UHN

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

BALANCE YOUR MIND, BODY AND SOUL THROUGH YOGA IN NEW NORMAL ERA

Jurusan Yoga dan Kesehatan
Fakultas Brahma Widya
Universitas Hindu Negeri
I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

UHN SUGRIWA PRESS

Penerbit
UHN Sugriwa Press
2022

PROSIDING SEMINAR NASIONAL
JURUSAN YOGA DAN KESEHATAN
BALANCE YOUR MIND, BODY AND SOUL THROUGH YOGA IN NEW NORMAL ERA

SENIN, 23 MEI 2022

Penerbit
UHN Sugriwa Press
2022

Prosiding Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan
Balance Your Mind, Body and Soul Through Yoga in New Normal Era
Senin, 23 Mei 2022

Steering Committee:
Prof. Dr. Drs. I Gusti Ngurah Sudiana, M.Si
Dr. Drs. I Made Girinata, M.Ag

Susunan Panitia

Penaggung jawab	: Dr. I Made Dwitayasa, S.Ag., M.Fil.H
Ketua	: I Nyoman Agus Pradnya Wiguna, S.Ft., M.Fis
Sekretaris	: apt. I Gusti Agung Ayu Kartika, S.Farm., M.Si.
Anggota	: Putu Emy Suryanti, S.ST., M.Kes
	Ni Made Umi Kartika Dewi, A.Md.Kep., S.KM., M.Kes
	I Kadek Darmo Suputra, S.Psi., M.Psi., Psikolog
	Ni Made Diaris, S.Si.T., M.Kes
	Made G. Juniartha, S.Sos.H., M.Fil.H
	Ni Ketut Sinarsih, S.Pd., M.Si.
	Apt. Dewi Puspita Apsari, S.Farm., M.Farm

Penerbit: UHN Sugriwa Press

ISBN: 978-623-7294-37-5

Reviewer:
Ni Made Diaris, S.Si.T., M.Kes
Made G. Juniartha, S.Sos.H., M.Fil.H

Editor:
I Nyoman Agus Pradnya Wiguna, S.Ft., M.Fis

Cover Design:
I Komang Dian Adi Purwadi, S.Kom., M.Pd

Redaksi:
Jl. Ratna No.51 Denpasar ruang UHN Press, LP2M, Gedung Bisma, Lt III, Kode Pos 80237
Telp/Fax 0361 226656 Email: uhnpress@uhnsugriwa.ac.id
Web: press.uhnsugriwa.ac.id

Cetakan Pertama: Juni 2022
Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang memperbanyak larya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Om Swastyastu,

Atas Asung Kerta Nugraha *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*/ Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya berkat dan karunia-Nya, Buku Prosiding Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan: *Balance Your Mind, Body and Soul Through Yoga in New Normal Era* dapat diterbitkan oleh UHN Sugriwa Press sesuai dengan rencana. Buku ini disusun dari pelaksanaan Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar pada tahun 2022. Dalam kegiatan seminar nasional selain terdapat pemaparan materi oleh narasumber, juga dilaksanakan pengumpulan naskah/ artikel ilmiah oleh peserta seminar dan dipresentasikan pada sesi presentasi oral. Seminar Nasional yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 23 mei 2022, mengusung tema *Balance Your Mind, Body and Soul Through Yoga in New Normal Era*, dan kegiatan tersebut sudah terlaksana sesuai jadwal dan harapan.

Artikel ilmiah yang ditulis oleh peserta seminar nasional memiliki cakupan meliputi (1) pengaruh yoga terhadap kesehatan jasmani dan rohani, (2) praktik yoga di *New Normal Era* (3) yoga sebagai *lifestyle*, dan (4) praktik yoga dalam keberagaman Hindu. Melalui tulisan-tulisan ilmiah ini diharapakan dapat menambah wawasan pembaca dalam aspek yang berhubungan dengan yoga sehingga memahami yoga secara menyeluruh. Kegiatan seminar nasional ini memiliki tujuan selain menjaga atmosfir keilmiahan dilingkungan kampus juga diharapkan dapat meningkatkan wawasan terkait implikasi berlatih yoga terhadap keseimbangan pikiran, fisik dan jiwa serta bagaimana implementasi berlatih yoga di *New Normal Era.*

Kami menyadari segala bentuk kekurangan dalam pelaksanaan Seminar Nasional ini, sehingga kepada para pembaca yang budiman diharapkan kritik dan sarannya yang bersifat konstruktif. Kami juga mengucapkan banyak terimakasih kepada penulis yang telah berkenan memberikan hasil pemikirannya yang sangat baik dalam seminar ini.

Akhirnya, semoga *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*/ Tuhan Yang Maha Esa menuntun kita semua ke jalan yang terang dan selalu memberikan semangat dalam melaksanakan setiap tugas yang menjadi tanggungjawab dalam hidup ini. Kami mohon maaf yang setulus-tulusnya apabila ada hal-hal yang kurang berkenan dalam pelaksanaan kegiatan seminar nasional ini.

Om Santih, Santih, Santih Om

Hormat Kami
Panitia Seminar Nasional

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI iv

Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Mantra Yoga
Ni Kadek Surpi 1

Makna Yoga dari perspektif Ibu Hamil
Ni Komang Tri Agustini, Putu Noviana Sagitarini, Komang Rosa Tri Anggaraeni 14

Efektivitas Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia
Putu Noviana Sagitarini, Ni Komang Tri Agustini, I Nyoman Dharma Wisnawa 26

Implikasi Yoga Prenatal Dalam Kecemasan Selama Kehamilan: *Literature Review*
Hesteria Friska Armynia Subratha 34

Hubungan Antara Dukungan Suami dengan Motivasi Ibu Hamil dalam Melaksanakan Prenatal Yoga di Praktik Mandiri Bidan Jaba
I Nyoman Dharma Wisnawa, Ni Luh Seri Astuti , Putu Noviana Sagitarini 45

Upawasa: Praktik Yoga Lubdaka pada Hari Suci Siwalatri di Bali
I Made Adi Surya Pradnya 56

Hubungan Teknik *Prāṇajapa* Dengan Kualitas Hidup di Narayiana Ashram
Kadek Dwitya Widi Adnyani 65

Yoga sebagai Latihan dalam Penerapan Gaya Hidup Sehat pada Remaja Masa Kini
Putri Ramuja Dewi Sugata, I Made Sugata, Putu Emy Suryanti 74

Efektivitas Terapi Yoga Asanas Terhadap Penurunan Keluhan Subjektif Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu-Ibu PKK Di Desa Tengkudak Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan
Komang Wahyu Aristya, Dr.Drs. I Wayan Nerta, M.For, Ni Wayan YusiArmini, S.Pd, M.Pd 85

Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Pada masa Pandemi Covid 19 di Klinik Sada Jiwa
Ni Luh Seri Astuti, I Nyoman Dharma Wisnawa, Ni Made Sintha Pratiwi 94

Hatha Yoga untuk Menjaga Harmonisasi Fisiologis Tubuh Manusia
Kadek Hemamalini 103

Prinsip Sabda Bayu Idep dalam Teknik Yoga Saiva Nusantara
Dr. I Gede Suwantana 115

Aspek Biokimia Intervensi Yoga Sebagai Upaya Perbaikan Metabolisme
Ni Ketut Sinarsih, I Gusti Agung Ayu Kartika 122

Efektivitas Terapi Yoga Asanas Terhadap Penurunan Keluhan Subjektif Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu-Ibu PKK Di Desa Tengkudak Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan

Komang Wahyu Aristya[1], Dr.Drs. I Wayan Nerta, M.For[2], Ni Wayan YusiArmini, S.Pd, M.Pd[3]
[1,2,3]Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
e-mail: wahyuaristya99@gmail.com[1], wayannerta10@gmail.com[2],yusi.armini14@gmail.com[3]

ABSTRAK

Yoga merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencapai kebahagian dan kesehatan lahir dan batin. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dan mendasar bagi semua orang. Bagi orang yang tubuhnya sudah mengalami sakit akan melakukan berbagai macam pengobatan, salah satunya adalah dengan melakukan terapi yang merupakan bagian dari pengobatan alternatif. Terapi yoga *asanas* merupakan salah satu terapi yang kini mulai menjadi pilihan masyarakat untuk mnegatasi penyakit yang diderita. Terapi yoga *asanas* terfokus pada kekuatan, *fleksibelitas* dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, postur gerakan dan pernapasan. Penelitian ini dilakukan untuk memecahkan rumusan masalah sebagai berikut, apakah terapi yoga *asanas* efektif dalam menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah pada Ibu-Ibu PKK?. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian *pre-eksperimental, design one group pretest-posttest*. Data yang dikumpulkan pada tahap ini adalah penurunan keluhan subjektif nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada penelitian ini, digunakan lembar observasi dan *Oswestry Low Back Pain Disability Quisionnare*. Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan hasil yang probabilitas kumulatif Z adalah -5.983 dan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) 0.001 yang berarti lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak yang berarti bahwa terapi yoga *asanas* efektif terhadap penurunan keluhan subjektif nyeripunggung bawah.

Kata Kunci: terapi yoga *asanas*; keluhan subjektif nyeri punggung bawah.

ABSTRACT

Yoga is one of the efforts that can be done to achieve happiness and birth and mental health. Health is very important and fundamental for everyone. For people whose bodies have experienced pain will do various kinds of treatment, one of which is by doing therapy that is part of alternative medicine. Asanas yoga therapy is one of the therapies that is now starting to become the choice of the community to treat the disease suffered. Yoga asanas therapy focuses on strength, flexibility and breathing to improve physical, mental, posture movement and breathing. This study was conducted to solve the following problem formulation, is yoga asanas therapy effective in lowering the subjective complaints of low back pain in PKK Mothers? This type of research is quantitative research using pre-experimental research, design one group pretest-posttest. The data collected at this stage is a decrease in subjective complaints of lower back pain before and after the intervention. In this study, observation sheets and Oswestry Low Back Pain Disability Quisionnare were used. Based on the results of the wilcoxon test obtained a result whose cumulative probability of Z is -5,983 and the value of Asymp.Sig. (2-tailed) 0.001 which means smaller than 0.05 it can then be concluded that Ha was accepted and Ho was rejected which means that yoga asanas therapy is effective against a decrease in subjective complaints of lower back pain.

Keywords: yoga asanas therapy; subjective complaints of lower back pain.

I. PENDAHULUAN

Dalam ajaran agama Hindu, untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan dapat dicapai melalui sebuah gerakan yaitu terapi yoga asanas. Yoga merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencapai kebahagian dan kesehatan lahir dan batin. Yoga merupakan bagian dari salah satu sistem filsafat Hindu yang kini berkembang menjadi *lifestyle* masyarakat luas. Dengan dijadikannya yoga sebagai gaya hidup, maka seseorang yang menjalani hal tersebut akan merasakan tubuhnya menjadi lebih sehat dan Bahagia (Utama, 2018).

Terapi yoga *asanas* adalah salah satu olahraga yang sangat baik untuk kesehatan karena dalam terapi yoga *asanas* menggunakan aktivitas olah tubuh, pikiran dan jiwa dengan memadukan pernapasan di dalamnya (Sindhu, 2014). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga sangat efektif untuk menangani nyeri punggung bawah. Dalam penelitian Christopher Lampah dkk, 2019. Yoga memiliki banyak keunggulan dibandikan dengan olahraga lainnya. Efek dari berlatih yoga banyak berpengaruh pada organ fisiologi, bersifat anabolik yang artinya gerakan seimbang dengan pernapasan, bersifat subjektif yang membuat pelaku yoga menjadi lebih menguasai diri, tenang dan pikirannya lebih jernih.

Berlatih yoga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat mengurangi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah yang terjadi. Dengan rangkaian yoga *asanas* untuk nyeri punggung bawah dapat membantu membentuk struktur tubuh yang baik sehingga dapat mengatasi masalah nyeri yang terjadi. Semakin lama, masyarakat kian melupakan bagaimana pentingnya untuk menjaga kesehatan sehingga berbagai penyakit muncul yang mengakibatkan seseorangharus berobat ke tempat pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, klinik, ataupun tempat pelayanan kesehatan lainnya.

Dari data lapangan yang didapatkan, 20% dari keseluruhan Ibu-Ibu PKKmengeluhkan mengenai nyeri punggung bawah. Semakin bertambahnya umur, tubuh tidak akan sekuat saat masih muda. Seiring berjalannya waktu, tubuh akan melemah dan tidak disarankan untuk melakukan pekerjaan yang berat. Pada survei yang dilakukan oleh Jack Duckett (2016), 57% wanita mengalami nyeri punggung. Hal ini karena wanita memiliki tanggung jawab yang lebih besar sehingga wanita rentan mengalami nyeri punggung. Belum lagi akibat dari nyeri haid dan kehamilan. Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang Efektivitas Terapi Yoga Asanas terhadap Penurunan Keluhan Subjektif NyeriPunggung Bawah pada Ibu-Ibu PKK di Desa Tengkudak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *one group pre-post test design.* Sampel adalah 48 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi, dimana jumlah sampel dihitung menggunakan teknik *purposive sampling*.Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan kuesioner (*Oswestry Low Back Pain disability questionnaire).* Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS versi* 28 *for windows* dengan uji statistik yaitu uji Wilcoxon.

III. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Yoga merupakan penyatuan dari jiwa spiritual dengan jiwa atau pembatasan pikiran yang selalu bergerak dalam menjalankan aktivitas atau latihan fisik untuk meraih kesehatan jasmani dan rohani (Sindhu, 2014). Latihan yoga dapat meningkatkan daya tahan otot ekstensor punggung bawah secara sangat bermakna. Hal ini karena posisi yoga tentu mengaktifkan otot-otot ekstensor punggung bawah (Christopher Lampah dkk, 2019). Otot-otot didaerah punggung akan berkontribusi dalam mempertahankan postur tubuh agar tetap normal, utamanya saat beraktivitas yang menimbulkan beban berlebihan pada otot-otot punggung bawah.

Terapi yoga asanas yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK di Desa Tengkudak adalah terapi yoga asanas untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah. Pola hidup dan aktivitas sehari-hari menyebabkan terjadinya keluhan nyeripunggung bawah dan dapat meningkatkan risiko apabila tidak segera ditangani. Posisi kerja dengan membungkuk, duduk, dan berdiri terlalu lama dapat menyebabkan peningkatkan nyeri pada punggung bawah (Rahmawati, 2018). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Paul dan Edzard (2011) menyebutkan bahwa *yoga is more effective than conventional theraupic exercise or a self-book for patients with chronic LBP and suggested that yoga was more effective than a self-care book for improving function and reducing chronic LBP*.

Hasil evaluasi asanas yang diberikan setelah beberapa kali latihan menunjukkan hasil bahwa gerakan-gerakan yang diberikan menunjukkan bahwa seluruh asanas mudah, aman, dan nyaman untuk dilakukan oleh partisipan. Sehingga, tentu membuat para partisipan melakukan gerakan sesuai kemampuan tanpa adanya paksaan dan partisipan mampu merasakan bagaimana respon tubuh saat bergerak. Hasil tersebut memberi arti bahwa adanya perubahan keluhan subjektif nyeri punggung bawah pada partisipan sesudah diberikan perlakuanterapi yoga asanas. Hasil penelitian Christoper Lampah et al (2019) menyebutkan bahwa latihan yoga merupakan metode potensial untuk menangani nyeripunggung bawah. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga sangat mempengaruhi daya tahan otot ekstensor punggung bawah dan fungsional pada nyeri

punggung bawah.

Yoga asanas memiliki sesi relaksasi untuk para partisipan setelah melakukan latihan. Chaplin (2005) dalam Sagala (2013) menyebut relaksasi adalah kembalinya otot dalam keadaan istirahat setelah mengalami peregangan sedangkan terapi relaksasi adalah suatu bentuk terapi dengan menekankan suatu usaha atau mengajarkan pasien bagaimana cara beristirahat dan santai dengan asumsi bahwa istirahatnya otot-otot dapat membantu mengurangi tegangan psikologis. Sejak para Ibu-Ibu PKK mengikuti terapi yoga asanas sebanyak 6 kali,para responden mulai merasakan adanya perubahan saat melakukan aktivitas.Dimana aktivitas dapat dilakukan dengan nyaman kembali dan pada malam hari dapat cepat tidur dan lebih nyenyak. Hal ini terjadi karena Ibu-Ibu PKK merasa jauh lebih tenang dan rileks. Yoga asanas dapat membuat hormon dalam tubuh menjadi seimbang, semua ketegangan-ketegangan otot mampu dikendurkan, sehingga rasa tenang dapat dirasakan oleh Ibu-Ibu PKK.

Terapi yoga *asanas* pada individu yang mengalami nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan latihan pada punggung bagian bawah, Adapun gerakan asanas yang diberikan dalam terapi yoga asanas sebagai berikut:

1. *Tadasana* (Sikap Pohon Palem)

Dalam Sarasvati, 2002: 114-115, manfaat dari gerakan ini untuk melatih atau meningkatkan pertumbuhan tulang punggung yang baik serta membersihkan sumbatan saraf-saraf tulang belakang pada persendian yang muncul dari tulang belakang. Selain itu, tadasana juga mampu memperkuat otot-otot perut dan merenggangkan usus.

2. *Trikonasana* (sikap segitiga)

Manfaat dari posisi trikonasana adalah untuk menguatkan otot-otot belakang dan bahu, serta menguatkan dada dan leher (Sarasvati, 2002: 124- 125)

3. *Parvatasana*

Manfaat parvatasana adalah untuk menguatkan otot-otot pada kedua tangan dan kaki, melenturkan tulang belakang dan menyelaraskan urat saraf tulang belakang dan memberikan saraf-saraf tersebut aliran darah yang segar (Saravasti, 2002: 138)

4. *Marjariasana* (sikap kucing)

Manfaat dari gerakan ini yaitu membuat lehr, bahu dan tulang belakang lentur, serta menyeimbangkan system reproduksi pada wanita (Sarasvati, 2002: 95).

5. *Parivrtti Janu Sirsasana*

Manfaat dari gerakan ini adalah mengendorkan persendian tulanng paha,menghilangkan lemak

secara efektif, menyelaraskan organ panggul, dan memperlancar aliran darah pada tulang belakang (Sarasvati, 2012).

6. *Ardha Matsyendrasana*

Manfaat dari gerakan ini adalah untuk membantu mengurangi sakit pinggan dan rematik otot. Menyelaraskan saraf yang muncul didaerah punggung (Sarasvati, 2002: 210-211)

7. *Bhujangasana*

Gerakan ini bermanfaat untuk menempatkan kembali salah urat, menghilangkan sakit punggung dan menjaga tulang belakang (Sarasvati, 2002: 167).

8. *Savasana*

Savasana/rileksasi dilakukan saat semua asanas telah selesai dilakukan yang berguna untuk mengendorkan system psikofisiologi.

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui keragaman berdasarkanjenis kelamin, usia, pekerjaan dan indeks disablitas nyeri. Hal tersebut mampu memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi responden dan kaitannya dengan masalah dan tujuan penelitian ini.

1. Usia

Tabel 3.1
Responden Berdasarkan Usia

	Frequency	Percent
20-29 tahun	9	18.8
30-39 tahun	10	20.8
40-49 tahun	22	45.8
50-59 tahun	7	14.6
Total	48	100.0

Berdasarkan karakteristik umur responden di atas didapatkan bahwa responden dalam penelitian memiliki usia dengan rentang 20-59 tahun.

2. Indeks Disabilitas Nyeri Sebelum Intervensi

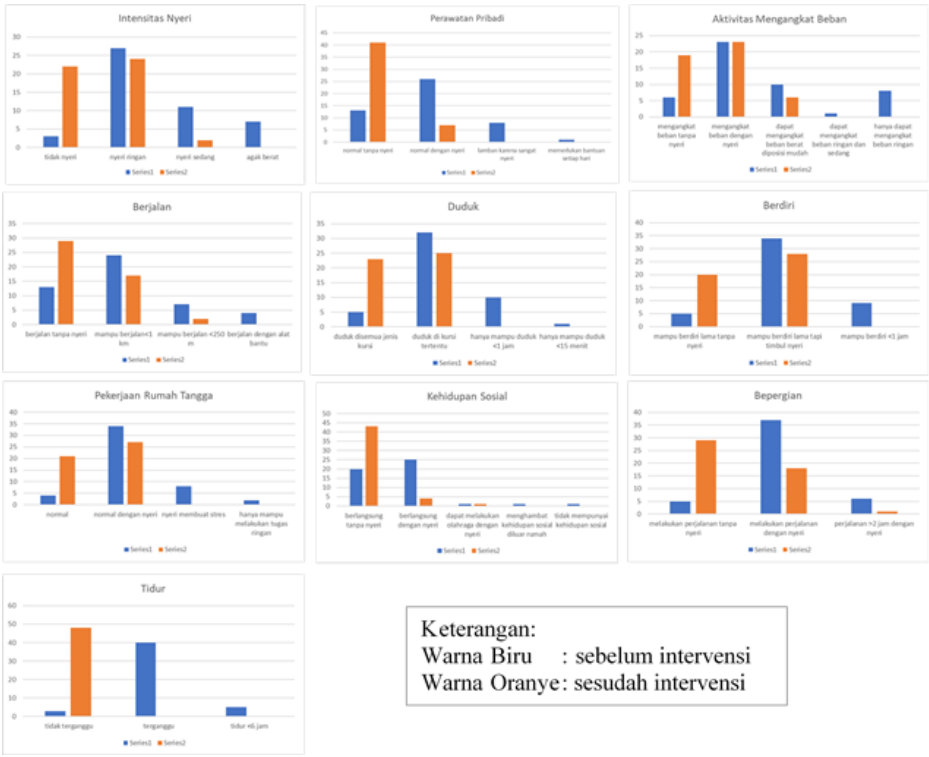
Tabel 3.2
Keragaman Beradasarkan Indeks DisablitasNyeri Sebelum Intervensi

	Frequency	Percent
Minimal Disability	18	37.5
Moderate Disability	30	62.5
Total	48	100.0

Berdasarkan karakteristik indeks disabilitas nyeri responden pada tabel 2 di atas didapatkan

bahwa terdapat 2 kategori indeksi disabilitas nyeri sebelum intervensi yaitu *Minimal Disability* dan *Moderate Disability*

3. Analisis Sebelum dan Sesudah Intervensi



Gambar 3.1
Data Sebelum dan Sesudah Intervensi

Dari hasil analisis di atas didapatkan bahwa dari pengisian lembar kuesioner terdapat 10 kategori. Dimana hasil yang didapat sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri yang dilakukan pada aktivitas tersebut di atas.

4. Analisis Univariat

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik pada Ibu-IbuPKK di Desa Tengkudak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan.

	Frekuensi	%	Mean	Median	Modus
Jenis kelaminPerempuan					
	48	100%	-	-	-
Usia					
- **20-29 tahun**	9	18.8%			
- **30-39 tahun**	10	20.8%	2.56	3.00	3.00
- **40-49 tahun**	22	45.8%			
- **50-59 tahun**	7	14.6%			
Jumlah	48	100%			

Indeks Disabilitas					
Pre-test:					
Minimal Disability	18	37.5%	1.63	2.00	2.00
Moderate disability	30	62.5%			
Jumlah	48	100%			
Post-test:					

	Frekuensi	**%**	**Mean**	**Median**	**Modus**
- Minimal disability	48	100%	1.00	1.00	1.00
Jumlah	48	100%			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden seluruhnya adalah 48 orang. Berdasarkan usia lebih banyak (45.8%) responden berusia 40.49 tahun dengan nilai mean sebesar 2.56, median sebesar 3.00 dan modus sebesar 3.00. Berdasarkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah sebelum intervensi lebih banyak (62.5%) responden mengalami *moderate disability* dengan nilai meansebesar 1.67, median sebesar 2.00 dan modus sebesar 2.00. Sedangkan untuk hasil setelah intervensi responden mengalami *minimal disability* sebesar 100%, dengan nilai mean sebesar 1.00, median sebesar 1.00, modus sebesar 1.00.

5. Analisis Bivariat

Tabel 4
Analisis Responden Berdasarkan Keluhan Subjektif Nyeri Punggung BawahSebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Yoga *Asanas*

		N	**Mean Rank**	**Sum of Ranks**
pretest - posttest	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	47[b]	24.00	1128.00
	Ties	1[c]		
	Total	48		

a. pretest < posttest
b. pretest > posttest
c. pretest = posttest

Dari tabel hasil analisis di atas menunjukkan bahwa nilai *negative ranks*sebesar 0, yang berarti tidak adanya peningkatan nyeri punggung bawah. Sedangkan, terdapat penurunan keluhan subjektif nyeri punggung bawah setelah mengikuti latihan yoga *asanas*, dimana nilai *pretest* lebih besar dibanding nilai *posttest* yaitu sebesar 47. Dalam hasil analisis ini juga didapatkan nilai *pretest* dan *post test* sama sebesar 1.

Tabel 5

Test Statistik[a]

	pretest - posttest
Z	-5.983[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil tabel di atas didapatkan hasil yang probabilitas kumulatif Zadalah -5.983 dan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) <0.001 yang berarti lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Hal ini berarti terdapat perbedaan keluhan subjektif nyeri punggung bawah sebelum dan sesudahdiberikan latihan dengan kata lain latihan terapi yoga *asanas* efektif dalam penurunan keluhan subjektif nyeri punggung bawah.

Hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan pada post perlakuan, terapi yoga asanas dapat meningkatkan fleksibelitas tulang belakang, memperlancar aliran darah, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Sehingga, perlakuan terapi yoga asanas yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK dengan keluhansubjektif nyeri punggung bawah di Desa Tengkudak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan terlihat efektif untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Paul dan Edzard (2011) yang menyatakan bahwa yoga efektif untuk mengatasi nyeri punggung bawah dan lebih disarankan untuk dilakukan dibandingkan denganterapi yang lainnya.

IV. PENUTUP

Terapi yoga asanas yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK di Desa Tengkudak adalah terapi yoga asanas untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga sangat mempengaruhi daya tahan otot ekstensor punggung bawah dan fungsional pada nyeri punggung bawah.

Berdasarkan karakteristik indeks disabilitas nyeri responden dimana hasil yang didapat sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri yang dilakukan pada aktivitas tersebut di atas. Sehingga, perlakuan terapi yoga asanas yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK dengan keluhan subjektif nyeri punggung bawah di Desa Tengkudak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan efektif untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

Christoper Lampah, J. G. 2019. *Pengaruh Terapi yoga asanas Terhadap Daya Tahan Otot Esktensor Punggung Bawah Dan Kemampuan Fungsional PadaNyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik. Biomedik*, 173-181.

Posadzki, Paul dan Ernst, Edzard. *Yoga for Low Back Pain*. Clin Rheumatol. Volume 30.

Rahmawati, A. 2018. *Hubungan Risiko Postur Kerja Terhadap Indeks Disabilitas Pekerja Dengan Keluhan Low Back Pain Di Pt Muroco Jember.*

Sagala, Masitah. 2013. *Efek Pelatihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Kerja pada Karyawan di PT. Madubaru Yogyakarta*. Empathy Jurnal Fakultas Psikologis, 2 (1).

Sarasvati, Svami Styananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, dan Bandha*. Surabaya: Paramita

Sindhu, Pujiastuti. 2014. *Panduan Lengkap Yoga*. Bandung: Qanita

Utama, IW Budi. 2018. *Yoga Sebagai Gaya Hidup*. Universitas Hindu Indonesia

ISBN 978-623-7294-37-5