

Senam Yoga Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Babat Lamongan

Sri Hananto Ponco Nugroho¹, Rita Yunita Sari²

¹Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang

²Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

email: hanantoponco@ummgl.ac.id

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang berkaitan dengan kerusakan kartilago sendi yang akan mengakibatkan rasa nyeri sehingga dapat mengganggu aktivitas. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan intensitas nyeri pada penderita *osteoarthritis* melalui senam yoga. Metode yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi, simulasi, dan pendampingan senam yoga yang dilakukan selama 3 bulan. Hasil pengabdian masyarakat yaitu rata-rata intensitas nyeri *pre test* yaitu 4,9 dan rata-rata nyeri *post test* adalah 3,8 sehingga mengalami rata-rata penurunan nyeri 1,1. Dengan demikian kegiatan pengabdian untuk menurunkan intensitas nyeri dengan senam yoga ini berhasil.

Kata kunci: Yoga, Intensitas nyeri, *Osteoarthritis*

ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative joint disease related to cartilage damage which causes pain and interfere to perform activities of daily living. The aim of this community service is to help patients with *osteoarthritis* to reduce their intensity of pain through yoga. The applied method was lecture and discussion, simulation, and mentoring yoga for 3 months. The results of this project showed that the average intensity of pain during *pre-test* was 4,9 and in *post*, it became by 3,8. It implies that the average reduction was 1,2. Therefore, it can be said that this project managed to reduce the pain intensity.

Keywords: Yoga, Intansiry of pain, *Osteoarthritis*

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan golongan penyakit rematik yang paling sering menimbulkan gangguan sendi yang menduduki urutan pertama baik yang pernah di laporkan di Indonesia maupun di luar negeri. Perkembangan pembangunan disegala bidang kehidupan menyebabkan perubahan dalam tingkah laku dan pola hidup masyarakat. Penyakit yang banyak terjadi di masyarakat saat ini adalah penyakit sendi degeneratif atau *osteoarthritis*. Salah satu gangguan yang sering muncul adalah terjadinya *osteoarthritis* pada daerah lutut yang disebut sebagai *Osteoarthritis* (Marrelli, 2007).

Osteoarthritis atau penyakit degeneratif sendi merupakan tipe aritis yang paling sering ditemukan dan diketahui sejak berabad-abad yang lalu. Penyakit yang secara progresif menyerang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan dan orang-orang yang berusia lebih dari 45 tahun. *Osteoarthritis* sekarang dikatakan sebagai proses yang kronis dan progresif dimana jaringan baru diproduksi sebagai respon terhadap kerusakan sendi dan perburukan kartilago. Oleh karena itu *osteoarthritis* merupakan penyakit kronis dan tidak dapat disembuhkan. Para penyedia layanan kesehatan lebih fokus pada faktor yang dapat dimodifikasi untuk mengurangi dampak penyakit. Sebagai contoh, berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami obesitas lebih beresiko menderita *osteoarthritis* lutut dari pada kelompok individu dengan berat badan normal. Adanya variasi resiko ini berkaitan dengan jumlah tekanan yang berbeda sehingga akan menimbulkan nyeri ketika berdiri dan berjalan, resiko ini dapat diminimalkan dengan pengurangan berat badan dan beberapa terapi seperti olahraga (Black & Hawks, 2009).

Data dari *World Health Organization* (2011), menunjukkan penderita *osteoarthritis* di seluruh dunia sebanyak 15 juta jiwa. Di kawasan Asia Tenggara kejadian *osteoarthritis* mencapai 24 juta jiwa dan untuk wilayah Indonesia sekitar 100% laki-laki dan perempuan di Indonesia dengan usia 75 Tahun mempunyai gejala-gejala *osteoarthritis* (Sitinjak *et al*, 2016). Menurut data *World Health Organization* (2015), 8,75 juta orang di Inggris menderita *osteoarthritis* dan telah mencari pengobatan untuk *osteoarthritis*. Wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki. *Osteoarthritis* meningkat antara usia 45-75 tahun dari mereka yang berusia 75 tahun keatas 49% wanita dan 42% pria.

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Babat Lamongan yang berobat terdapat 30 orang pada setiap kelompok diposyandu lansia. Berdasarkan analisa data sementara yang dilakukan pada bulan September 2017 sebanyak 12 orang yang menderita *osteoarthritis* (40%), sebagian besar diantara 7 orang (58,3 %) mengalami nyeri hebat pada sendi, 3 orang (25 %) mengalami nyeri sedang dan 2 orang (16,7%) mengalami nyeri ringan.

Selain itu dampak dari kejadian *osteoarthritis* jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan berbagai masalah yang akan muncul. Karena adanya kerusakan pada area persendian yang dimana akan mengakibatkan penurunan fungsi dan pergerakan yang tidak mulus lagi terdengar *krepitasi* (terdengar “krek” ketika menggerakkan area persendian) yang lama kelamaan sendi menjadi kaku, nyeri dan bengkak. Sehingga seseorang takut melakukan aktifitas atau gerakan yang akan menimbulkan rasa nyeri, karena terjadi gesekan antar tulang secara kontinyu yang mengakibatkan tulang rawan menipis, serta terjadinya

edema karena cairan sendi menjadi bertambah banyak, apabila semakin parah tulang diatas dan di bawah dapat menyatu dan akan berdampak juga pada proses pembedahan. Sehingga untuk mengurangi resiko dampak dari *osteoarthritis* maka perlu dilakukan pengobatan (RSCM, 2015).

Salah satu pengobatan diantaranya melakukan intervensi non farmakologi yang disarankan antara lain olahraga. Salah satu olahraga antara lain berjalan, bersepeda, relaksasi yang dapat memperbaiki fungsi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, mencegah kecacatan dan meningkatkan kebugaran jasmani (Marliana, 2015). Latihan olahraga tersebut dapat dikombinasikan dengan melakukan senam yoga karena senam yoga dapat mengkombinasikan antara teknik *exercise* dengan bernapas, relaksasi, meditasi serta latihan peregangan yang dapat menyatukan mekanisme dari tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan jiwa (*soul*) (Oktavia *et al*, 2012).

Yoga merupakan sebuah ilmu filosofis praktis dan bukan sebuah agama. Dari sisi filosofi, sebenarnya yoga bisa dikaitkan dengan semua kepercayaan terhadap Tuhan karena kata yoga diambil dari bahasa Sanskrit "yug" yang berarti "menggabungkan" atau "mengharmonikan" (Lebang, 2015). Secara ilmiah, ritual olah fisik yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat serta memaksimalkan fleksibilitas otot, disinilah yoga memiliki perbedaan dengan konsep aktivitas olah fisik lain, karena mampu secara nyata menggabungkan unsur psikologis-fisiologis (Lebang, 2016).

Latihan yoga yang sistematis dan konsisten memaksa tubuh untuk mengaktifkan sistem sirkulasi limfatik tubuh dan melancarkan sirkulasi darah secara merata keseluruh tubuh serta dapat mengontrol stres dan produksi *kortisol* (terkait dengan produksi adrenalin) dalam darah sebagai satu upaya ampuh menjaga kesehatan tulang dan sendi, gerakan yoga dapat dilakukan secara rutin selama 30 menit. Setelah itu porsi yoga dapat ditambah secara normal (Lebang, 2011).

Menurut Kristiana (2013), menunjukkan bahwa tindakan untuk meredakan sendi yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi terdiri dari analgesic, AINS (*anti inflamasi non steroid*), obat penghambat penyakit. Sedangkan tindakan non farmakologi terdiri dari sentuhan terapeutik, akupresur, teknik imajinasi, bimbingan antisipasi, distraksi, *biofeedback*, hipnotis diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulus kutaneus, relaksasi yang terdiri dari meditasi, yoga dan latihan fisik.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan diskusi, simulasi, kegiatan senam yoga, serta pendampingan senam yoga yang dilakukan selama 3 bulan pada 30 penderita *osteoarthritis* di wilayah kerja Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan.

Tahap pertama dilakukan penjelasan tentang maksud dan tujuan pengabdian, *brainstorming* terkait penyakit *osteoarthritis*, penjelasan dan simulasi senam yoga, kegiatan senam yoga, serta pendampingan.

HASIL

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan data bahwa rata-rata intensitas nyeri *pre test* pada penderita *osteoarthritis* adalah 4,9 (nyeri sedang) sedangkan rata-rata intensitas nyeri *post test* adalah 3,8 (nyeri sedang). Hasil rata-rata intensitas nyeri pada penderita *osteoarthritis* mengalami penurunan 1,1.

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan ini, sebelum melakukan senam yoga rata-rata penderita mengalami nyeri sedang sehingga sulit untuk melakukan aktifitas sehari-hari, kemudian setelah melakukan senam yoga rata-rata penderita mengalami penurunan rasa nyeri. Oleh karena itu, dengan melakukan senam yoga dikalangan masyarakat, maka dapat dijadikan alternatif sebagai terapi non farmokologi untuk menurunkan intensitas nyeri pada penderita *osteoarthritis*. Dimana nyeri yang dapat berkurang dipengaruhi oleh kondisi yang rileks, tubuh akan menghentikan produksi hormon *adrenalin* dan semua hormon yang diperlukan saat rasa nyeri.

Menurut Dinata (2015), yang menyatakan bahwa yoga secara berturut-turut dapat menstimulasi saraf tulang belakang dan persendian sehingga akan merasakan rileks dan mengurangi rasa nyeri, menstabilkan fungsi kerja tubuh, tenang dan bebas stres, memperhalus rasa, meningkatkan rasa percaya diri, memperlambat penuaan, meningkatkan daya ingat serta meningkatkan kesehatan secara menyeluruh.

Ketika tubuh rileks rasa nyeri pada tubuh akan berkurang, karena menghasilkan beberapa hormone yang dapat menstimulus rasangan nyeri agar berkurang, semua itu dapat di dilakukan dengan olahraga yang salah satunya senam yoga. Hal ini sesuai dengan teori Sindhu (2009), yang menyatakan senam yoga merupakan olahraga yang dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphen, dimana dapat dihasilkan ketika tubuh saat rilek/tenang, dan dialihkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Olahraga yoga terbukti dapat meningkatkan endorphen empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphin*. Ketika orang melakukan senam, *endorphin* akan keluar dan di tangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi, dan berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Sindhu, 2009).

Olahraga yoga ini dipercaya sebagai pilihan yang tepat untuk memahami sisi tubuh dalam aspek eksoterik dan esoterik. Dimana mampu memperkuat fisik sekaligus mampu menyucikan bagian-bagian yang tersembunyi serta mampu menjadikan tubuh lebih fleksibel atau lentur. Tubuh yang lentur dapat mengurangi rasa pegal dan nyeri didaerah tubuh (Utoyo, 2011). Latihan yoga yang sistematis dan konsisten memaksa tubuh untuk mengaktifkan sistem sirkulasi limfatik tubuh dan melancarkan sirkulasi darah secara merata keseluruh tubuh serta dapat mengontrol stres dan produksi *kortisol* (terkait dengan produksi *adrenalin*) dalam darah sebagai satu upaya ampuh menjaga kesehatan tulang dan sendi, gerakan yoga dapat dilakukan secara rutin, setidaknya 5 hari seminggu. Setelah itu porsi yoga dapat di tambah secara normal (Lebang, 2011).

Berdasarkan fakta diatas peserta yang melakukan latihan yoga secara rutin akan menimbulkan efek yang baik untuk rasa nyeri yang dirasakan sehingga setelah melakukan intervensi senam yoga nyeri responden berkurang. Hal ini di perkuat oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa senam yoga membuat tubuh lebih lentur, nyaman selain menunjang sirkulasi darah, mengatasi nyeri sendi, sakit punggung, pinggang, pegal-pegal dan bengkak (Vermani *et al*, 2010).

Berbagai manfaat pada senam yoga yaitu menurut Shindu (2006) banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dari yoga, seperti: 1) Memperbaiki postur tubuh, postur tubuh yang awalnya buruk menjadi lebih baik, karena tubuh butuh keseimbangan pada tulang punggung sebagai penyangga tubuh kita. 2) Otot menjadi lebih kuat, dimana peran otot yaitu menjaga tubuh dari penyakit seperti artritis dan nyeri punggung. Dengan otot yang kuat maka akan lebih menarik untuk dilihat. 3) Melihat agar tidak mudah lelah, menenangkan pikiran, untuk fokus terhadap proses masuk keluarnya nafas, jika sering terus dilakukan maka ketika membuka mata, badan terasa lebih enak dan ringan, untuk menghindari rasa nyeri pada otot dan sendi terutama pada penderita *osteoarthritis*. 4) Melancarkan peredaran darah, karena rasa rileks yang didapat dari yoga membantu kelancaran sirkulasi darah dalam tubuh khususnya di tangan dan di kaki.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setiap bagian dari yoga memiliki manfaat baik bagi tubuh, terutama untuk menurunkan intensitas nyeri, maka yoga sangat di rekomendasikan pada penderita *osteoarthritis* yang mengalami nyeri sendi, karena yoga memiliki efek fisiologis pada kekuatan otot, peningkatan posisi tubuh. Dengan latihan senam yoga secara rutin akan dapat menurunkan rasa nyeri serta dapat mengontrol stres dan produksi *kortisol* (terkait dengan produksi adrenalin) dalam darah sebagai satu upaya ampuh menjaga kesehatan tulang dan sendi.

Meskipun hampir seluruhnya penderita *osteoarthritis* yang melakukan senam yoga terjadi perubahan intensitas nyeri yang dapat menunjang aktivitas sehari-harinya, tetapi masih ada sebagian responden masih merasakan nyeri yang sama, hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dikarenakan penyakit *osteoarthritis* yang diderita sudah terlalu parah, pola gaya hidup yang tidak baik. Contohnya tidak pernah berolahraga, pola makan yang tidak teratur atau obesitas akhirnya memberikan beban yang berat pada persendian. Sehingga dapat mengakibatkan nyeri secara kronis pada penderita nyeri sendi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan yoga intensitas nyeri menjadi menurun. Kegiatan senam yoga ini diharapkan dapat dilakukan secara teratur dan dapat dilakukan koordinasi oleh puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinata, Windo W. (2015). *Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga*. Jurnal Olahraga Prestasi, Vol 11 (2): 77-90. <https://media.neliti.com/media/publications/115083-ID-none.pdf>
- Black, Joyce and Hawks, Jane. (2009). *Medical Surgical Nursing*. Philadelphia: Saunders

- Dewi, Diah Kristiana and Prawesti, Dian. (2013). *Penurunan Keluhan Nyeri Sendi Pada Lansia Melalui Senam Lansia*. Jurnal Stikes RS Baptis Kediri. <http://jurnalbaptis.hezekiahteam.com/jurnal/index.php/STIKES/article/view/195>
- Lebang, E. (2011). *Mitos dan Fakta Olahraga dan Yoga*. Jakarta: Selemba Medika.
- Lebang, E. (2015). *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Lebang, E. (2016). *Food Combining dan Yoga Mengendalikan Stres*. Bandung: Qanita.
- Marliana, Titin Theresia. (2015). *Efektivasi Latihan Lutut Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Osteoarthritis Lutut Di Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya Vol 2 (1): 44-56
https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/2331
- Marrelli, T. (2007). *Buku Saku Dokumentasi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Oktavia, Devi and Indriati, PA. (2012). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Werda Pengayoman "PELKRIS" Dan Panti Werda Omega Semarang*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol 1 (2): 1-8
- Departemen Orthopedi Traumatologi RSCM. (2015). *Osteoarthritis*. <http://orthouirscm.weebly.com/artikel-kesehatan-dan-berita/osteoarthritis>
- Sindhu, P. (2006). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung: PT Mizan
- Sindhu, P. (2009). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita.
- Sitinjak, V.M., Hartuti, M.F., and Nurfianti, A. (2016). *Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut*. Jurnal Keperawatan Padjajaran Vol 4 (2): 139-150
- Utoyo, G. (2011). *Yoga Untuk Pasangan Suami Istri*. Bandung: Naga Swadaya
- WHO (2015). *Osteoarthritis In General Practice Data And Perspectives*. <http://www.who.int/gho/en/>
- Vermani, E., Mittal R., Weeks A. (2010). *Pelvic Girdle Pain And Low Back Pain In Pregnancy*. <https://doi.org/10.1111/j.1533-2500.2009.00327.x>