Dosen Bidang Keilmuan Medikal Bedah, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia

<sup>3</sup>**Wan Nisfha Dewi:** Dosen Bidang Keilmuan Medikal Bedah, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia

---

## DAFTAR PUSTAKA

Afiyanti, Y., & Rachmamawati, I. N. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif riset keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Antonopoulou, M. D., Alegakis, A. K., Hadjipavlou, A. G., & Lionis, C. D. (2009). Studying the association between musculoskeletal disorders, quality of life and mental health. A primary care pilot study in rural Crete, Greece. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-10-143> diperoleh tanggal 12 April 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19930570>

Atkinson, N., & Levine, R. P. (2009) Benefit, barriers, and cues to action of yoga practice: A focus group approach. *America Journal Of Health Behavior*. diperoleh tanggal 9 Juli 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18844516>

Bhavanani., (2017) Role of yoga in prevention and management of lifestyle disoredrs. *Research Gate*. diperoleh tanggal 08 juli 2018 dari <https://www.researchgate.net/publication/322489114>

Combs, *et al.* (2014) Barriers and facilitators to yoga practice in adults with chronic low back pain. *The University of Alabama*. diperoleh tanggal 08 Juli

2018 dari [http://acumen.lib.ua.edu/content/u0015/0000001/0001953/u0015\\_0000001\\_0001953.pdf](http://acumen.lib.ua.edu/content/u0015/0000001/0001953/u0015_0000001_0001953.pdf)

Crammer, *et al.* (2012). I'm more in balance: A qualitative study of yoga for patients with chronic neck pain. *The Journal Of Alternatitive and Complementary Medicine*. diperoleh tanggal 08 Juli 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23336342>

Curtis, K., Osadchuk, A., & Katz, J. (2011). An eight-week yoga intervention is associated with improvements in pain, psychological functioning and mindfulness, and changes in cortisol levels in women with fibromyalgia. *Journal Of Pain Research*, 4, 189-201. diperoleh tanggal 14 Februari 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21887116>

Erikar, L. (2015). *Yoga atasi back pain*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Fejer, R., & Ruhe, A. (2012). What is the prevalence of musculoskeletal problems in the elderly population in developed countries? A systematic critical literature review. *Chiropractic & Manual Therapies*, 20(1), 31. <https://doi.org/10.1186/2045-709X-20-31> diperoleh tanggal 6 April 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3507809/>

Fishman, L. M., Groessler, E. J., & Sherman, K. J. (2014). Serial case reporting yoga for idiopathic and degenerative scoliosis. *Original Research*, 3(5), 16-21. doi:10.7453/gahmj.2013.064 diperoleh tanggal 13 Februari 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4268609/>

Henderson, G. (2017). *Yoga for scoliosis. Yoga for scoliosis teacher trainer*.

Hoy, D., March, L., Brooks, P., Blyth, F., Woolf, A., Bain, C., ... Buchbinder, R. (2014). The global burden of low back pain : estimates from the Global Burden of Disease 2010 study, 968–974.

- <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2013-204428>
- Jordan, *et al.* (2010). Annual consultation prevalence of regional musculoskeletal problems in primary care: an observational study. *Biomed central*. diperoleh tanggal 12 April 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20598124>
- Kan, L., Zhang, J., Yang, Y., & PuWang, (2016). The Effects of Yoga on Pain, Mobility, and Quality of Life in Patients with Knee Osteoarthritis: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Diperoleh tanggal 08 Juli 2018 dari <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2016/6016532/>
- Kinasih, A.S (2010). Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. *Buletin Psikologi 18(1)*. diperoleh tanggal 08 Juli 2018 dari <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11531>
- Lian, *et al* (2017) Commitment and motivation in practicing yoga among adults in Kuching, Sarawak. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. diperoleh tanggal 08 Juli 2018 dari <http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/42276/1/IJTK%2016%28Suppl%29%2081-87.pdf>
- Montecer, C. T., (2017). Hot yoga as a supplement to physical therapy for low back pain as a work-acquired musculoskeletal injury. *Marieb Collage Of Health And Human Services floride Gulf Coast University*. diperoleh tanggal 31 Januari 2018 dari <https://search.proquest.com/openview/787029c73e8df68a96a392667b3bd6b3/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Nery, L. S., Halpern, R., & Nehme, K. P. (2010). Original article Prevalence of scoliosis among school students in a town in southern Brazil, *128(2)*, 69–73. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/5d2e/f19ea5e82d67bddbae5dceae00b66c75c124.pdf>
- Pelealu, J., & Angliadi, L. S. (2014). Rehabilitasia Medik pada Skoliosis. *Jurnal Biomedik FK Unisrat*, *6(1)*, 8–13. diperoleh tanggal 12 Maret dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/4157>
- Sawyer, A. M., Martinez, S. K. & Warren, G. L. (2012). Impact of Yoga on Low Back Pain and Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Yoga & Physical Therapy*. Diperoleh tanggal 08 Juli 2018 dari <https://www.omicsonline.org/impact-of-yoga-on-low-back-pain-and-function-a-systematic-review-and-meta-analysis-2157-7595.1000120.php?aid=7761>
- Storheim, K., & Zwart, J.-A. (2014). The Global Burden of Disease Study. *Ann Rheum Dis*, *73(6)*. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2014-205327> diperoleh tanggal 12 April 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24790065>
- Swain, T.A., & McGwin, G., (2016). Yoga related injuries in the united states 2001 to 2014. *The orthopedic journal of sports medicine*. diperoleh tanggal 08 Juli 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5117171/>
- Tanna, S., Mph, P. D., Wittenauer, B. R., Smith, L., & Aden, K. (2013). Priority Medicines for Europe and the World “ A Public Health Approach to Innovation ” Update on 2004 Background Paper Background Paper 6 . 12 Osteoarthritis. diperoleh tanggal 12 Mei 2018 dari
- Ulger, O., & Yagli, N. (2011). Effects of yoga on balance and gait properties in women with musculoskeletal problems: A pilot study. *Complement their clin pract*, *17(1)*, 13-14. doi:10.1016/j.ctcp.201000.06.006 diperoleh tanggal 5 Maret 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21168108>

- Viora, U. G., Ostuzzi, S., & Alunno, A., (2017). PARE the needs of young people living with rheumatic an musculoskeletal diseases in italy: A sub analysif of the pare youth research project. *BMJ publishing*, 76(2), doi: 10.1136/annrheumdis-2017-eular.6190 diperoleh tanggal 6 April 2018 dari [http://ard.bmj.com/content/76/Suppl\\_2/1560.2](http://ard.bmj.com/content/76/Suppl_2/1560.2)
- Woodyard, A., (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *journal of yoga* 4(2), doi: 10.4103/0973-6131.85485 diperoleh tanggal 20 Maret 2018 dari <http://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-6131;year=2011;volume=4;issue=2;page=49;epage=54;aualast=Woodyard>
- Wasis. (2008). *Pedoman riset Praktis*. Jakarta: EGC.
- Woolf, A., March, L., & Officer, A., (2015). Background Paper on Musculoskeletal Health and the Impact of Musculoskeletal Disorders in the Elderly. *The Institute for Bone and Joint (IBJ), University of Sydney*. diperoleh tanggal 1 Maret 2018 dari <http://bjdonline.org/who-strategy-and-action-plan-for-ageing-and-health-background-paper/>
- Yuliani, K., & Shanty, M. S., (2017). *The power of yoga*. Yogyakarta: Bhafana Publising