



Pengaruh Yoga Asanas Terhadap Penurunan Derajat Skoliosis Di Udana Yoga Bali

Putu Reny Rahmawati¹, I Made Sugata², I Gusti Made Widya Sena³

^{1 2 3}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 09 September 2022, direvisi 18 Februari 2023, diterbitkan 31 Maret 2023

E-mail: renyrahmawati41@gmail.com¹, imadesugata65@gmail.com²,
gustisena7@gmail.com³

ABSTRAK

Skoliosis adalah kelainan muskuloskeletal yang digambarkan dengan pembengkokan tulang belakang. Skoliosis juga mulai disadari pada masa remaja pada masa pertumbuhan fisik dan psikologis. Memilih alternatif yang tepat untuk mengatasi skoliosis merupakan hal yang sangat penting, sebelum derajat kelengkungan tulang belakang semakin besar. Salah satu alternatif penanganan skoliosis yang saat ini diminati masyarakat adalah dengan melakukan terapi senam yoga khusus untuk penderita skoliosis di Udana Yoga Bali. Dalam penelitian ini dirumuskan beberapa rumusan masalah, antara lain: (1) Apakah praktik yoga asana berpengaruh terhadap penderita skoliosis pada remaja di Udana Yoga? (2) Apa pengaruh Yoga Asana di Udana Yoga dalam menurunkan derajat skoliosis? (3) Bagaimanakah struktur praktik Yoga Asana bagi pasien skoliosis pada remaja di Udana Yoga? Untuk mengatasi rumusan masalah tersebut, peneliti menggunakan teknik komputasi Wilcoxon melalui SPSS. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara ilmiah bahwa latihan Yoga Asana dapat berpengaruh dalam menurunkan derajat skoliosis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling dalam menentukan sampel data. Hasil uji statistik keluaran pada penelitian ini menunjukkan nilai 0,001 yang membuktikan bahwa yoga asana berpengaruh terhadap penurunan derajat skoliosis pada remaja. Sedangkan hasil pengujian effect size sebesar 0,882 yang secara tidak langsung juga memberikan kesimpulan bahwa yoga asana memiliki efektivitas yang tinggi terhadap penurunan derajat skoliosis.

Kata kunci: *yoga asanas, skoliosis, adolescents, udana yoga*

ABSTRACT

Scoliosis is a musculoskeletal disorder that is described by the bending of the spine. Scoliosis also began to be realized in adolescence during the physical and psychological growth period. Choosing the right alternative for dealing with scoliosis is a very important thing, before the degree of spinal curvature getting bigger. One of alternative to deal with scoliosis that is now in demand by the community is by doing special yoga exercises therapy for scoliosis patients at Udana Yoga Bali. In this study, there were several problem formulations, including: (1) Does the practice of yoga asana affect scoliosis patients in Udana Yoga? (2) What is the effect of Yoga Asana at Udana Yoga in decreasing the degree of scoliosis? (3) What is the structure of Yoga Asana practice for scoliosis patients in adolescents at Udana Yoga? To solve the problem formulation, researchers used the Wilcoxon computation technique through SPSS. The aim of this research is to prove scientifically that Yoga Asana practice can have an effect in reducing the degree of scoliosis. This research used quantitative methods with purposive sampling technique in determine the sample data. The results of the statistical test output in this study showed value 0.001 which proved that yoga asanas had an effect on decreasing the degree of scoliosis in adolescents. While the results of testing the effect size were 0.882, which indirectly also provide the conclusion that yoga asanas have high effectiveness toward the decrease of the degree in scoliosis.

Keywords: *yoga asanas, scoliosis, adolescents, udana yoga*

I. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi pada sektor pendidikan berpengaruh pada sistem pembelajaran yang dapat dilakukan dengan jarak jauh melalui media online, dimana peserta didik hanya duduk di rumah tanpa perlu datang ke instansi tersebut. Di dalam dunia kesehatan juga mulai menerapkan sistem yang sama, para pasien yang tidak memiliki banyak waktu cukup melakukan konsultasi kepada dokter secara tatap muka, dipermudah dengan bantuan aplikasi online yang sudah tersedia. Berbagai kemudahan tersebut membuat kehidupan manusia menjadi serba instan. Hal ini tentunya membawa dampak tidak hanya berdampak positif namun juga dampak negatif, sebagian orang akan menjadi malas untuk bergerak karena segala sesuatunya dilakukan pada posisi diam/duduk. Posisi duduk yang terlalu lama menjadi tidak baik bagi tulang belakang terlebih dilakukan pada keadaan yang salah. Hal ini tentunya menimbulkan berbagai penyakit, salah satunya adalah skoliosis. (Rosadi, 2009) menguraikan jika hal ini berlangsung terus menerus pada sistem muskuloskeletal tulang belakang akan mengalami bermacam – macam keluhan antara lain, nyeri otot, keterbatasan gerak (*range of motion*) dari tulang belakang atau *back pain*, *kontaktur* otot dan menumpuknya problematik akan berakibat pada terganggunya aktivitas kehidupan sehari – hari.

Skoliosis adalah suatu kelainan kurva tulang belakang yang ditandai dengan adanya pembengkokan tulang ke arah samping dengan membentuk kurva “S” Sumsum tulang belakang

atau dalam dunia medis disebut *medulla spinalis*. *medulla spinalis* ini merupakan bagian vital dalam sistem saraf manusia. Bersama dengan otak, organ ini membentuk sistem saraf pusat. Skoliosis juga diartikan sebagai kondisi dimana terdapat kelengkungan lateral paa tulang belakang yang mengarah dari kanan ke kiri dan disertai rotasi atau *kymphotic* (Fishman, 2014). Fungsi sumsum tulang belakang yang paling utama adalah untuk mengkomunikasikan antara saraf dengan otak dalam menerima rangsang, pergerakan dan juga refleks tubuh. Pada kasus skoliosis sumsum tulang belakang menjadi tidak normal atau bentuk sumsum tulang belakang tidak semestinya. Skoliosis atau dalam bahasa latin disebut sebagai skoliosis merupakan abnormalisasi tiga dimensi yang menyebabkan tulang belakang mengalami rotasi atau melengkung ke salah satu sisi tubuh, baik kiri maupun kanan (Dwijendra, wawancara, 15 Juli 2020).

Menurut Dwijendra, selaku instruktur sekaligus pemilik Udana Yoga Bali (dalam wawancara, 10 Juli 2020) menjelaskan bahwa selain posisi duduk yang salah, skoliosis juga disebabkan oleh empat faktor yaitu kondisi saraf dan otot dalam tubuh, bawaan sejak lahir, kepemilikan gen tertentu dan faktor fungsional. Hingga saat ini, faktor penyebab skoliosis yang paling banyak ditemukan yaitu karena adanya genetika yang sebagian banyak masyarakat tidak menyadari hal tersebut bahkan bersikap acuh terhadap penyakit yang diderita. Hal ini tentunya akan mengganggu seseorang dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, karena sesungguhnya kesehatan adalah yang paling utama. Oleh karena itu, berbagai cara untuk mengobati skoliosis mulai ditawarkan, salah satunya melalui pelatihan yoga.

Yoga Asana adalah istilah yang mengacu pada bentuk latihan fisik dengan menggunakan pose atau gerakan dalam yoga. Para yogi menggunakannya untuk merujuk pada semua aspek fisik yoga serta postur tubuh individu. Latihan yoga asana juga mampu menurunkan derajat skoliosis seseorang, sehingga penderita skoliosis tidak harus menjalankan operasi yang menelan biaya cukup besar. Yoga skoliosis ini mulai di minati banyak penderita skoliosis karena dengan mempraktikkan terapi yang rutin untuk beberapa asana pilihan, maka penderita skoliosis tidak membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh kesempurnaan lengkungan tulang belakang. Yoga terapi juga merupakan alternatif sederhana dan tidak mahal serta dapat di lakukan dimana saja dan secara umum sering dipadukan dengan pengobatan modern (Arabpour, 2018).

Salah satu tempat yang menawarkan pelatihan yoga untuk penderita skoliosis di Bali yaitu Udana Yoga Bali. Putu Gede Dwijendra sebagai pendiri sekaligus instruktur yoga di Udana Yoga Bali memiliki metode serta latihan-latihan khusus yang diberikan kepada peserta penderita kelainan tulang belakang. Fishman (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “*Serial*

Case Reporting Yoga for Idiopathic and Degenerative Scoliosis” menguraikan tentang gerakan yoga *Side Plank* yang di bedah menjadi gerakan 7 gerakan *Side Plank Variation* dengan menggunakan bantuan yoga properti seperti *yoga strap* dan *yoga block*. Gerakan – gerakan tersebut menjadi asana terapi untuk para penderita skoliosis yang dilakukan selama 4 bulan lamanya. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat derajat skoliosis pada penderita skoliosis idiopatik ataupun degeneratif.

Hal ini menarik simpati masyarakat khususnya penderita skoliosis dari berbagai daerah di Bali bahkan di luar Bali untuk datang dan melakukan terapi yoga asana di studio tersebut. Kelangkaan studio yoga seperti inilah yang hanya ada di Bali menjadi sebuah keunikan tersendiri. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih dalam di Udana Yoga Bali terkait penyakit skoliosis. Inilah yang melatarbelakangi penulis membuat penelitian yang berjudul “Pengaruh Yoga Asana Terhadap Penurunan Derajat Skoliosis di Udana Yoga Bali”.

II. METODE PENELITIAN

Menurut Koentjaraningrat (1991) menjelaskan bahwa metode berasal dari bahasa Yunani yaitu dari kata “*Methodos*” yang artinya cara untuk jalan. Sedangkan menurut W.J.S Poewardaminta (1984) menjelaskan bahwa metode adalah cara mengatur dan berpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud. Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif, peneliti menggunakan jenis penelitian *quasi experimental design* karena jenis penelitian ini yang memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak dipilih secara *random*. Menurut Suharsini-Arikunto (2002) objek penelitian adalah segala sesuatu hal yang menjadi titik tuju dari suatu penelitian, Adapun penelitian yang dilakukan oleh penulis mengambil lokasi di Udana Yoga, Jimbaran, Bali. Hal ini dikarenakan di Udana Yoga digunakan sebagai pusat yoga terapi untuk skoliosis sejalan dengan peserta yoga khusus skoliosis. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001). Dalam hal ini, peneliti memilih metode tes yang digunakan sebagai pembanding. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumen.

Pada penelitian ini Teknik analisis data menggunakan statistik analisa data non parametrik karena subyek yang berjumlah dibawah 30, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta

yoga skoliosis di Udana Yoga Bali dengan total jumlah keseluruhan peserta yaitu 14 orang. Hal ini dikarenakan hanya 14 orang penderita skoliosis yang mengikuti Yoga Terapi di Udana Yoga Bali. Penelitian ini juga melakukan analisis *Inferensial* yaitu melakukan uji beda pada skor *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Penghitungan ini menggunakan statistik non parametrik *Wilcoxon signed-rank test*, dengan menggunakan bantuan program komputasi SPSS *for Windows Release 20.0*. Tingkat efektivitas dari terapi yang diberikan terhadap perubahan nilai variabel terikat akan dihitung melalui effect size. Effect Size ini merupakan suatu perhitungan yang bertujuan untuk mengetahui besarnya efektivitas suatu perlakuan terhadap variabel terikat.

III. PEMBAHASAN

1. Sistem Latihan Yoga Asana di Udana Yoga Bali

Secara etimologi kata yoga berasal dari bahasa Sansekerta “*yuj*” yang memiliki arti pasangan. Menurut Pendit (2007) ini dimaksudkan pasangan jiwa pribadi (Jiwatman) dengan jiwa universal atau Tuhan. Rendel (1979) menguraikan kata “Yoga” dalam bahasa inggris disebut *Yoke* yaitu disatukan. Yoga terus berkembang selama berabad-abad dan dipengaruhi oleh beragam budaya, hingga kini tercipta berbagai jenis yoga akan tetapi pada penerapan yoga asanas khusus penderita skoliosis ini menggunakan yoga asanas dengan pendekatan Iyengar Yoga. Yoga jenis ini didirikan pada tahun 1970 oleh pendirinya yaitu B.K.S Iyengar. Iyengar yoga merupakan sebuah bentuk Yoga Hatha yang menjunjung detail, presisi dan keterlibatan dalam penampilan postur dan kontrol pernafasan serta pengembangan kekuatan, mobilitas dan stabilitas diraih melalui asana-asana tersebut. Latihan yoga dapat bermanfaat untuk beberapa aspek dalam diri yaitu secara fisik dapat menurunkan gejala sakit fisik dan meningkatkan imunitas, secara psikologis memunculkan perasaan tenang dan menurunkan emosi negatif serta secara spiritual lebih sadar terhadap diri dan lebih mudah bersyukur (Kinasih , 2010)

Setiap yoga kelas memiliki sistem latihan yang berbeda – beda tergantung tema kelas itu tersendiri. Tujuan dalam suatu yoga kelas memiliki sistem atau struktur kelas yaitu untuk mencapai manfaat yang diinginkan dalam melakukan yoga asanas, maka dari itu setiap yoga kelas dengan tujuan yang berbeda memiliki sebuah struktur kelas yang berbeda pula. Begitu halnya pada yoga asana yang diperuntukan untuk penderita skoliosis di Udana Yoga Bali ini memiliki ciri khas struktur latihan yoga asanas yang berbeda dengan kelas-kelas regular lainnya. Adapun data struktur latihan yoga asana yaitu terdiri dari pemanasan, rangkaian gerak

dalam Udana Namaskar, Tahap Inti Yoga asana (terapi asana duduk, berdiri, berbaring) dan Tahap akhir (*Counter balance* dan *Savasana*). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1.1 Pemanasan

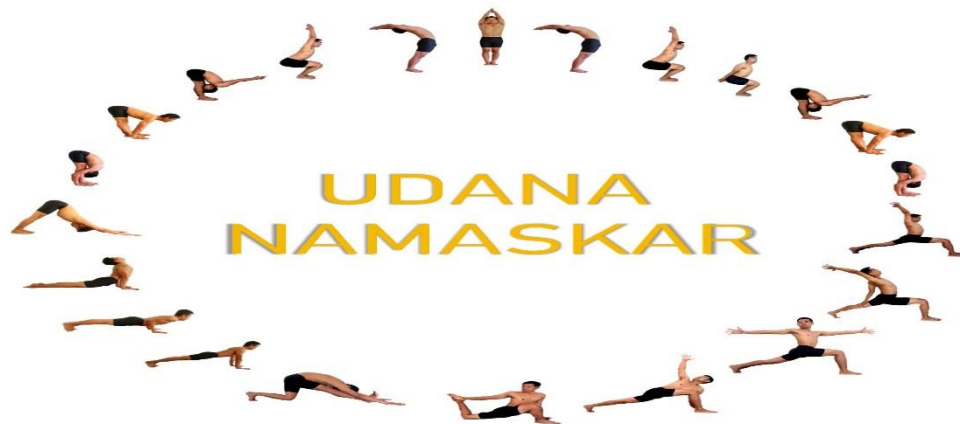
Pemanasan merupakan tahap terpenting sebelum melakukan olah fisik terutama yoga asana, dalam gerakan – gerakan pemanasan tubuh secara perlahan akan memberikan sinyal ke otak untuk mempersiapkan bahwa tubuh akan melakukan aktifitas yang lebih tinggi dari keadaan sebelumnya. Pada yoga kelas khusus penderita skoliosis di Udana Yoga hal ini di terapkan dengan tujuan yang sama yaitu untuk memanaskan otot sehingga otot menjadi panas dan fleksibilitas pada otot juga akan ikut meningkat, inilah yang sangat penting dan di perlukan pada kelas terapi skoliosis ini. Dengan kondisi otot yang *flexible* maka akan lebih mudah tulang belakang diperbaiki melalui asana – asana dengan alignment yang tepat pada tahap selanjutnya yaitu asana terapi.

Pada kelas yoga terapi khusus penderita skoliosis di Udana Yoga memiliki teknik pemanasan tersendiri yang wajib di lakukan para peserta yoga sebelum melanjutkan ke udana namaskar maupun gerak-gerak asana terapi yang akan membentuk *alignment* tubuh untuk memberikan perubahan pada tulang belakang. Manfaat dari pemanasan yang dilakukan yaitu adalah untuk memberikan pergerakan maksimal sehingga otot maupun bantalan tulang belakang menjadi panas dan secara tidak langsung akan sangat mudah untuk merubah posisi tulang belakang yang bengkok (Dwijendra, wawancara, 15 Juli 2020). Langkah inilah yang di lakukan penderita skoliosis sebagai persiapan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi di terapi asana dengan pembenaran sesuai *alignment* tubuh mereka masing-masing. Dengan melakukan gerakan pemanasan sebagai awal persiapan latihan, tubuh lebih terasa siap dan kelentukan lebih meningkat ketika perbaikan terjadi pada kelengkungan tulang belakang (Maretha, wawancara, 21 Juli 2020)

1.2 Udana Namaskar

Udana Namaskar merupakan serangkaian asanas yang dipadukan menjadi sebuah *sequence* latihan. Rangkaian gerak dalam udana namaskar dipadukan dan dibuat oleh instruktur sekaligus *founder* dari Udana Yoga Bali yaitu Putu Gede Dwijendra. Gerakan *Udana Namaskar* dilakukan dengan mengalir seperti gaya *yoga vinyasa*, hal ini dikarenakan gerakan *Udana Namaskar* mengadopsi gerak yoga asana yaitu *yoga vinyasa*. Gerakan inilah menjadi ciri khas dari studio Udana Yoga Bali (Dwijendra, wawancara, 10 Juli 2020). Perpaduan antara gerak

berdiri maupun duduk, gerakan penekukan kedepan maupun ke belakang yang terdapat pada *Udana Namaskar* ini diselaraskan juga dengan tarikan dan hembusan nafas di setiap gerakannya.



Gambar 1: *Udana Namaskar* yang di Gunakan dalam Terapi Yoga Khusus Skoliosis
(Dokumentasi Peneliti, 2020)

Adapun gerakan *Udana Namaskar* merupakan 23 gerak yoga asanas yang di jadikan dalam gerakan yang mengalir, adapun 23 gerakan *Udana Namaskar* tersebut yaitu: 1) *Tadāsana* (Sikap berdiri); 2) *Urdhva Hastāsana* (Sikap merebahkan badan ke belakang dengan kedua tangan lurus ke atas); 3) *Utkatāsana* (Sikap Kursi); 4) *Utkatāsana Variation* (Sikap kursi variasi); 5) *Uttanāsana Variation* (Sikap mencium lutut variasi dalam posisi berdiri); 6) *Ardha Uttanāsana* (Sikap setengah mencium lutut dalam posisi berdiri); 7) *Uttanāsana* (Sikap Mencium lutut pada posisi berdiri); 8) *Virabadrāsana I* (Sikap pahlawan I); 9) *Viparita Virabadrāsana Variation* (Sikap pahlawan berbalik dengan variasi); 10) *Virabadrāsana 2 Twisting* (Sikap pahlawan memutar); 11) *Parivritta Parsvakonāsana* (Sikap sudut menyamping); 12) *Anjaneyāsana Variation* (Sikap bulan sabit variasi); 13) *Ardha Hanumanāsana* (Sikap setengah hanuman); 14) *Kumbhakāsana* (Sikap push up); 15) *Chaturanga Dandāsana* (Sikap setengah push up); 16) *Urdhva Mukha Svanāsana* (Sikap anjing mendongak); 17) *Adho Mukha Svanāsana* (Sikap anjing kepala dibawah); 18) *Ardha Uttanāsana* (Sikap setengah mencium lutut dalam posisi berdiri); 19) *Uttanāsana* (Sikap Mencium lutut pada posisi berdiri); 20) *Uttanāsana Variation* (Sikap mencium lutut variasi dalam posisi berdiri); 21) *Utkatāsana* (Sikap Kursi); 22) *Urdhva Hastāsana* (Sikap merebahkan badan ke belakang dengan kedua tangan lurus ke atas); 23) *Tadāsana* (Sikap berdiri)

1.3 Tahap Inti Latihan Yoga Asana di Udana Yoga Bali

A. Terapi Asanas Berdiri

Asanas adalah metode terbaik untuk menjaga dan mempertahankan fleksibilitas tulang belakang dan menghilangkan kelengkungan tulang belakang. Selain itu juga memperbaiki penyakit terkait postur tubuh, seperti sakit punggung, nyeri bahu, sendi, kekakuan (Sena, 2018). Melalui terapi asana inilah sebagai salah satu upaya mengembalikan posisi tulang belakang penderita skoliosis menjadi normal.

Tahap selanjutnya merupakan bagian paling penting di dalam struktur latihan yoga asana untuk penderita skoliosis. Di dalam asana terapi inilah posisi tulang belakang akan di *adjust* sesuai *alignement* yang tepat. Dalam proses *adjustment* di setiap gerakan yoga membutuhkan bantuan properti yoga seperti *wheel* (roda), *yoga block* (balok), *hammock* (tempat tidur gantung), *chair* (kursi) dan *yoga mat* (matras yoga) untuk memaksimalkan pembenahan postur utamanya tulang belakang para penderita skoliosis. Terapi yoga asana berdiri merupakan beberapa gerak asana dalam posisi berdiri yang dilakukan setelah melakukan gerak *udana namaskar*. Adapun gerakan terapi yoga asana berdiri tersebut yaitu: ***Utthita Trikonāsana***, ***Utthita Parsvakonāsana With Chair***, ***Virabadrāsana I With Rope***, ***Virabadrāsana 3 With Chair***, ***Parivritta Trikonāsana On Chair***, ***Hanging Utkatāsana***, ***Badhakonāsana Shirsāsana***. Berikut ini adalah salah satu pose terapi asanas berdiri



Gambar 2: Pose *Utthita Parsvakonāsana With Chair*
(Dok Peneliti, 2020)

Utthita Parsvakonāsana memiliki arti kata *utthita* berarti terentang, *parsva* artinya sayap dan *kona* yaitu sudut (Kaminoff, 2010). *Utthita Parsvakonāsana* atau yang sering di sebut *Extended Side Angle Pose* di dalam bahasa inggris merupakan gerakan dengan menekuk salah satu kaki serta menurunkan tangan dan mrebahkan badan pada satu sisi. Pada gerak ini otot

yang berkontraksi adalah otot *adductor magnus*, *gluteus maximus*, otot paha belakang serta otot pada *latissimus dorsi* atau otot pada bagian punggung (Long, 2006). Pada gerakan ini dengan memberikan kontraksi pada otot bagian punggung terutama satu sisi yang spesifik akan memberikan upaya pengembalian tulang belakang ke keadaan normal para penderita skoliosis. (Dwijendra, wawancara, 15 Juli 2020). Senada dengan pernyataan tersebut, menurut Ni Luh Putu Ari Sundari (wawancara, 10 Juli 2020) menyatakan bahwa pose ini membuat saya merasakan kontraksi yang maksimal pada hampir sebagian besar otot tubuh, khususnya pada otot sekitar punggung dan paha.

B. Terapi Asanas Duduk

Setiap gerakan asanas melatih hampir seluruh otot, organ dalam tubuh dan tulang, asanas menggiatkan semua sistem (Sena, 2018). Dengan melakukan asanas terapi inilah perbaikan maksimal sesuai *alignment* tubuh dan melalui beberapa properti yoga yang membantu peserta bergerak, akan secara perlahan memberikan efek pada otot maupun tulang belakang sehingga memungkinkan terjadinya perubahan kelengkungan di tulang belakang. Pada tahap ini seluruh peserta melakukan seluruh gerakan yoga terapi dalam posisi duduk. Adapun gerakan terapi yoga asana duduk yaitu: ***Parighāsana With Block, Bharadvajāsana, Paschimottanāsana, Badhakonāsana, Ustrāsana On Chair, Vasisthāsana On Chair***. Berikut ini adalah salah satu pose terapi asanas duduk.

Ustrāsana berasal dari kata *ustra* yaitu unta dan *asana* yaitu sikap tubuh (Kaminoff, 2010 : 173). *Ustrāsana* atau dalam bahasa inggris di kenal dengan nama *Camel Pose*. Adapun beberapa otot yang berkontraksi dan diregangkan yaitu *iliopsoas*, *gluteus maximus*, *quadriceps* dan *rectus femoris* (Long, 2006 : 63). Menurut Pipihania Wau (wawancara, 10 Juli 2020) menjelaskan bahwa dengan melakukan pose ini dapat membuka punggung, dada, pinggul, tulang belakang, bagian perut, dan tenggorokan. Senada dengan pernyataan tersebut, gerakan ini akan membantu menyeimbangkan bagian tulang belakang atas maupun bawah pada penderita skoliosis (Dwijendra, wawancara, 15 Juli 2020)

C. Terapi Asanas Berbaring

Terdapat dua pandangan yang membahas tentang konsep latihan yoga. Yoga klasik memiliki pandangan yang terfokus di aktivitas yang mengembangkan *insight* untuk memahami kebenaran mengenai hal yang terjadi di dalam diri manusia sedangkan pandangan *hatha yoga* fokus di aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis (Stiles, 2002). Tahap lanjutan dalam yoga terapi ini yaitu terapi yoga asana berbaring dilakukan dalam posisi

terlentang ataupun berbaring, pada posisi ini peserta yoga melakukan beberapa gerakan dengan tetap menggunakan properti yoga yang akan membantu memaksimalkan perbaikan aligment tubuh mereka. Seluruh asana terapi pada yoga kelas khusus skoliosis ini dilakukan hanya pada satu sisi saja. Adapun gerakan terapi yoga asana berbaring yaitu: *Adhomukha Virāsana, Adhomukha Virāsana With Chair, Parshva Adhomukha Virāsana, Urdhva Mukha Svanāsana On Chair, Jathara Parivrtti, Setu Bandha Sarvangasana On Chair, Supta Badhakonāsana*. Berikut ini adalah salah satu pose terapi asanas berbaring.

Adhomukha virāsana berasal dari kata *adho mukha* yaitu wajah menghadap kebawah, *vira* yaitu pahlawan dan asana yaitu sikap tubuh (Kaminoff, 2010). *Adhomukha virāsana* Adapun otot yang mengalami kontraksi atau meregang pada posisi ini yaitu otot *latissimus dorsi, trapezius* dan *deltoid*. Menurut Made Dwiki Budi Laksana (wawancara, 10 Juli 2020) menguraikan bahwa pose atau gerakan ini dapat memberi keseimbangan tulang belakang, meregangkan otot dan menenangkan saraf. Senada dengan pernyataan tersebut gerakan ini dilakukan sebagai upaya untuk menyeimbangkan kembali bagian tulang belakang dengan peregangan maksimal pada otot – otot seputaran tulang belakang (Dwijendra, wawancara, 15 Juli 2020).

1.4 Tahap Akhir Latihan Yoga Asana di Udana Yoga Bali

A. Counter Balance

Setelah melakukan serangkaian asana terapi mulai dari berdiri sampai berbaring, masuklah peserta pada tahap selanjutnya yaitu *counter balance*. Gerakan – gerakan *counter balance* di khususkan untuk menetralkan kembali posisi tulang belakang maupun kondisi tubuh. *Counter balance* di lakukan setelah selesai melakukan seluruh gerakan asana terapi khusus skoliosis karena di gerakan inilah seluruh pemanjangan tulang belakang dilakukan, otot-otot diseluruh tulang belakang juga diregangkan maksimal (Dwijendra, wawancara, 15 Juli 2020). Gerakan ini juga dilakukan guna untuk menyeimbangkan dan mengembalikan posisi tulang belakang agar diperoleh keadaan nyaman setelah melakukan asana terapi pada satu sisi tubuh. Counter balance membantu meredakan kepegalan tubuh setelah melakukan serangkaian gerak asana terapi yang cukup memperbaiki posisi tulang belakang, dengan gerakan counter balance inilah tubuh menjadi jauh lebih rileks terutama pada bagian punggung maupun tulang belakang yang kembali di netralkan (Sundari, wawancara, 21 Juli 2020). Adapun gerakan – gerakan *counter balance* yaitu: *Parsvottanāsana With Chair, Ardha Uttanāsana With Wall, Adho Mukha Svanāsana With Rope*. Berikut ini adalah salah satu pose tahap akhir latihan yoga asana di Udana Yoga Bali

Parsvottanāsana memiliki arti kata sebagai berikut *parsva* yaitu sisi, *ut* yaitu kuat, dan *tan* meregang (Kaminoff, 2010). *Parsvottanāsana* dalam bahasa Inggris disebut *Intense Stretch Pose*. Adapun otot yang berkontraksi pada posisi ini yaitu *pectineus*, *femur*, *tibia* dan *trapezius sternocleidomastoid*, *latissimus dorsi* and *triceps*. (Long, 2006). Gerakan ini sangat memberikan efek maksimal untuk pemanjangan ruas tulang belakang pada tubuh peserta sehingga pengembalian posisi tulang belakang jauh lebih sempurna (Dwijendra, wawancara, 15 Juli 2020). Hal ini juga disampaikan oleh Milla Shinta Dewi (wawancara, 10 Juli 2020), menurutnya dengan praktik asanas ini dapat membuatnya merasakan tulang belakang lebih normal dan memanjang.

B. Savāsana

Savāsana berasal dari kata *sava* yaitu mayat (Kaminoff, 2010). *Savāsana* menggambarkan bagaimana seseorang bisa melepaskan tubuh sampai seluruh ototnya bagaikan seorang mayat yang lemas tak berdaya. Adapun langkah-langkah dalam melakukan *savāsana* yaitu baringkan tubuh anda pada kedua lengan di samping dan sejajar dengan tubuh, telapak tangan menghadap ke atas. Pejamkan mata anda (Sarasvati, 2002) pada posisi ini peserta sepenuhnya merasa nyaman dan santai, tidak ada satupun otot yang berkontraksi. Tahap akhir dari latihan yoga untuk penderita skoliosis yaitu adalah *savāsana*.

1.5 Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini dilakukan pengujian hipotesis dari peneliti yang berjudul “Pengaruh Yoga Asanas Terhadap Penurunan Derajat Skoliosis Di Udana Yoga Bali”. Untuk bisa menjawab permasalahan yang berkaitan dengan pengaruh yoga apakah membantu menurunkan derajat skoliosis pada penderita skoliosis di Udana Yoga Bali, peneliti melakukan analisa terhadap data melalui analisis statistik dengan menggunakan teknik *Wilcoxon signed-rank test*. Melalui analisis tersebut diperoleh hasil berupa deskripsi statistik yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre test 37.14 sedangkan nilai rata-rata post test yaitu 27.14. Hal ini membuktikan bahwa terdapat penurunan derajat skoliosis pada penderita skoliosis yang telah mengikuti latihan asanas terapi yang dilakukan di Udana Yoga Bali.

Seperti hasil wawancara dengan Malika (wawancara tanggal 16 Juli 2020) menguraikan bahwa dengan mempraktikkan yoga asanas secara teratur dan dengan bimbingan yang benar dari seorang guru/instruktur dapat menurunkan derajat skoliosis, hal ini diperolehnya dengan melakukan *Pretest* menunjukkan kelengkungan tulang belakang 37 derajat dan *Posttest* setelah mempraktikkan yoga asanas derajat skoliosis turun sebesar 30 derajat. Berikut ini data hasil uji

one sample Kolmogorov-Smirnov Test terhadap 14 orang responden yang menderita skoliosis dan mengikuti praktik yoga asanas di Udana Yoga Bali.

Berdasarkan uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data pada penelitian ini merupakan sebaran data normal dengan hasil pre test 0.305 dan post test sebesar 0.138. dengan demikian hasil tersebut merupakan hasil dengan angka lebih besar dari 0.05 sehingga dikatakan penyebaran data secara normal. Akan tetapi pengujian non parametric tetap dilakukan karena subjek berjumlah 14 orang di dalam penelitian ini.

Hasil output tes statistik memberikan penguatan mengenai hasil penelitian ini karena nilai Asymp.Sig. (2-tailed) pada penelitian ini bernilai 0,001. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a dalam penelitian ini diterima sehingga dapat dikatakan pula bahwa “terdapat pengaruh yoga asanas terhadap penurunan derajat skoliosis pada remaja”. Efektivitas yoga asanas terhadap penurunan derajat skoliosis dibuktikan pada pengujian *effect size*. Adapun hasil dari pengujian *effect size* yaitu 0.882. karena hasil pengujian memiliki nilai > 0.8 maka berdasarkan interpretasi *effect size* disimpulkan bahwa yoga asanas memberikan efektivitas tinggi terhadap penurunan derajat skoliosis pada remaja di Udana Yoga Bali.

Tabel 1. Data Pretest dan Posttest.

Subject	Pre Test	Post Test	Gain (d)
1.	60	40	20
2.	55	40	15
3.	12	10	2
4.	60	57	3
5.	43	38	5
6.	55	50	5
7.	30	15	15
8.	24	15	9
9.	19	10	9
10.	37	30	7
11.	43	35	8
12.	22	20	2
13.	30	10	20
14.	30	10	20
	520	380	157

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat di lihat bahwa terdapat perbedaan derajat kemiringan subyek yang mengalami skoliosis antara *pre test* dan *post test*. Perbedaan tersebut membuktikan bahwa seluruh peserta yoga asanas khusus skoliosis menunjukan penurunan derajat skoliosis setelah melakukan latihan yoga asanas. Berdasarkan data tersebut, maka perhitungan data dengan uji statistik dan di dapatkan deskripsi statistik sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik.

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Pretest	14	48	12	60	520	37.14
Posttest	14	47	10	57	380	27.14
Valid N (listwise)	14					

Pada tabel deskripsi statistik diatas menunjukkan bahwa derajat *minimum* atau derajat terendah penderita skoliosis sebelum melakukan terapi yoga asanas yaitu 12 derajat, sedangkan derajat *maximum* atau derajat tertinggi penderita skoliosis sebelum melakukan terapi yoga asanas yaitu 60 derajat. Penurunan derajat terjadi setelah penderita skoliosis diberikan pelatihan yoga asanas dengan hasil deskripsi statistik bahwa nilai minimum atau derajat terendah peserta yoga khusus skoliosis setelah diberikan pelatihan yoga asanas yaitu 10 derajat, sedangkan nilai maximum atau derajat tertinggi peserta yoga khusus skoliosis setelah di berikan latihan yoga asanas yaitu 57 derajat.

Pada tabel tersebut dapat dilihat juga nilai rata-rata derajat skoliosis sebelum dan setelah melakukan pelatihan yoga asanas. Adapun nilai rata-rata ketika pretest atau sebelum melakukan pelatihan yoga asanas adalah sebesar 37,14. Sedangkan nilai rata-rata post test atau setelah melakukan pelatihan yoga asanas yaitu sebesar 27,14. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan derajat yang di alami oleh penderita skoliosis sesudah melakukan pelatihan trapi yoga asanas di Udana Yoga Bali.

Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan baik pada kelengkungan tulang belakang penderita skoliosis setelah melakukan latihan yoga asana. Penurunan derajat kelengkungan tulang belakang pada penderita skoliosis selain menerapkan yoga asana juga dipengaruhi faktor *self knowledge* yang ada di dalam diri masing-masing peserta untuk mau merubah dirinya terhadap kebiasaan-kebiasaan kurang baik yang menyebabkan terjadinya skoliosis tersebut seperti posisi duduk yang kurang baik, posisi tidur maupun posisi berjalan. Jika kedisiplinan ini dilakukan oleh peserta maka penurunan derajat skoliosis akan lebih cepat terjadi (Dwijendra, wawancara, 20 Juli 2020). Dengan demikian setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data yang sesuai, penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu mampu mengetahui bahwa terdapat pengaruh yoga asana terhadap penurunan derajat skoliosis di Udana Yoga Bali serta berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi yoga asanas memberikan pengaruh dalam menurunkan derajat skoliosis di Udana Yoga Bali.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif mengenai pengaruh yoga asana terhadap penurunan derajat skoliosis di Udana Yoga Bali dapat ditarik dua kesimpulan, yaitu: Pertama, Struktur latihan yoga asana untuk penderita skoliosis telah didesain untuk memberikan perubahan pada tulang belakang peserta. Dengan struktur yoga asanas berupa (1) Tahap awal latihan seperti pemanasan dan *Udana Namaskar*, (2) Tahap inti latihan seperti terapi asana berdiri, terapi asana duduk, terapi asana berbaring dan (3) Tahap akhir seperti *counter balance* dan *savasana* mampu memberikan perubahan terhadap kelengkungan tulang belakang. Latihan ini dimaksimalkan dengan bantuan properti yoga seperti *wheel* (roda), *yoga block* (balok), *hammock* (tempat tidur gantung), *chair* (kursi) dan *yoga mat* (matras yoga) sehingga peserta mampu mendapatkan aligment yang tepat di setiap gerak asana. Kedua, setelah menguji hipotesa pada penelitian ini maka di temukan hasil uji SPSS dengan hasil deskripsi statistik menunjukkan perbandingan rata-rata *pre test* sebesar 37.14 dan *post test* sebesar 27.14 sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan derajat kelengkungan tulang belakang pada penderita skoliosis. Hal tersebut juga di tunjukkan dengan perolehan hasil output tes statistik sebesar 0,001 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yoga asanas terhadap penurunan derajat skoliosis pada remaja di Udana Yoga Bali. Berdasarkan aspek efektivitas dibuktikan dengan pengujian *effect size* yang menghasilkan nilai sebesar 0.882 dari keseluruhan data yang telah di kumpulkan oleh peneliti. Dengan nilai tersebut berdasarkan interpretasi *effect size* dibuktikan bahwa yoga asanas memberikan efektivitas tinggi terhadap penurunan derajat skoliosis pada remaja di Udana Yoga Bali. Demikian dapat disimpulkan bahwa Yoga Asanas memiliki pengaruh terhadap penurunan derajat skoliosis di Udana Yoga Bali.

DAFTAR PUSTAKA

- Arabpour, A. 2018. *Yoga Therapy for Scoliosis, Bringing Yogic Approach to Spinal Care*.
- Arifin, Z. 2015. Jurnal Aktivitas Pemanasan dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Se – Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Universitas Negeri Semarang*.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Baswara, C. G. P. dkk. 2019. Jurnal Deteksi Dini Skoliosis di Tingkat Sekolah Dasar Katolik Santo Yoseph 2. *Bali : Universitas Udayana*.
- Bungin, B. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. Rajawali Pers.

- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Kategori Usia*. Dalam <http://kategori-umur-menurutDepkes.html>. Diakses Pada Tanggal 10 April 2020.
- Fishman, Loren M. 2014. Serial Case Reporting Yoga for Idiopathic and Degenerative Scoliosis. United States. Global Advances In Health And Medicine.
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Prenada Media.
- Kaminoff, L. 2010. *The Wonder Of Yoga*. Human Kinetics.
- Kartinah, E. (n.d.). *Penanganan Skoliosis Harus Sejak Dini*. Diakses dari <https://m.mediaindonesia.com/humaniora/271124/penanganan-skoliosis-harus-sejak-dini>.
- Kinasih, A. S. 2010. *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*. Universitas Gadjah Mada.
- Kurniawati, M. P. 2017. *Hubungan Antara Kebiasaan Sikap Duduk Dengan Terjadinya Derajat Skoliosis Pada Siswa Tingkat Pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama Dan Sekolah Menengah Atas*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Koenjaningrat. 1991. *Metode Penelitian Masyarakat*. Universitas Indonesia.
- Long, R. 2006. *The Key Muscles OF Yoga*. Bandha Yoga Publications LLC.
- Pendit, S. N. 2007. *Filsafat Hindu Dharma*. Pustaka Bali Post.
- Rendel, P. 1979. *Pengetahuan Tentang Chakra*.
- Rosadi, R. 2009. *Hubungan Kebiasaan Duduk Terhadap Terjadinya Skoliosis Pada Anak Usia 11-13 Tahun Di SD Pabelan-Karasura* [Universitas Muhamadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/6498/>
- Sarasvati, S. S. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Paramita.
- Widya Sena, I. G. M. 2018. Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci kebahagiaan tubuh, pikiran dan jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(Kinesiologi yoga), 15–21. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25078/jyk.v1i1.1539>
- Skoliosis. Diakses pada tanggal mei 20, 2020, diakses dari [http:// www. niams. nih.gov/ health-topics/scoliosis](http://www.niams.nih.gov/health-topics/scoliosis).
- Stiles, M. 2002. *Structural Yoga Therapy: Adapting to The Individual*. Goodwill Publishing House.
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian*. : Alfabeta.
- W.J.S Poewadarminta. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. PN Balai Pustaka.