



YOGA PRANAYAMA DAN AROMATERAPI SEBAGAI ALTERNATIF PENANGGULANGAN RHEUMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA

Nova Maulana

Prodi Ilmu Keperawatan, STIKes Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan km 6.7 Blado Potorono
Banguntapan Bantul, Yogyakarta 55186, Indonesia
novamaulana6@gmail.com

ABSTRAK

Proses menua mengakibatkan perubahan struktur dan fungsi tubuh. Manifestasi klinisnya adalah para lanjut usia akan mengalami nyeri pada lutut dan sendi lain jika berjalan, merupakan kelainan dari rheumatoid arthritis. Nyeri hampir tidak terpisahkan dari rheumatoid arthritis, dimana diketahui penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%) dan kasus penderita rheumatoid arthritis di Yogyakarta dan Semarang 5,4%-5,8%, hal ini berarti ketergantungan terhadap obat diusahakan seminimal mungkin. Cara-cara pengobatan non-farmakologi seperti Terapi Yoga “Pranayama” dan Aromatherapy dapat dipakai untuk menurunkan nyeri. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengetahui pengaruh Yoga Pranayama terhadap penanggulangan nyeri. Metode kegiatannya yaitu dengan melakukan pelatihan yoga pranayama dengan aromaterapi kepada 20 lansia dipandu oleh instruktur yoga. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pretest-posttest tentang keluhan nyeri lansia sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Hasil kegiatannya ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan pelatihan Yoga Pranayama pada kelompok Lansia di Panti ditandai dengan hasil rata – rata penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah pemeriksaan.

Kata kunci: lansia; pelatihan; rheumatoid arthritis; yoga pranayama

YOGA PRANAYAMA AND AROMATHERAPY AS AN ALTERNATIVE FOR COMBATING RHEUMATOID ARTHRITIS IN THE ELDERLY

ABSTRACT

The process of aging results in changes in the structure and function of the body. The manifestation of clinical is the elderly will become pain in the knees and other joints if running, is a disorder of rheumatoid arthritis. The pain is almost inseparable from rheumatoid arthritis, where the known common diseases suffered by the elderly is a disease of the joints (52,3%) and case patients with rheumatoid arthritis in Yogyakarta and Semarang 5,4%-5,8%, it means dependence on the drug kept to the bare minimum. The ways of the treatment of non-pharmacological as Yoga Therapy “Pranayama” and Aromatherapy can be used to reduce pain. The purpose of this activity is to determine the effect of Yoga Pranayama to pain relief. Method activities by performing yoga training pranayama with aromatherapy to 20 elderly guided by yoga instructors. Data collection using a questionnaire pretest-posttest about the pain complaints of the elderly before and after the training. The results of its activities there is a significant influence between before and after training Pranayama Yoga in the group of the Elderly in Nursing is characterized by the results of the average decrease in pain level before and after the examination.

Keywords: elderly; rheumatoid arthritis; training; yoga pranayama

PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit kelainan pada sendi yang menimbulkan nyeri dan kaku pada sistem muskuloskeletal (sendi, tulang, jaringan ikat dan otot) dan dianggap sebagai satu keadaan sebenarnya terdiri atas lebih dari 100 tipe kelainan yang berbeda. Penyakit ini utamanya mengenai otot-otot skelet, tulang, ligamentum, tendon dan persendian pada laki-laki maupun wanita dengan segala usia. Memang ada penyakit rheumatoid arthritis yang dapat menimbulkan kematian, tetapi sangat jarang terjadi dan biasanya telah diderita selama berbulan-bulan sampai bertahun-tahun. Hal yang paling ditakuti dari penyakit rheumatoid arthritis ini bila tidak diobati dengan benar adalah akan menimbulkan kecacatan baik ringan seperti kerusakan sendi maupun berat badan seperti kelumpuhan. Hal ini mungkin akan menyebabkan berkurangnya kualitas hidup seseorang yang berakibat terbatasnya aktivitas, depresi sampai berimbas pada status sosial ekonomi seseorang atau sebuah keluarga, kenyamanan, dan masalah yang disebabkan oleh penyakit rheumatoid arthritis tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak jelas pada mobilitas dan aktivitas sehari-hari tetapi juga efek sistemik yang tidak jelas tetapi dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri, keadaan mudah lelah, perubahan citra diri serta gangguan tidur (Merta, 2014).

Pengobatan rheumatoid arthritis pada umumnya hanya mengurangi gejala dan tidak menyembuhkan atau memberantas penyakit sesungguhnya. Kebanyakan penderita berusaha mengobati sendiri dengan minum jamu karena obat modern sering memiliki efek samping pada lambung serta ketergantungan. Biasanya, penyembuhan gejala rheumatoid arthritis ini membutuhkan waktu yang cukup lama. Pada kelompok usila, gejala rheumatoid arthritis dapat dikurangi dengan melakukan olahraga teratur dan sesuai. Selain itu, ada beberapa ramuan tradisional yang dapat mengurangi atau mengobati gejala rheumatoid arthritis. Obat herbal tradisional dapat dimanfaatkan sebagai obat pengganti atau obat penunjang obat modern. Penggunaan obat tradisional umumnya cukup aman, tetapi penggunaan oleh penderita gastritis kadangkala menimbulkan keluhan nyeri lambung, terutama ramuan yang mengandung jahe (Melinda, 2014).

Yoga “Pranayama” sangat baik dilakukan untuk penurunan tingkat nyeri pada lansia karena pada Yoga “Pranayama” ini merupakan terapi yang menggunakan gerakan yang lebih ringan, yaitu hanya melakukan teknik pengaturan nafas, sehingga sangat baik untuk lansia yang mengalami proses penurunan fungsi tubuh, dibandingkan dengan melakukan senam lansia yang merupakan terapi yang banyak memerlukan gerakan, sedangkan untuk lansia, sangat susah untuk melakukan gerakan itu karena faktor penurunan fungsi tubuh yang dialami. Apalagi dengan menggunakan obat analgesik, dikhawatirkan akan memperburuk kondisi ginjal lansia yang sudah mengalami penurunan fungsi tubuh (Tamsuri, A, 2017).

Pelatihan yoga Pranayama terbukti selain mengurangi nyeri juga mampu meningkatkan daya ingat, fungsi kognitif, dan tingkat nalar seseorang. Menurut beberapa ahli, efek ini dapat diraih karena pranayama mampu meredakan stres dan memberikan energi pada sel-sel di otak (Fadli Adzani, 2021). Tujuan dari kegiatan ini untuk mengetahui pengaruh Yoga Pranayama dan aroma terapi terhadap penanggulangan nyeri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

METODE

Peserta kegiatan ini adalah lansia penderita rheumatoid arthritis dan mengalami nyeri yang berada di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Kegiatan ini dilakukan di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta pada tanggal 20 – 30 Januari 2020

Tabel 1.
Tahap kegiatan Yoga Pranayama

No	Kegiatan	Penyampai
1	Tahap awal persiapan	Pengabdi
2	Tahap Pelaksanaan	Instruktur Yoga
3	Tahap evaluasi	Instruktur dan pengabdi

Tahap – tahap pelaksanaan kegiatan antara lain sebagai berikut : 1) Tahap awal, pada tahap ini pengabdi mendatangi Panti Wredha Budhi Dharma yaitu tempat para Lansia di rawat oleh pengelola panti untuk berkoordinasi terkait permasalahan yang dihadapi selama ini. 2) Tahap pelaksanaan, pada tahap ini pengabdi bersama dengan instruktur mengkondisikan para lansia bersama dengan pengelola di aula. 3) Tahap evaluasi, pada tahap ini pengabdi dan instruktur mengevaluasi dengan menggunakan data kuesioner pretest-posttest keluhan nyeri 20 orang lansia selama kegiatan baik sebelum dilakukan Yoga Pranayama maupun setelah dilakukan Yoga Pranayama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit kelainan pada sendi yang menimbulkan nyeri dan kaku pada sistem muskuloskeletal (sendi, tulang, jaringan ikat dan otot) dan dianggap sebagai satu keadaan sebenarnya terdiri atas lebih dari 100 tipe kelainan yang berbeda. Penyakit ini utamanya mengenai otot-otot skelet, tulang, ligamentum, tendon dan persendian pada laki-laki maupun wanita dengan segala usia. Memang ada penyakit rheumatoid arthritis yang dapat menimbulkan kematian, tetapi sangat jarang terjadi dan biasanya telah diderita selama berbulan-bulan sampai bertahun-tahun. Efek dari penyakit terhadap tubuh yaitu akan menimbulkan rasa nyeri (Guyton dan Hall, 1997).

Setiap individu pernah mengalami nyeri dalam tingkatan tertentu. Nyeri merupakan alasan yang paling umum orang mencari perawatan kesehatan. Walaupun merupakan salah satu dari gejala yang paling sering terjadi dibidang medis, nyeri merupakan salah satu yang paling sedikit dipahami. Individu yang merasakan nyeri merasa tertekan atau menderita dan mencari upaya untuk menghilangkan nyeri. Perawat menggunakan berbagai intervensi untuk menghilangkan nyeri dan mengembalikan kenyamanan. Perawat tidak dapat melihat atau merasakan nyeri yang klien rasakan. Nyeri bersifat subyektif, tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada setiap individu. Nyeri dapat merupakan faktor utama yang menghambat kemampuan dan keinginan individu untuk pulih dari suatu penyakit bahkan menyebabkan frustrasi, baik bagi klien maupun bagi tenaga kesehatan (Nova Maulana, 2019).

Data yang diperoleh dari kegiatan ini meliputi karakteristik responden menurut umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2.
Karakteristik Peserta Yoga Pranayama Lansia (n=20)

Karakteristik	f	%
Umur		
60 tahun	7	35
61 tahun	5	25
62 tahun	2	10
63 tahun	3	15
65 tahun	3	15
Jenis Kelamin		
Laki – laki	5	25
Perempuan	15	75
Pendidikan		
SD	11	55
SMP	9	45

Tabel 2 tentang distribusi karakteristik responden, diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, terbagi atas umur 60 tahun sebanyak 7 orang (35%), umur 61 tahun sebanyak 5 orang (25%), umur 62 tahun sebanyak 2 orang (10%), umur 63 tahun sebanyak 3 orang (15%) dan umur 65 tahun sebanyak 3 orang (15%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden lansia merupakan perempuan sebanyak 15 orang (75%) dan laki – laki sebanyak 5 orang (25%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 11 orang (55%) dan SMP sebanyak 9 orang (45%). Rematik atau rheumatoid arthritis adalah penyakit radang yang menimbulkan rasa nyeri, kekakuan, serta pembengkakan pada otot dan sendi. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi rematik. Antara lain dengan mengonsumsi obat rematik, terapi fisik, dan operasi (Halodoc, 2020).

Tabel 3.
Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia Sebelum Pemberian Terapi Yoga “Pranayama” (n=20)

Karakteristik	f	%
Nyeri Ringan	3	15
Nyeri Sedang	17	85
Nyeri Berat	0	0

Tabel 3 diketahui bahwa karakteristik nyeri responden sebelum diberikan perlakuan senam yoga, mayoritas dalam kategori nyeri sedang sebanyak 17 orang (85%), nyeri ringan sebanyak 3 orang (15%), sedangkan nyeri berat tidak ada (0%).

Tabel 4.
Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia Setelah Pemberian Terapi Yoga
“Pranayama” (n=20)

Karakteristik	f	%
Nyeri Ringan	18	90
Nyeri Sedang	2	10
Nyeri Berat	0	0

Tabel 4 diketahui bahwa karakteristik nyeri peserta setelah diberikan perlakuan senam yoga, mengalami penurunan dimana mayoritas dalam kategori nyeri ringan sebanyak 18 orang (90%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (10%), sedangkan nyeri berat tidak ada (0%).

Pada terapi fisik, terapis biasanya akan menyarankan pengidap rematik untuk berolahraga ringan. Nah, salah satu jenis olahraga yang bisa kamu lakukan adalah yoga. Ini karena gerakan yoga punya banyak manfaat dalam mengatasi rematik, antara lain: 1) Mengurangi rasa nyeri nyeri. 2) Meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan tubuh. 3) Mengurangi stres dan membuat tubuh lebih rileks. 4) Meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. 5) Memperbaiki suasana hati dan kualitas tidur.

Sebelum melakukan yoga untuk rematik, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu : 1) Sebelum mulai latihan, konsultasi dulu dengan dokter. Ini dilakukan untuk memastikan apakah kondisi badan aman untuk melakukan yoga. 2) Pilih kelas yoga yang sesuai dan instruktur yoga yang bersertifikat. Atau, jika melakukan yoga di rumah, pastikan melakukan gerakan yoga yang sesuai dengan kemampuan. 3) Jika ada gerakan yoga yang menimbulkan rasa sakit, ubah atau modifikasi pose tersebut. Sebab bisa jadi, gerakan tersebut tidak baik untuk tubuh. Prayanama adalah teknik mengendalikan napas saat melakukan gerakan yoga, termasuk gerakan asanas yang sudah disebutkan di atas. Teknik ini bermanfaat untuk meningkatkan fokus saat melakukan gerakan yoga, serta membantu mengurangi stres dan membuat tubuh lebih rileks.

SIMPULAN

Tingkat nyeri para Lansia setelah diberikan perlakuan senam yoga, mengalami penurunan dimana mayoritas dalam kategori nyeri ringan sebanyak 18 orang (90%) dari yang sebelum diberikan yoga sebanyak 3 orang (15%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (10%) dari sebelum dilakukan yoga sebanyak 17 orang (85%), sedangkan nyeri berat tidak ada (0%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada STIKes Surya Global selaku penyokong dana hibah pengabdian kepada masyarakat, juga Pengelola Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta selaku peserta pada kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadli Adzani. (2021). *Pranayama, Teknik Pengaturan Napas yang Baik untuk Kesehatan*.
<https://www.sehatq.com/artikel/pranayama-teknik-pengaturan-napas-yang-baik-untuk-kesehatan>.
- Halodoc. (2020). *Rematik Terasa Mengganggu? Yoga Saja!* Jakarta:
<https://www.halodoc.com/artikel/rematik-terasa-mengganggu-yoga-saja->.
- Heukelbach J, dkk. (2013). A longitudinal study on cutaneous larva migrans in an impoverished Brazilian township. *Travel Med Infect Dis* 2013; 1: 213.
- Joe, Lie Kian & Tim. (1998). 11. Joe, Lie Kian dan staf pengajar bagian Parasitologi FKUI. Parasitologi Kedokteran, edisi ketiga. *balai penerbit FKUI Jakarta*. Hal 7-34.
- Melinda. (2014). Pengaruh Hidroterapi (Perendaman Kaki dengan Air Hangat) terhadap Intensitas Nyeri Rematik pada Lansia dengan Rematik di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Skripsi STIKes Surya Global Yogyakarta*.
- Merta. (2014). Pengaruh Pranayama “Yoga” terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Banjar Dinas Darmawinangun Wilayah Kerja Puskesmas Kubu II Karangasem Bali. *Skripsi STIKes Surya Global Yogyakarta*.
- Nova Maulana. (2019). Pengaruh Terapi Yoga “PRANAYAMA” dan Aromatherapy Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati Vol. 14 No 3 Juli 2019*.
- Nur Febriani, W. (2011). Prevalensi Infeksi Soil Transmitted Helminth Pada Murid Madrasah Ibtidaiyah Islamiyah di Desa Simbang Wetan Kecamatan Buaran Kota Pekalongan.
- Tamsuri, A. (2017). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- WHO. (2012). Soil Transmitted Helminthiasis : Eliminating Soil Transmitted Helminths as a Public Health Problem in Children : Progress Report 2001-2010 and Strategic Plan 2011-2020. *Publications of the WHO are available on WHO*. 1211. Geneva. 27., 1-11.
- WHO. (2013). Weekly Epidemiology Record. *WHO 2013* : p.86:257-268.