



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 10%

Date: Friday, December 16, 2022

Statistics: 330 words Plagiarized / 3346 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

i | PROSIDING SEMINAR NASIONAL 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 i i | PROSIDING SEMINAR NASIONAL 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 Suidiana, M.Si Dr. Drs. I Made Girinata, M.Ag Susunan Panitia Penanggung 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. Juniarta, 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. Juniarta, 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. i i i | PROSIDING SEMINAR NASIONAL 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 diharapkan dapat menambah wawasan pembaca dalam aspek yang berhubungan dengan yoga sehingga memahami yoga secara menyeluruh. Kegiatan seminar nasional ini memiliki tujuan selain menjaga atmosfer keilmiah di lingkungan 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 i v | PROSIDING 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 **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 Tengkidak Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan Komang Wahyu Aristya, Dr.Drs. I Wayan Nerta, M.For, Ni Wayan Yusi Armini, 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 85 | **PROSIDING SEMINAR NASIONAL**

Efektivitas Terapi Yoga Asanas Terhadap Penurunan Keluhan Subjektif **Nyeri Punggung Bawah Pada** Ibu-Ibu PKK Di Desa Tengkidak Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan Komang Wahyu Aristya 1, Dr.Drs. I Wayan Nerta, M.For 2, Ni Wayan Yusi Armini, S.Pd, M.Pd 3 1,2,3Universitas **Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar** e-mail:

wahyuaristya99@gmail.com1, wayannerta10@gmail.com2, yusi.armini14@gmail.com3

ABSTRAK **Yoga merupakan salah satu** upaya yang bisa dilakukan untuk mencapai kebahagiaan 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 mengatasi penyakit yang diderita. Terapi yoga asanas terfokus pada kekuatan, fleksibilitas 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 Questionnaire.

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 H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti bahwa terapi yoga asanas efektif terhadap penurunan keluhan subjektif nyeri punggung 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 Questionnaire 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 H_a was accepted and H_0 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.

86 | PROSIDING SEMINAR NASIONAL 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 kebahagiaan 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 dibandingkan 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 seseorang harus berobat ke tempat pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, klinik, ataupun tempat pelayanan kesehatan lainnya. Dari data lapangan yang didapatkan, 20% dari keseluruhan Ibu-Ibu PKK mengeluhkan 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 Nyeri Punggung Bawah pada Ibu- Ibu PKK di Desa Tengkidak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan.

87 | PROSIDING SEMINAR NASIONAL 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 eksklusi, 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 di daerah 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 Tengkidak adalah terapi yoga asanas untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah. Pola hidup dan aktivitas sehari-hari menyebabkan terjadinya keluhan nyeri punggung bawah dan dapat meningkatkan risiko apabila tidak segera ditangani. Posisi kerja dengan membungkuk, duduk, dan berdiri terlalu lama dapat menyebabkan peningkatan nyeri pada punggung bawah (Rahmawati, 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Paul dan Edzard (2011) menyebutkan bahwa yoga is more effective than conventional therapeutic 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 perlakuan terapi yoga asanas. Hasil penelitian Christopher Lampah et al (2019) menyebutkan bahwa latihan yoga merupakan metode potensial untuk menangani nyeri punggung bawah. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga sangat mempengaruhi daya tahan otot ekstensor punggung bawah dan fungsional pada nyeri 88 | PROSIDING SEMINAR NASIONAL 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 leher, 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 tulang paha, menghilangkan lemak 89 | PROSIDING SEMINAR NASIONAL 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 berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan dan indeks disabilitas 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 Berdasarkan Indeks Disabilitas Nyeri 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 90 PROSIDING SEMINAR NASIONAL bahwa terdapat 2 kategori indeks 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-Ibu PKK di Desa Tengkidak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan. Frekuensi % Mean Median Modus Jenis kelamin Perempuan 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% 91 PROSIDING SEMINAR NASIONAL Indeks Disabilitas Pre-test: - Minimal Disability - Moderate disability 18 30 37.5% 62.5% 1.63 2.00 2.00 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 mean sebesar 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 Bawah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Yoga Asanas N Mean Rank Sum of Ranks pretest - posttest Negative Ranks 0a .00 .00 Positive Ranks 47b 24.00 1128.00 Ties 1c 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 1.92 | **PROSIDING SEMINAR NASIONAL** Tabel 5 Test Statistika pretest - posttest Z -5.983b 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 Z adalah -5.983 dan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) <0.001 yang berarti lebih kecil dari 0.05 **maka dapat disimpulkan bahwa** H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti terdapat perbedaan keluhan subjektif nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan 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 fleksibilitas tulang belakang, memperlancar aliran darah, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Sehingga, perlakuan terapi yoga asanas yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK dengan keluhan subjektif **nyeri punggung bawah di** Desa Tengkidak, 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 dengan terapi yang lainnya. IV.

PENUTUP Terapi yoga asanas yang diberikan kepada Ibu-Ibu PKK di Desa Tengkidak 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 Tengkidak, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan efektif untuk menurunkan keluhan subjektif nyeri punggung bawah. 93 | **PROSIDING SEMINAR NASIONAL** DAFTAR PUSTAKA Christoper Lampah, J. G. 2019. Pengaruh Terapi yoga asanas Terhadap Daya Tahan Otot Esktensor **Punggung Bawah Dan Kemampuan Fungsional Pada Nyeri 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 130 | **PROSIDING SEMINAR NASIONAL**

INTERNET SOURCES:

1% - uhnsugriwa.ac.id > berita-ihdn > call-for-paper
<1% - www.profil dosen.com > detail > 2412037901
<1% - www.okadoc.com > en-id > praktisi
<1% - ihdnpress.ihdn.ac.id
<1% - www.instagram.com > uhnsugriwa_official
<1% - www.studocu.com > my > document
<1% - www.researchgate.net > profile > I-Ketut-Sudarsana
<1% - 123dok.com > document > zww4ervz-ucapan-terima-kasih
<1% - www.katasambutan.com > 2020 > 09
<1% - core.ac.uk > download > pdf
<1% - www.ejournal.stikesnh.ac.id > index > jikd
<1% - repository.unsri.ac.id > 15337 > 1
<1% - gayaremaja.com > 5-tips-menerapkan-gaya-hidup
<1% - journal.um-surabaya.ac.id > index > JKM
<1% - eprints.umm.ac.id > 53082 > 1
<1% - scholar.google.com > citations
<1% - id.wikipedia.org > wiki > Yoga
<1% - penerbitdeepublish.com > desain-penelitian
<1% - www.spssindonesia.com > 2017 > 04
<1% - www.researchgate.net > publication > 334508457_YOGA
<1% - yogainternational.com > article > view
<1% - pubmed.ncbi.nlm.nih.gov > 27558917
<1% - oak.ucc.nau.edu > rh232 > courses
<1% - bakpiakukustugu.co.id > article > detail
<1% - eprints.ums.ac.id > 89985 > 35
<1% - ascarya.or.id > metode-pengumpulan-data
<1% - www.seputarpengetahuan.co.id > 2018 > 06
1% - ejournal.unsrat.ac.id > index > biomedik
<1% - www.researchgate.net > publication > 346663589
<1% - jab.stikba.ac.id > index > jab

<1% - etd.repository.ugm.ac.id › penelitian › detail
<1% - medi-call.id › blog › terapi-latihan-pada-nyeri
1% - eprints.ums.ac.id › 42056 › 10
<1% - repository.bsi.ac.id › index › unduh
<1% - text-id.123dok.com › document › dy4em1kqn-perbedaan
<1% - eprints.poltekkesjogja.ac.id › 2247 › 5
<1% - repository.uksw.edu › bitstream › 123456789/11876/4
<1% - www.semanticscholar.org › paper › Yoga-for-low-back
<1% - portalaruda.fti.unissula.ac.id › index