

Strategi Efektif Pencegahan Nyeri Saraf Kejepit Melalui Gerakan Senam Yoga

Putri Mas Intan Silalahi¹, Fauziyah Harahap², Hasruddin²

¹S2 Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Medan Sumatera Utara

²Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Negeri Medan

Jl. Willem Iskandar Psr. V Medan Estate, Medan, Indonesia, 20221

Email Korespondensi: putrisilalahi709@gmail.com

Abstract

Many people in Indonesia experience pinched nerve problems during their productive age, between 20 and 30 years old. Pinched nerve pain is often caused by poor posture and a sedentary lifestyle, which increases the risk in adults. It often occurs in women. Those who experience this problem will experience pain in the waist, groin, and legs. This study aims to determine how to treat patients suffering from pinched nerves. This study was designed using a qualitative descriptive method with phenomenology. Yoga movements offer a preventive approach through movements such as Child's Pose, Sphinx Pose, and Cat-cow Pose. The results showed that regular yoga exercises with the Child's Pose, Sphinx Pose, and Cat-cow Pose movements have a significant effect on reducing pinched nerve pain.

Keywords:

Pain

Pinched nerve

Yoga

Exercise

Pendahuluan

Kejadian (HNP) adalah salah satu jenis nyeri tubuh manusia yang paling umum, juga dikenal sebagai saraf kejepit. Diskus intervertebralis menyempit ke dalam kanalis vertebralis (protrusi diskus) atau nucleus pulposus, menekan ligament posterior longitudinal, yang terlepas sebagian di dalam kanalis vertebralis. (V. Asokan, 2023). Orang dewasa sering mengalami saraf terjepit, salah satunya adalah ketika mengangkat beban yang sangat berat tidak memperhatikan bahwa mereka kemungkinan tidak dapat mengangkatnya dengan baik (Asnel & Pratiwi, 2021).

Jika saraf terjepit di tulang punggung bawah, penderita akan mengalami sakit yang tajam di salah satu kaki, pinggul, atau bokong atau mati rasa di area lain. Efek saraf terjepit juga cukup serius dan dapat membatasi kemampuan seseorang untuk bergerak secara produktif (Gandolfi, Zamparini, Spinelli, & ..., 2023). Selain itu, mereka mungkin mengalami sakit atau mati rasa pada bagian belakang betis atau telapak kaki, atau kaki yang sama mungkin lemah. Ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan gejala penyakit lainnya. (Sulaiman & Anggriani, 2018) Namun, berdasarkan peristiwa yang terjadi di Medan saat ini karena pengobatan alternatif seperti yoga, bekam, dan lainnya semakin populer. Saat ini, Medan memiliki banyak tempat untuk senam yoga. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa banyak klien yang memanfaatkan layanan tersebut mengalami gangguan saraf. Para lanjut usia, yang sebagian besar memiliki gangguan saraf terjepit, juga rata-rata mengunjungi posyandu lansia, tetapi tidak dapat dilayani dengan baik di posyandu lansia tersebut (Kasmawati & Muharram, 2019).

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan. Proses ini meliputi pengumpulan, pembacaan, pencatatan, pengolahan, dan analisis berbagai faktor penghambat yang menjadi permasalahan dalam pendidikan karakter. Literatur yang relevan dengan topik penelitian, meliputi buku, artikel, dan pemikiran para pakar pendidikan karakter, dianalisis secara mendalam untuk menghasilkan simpulan berupa konsep yang utuh.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang mengalami nyeri saraf kejepit berada di kelompok umur di bawah 30 tahun keatas namun ada juga yang umur 20-5 Tahun. sesuai dengan gagasan (Sinuhaji, 2020), bahwa orang dengan nyeri saraf kejepit paling sering mengalaminya pada usia 35 hingga 55 tahun. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara usia dan penurunan nyeri, dengan kecenderungan untuk mengalami penurunan nyeri pada kelompok umur di bawah 60 tahun lebih banyak daripada kelompok umur di atas 60 tahun. Hal Ini sesuai dengan pendapat (Sinuhaji, 2020), bahwa penuaan merupakan komponen penting dari proses degeneratif, mengakibatkan penurunan elastisitas diskus intervertebalis dan kekakuan jaringan, yang menghambat proses perbaikan. Putra (1993) menyatakan bahwa pada usia 60 tahun, baik pria maupun wanita mengalami degenerasi sendi pada sendi penyangga berat badan karena perubahan fisiologis yang berkaitan dengan usia. Ini termasuk penurunan densitas tulang, massa otot, kekuatan, dan kecepatan kontraksi otot. Penurunan fleksibilitas sendi juga ditunjukkan (Pradita, 2022)

Keteraturan senam yoga dengan pendekatan preventif melalui gerakan antara lain *Child's Pose*, *SphinxPose*, dan *Cat-cow Pose* adalah tindakan yang dilakukan oleh individu yang menjalani senam yoga bersama-sama. Selain bekerja sama, diagnosa yang tepat dari dokter, dosis yang tepat, dan kemampuan untuk melakukan prosedur senam yoga dengan benar adalah semua faktor yang memastikan bahwa program senam yoga berhasil (Nasution, Pangaribuan, & Tarigan, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel melakukan fisiosenam yoga dengan teratur. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara keteraturan senam yoga dan penurunan nyeri. Orang yang senam yoga secara teratur memiliki kemungkinan 10 kali lebih besar untuk mengurangi nyeri.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya (Yulina & Idrawati, 2020), yang menunjukkan bahwa melakukan yoga dengan teratur mengurangi nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden bersenam yoga selama lebih dari lima minggu. Metode literature ini menunjukkan bahwa senam yoga yang lama memiliki hubungan dengan penurunan nyeri. Responden yang bersenam yoga selama lebih dari lima minggu memiliki kecenderungan 6 kali lebih besar untuk mengurangi nyeri mereka. Setelah melakukan senam yoga sepuluh kali, instruktur senam yoga menetapkan dosis seminggu dua kali, yang berarti terapi dapat dilakukan sepuluh kali selama lima minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa mengikuti yoga panas lama mengurangi nyeri (Sari, Nasifah, & Trisna, 2018)

Kesimpulan

Hasil penelitian ini mencapai beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) sebagian besar responden, atau 55 persen, tidak mengalami nyeri lagi; (2) umur adalah faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri setelah senam yoga pada pasien HNP; (3) keteraturan senam yoga mempengaruhi penurunan nyeri setelah senam yoga pada pasien HNP; dan (4) lama senam yoga mempengaruhi penurunan nyeri setelah senam yoga pada pasien HNP.

References

- Anggriani. (2020). Senam Yoga Efektif Menurunkan Syaraf Kejepit. Dalam 1 (Ed.), CV.AA.Rizky (1 ed.). Medan: CV.AA.RIZKY.
- Asnel, R., & Pratiwi, A. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keluhan Musculoskeletal Disorder Pada Pekerja Laundry. *Public Health and Safety International Journal*. Diambil dari <https://www.mandycmm.org/index.php/phasij/article/view/23>
- Gandolfi, M. G., Zamparini, F., Spinelli, A., & ... (2023). Āsana for Neck, Shoulders, and Wrists to Prevent Musculoskeletal Disorders among Dental Professionals: In-Office Yōga Protocol. *Journal of Functional*. Diambil dari <https://www.mdpi.com/2411-5142/8/1/26>
- Kasmawati, K., & Muharram, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap masyarakat dalam memilih pengobatan alternatif bekam. BIMIKI (*Berkala Ilmiah Mahasiswa*). Diambil dari <https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/25>
- Kesoema, A. tanti, & Handoyo, R. (2016). Pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualiatas hidup domain fisik yang di ukur dengan kuisioner whoqol-bref pada obesitas. *Media Medika Muda*. 1(2): 125–136.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. Buletin Psikologi, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11531>
- Koussayer, B., Nehila, T., Awshah, S., Sujka, J. A., & DuCoin, C. G. (2023). A Case Report of a Rare Hernia: Incarcerated Falciform Ligament Hernia. *Cureus*. Springer Science and Business Media LLC. <https://doi.org/10.7759/cureus.37386>