

UJI EFEKTIVITAS LATIHAN YOGA PADA NYERI PUNGGUNG BAWAH

Oleh: **BM. Wara Kushartanti**

ABSTRAK

Latar Belakang:

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan musculoskeletal yang paling sering dijumpai dan memiliki morbiditas yang cukup tinggi. Terapi latihan berperan dalam penanganan nyeri punggung bawah kronis karena dapat mengurangi rasa sakit dan memperbaiki fungsi. Yoga dan Pilates merupakan dua intervensi latihan yang menasar aspek fisik dan mental dalam penanganan rasa nyeri serta memiliki fokus untuk penguatan sumbu tubuh (core axis termasuk tulang belakang), fleksibilitas, dan relaksasi.

Tujuan:

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Latihan Yoga (Sun Salutation Yoga) dalam penanganan gangguan nyeri punggung bawah (Low Back Pain)

Metode:

Penelitian ini merupakan penelitian Pra eksperimen dengan rancangan One group Pretest and Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita nyeri punggung sub akut (lebih dari tiga minggu). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik insidental sampling dan quota sampling. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin (20 orang), dengan jumlah populasi ditentukan berdasarkan jumlah pasien Klinik Terapi Fisik selama tiga bulan (40 orang). Kriteria eksklusi ditentukan dengan penggunaan obat penghilang nyeri dalam satu minggu terakhir sebelum penelitian, Penderita dengan Fraktur tulang belakang, dan penderita nyeri karena gangguan ginjal. Instrumen yang digunakan meliputi instrumen fungsional (Oswestry dan Rolland Morris), instrumen pengukuran nyeri numeric scale, visual analog scale, dan ordinal scale. Analisis data dengan menggunakan Wilcoxon signed rank test.

Target Penelitian:

Diketahuinya efektivitas Sun Salutation Yoga baik terhadap penurunan nyeri maupun penurunan disabilitas fungsi penderita Gangguan Nyeri Punggung Bawah, dan tersusunnya makalah yang dipresentasikan di seminar internasional.

Kata Kunci: *Nyeri Punggung Bawah, Yoga*