

PENGARUH SENAM YOGA *HATHA* TERHADAP KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA SINDON, NGENEMPLAK, BOYOLALI

Zalfa Afifah Putri Widiarso*¹, Rina Kurnia²

^{1,2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author, e-mail: zalfaafifah44@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kondisi muskuloskeletal disorder (MSDs) adalah keluhan yang disebabkan oleh benturan terus-menerus, baik kecil maupun besar, yang terkumpul selama waktu yang lama, menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan pada otot, tulang, dan sendi. Senam yoga *hatha* merupakan terapi komplementer yang mampu mengurangi nyeri terutama pada nyeri sendi. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga *hatha* terhadap keluhan muskuloskeletal pada ibu rumah tangga di Desa Sindon, Ngemplak, Boyolali. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 sampel. Variabel penelitian diukur menggunakan Nordic Body Map (NBM). Senam yoga *hatha* dilakukan sebanyak 12 sesi dalam 4 minggu. Analisis data menggunakan SPSS 23 dengan teknik statistik uji wilcoxon. **Hasil:** Sampel penelitian seluruhnya berjenis kelamin perempuan, usia sampel didominasi dengan kategori usia dewasa akhir (40%), IMT sampel didominasi dengan sampel IMT normal (43,3%), dan pendidikan terakhir sampel didominasi tamat SMA (43,3). Beda rerata nilai post-test dan pre-test adalah 6,2. Hasil uji nonparametris Wilcoxon yaitu *significancy* 0,000 yang berarti $p\text{-value} < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga *hatha* terhadap keluhan muskuloskeletal pada ibu rumah tangga di Desa Sindon, Ngemplak, Boyolali. **Kesimpulan:** Kesimpulan harus jelas sesuai dengan tujuan yang dicapai dalam penelitian. Terdapat pengaruh senam yoga *hatha* terhadap keluhan muskuloskeletal pada ibu rumah tangga di Desa Sindon, Ngemplak, Boyolali.

Kata kunci: Senam Yoga *Hatha*, Keluhan Muskuloskeletal, Ibu Rumah Tangga

Abstract

Background: Musculoskeletal disorders (MSDs) are complaints caused by persistent collisions, both minor and large, that accumulate over a long period, causing pain and discomfort in muscles, bones, and joints. Hatha yoga is a complementary therapy that can reduce pain, especially in joint pain. **Objectives:** The purpose of this study was to determine the effect of hatha yoga gymnastics on musculoskeletal complaints in housewives in Sindon

Village, Ngemplak, Boyolali. **Methods:** This study used a pre-experimental design with one group pre-test and post-test design. Sampling using purposive sampling as many as 30 samples. The study variables were measured using the Nordic Body Map (NBM). Hatha yoga exercises are carried out in as many as 12 sessions in 4 weeks. Data analysis using SPSS 23 with Wilcoxon test statistical technique. **Results:** This study used a pre-experimental design with one group pre-test and post-test design. Sampling using purposive sampling as many as 30 samples. The study variables were measured using the Nordic Body Map (NBM). Hatha yoga exercises are carried out in as many as 12 sessions in 4 weeks. Data analysis using SPSS 23 with Wilcoxon test statistical technique. **Conclusion:** There is an influence of hatha yoga on musculoskeletal complaints in housewives in Sindon Village, Ngemplak, Boyolali

Keywords: *Hatha Yoga Gymnastics, Musculoskeletal Complaints, Housewives*

PENDAHULUAN

Kondisi muskuloskeletal disorder (MSDs) adalah keluhan yang disebabkan oleh benturan terus-menerus, baik kecil maupun besar, yang terkumpul selama waktu yang lama, menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan pada otot, tulang, dan sendi. Keluhan yang berkaitan dengan sistem muskuloskeletal, seperti sakit, nyeri, pegal-pegal, dan lainnya, termasuk sistem pembuluh darah, tendon, sendi, tulang, syaraf, otot, dan lainnya, yang disebabkan oleh aktivitas kerja. Beberapa keluhan muskuloskeletal yang paling umum termasuk sakit pada punggung dan pinggang, ketegangan pada leher, sakit pergelangan tangan, lengan dan kaki, kelelahan mata, dan sejumlah keluhan lainnya (Tarwaka, 2014).

Keluhan muskuloskeletal dapat terjadi pada orang yang menggunakan tangan untuk beraktivitas dengan gerakan yang monoton dan berulang saat bekerja, seperti ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga melakukan aktivitasnya secara rutin mulai dari bangun tidur (pagi hari) hingga mulai tidur kembali (malam hari). Ada banyak kegiatan yang dilakukan pada pekerjaan ibu rumah tangga tersebut seperti mencuci pakaian, memasak, membersihkan rumah, dan lainnya. Semua kegiatan tersebut dilakukan dalam posisi jongkok ataupun berdiri dalam waktu yang lama. Bila pekerjaan rumah dilakukan secara rutin berlangsung lama dapat menimbulkan keluhan berupa pegal-pegal pada bagian tubuh tertentu yang biasa disebut dengan keluhan muskuloskeletal (Hastuti, 2016).

Prevalensi penyakit muskuloskeletal berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9 % dan berdasar diagnosis atau gejala sebesar 24,7%. Untuk prevalensi penyakit muskuloskeletal di Jawa Tengah sendiri mencapai 18,9% dan di Boyolali sebesar 6,20% (Riskesdas, 2018).

Keluhan muskuloskeletal dapat diturunkan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Senam adalah salah satu bentuk terapi non farmakologis untuk keluhan muskuloskeletal ini. Senam tidak hanya meredakan nyeri, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan, menurunkan kadar kolesterol, dan melenturkan sendi, yang berarti bahwa sistem muskuloskeletal akan lebih baik (Setiawan, 2014). Salah satu latihan fisik yang dapat diberikan kepada penderita keluhan muskuloskeletal adalah senam yoga hatha (Marmolejo *et al.*, 2018).

Senam yoga hatha merupakan terapi komplementer yang mampu mengurangi nyeri terutama pada nyeri sendi, Olahraga ini telah terbukti dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan muskuloskeletal. Latihan yang lembut dan aman lebih baik, sehingga tidak memperburuk nyeri (Dinata, 2015). Yoga *hatha* dapat menurunkan nyeri sendi jika gerakan yang dilakukan baik dan benar, dengan melakukan aktifitas gerakan yang lembut mampu menunda ataupun mengurangi masalah nyeri yang disebabkan penyakit, trauma, berkurangnya rentan gerak sendi dan disertai dengan pola hidup yang sehat sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik (Lebang, 2013).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti ingin meneliti tentang penerapan senam yoga hatha terhadap keluhan muskuloskeletal pada ibu rumah tangga di Desa Sindon, Ngemplak, Boyolali.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bentuk *pre-experiment* yaitu rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eksperimen sungguhan, dengan menggunakan desain penelitian "*one group pre test-post test desain*" yang dipakai untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan kepada sampel penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dimana peneliti memberi *pre-test* kepada kelompok responden dengan menggunakan instrumen pemeriksaan kemudian dilakukan *treatment* atau perlakuan dan diakhiri dengan *post-test* menggunakan instrumen yang sama yang kemudian dianalisis menggunakan program SPSS. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan hasilnya mendapatkan sampel berjumlah 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Desa Sindon, Ngemplak, Boyolali yang dilaksanakan pada Agustus-November 2023. Karakteristik responden disajikan dalam tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Larakteristik Sampel

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
Remaja Akhir (17-25 tahun)	2	6,7
Dewasa Awal (26-35 tahun)	7	23,3
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	12	40
Lansia Awal (46-55 tahun)	9	30
Total	30	100
IMT		
Kurus (17-18,5)	3	10
Normal (18,5-25,0)	13	43,3
Gemuk (25,0-27,0)	6	20
Obesitas (>27,0)	8	26,7
Total	30	100

Pendidikan

SMP	7	23,3
SMA/SMK	17	56,7
D2/D3/S1	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas sampel penelitian berusia 36-45 tahun 12 orang, IMT (Indeks Masa Tubuh) Normal (18,5-25,0) 13 orang, dan tingkat pendidikan terbanyak SMA/SMK yaitu 17 orang.

Tabel 2. Perbedaan Pre-Test dan Post-test

	Mean	Beda Rerata	Sid. Deviasi n	Frekuensi (n)	Min	Max
<i>Pre-test</i>	45,17	6,2	8.288	30	36	66
<i>Post-test</i>	38,97		9.688	30	29	61

Berdasarkan tabel 2 diketahui skor mean mengalami penurunan dari skor *pre-test* 45,17 menjadi skor *post-test* 38,97 yang artinya terjadi penurunan sebanyak 6,2.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon

	N	P-Value
	30 ^a	
<i>Post-test dan Pre-test NBM</i>	0 ^b	0.000
	0 ^c	

Keterangan:

- a. Post-test < pre-test
- b. Post-test > pre-test
- c. Post-test = pre-test

Setelah dilakukan uji normalitas data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. Kemudian, dilakukan transformasi data yang hasilnya tetap tidak normal sehingga untuk uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan tabel 3 diatas hasil analisis uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan setelah pemberian aktivitas senam yoga *hatha* terhadap keluhan muskuloskeletal pada ibu rumah tangga di Desa Sindon, Ngemplak, Boyolali.

Penerapan yoga *hatha* yang dilakukan secara teratur dapat memberikan efek positif terhadap keluhan muskuloskeletal (Utari *et al.*, 2018). Dari hasil data penelitian

pada tabel 2 menunjukkan adanya penurunan keluhan muskuloskeletal sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Senam yoga *hatha* terbukti efektif untuk mengurangi berbagai gejala yang terjadi akibat keluhan muskuloskeletal. Hal tersebut sesuai dengan dengan pernyataan Mccffrey dan Park (2012) bahwa perlakuan yoga yang diberikan dapat meringankan nyeri muskuloskeletal atau sakit sendi saat melakukan aktivitas dengan peningkatan yang signifikan dalam rentang gerak pada pasien yang mengalami keluhan muskuloskeletal.

Yoga *hatha* merupakan salah satu manuver terapeutik untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang dapat melatih dan mencegah kontraktur atau kekakuan otot sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsi otot, kapasitas otot dan menurunkan nyeri. Selain itu, yoga *hatha* dapat meningkatkan sirkulasi darah, oksigen, rasa percaya diri, mengurangi ketegangan tubuh, menurunkan nyeri sendi, membentuk postur tubuh yang lebih tegap dan membentuk otot lentur serta kuat (Armini & Larashanti, 2020).

SIMPULAN

Pada penelitian ini sampel yang mengalami keluhan muskuloskeletal didominasi oleh usia dewasa akhir (35-45 tahun). Berdasarkan indeks masa tubuh di dominasi oleh normal (18,5-25,0) yaitu sebesar 43,3%. Berdasarkan nilai kuesioner Nordic Body Map yang dilakukan pada 30 sampel terdapat perbedaan rata-rata skor dari nilai pre-test 45,17 menjadi nilai post-test 38,97 yang artinya terjadi penurunan sebanyak 6,2. Hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signficancy 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti hipotesis alternatif diterima karena terdapat perbedaan skor keluhan muskuloskeletal pada ibu rumah tangga di Desa Sindon, Ngemplak, Boyolali sebelum dan setelah diberikan intervensi senam yoga *hatha*. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat pengaruh senam yoga *hatha* terhadap keluhan muskuloskeletal pada ibu rumah tangga di Desa Sindon, Ngemplak, Boyolali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan yang sangat berarti sejak dari persiapan sampai dengan selesainya penelitian ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Bambang Kuncoro, Bsc.OT, M. OT, selaku Ketua Jurusan Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi yang telah memberikan rekomendasi bagi penulis melakukan penelitian.
2. Bapak Wawan Ridwan M., M. Kes selaku Ketua Jurusan Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi yang telah memberikan dorongan dan arahan bagi penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ibu Rina Kurnia, MPH selaku dosen pembimbing yang telah banyak mengarahkan dari memberi dorongan sampai skripsi ini terwujud.
4. Ibu Roh Hastuti Prasetyaningsih, MPH selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran terkait penyusunan skripsi.

5. Orang tua, keluarga, dan teman-teman Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Terapi Okupasi Jurusan Okupasi Terapi Politeknik Kesehatan Surakarta dan berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dukungan moril dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Armini, N. W. Y., & Larashanti, I. A. D. (2020). Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Fisik. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 75-83.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Hastuti, E. L. (2016). Peranan Wanita Dalam Kegiatan Rumah Tangga Pertanian di Pedesaan. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, 6(1).
- Lebang, E. (2013). *Yoga Sehari-hari*. Jakarta: Pustaka bunda.
- Marmolejo, M. A., Medhanie, M., & Tarleton, H. P. (2018). Musculoskeletal Flexibility and Quality of Life: A Feasibility Study of Homeless Young Adults in Los Angeles County. *International Journal of Exercise Science*, 11(4).
- McCaffrey, R. (2012). The Benefits of Yoga for Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 02(05).
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 9, 1689–1699.
- Tarwaka, Solichul HA.Bakri, L. S. (2014). Ergonomika untuk Kesehatan, Keselamatan Kerja dan Produktivitas Pengantar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11).
- Utari, H., Utomo, W., & Dewi, W. N. (2018). Studi Fenomenologi: Pengalaman Penderita Gangguan Muskuloskeletal Yang Menjalani Terapi Yoga. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2).