

## Fisioterapi Dan Yoga Dalam Mengatasi Nyeri Pinggang Kronis

Sang Ayu Made Yuliari\*, Putu Lakustini Cahyaningrum, Ida Bagus Putra Suta  
Universitas Hindu Indonesia Denpasar, Indonesia  
\*yuliari@unhi.ac.id

### Abstract

*Healthy is the dream of every person living on this earth. However, in the course of life, humans experience pain, such as low back pain experienced by people aged 50 years and over. To overcome this, the therapist uses two methods, namely physiotherapy and yoga exercise. Based on this, this research aims to find out more about physiotherapy and yoga in treating chronic low back pain, its procedures and implications. To achieve this goal, qualitative data is uses with purposive sampling techniques, data collection through observation, in-depth interviews, documentation, literature studies and health theory and structural functionalism. Based on these methods and theories, the results obtained are, 1) Physiotherapy and Yoga can overcome low back pain more quickly because they complement each other and have the function of improving blood circulation, treating pain, relaxing, increasing muscle elasticity and flexibility, managing emotions and increasing lactic acid. 2) Physiotherapy procedures, namely, start by asking the patient about the complaint they are feeling, after that it is treated with modalities according to the complaint such as infrared, ultrasound and Tens as well as yoga procedures in the form of asanas such as Cobra /bhujanggasana, Cat/Marjariasana, flappingfish/Matsya kridasana and bridge/setubandha. 3) Based on data from 30 patients with 16 men and 14 women, there are two types of treatment, namely physiotherapy and physical exercise in the form of asanas. The results of the treatment show two patterns, namely (a) Patients who undergo 3 therapy sessions and 2 physical exercise sessions ten to recover, (b) Patients who underwent 8 therapy sessions and 1 physical exercise experienced a reduction in pain, but were not completely cured. The implication of this therapy was that the patient felt happy, relaxed, warm and grateful so that endorphins increased.*

**Keyword:** *Physiotherapy; Overcoming; Chronic Back Pain; Yoga*

### Abstrak

Sehat merupakan dambaan bagi setiap orang yang hidup di muka bumi ini. Namun, dalam perjalanan hidup manusia mengalami sakit, seperti nyeri pinggang yang dialami oleh orang berumur 50 tahun ke atas. Dalam mengatasi hal itu *terapis* menggunakan dua metode yaitu fisioterapi dan latihan yoga. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam tentang fisioterapi dan yoga dalam mengatasi nyeri pinggang kronis, tata cara dan implikasinya. Untuk mencapai tujuan itu menggunakan data kualitatif dengan teknik *purposive sampling*, pengumpulan data melalui *observasi*, wawancara mendalam, dokumentasi, studi pustaka dan teori kesehatan serta fungsionalisme struktural. Berdasarkan metode dan teori tersebut diperoleh hasil, 1) Fisioterapi dan yoga mampu lebih cepat mengatasi nyeri pinggang karena saling melengkapi dan mempunyai fungsi melancarkan peredaran darah, mengatasi nyeri, merilekkan, meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas otot, mengelola emosi serta bertumbuhnya asam laktat. 2) Tata cara fisioterapi yaitu, mulai dengan bertanya kepada pasien mengenai keluhan yang dirasakan, setelah itu ditangani dengan modalitas sesuai dengan keluhan seperti *infrared*, *ultrasound* dan *tens* serta tata cara yoga berupa *asana* seperti *cobra/bhujanggasana*, *cat/marjariasana*, *flapping fish/matsya*

*kridaysana dan bridge/ setubandha*. 3) Berdasarkan data pasien 30 orang dengan jumlah laki-laki 16 dan perempuan 14 orang, terdapat dua jenis perawatan yaitu terapi fisioterapi dan latihan fisik berupa asana. Hasil perawatan menunjukkan dua pola, yaitu (1) Pasien yang menjalani 3 kali terapi dan 2 kali latihan fisik cenderung sembuh, (2) Pasien yang menjalani 8 kali terapi dan 1 kali latihan fisik mengalami penurunan nyeri, tetapi belum sembuh sepenuhnya. Implikasi dari terapi tersebut adalah pasien merasa senang, rileks, hangat, dan bersyukur sehingga hormon *endorphin* meningkat.

**Kata Kunci: Fisioterapi; Mengatasi; Nyeri Pinggang Kronis; Yoga**

## **Pendahuluan**

Setiap orang yang lahir sebagai manusia mendambakan hidup yang bahagia, sejahtera, sehat lahir dan bathin. Namun, dalam perjalanan hidup tidak semua yang diimpikan menjadi kenyataan. Pola hidup memegang peranan penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Pola hidup sehat seperti yang tertuang dalam ayurveda dengan tiga pilar yang disebut *tri upasthambha*. *Tri upasthambha* terdiri atas *ahara*, *vihara* dan *nidra*. *Ahara* adalah makan-makanan yang bergizi. Dalam hal makanan terkandung tiga guna yaitu makanan yang bersifat *sattwam*, *rajas* dan *tamas*. Makanan tersebut memberikan pengaruh kepada tubuh tergantung apa yang dimakan.

*Ahara* adalah makan dan minum sesuai kebutuhan tubuh baik secara kualitas maupun secara kuantitas. Asupan makanan dan minuman bila tidak sesuai memengaruhi tubuh terutama keseimbangan *dosha* menjadi terganggu. *Nidra* adalah tidur. Kebutuhan tidur bagi manusia dewasa adalah delapan jam setiap hari, apabila dapat tidur nyenyak maka sistem jaringan tubuh dapat pulih sehingga tubuh menjadi bugar kembali. Demikian juga dengan *vihara* yaitu perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat dapat dilakukan dengan olahraga, yoga, piknik dan tidak tidur larut malam. Bila sebaliknya hal ini memicu timbulnya penyakit karena terjadi ketidak seimbangan dalam tubuh.

Menurut Ayurveda, seseorang yang sehat adalah seseorang yang memiliki keseimbangan *dosha* dan *agni* (enzim pencernaan dan metabolisme), dimana *dhatu* (jaringan tubuh) berfungsi dengan baik, *mala* (limbah dan ekskreta) dibuang secara teratur, dan memiliki kebahagiaan *atma* (*spirit*), *indriya*, dan *manah* (pikiran) (Nala, 2001). Belakangan ini masyarakat banyak mengalami nyeri pinggang terutama sakit pinggang bagian bawah. Hal ini disebabkan oleh berbagai aktivitas diantaranya karena kebanyakan kerja yang dilakukan dengan duduk, sering mengangkat benda-benda berat, faktor udara dingin dan jarang berolah raga sehingga otot menjadi lelah dan kaku.

Nyeri pinggang apabila tidak ditangani dengan baik hal ini mengakibatkan fatal karena itu jangan sepelekan nyeri tersebut. Hadirnya fisioterapi di tengah masyarakat adalah untuk membantu mengatasi keluhan yang dialami oleh warga masyarakat. Banyak keluhan yang dapat ditangani dengan fisioterapi seperti kaki bengkok, cedera pada persendian, masalah otot, punggung, rematik, nyeri di pinggang, pemulihan dari struk dan lain sebagainya. Sekarang ini banyak praktek fisioterapi bermunculan untuk membantu masyarakat dalam mengatasi keluhan bagi mereka yang tidak suka minum obat. Berdasarkan pengamatan nyeri pinggang secara fisioterapi diatasi dengan tiga modalitas yaitu *infrared*, *ultrasound* dan *tens*.

Pasien disamping diterapi dengan alat fisioterapi dan juga dalam prakteknya seorang *terapis* fisioterapi tidak hanya memberikan pelayanan fisioterapi saja tetapi memadukan fisioterapi dengan yoga. Gerakan yoga itu disarankan untuk dilakukan lagi di rumah untuk lebih cepat proses pemulihan sakit yang diderita. Yoga selain memberikan latihan fisik agar mendapatkan tubuh yang kuat juga bermanfaat untuk melenturkan otot, tulang menjadi lebih kuat. Yoga juga sebagai terapi untuk tubuh dan pikiran serta dapat

mengatasi *stres*. Berdasarkan pengamatan awal, sakit pinggang banyak dirasakan oleh orang yang sudah berumur mulai 50 tahun ke atas. Dari umur 50 tahun ke atas terdapat 30 orang yang mengalami nyeri pinggang. Hal ini berdampak dalam kehidupan sehari-hari dengan sakit yang dirasakan tidak dapat beraktivitas secara normal. Dalam prakteknya seorang terapis fisioterapi tidak hanya menggunakan alat fisioterapi tetapi juga latihan fisik seperti *asana-asana* dalam yoga untuk menangani nyeri pinggang. Perpaduan antara fisioterapi dan yoga sangat penting untuk diketahui lebih dalam.

## Metode

Penelitian yang berjudul fisioterapi dan yoga dalam mengatasi nyeri pinggang kronis ini menggunakan pendekatan ayurveda terutama pada konsep *tri dosha*, yang terdiri dari *vatta* (unsur angin), *pitta* (unsur api), dan *kapha* (unsur air). Jenis penelitian ini adalah kualitatif dan menggunakan teknik penelitian *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu peneliti sudah mengetahui orang yang diteliti adalah *terapis* fisioterapi dan pasien yang mengalami keluhan nyeri atau sakit pinggang di tempat praktek fisioterapi. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, tulisan dan perilaku orang yang diamati dalam hal ini adalah perilaku *terapis* dan pasien yang mengalami nyeri pinggang. Pengumpulan data diawali dengan melakukan *observasi* terkait fisioterapi yang menangani keluhan sakit pinggang. Kemudian wawancara kepada *terapis* dan pasien. Wawancara dapat dilakukan dengan terstruktur maupun tidak terstruktur atau wawancara mendalam kepada *terapis* dan pasien yang mengalami nyeri pinggang. Selain wawancara juga menggunakan studi kepustakaan seperti buku, jurnal, artikel yang berkaitan dengan topik penelitian. Selanjutnya melakukan dokumentasi yaitu foto-foto pada saat kegiatan menterapi pasien. Setelah data diperoleh maka dilakukan analisa data yaitu dengan memeriksa kembali catatan maupun dokumen yang diperoleh dari lapangan, setelah itu dilakukan reduksi data dengan memilah data yang sesuai dengan topik penelitian, penyajian data dapat dilakukan setelah semua data terkumpul dianalisa, data pasien dianalisa dengan menggunakan statistik deskriptif fokus pada data pasien sehingga diperoleh hasil berupa kesembuhan pasien. Setelah itu disajikan dalam bentuk naratif dan yang terakhir adalah verifikasi data dengan menarik suatu kesimpulan dari data yang diperoleh dan pengecekan keabsahan data.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Fisioterapi dan Yoga Dapat Mengatasi Sakit Pinggang

Berdasarkan wawancara dengan *terapis* fisioterapi Wintara mengatakan bahwa dengan alat fisioterapi itu dapat membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri pinggang yang dirasakan oleh pasien. Dengan menggunakan tiga alat pokok yaitu *infrared*/infra merah, *ultra sound* dan *tens*. Disamping itu juga dipadukan dengan terapi latihan seperti gerakan atau *stretching* yang mirip *asana* dalam yoga (Wawancara, 21 Agustus 2024). Hal yang sama juga disampaikan oleh raini bahwa dalam menangani kasus sakit pinggang atau yang lainnya juga menggunakan terapi latihan berupa gerakan-gerakan yang harus diberikan dan agar dilatih lagi oleh pasien di rumahnya (Wawancara, 9 September 2024).

Meika juga mengatakan bahwa secara fisiologi dengan memberikan latihan mampu meningkatkan elastisitas otot dan asam laktat di sel otot. Dengan alat fisioterapi dan terapi latihan serta manual terapi adalah proses kesembuhannya lebih cepat. Alat fisioterapi secara langsung diaplikasikan pada sumber sakit yang dapat membantu meredakan sakitnya/nyeri dan ditambah dengan terapi latihan beberapa gerakan yang berhubungan dengan otot pinggang. Demikian juga Wahyu & Adi mengungkapkan bahwa untuk mencapai kesembuhan yang maksimal memang harus dipadukan dengan *exercice* atau latihan manual selanjutnya dilakukan oleh pasien di rumahnya (Wawancara,

3 September 2024). Aditya juga mengatakan bahwa tidak hanya sakit pinggang saja yang diterapi manual atau dengan latihan tetapi juga sakit seperti stroke, cedera namun, disesuaikan dengan kondisi pasien. Perlunya bagi pasien latihan secara mandiri agar dapat memulihkan ototnya yang kaku, hal ini disampaikan oleh Made Aditya (Wawancara, 11 September 2024). Berdasarkan analisis data diketahui bahwa sakit pinggang dapat diatasi dengan fisioterapi karena fisioterapi menggunakan modalitas seperti *infra red*, *ultra sound* dan *tens*. Ketiga alat ini saling melengkapi sehingga dapat meredakan rasa nyeri, melancarkan peredaran darah, meningkatkan elastisitas jaringan ikat. Disamping menggunakan modalitas juga dipadukan dengan *exercise*. Hal ini dipertegas dengan hasil penelitian dari Eko (2022) tentang penambahan *thoracic* dan *mobilization* pada *mckenzie exercise* terhadap disabilitas dan mobilitas pinggang pada nyeri pinggang diskogenik lumbal di rumah sakit umum daerah cengkareng.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perpaduan *thoracic mobilization* dan *mckenzie exercise* dapat menurunkan *disabilitas* dan meningkatkan mobilitas fleksi pinggang. Dinkier (2023) menyebutkan bahwa gabungan antara yoga dan fisioterapi memberikan kontribusi pada pendekatan kesehatan yang menyeluruh dan efektif serta sinergi yoga dan fisioterapi dimana fisioterapi sering kali memainkan perannya dalam proses rehabilitasi pasca cedera, operasi dan yoga dengan gerakannya yang lembut dan dinamis namun, efektif dapat melengkapi dalam *exercise* fisioterapi dengan meningkatkan fleksibilitas, kekuatan dan keseimbangan.

Febriana (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penggunaan *infra red*, *tens* dan *exercise* terbukti dapat menurunkan nyeri, pengurangan *spasme*, meningkatkan otot fleksor dan *ektensor* dan meningkatkan gerak sendi serta peningkatan kemampuan fungsional. Demikian juga dengan *exercise* tersebut di dalam yoga dikenal dengan *asana*. Beberapa pose tersebut seperti *cat pose/marjariasana*, *flapping fish /matyasana*, *bridge pose /setubhanda* dan *cobra/bhujanggasana*. Yuliari (2020) menyebutkan bahwa kelima pose tersebut membantu untuk mengencangkan paha, pinggang dan punggung serta mengurangi keluhan nyeri pada pinggang. Lebih lanjut Michalsen et al., (2021) tentang mengevaluasi efek terapi yoga dan *eurythmy* dibandingkan dengan terapi konvensional.

Dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terapi yoga dan *eurythmy* menghasilkan perbaikan gejala yang sebanding pada pasien nyeri punggung bawah kronis. Dwitayasa (2018) juga menyebutkan bahwa yoga mempunyai manfaat bagi tubuh yaitu dapat melenturkan dan mengencangkan otot, meningkatkan stamina melalui *asana* yang dikolaborasi dengan *pranayama*. Sejalan dengan Dwitayasa & Fatma et al., (2023) menyebutkan bahwa pemberian modalitas fisioterapi berupa yoga viloma *pranayama* dan *diaphragmatic berating exercise* keduanya ini sama-sama teknik pernafasan yang dapat menurunkan nyeri otot pada penderita *bronchial asthma*. Sakit pinggang perlu diketahui penyebabnya salah satunya karena cuaca dingin, mengangkat benda yang berat, duduk terlalu lama, berdiri dalam jangka waktu yang lama.

Etiologi atau penyebab sakit sangat penting untuk diketahui sehingga memberikan terapi dengan tepat. Di dalam usuda bali penyebab sakit dapat diklasifikasikan menjadi tiga yang disebut *dukha telu*. Ketiga sebab sakit tersebut antara lain, *adhidaivika dukha* (sebab rohani), *adhyatmika dukha* (sebab psikis/pikiran) dan *adhibautika dukha* (sebab natural/fisikal) (Suatama, 2021). Sakit pinggang berhubungan dengan fisik yang termasuk ke dalam *adhibautika dukha*, yaitu sakit yang disebabkan oleh natural/alam yang dapat dilihat secara nyata. Sebab yang lainnya akibat cuaca dingin, mengangkat benda benda yang berat sehingga berefek pada otot. Berdasarkan pendekatan ayurveda yaitu *tri doshanya* dimana salah satu unsur *tri dosha* tidak seimbang maka terjadilah sakit. Sakit pinggang dapat disebabkan oleh kelelahan otot dan kedinginan yang menyebabkan saraf menjadi kaku karena ada unsur *kapha* (air) dan *vata* (angin) yang berlebih pada tubuh.

Secara fisik sakit pinggang dapat diterapi dengan fisioterapi. Dengan modalitas fisioterapi, yang dapat meredakan sakit pinggang dan melancarkan peredaran darah serta mengurangi rasa kaku pada otot. Dan latihan yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan pasien. Latihan fisik ini adalah untuk memperbaiki kinerja sistem organ terutama untuk mengembalikan keseimbangan sistem *tri dosha* tersebut. Pose-pose yang diberikan itu adalah untuk membantu pasien agar dapat memproduksi asam laktat dan menyeimbangkannya di dalam tubuh. Asam laktat merupakan sisa metabolisme tubuh yang dapat dihasilkan melalui aktivitas seperti beryoga dengan melakukan pose-pose tersebut secara teratur sambil mengatur nafas. Di dalam yoga tidak hanya memperbaiki sistem fisik saja tetapi juga memperhatikan mental atau pikiran. Fisik dan mental juga harus seimbang untuk mencapai kesembuhan. Asam laktat adalah sumber bahan bakar yang sangat penting untuk otot selama melakukan aktivitas olahraga. Asam laktat tersebut dapat dihasilkan di sel otot dan di sel darah merah. Sienny Agustin (2023) dalam artikelnya menyebutkan bahwa apabila berolahraga secara berlebihan maka asam laktat meningkat lebih banyak dan efek sampingnya adalah nyeri otot, badan terasa lemes dan dada berdebar. Disebutkan pula apabila asam laktat meningkat karena berolahraga hal itu tidak berbahaya dan mereda setelah beristirahat.

Asam laktat dapat meningkat walaupun tidak melakukan aktivitas seperti berolahraga hal itu dapat disebabkan karena kondisi medis. Adapun kondisi medis yang dapat meningkatkan asam laktat seperti serangan jantung, gagal nafas, leukemia, penyakit hati, dehidrasi berat, penumpukan cairan dan pembengkakan di paru-paru atau odema paru. Pasien sakit pinggang dalam melakukan pose yoga, hal itu diimbangi dengan mengatur nafas. Dengan nafas teratur sehingga oksigen cukup dalam tubuh. Setiap pose dihayati dan direnungkan, difokuskan pada sumber sakit, perlahan sakit yang dirasakan mulai berkurang karena terjadi keseimbangan antara oksigen dan asam laktat. Latihan untuk sakit pinggang diberikan pose seperti *bhujanggasana*, *setubhanda*, *flapping fish* merupakan penekukan punggung ke belakang dan meregangkan oto-otot perut.

Dalam melakukan pose tersebut pinggang sampai punggung terasa tertarik atau meregang yang bermanfaat untuk memberikan kekuatan pada semua saraf, organ dan juga pada otot. Disamping itu penekukan ke belakang juga memberi manfaat untuk lancarnya peredaran darah dan organ-organ perut dapat berfungsi maksimal. Demikian juga melakukan penekukan ke depan seperti pose *marjariasana/cat pose* dapat menyeimbangkan saraf-saraf tulang belakang membuat oto-otot punggung menjadi lemas dan kuat (Sarasvati, 2002). Indriyani (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa melakukan gerakan-gerakan dalam yoga dapat meregangkan dan melonggarkan otot-otot yang kaku, dapat juga meningkatkan fleksibilitas sendi serta rentang gerak tubuh secara menyeluruh.

Artha (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa melakukan *tadasana* tulang punggung dapat diregangkan. Dengan meregangnya tulang punggung maka sel-sel terestrukturisasi sehingga dengan *tadasana* ini dapat mengatasi sakit pinggang dan punggung karena struktur sel yang salah dapat dikembalikan menjadi normal. Dhruvprasad (2023) dari hasil penelitiannya menyebutkan bahwa intervensi yoga dan fisioterapi efektif menangani berbagai kondisi kesehatan. Kondisi kesehatan tersebut misalnya nyeri kronis yang dirasakan pasien, kondisi musculoskeletal dan masalah kesehatan mental. Yoga dan fisioterapi menekankan pentingnya sikap dan penyelarasan tubuh untuk mencegah cedera dan memperbaiki fungsi fisik. Dengan demikian sakit pinggang yang dirasakan pasien menjadi pulih kembali hal ini sesuai dengan teori kesehatan yang menyatakan bahwa Kesehatan tidak hanya memfokuskan diri kepada fisik yang bugar saja melainkan juga meliputi jiwa yang sehat dengan ciri dapat menerima perbedaan dan rasa toleran (Brook, 2017).

WHO (2008) juga menekankan sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental dan kesejahteraan sosial merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Jadi dengan demikian WHO menekankan sehat itu ada tiga komponen penting yaitu sehat jasmani, mental dan spiritual. Demikian juga dalam undang-undang kesehatan nomor 36 tahun 2009 menyebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Dewi, 2019). Sehat menurut ayurveda adalah seseorang yang memiliki keseimbangan dalam *dosha* dan *agni* (enzim pencernaan dan *metabolism*) dimana *dhatu* (jaringan tubuh) berfungsi dengan baik, serta *mala* dan (limbah, ekskreta) dibuang secara teratur, dan mempunyai kebahagiaan *atma* (*spirit*), *indriya* dan *manah* (pikiran) (Nala, 2001). Mengacu pada teori kesehatan tersebut maka sakit pinggang terbukti dapat diatasi dengan fisioterapi dan yoga karena kolaborasi dari kedua metode ini sangat tepat dalam mengatasi sakit pinggang. Fisioterapi menekankan tentang fisik dengan modalitasnya dan yoga melatih fisik dan mental/*spirit*, mampu menerima rasa sakit sehingga pemulihan lebih cepat.

## 2. Tata Laksana Fisioterapi dan Yoga Dalam Mengatasi Sakit Pinggang

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa tata laksana fisioterapi dan yoga dalam mengatasi sakit pinggang adalah diawali dengan tanya jawab kepada pasien atau wawancara mengenai keluhan yang dirasakan pasien setelah diketahui keluhan pasien maka langkah selanjutnya adalah menterapi pasien. Secara umum *terapis* melakukan terapi keluhan sakit pinggang diawali dengan menggunakan alat *infrared*. Adapun alat itu adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Pasien Diterapi *Infrared*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2024)

Alat ini berfungsi untuk melancarkan peredaran darah dan merelaksasi bagian tubuh yang sakit yaitu pinggang (Rama, 2024). Prosedurnya pasien tidur di atas *bed* baik telungkup atau miring sesuai kenyamanan pasien, kemudian *infrared* diarahkan kepada sumber sakit selama 15 menit. Febriana (2013) dari hasil penelitiannya menyebutkan bahwa *Infra red* dapat mengurangi spasme nyeri punggung bawah. Alat yang kedua digunakan yaitu *ultra sound* selama 5 menit.



Gambar 2. Pasien Diterapi *Ultrasound*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2024)

Prosedurnya diawali dengan mengoleskan gel ke kulit pasien yang diterapi yaitu pada bagian pinggang. Setelah itu *ultra sound* dioperasikan dengan bantuan tenaga *terapis* berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri baik akut maupun kronis, meningkatkan elastisitas jaringan ikat, meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat proses penyembuhan. *Ultra sound* adalah menggunakan gelombang suara yang dapat menghasilkan energy mekanik. *Ultra sound* ini mampu menghasilkan getaran mikro pada jaringan. Dengan kemampuan getaran mikro pada jaringan itu sehingga menghasilkan energy panas dan dapat pula meningkatkan aliran darah. Terapi dengan *ultra sound* selama 5 menit menggunakan *tens* (*transcutaneous electrical nerve stimulation*).



Gambar 3. Pasien Diterapi Dengan *Tens* (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*)  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2024)

Adapun prosedur penggunaan *tens* adalah pasien tidur telungkup, kemudian alat *tens* dipasang pada bagian pinggang yang sakit dengan aliran listrik yang rendah selama 15 menit. *Tens* ini mempunyai fungsi untuk meredakan rasa nyeri dengan mengurangi ketegangan dan kekakuan pada saraf atau otot. Dengan *tens* ini otot yang tegang dan kaku mulai rileks, rasa nyeri secara berangsur-angsur membaik. Penggunaan ketiga alat ini disesuaikan dengan kebutuhan pasien. Alat yang satu dengan yang lainnya saling mendukung untuk mempercepat proses penyembuhan. Langkah berikutnya adalah dengan *exercise* atau latihan secara manual dengan melatih beberapa pose dalam yoga yang berkaitan dengan sakit pinggang. Adapun pose itu sebagai berikut.



Gambar 4. Pasien Dilatih *Bridge Pose/Setubandha*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2024)

Adapun tata laksana melakukan *bridge pose/setubandha* adalah diawali dengan pasien tidur terlentang atau tengadah, kemudian kedua kaki ditekuk, kedua tangan berada disisi kiri dan kanan badan, tangan diluruskan mendekat ke tumit. Pantat, pinggang dan punggung diangkat disesuaikan dengan kemampuan pasien. Pose ini diulang sebanyak 8x 3. Gerakan itu diiringi dengan menarik nafas, menahan dan mengeluarkan nafas. Manfaat dari pose ini adalah meregangkan otot perut, meringankan sakit pinggang, punggung dan melancarkan pencernaan (Yasa & Wirawan, 2018).



Gambar 5. Pasien Dilatih Dengan *Matsya Kridasana Pose.Flapping Fish*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2024)

Tata laksana melakukan pose *matsya kridasana* yaitu pasien tidur tengadah atau terlentang, kemudian tarik nafas, kaki kiri dibawa ke posisi kaki kanan menyilang dan rasakan tarikannya di otot pinggang, perlahan hembuskan nafas demikian juga sebaliknya kaki kanan dibawa ke posisi kaki kiri menyilang seperti tampak pada gambar. Gerakan ini juga dapat dilakukan sebanyak 8x3.



Gambar 6. Pasien Melatih *Pose Cobra/Bhujanggasana*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2024)

Prosedur atau tata laksana melakukan *bhujanggasana* adalah pertama pasien tidur telungkup, kedua kaki diluruskan dan kedua tangan di depan untuk menahan badan. Kemudian tarik nafas angkat badan perlahan kepala mendongak dan rasakan peregangannya di otot pinggang, hembuskan nafas, turunkan badan perlahan. Pose ini dilakukan sebanyak 8x3



Gambar 7. *Cat Pose/Marjariasana*  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2024)

Tata laksana melakukan pose *marjariasana* adalah diawali dengan duduk bersimpuh kemudian badan dicondongkan ke depan dengan kedua tangan sebagai tumpuan. Menarik nafas diikuti dengan melengkungkan punggung ke atas, kemudian tahan nafas, perlahan hembuskan nafas kembali ke sikap semula. Pose ini dapat dilakukan 8x3. Pose-pose tersebut seperti *flapping fish/ matsya kridasana, cat pose/marjariasana,*

*cobra pose/bhujanggasana* dan *bridge pose/setubandha* sangat tepat bagi penderita sakit pinggang (Devanti & Utami, 2022). Hal ini ditegaskan oleh Rizal (2020) dalam artikel yang berjudul sakit pinggang bisa diatasi dengan fisioterapi.

Dalam artikel tersebut beberapa cara atau prosedur yang dapat dilakukan untuk mengatasi sakit pinggang diantaranya adalah memperbaiki postur tubuh, peregangan otot, serta senam dan olahraga. Melakukan teknik elektroterapi juga dengan teknik manual (akses tanggal 21 pebruari 2024). Ellen (2014) dalam menetes pasien dengan tes bangkit dari kursi dengan prosedur yaitu partisipan duduk di atas kursi setinggi 43 cm dengan lengan dilipat di dada. Hal ini sesuai dengan teori fungsionalisme structural menekankan bahwa (1) adanya keteraturan (*order*), (2) Fungsi laten dan fungsi *manifest*, dan (3) keseimbangan (*equilibrium*). Hal ini dikemukakan oleh Merton (1949/1968) dalam esainya yang berjudul *manifes and latent functions* fungsi *manifest* adalah fungsi yang diharapkan sedangkan fungsi laten adalah fungsi yang tidak diharapkan.

Berdasarkan teori fungsionalisme structural mengatakan bahwa struktur masyarakat merupakan suatu sistem sosial yang terdiri atas bagian-bagian yang saling berhubungan dan menyatu dalam keseimbangan. Perubahan yang terjadi pada suatu bagian membawa perubahan pula pada bagian yang lain. Jadi dengan demikian setiap struktur dalam sistem sosial fungsional terhadap yang lainnya. Demikian juga sebaliknya apabila tidak fungsional maka struktur itu hilang dengan sendirinya (Ritzer, 2013). Berdasarkan teori fungsionalisme struktural ini bahwa pasien yang menderita sakit pinggang yang secara teratur melakukan fisioterapi dan *exercise* dengan pose-pose yoga yang sudah diberikan oleh *terapis* maka hal itu sangat mendukung kesembuhan yang diharapkan pasien.

Bila fisioterapi hanya dengan modaitas saja rentang kesembuhannya cukup lama dan bila hanya latihan *asana* saja pasien seringkali tidak teratur melatihnya. Jadi kolaborasi kedua itu sangat tepat untuk menghasilkan kesembuhan lebih cepat. Yoga menekankan melatih fisik dan mental dimana sakit pinggang tidak hanya dirasakan secara fisik tetapi juga dirasakan oleh pikiran. Ketika salah satu bagian tubuh kita yang sakit maka pikiranpun menjadi sakit. Oleh karena itu melalui yoga dilatih untuk pengendalian pikirannya. Kolaborasi antara fisioterapi dan yoga sangat tepat sehingga mempunyai fungsi manifest. Fungsi yang diharapkan pasien adalah fungsi manifest yang dapat mengatasi sakit pinggangnya dan dengan pikiran yang kuat untuk menyeimbangkan rasa sakit hal itu dapat dicapai oleh pasien. Pikiran yang kuat untuk kesembuhan dapat memengaruhi *spirit* sehingga rasa tenang, nyaman itu memengaruhi proses kesembuhan.

### 3. Implikasi Fisioterapi dan Yoga Dalam Mengatasi Sakit Pinggang

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa perasaan senang, nyaman, lega, *rileks*, tidur nyenyak dan rasa syukur karena dapat beraktivitas seperti biasa lagi. Hal ini sesuai dengan teori fungsionalisme structural bahwa fisioterapi dan yoga sangat berfungsi untuk mengatasi sakit pinggang. Selain sakit pinggang reda bahkan sembuh perasaan senang karena dapat melakukan pekerjaan secara normal. Perasaan senang dan bahagia yang ditimbulkan sebagai akibat terapi yang dijalani adalah meningkatnya hormone *endorphin* atau hormone kebahagiaan. Devanti et al., (2022) menyebutkan bahwa dengan *hatha* yoga *execice* memberikan peningkatan kualitas tidur pada lansia, dengan uji *wilcoxon* sehingga mendapatkan nilai p-value 0,000 kurang dari 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima (Akses 20 Pebruari 2024).

Selanjutnya Indriani (2023) menyebutkan bahwa secara *holistic* dengan latihan *yoga asana* dapat memengaruhi otot, tulang kelenjar, saraf, peredaran darah dan melalui meridian tubuh serta melatih fisik, mental yang lebih kuat. Secara fisik sakit pinggang dapat diatasi dengan fisioterapi dan latihan-latihan berupa pose yoga serta secara mental

pikiran menjadi tenang dan kuat dalam menghadapi sakit. Untuk memperoleh kesembuhan pasien yang tertib melakukan saran dari *terapis* maka proses kesembuhannya lebih cepat dirasakan. Diimbangi dengan yoga yang merupakan metode atau sistem latihan fisik dan mental untuk mencapai penyatuan (Lorenz, 2005). Dalam *exercise* antara fisik dan pikiran ada dalam satu gerakan dan difokuskan pada sumber sakit yaitu pinggang inilah yang disebut dengan penyatuan.

Penyatuan rasa sakit dan dikelola oleh pikiran sehingga proses kesembuhan tercapai. Untuk mencapai kesembuhan antara *terapis* dan pasien harus kerjasama dengan melaksanakan saran dari *terapis*. Latihan dengan yoga memberi manfaat bagi tubuh, pikiran dan *spirit* seperti diungkapkan dalam bhagawadgita Bab III.8 sebagai berikut, *niyatam kuru karma tvam, karma jyayo hy akarmanah, sarirayatra 'pi cate, na prasidhyed akarmanah*. Yang artinya melakukan pekerjaan yang diberikan kepadamu adalah suatu perbuatan yang lebih baik dari pada tidak melakukan apapun, badanpun tidak dapat terpelihara kalau tidak bekerja (Yuliari, 2020). Bila sloka ini dikaitkan dengan anjuran atau saran dari *terapis* untuk melatih pose-pose yang sudah diberikan maka hasilnya sangat luar biasa.

Karena sesungguhnya kesembuhan itu dapat dicapai oleh giatnya diri sendiri, disinilah letak kerjasama antara *terapis* dan pasien. Bila pasien tidak melakukan yang disarankan *terapis* maka kesembuhan itu juga tidak dapat dicapai. Untuk bisa tetap sehat dan bugar maka badan ini juga harus dilatih dengan yoga atau dengan olahraga lainnya sehingga otot tidak kaku dan peredaran darahpun menjadi lancar. Demikian juga dalam kitab atharvaveda disebutkan mengenai penanganan suatu penyakit dengan beberapa pendekatan diantaranya adalah hubungan pasien dengan pengobat. Sebagai seorang pengobat harus mempunyai kewibawaan dan memberi keyakinan bahwa dapat menyembuhkan pasiennya dengan tutur kata yang santun sehingga pasien menjadi lebih tenang.

Dari 30 orang data pasien sakit pinggang atau nyeri pinggang bawah (*low back pain*), terdapat dua jenis perawatan yaitu terapi fisioterapi dan latihan fisik (*exercise*). Hasil perawatan menunjukkan dua pola, yaitu (1) Pasien yang menjalani 3 kali terapi dan 2 kali latihan fisik cenderung sembuh, (2) Pasien yang menjalani 8 kali terapi dan 1 kali latihan fisik mengalami penurunan nyeri, tetapi belum sembuh sepenuhnya. Berikut adalah beberapa poin yang dapat di analisis dari data ini sebagai berikut.

- a. Efektivitas terapi kombinasi yaitu sebagian besar pasien yang menjalani terapi kombinasi (3 kali terapi + 2 kali latihan) mencapai kesembuhan.
- b. Kurangnya latihan fisik memengaruhi hasil yaitu pasien yang hanya melakukan 1 kali latihan, meskipun mendapatkan lebih banyak sesi terapi (8 kali), hanya mengalami penurunan nyeri, bukan kesembuhan total.
- c. Keseragaman dalam pola perawatan yaitu pasien yang menjalani pola perawatan dengan jumlah terapi dan latihan yang sama (3x terapi + 2x latihan) menunjukkan hasil yang seragam (sembuh).

## **Kesimpulan**

Fisioterapi dan yoga mampu lebih cepat mengatasi nyeri pinggang karena saling melengkapi dan mempunyai fungsi melancarkan peredaran darah, mengatasi nyeri, merilekkan, meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas otot, mengelola emosi serta bertumbuhnya asam laktat. Adapun tata caranya yaitu mulai dengan bertanya kepada pasien mengenai keluhan yang dirasakan, setelah itu ditangani dengan modalitas seperti *infrared*, *ultra sound* dan *tens* serta *exercise* berupa *asana/pose* yang berkaitan dengan sakit pinggang seperti *cobra pose*, *cat pose*, *flapping fish pose* dan *bridge pose*. Berdasarkan data pasien terdapat dua jenis perawatan yaitu terapi fisioterapi dan latihan

fisik (*exercise*). Hasil perawatan menunjukkan dua pola, yaitu (a) Pasien yang menjalani 3 kali terapi dan 2 kali latihan fisik cenderung sembuh, (b) Pasien yang menjalani 8 kali terapi dan 1 kali latihan fisik mengalami penurunan nyeri, tetapi belum sembuh sepenuhnya dan implikasinya adalah pasien merasa senang, rileks, hangat, dan bersyukur sehingga hormon kebahagiaan *endorphin* meningkat.

### Daftar Pustaka

- Artha, I. W. J. (2018). Efek Tadasana Terhadap Sakit Pinggang dan Tulang Belakang. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 30-37.
- Brook, R. H. (2017). *Redefining Health Care System*. Boston: The RAND Corporation
- Bagus, L. (2005). *Kamus Filsafat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dhrubaprasad, B. D. (2022). The Connection Between Yoga and Physiotherapy: A Review. *Indian Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Science*, 1(2), 29-37.
- Devanti, N. R., & Utami, K. P. (2022). The Effect of Giving Hatha Yoga Exercise on Increasing Sleep Quality in the Elderly in Karangates Village. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 61-66.
- Dinkier, P. (2023). Yoga Dan Fisioterapi: Pendekatan Holistik Untuk Penyembuhan dan Kesejahteraan. *Jurnal Yoga & Terapi Fisik*, 13(4).
- Dwitayasa, I. M. (2018). Hidup Sehat Bersama Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 83-91.
- Fadli, R. (2020). Sakit Pinggang Bisa Diatasi dengan Fisioterapi. <https://www.Halodoc.Com/Artikel/Sakit-Pinggang-Bisa-Diatasi-Dengan-Fisioterapi-Ketahui-Hal-Ini>.
- Febriana, D. M., & Sari, D. R. K. (2013). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Nyeri Punggung Bawah Myogenic Di PUSKESMAS II Kartasura* (Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hardini, K. F., Zulkarnaen, A. N., & Kirana, D. P. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi Dengan Modalitas Yoga Viloma Pranayama, dan Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dan Sesak Nafas Pada Pasien Asthma Bronchial. *Zahra: Journal Of Health and Medical Research*, 3(1), 73-79.
- Hillegas, E. Z. (2014). *IntiSari Fisioterapi Buku Praktik Klinik*. Jakarta: Aku Kedokteran EGC.
- Indriani. (2023). Latihan Yoga Asanas Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Pada Anak Usia Dini. *JARITA: Journal of Children's Education and Learning Research*, 1(1).
- Indriyani, I. (2023). Manfaat Yoga dalam Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 4(2).
- Michalsen, A., Jaitler, M., Kessler, C. S., Steckhan, N., Robens, S., Ostermann, T., & Büsing, A. (2021). Yoga, Eurythmy Therapy And Standard Physiotherapy (Yes-Trial) For Patients With Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Three-Armed Randomized Controlled Trial. *The Journal of Pain*, 22(10), 1233-1245.
- Nala, N. (2001). *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. Denpasar: Upada Sastra.
- Ritzer, G. (2013). *Eksplorasi dalam Teori Sosial dari Metateori sampai Rasionalisasi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Sayudwiys, D. (2019). *Latar Belakang Sehat*. Repository Poltekes Denpasar (<https://Repository.Poltekes-Denpasar.Ac.Id>).
- Sienny, A. (2023). Kelebihan Asam Laktat, Ini Efeknya bagi Tubuh. <https://www.alodokter.com/jika-tubuh-kelebihan-asam-laktat>.
- Suatama, I. B. (2021). *Usada Bali Modern*. Yogyakarta: A.G Publishing.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Wibowo, E., Will, M., & Sugijanto. (2022) Penambahan Thoracic Mobilization Pada McKenzie Exercise Lebih Baik Dalam Menurunkan Disabilitas Dan Meningkatkan Mobilitas Fleksi Pinggang pada Nyeri Pinggang Diskogenik. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 22(2), 115-121.
- Yasa, I. W. S. (2018). *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Pasca Sarjana Universitas Hindu Indonesia.
- Yuliari, S. A. M. (2020). *Ibu Hamil Beryoga?*. Denpasar: Unhi Press.