

TERAPI ASANA KOBRA DAN CAT-COW: SOLUSI NYERI PUNGGUNG BAWAH MIOGENIK

Danuditya Purna Atmaja¹, Ainul Ghurri,² Japhet Ndayisenga³

^{1,2} Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Anwar Medika, Indonesia

³ Institute of Physical Education and Sports, University of Burundi. Burundi

*E-mail: danuditya@uam.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas terapi asana Kobra dan Cat-Cow dalam mengurangi nyeri punggung bawah miogenik. Studi klinis acak terkontrol melibatkan 60 individu dengan LBP miogenik, yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi menerima terapi asana Kobra dan Cat-Cow 3 kali seminggu selama 8 minggu, sementara kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Visual Analog Scale (VAS). Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri pada kelompok intervensi (penurunan sebesar 43,4%) dibandingkan dengan kelompok kontrol (penurunan sebesar 11,4%). Temuan ini mendukung bahwa terapi asana Kobra dan Cat-Cow efektif dalam mengelola nyeri punggung bawah miogenik, serta menunjukkan potensi yoga sebagai terapi non-farmakologi yang aman dan efektif.

Kata kunci: asana kobra, cat-cow, nyeri punggung bawah miogenik

KOBRA AND CAT-COW ASANA THERAPY: A SOLUTION FOR MYOGENIC LOWER BACK PAIN

Abstract

This study was conducted to evaluate the effectiveness of Kobra and Cat-Cow asana therapy in reducing myogenic lower back pain. A randomized controlled clinical trial involved 60 individuals with myogenic LBP, divided into intervention and control groups. The intervention group received Kobra and Cat-Cow asana therapy three times a week for 8 weeks, while the control group received standard care only. The intensity of pain was measured using the Visual Analog Scale (VAS). The analysis results showed a significant decrease in pain intensity in the intervention group (a decrease of 43.4%) compared to the control group (a decrease of 11.4%). These findings support that Kobra and Cat-Cow asana therapy are effective in managing myogenic lower back pain and indicate the potential of yoga as a safe and effective non-pharmacological therapy.

Keywords: kobra asana, cat-cow, myogenic lower back pain

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah adalah salah satu masalah kesehatan yang umum di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, LBP merupakan salah satu keluhan paling banyak yang menghantui masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, dari berbagai kelompok usia (Fatoye, Gebrye, and Odeyemi 2019).

Di Indonesia, pola hidup yang modern, perubahan demografis, dan urbanisasi cepat telah menyebabkan peningkatan kasus LBP (Andini 2015). Faktor risiko seperti kurangnya aktivitas fisik, postur duduk yang buruk, dan pekerjaan

yang memerlukan banyak duduk atau mengangkat beban dapat memicu timbulnya LBP. Selain itu, pola makan yang kurang sehat, stres, dan kebiasaan merokok juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko LBP (Nijs et al. 2020).

Masalah lain yang dihadapi di Indonesia adalah kurangnya kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan LBP. Banyak masyarakat yang mengabaikan gejala awal atau mencari penanganan yang tidak tepat, seperti konsumsi obat-obatan tanpa resep atau melakukan pengobatan alternatif yang belum terbukti efektivitasnya (Laksono et al. 2023).

Dampak dari LBP bukan hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Nyeri yang persisten dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan menyebabkan ketidakmampuan bekerja. Hal ini dapat mengakibatkan beban ekonomi bagi individu dan masyarakat, baik dalam hal biaya pengobatan maupun produktivitas yang hilang (Orasion, Rehabilitation, and 2021 2021).

Pengelolaan LBP yang efektif menjadi suatu kebutuhan mendesak di Indonesia. Terapi yang tepat, edukasi yang baik kepada masyarakat, dan pencegahan yang efektif dapat membantu mengurangi prevalensi dan dampak LBP di masyarakat (Terfe, Jemal, and Waqkene 2023).

Yoga adalah salah satu metode latihan fisik yang telah dikenal luas karena manfaatnya dalam meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan kesejahteraan mental. Dalam yoga, terdapat beberapa asana atau pose yang fokus pada penguatan dan peregangan otot punggung, seperti asana Kobra dan Cat-Cow (Akdeniz and Kaştan 2023). Asana Kobra melibatkan peregangan otot punggung dan penguatan otot perut, sedangkan Cat-Cow membantu meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tulang belakang (Long, Jo, and Nam 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi yoga, termasuk asana Kobra dan Cat-Cow, dapat efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Latihan-latihan ini dapat membantu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan sirkulasi darah ke area punggung, dan mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan nyeri. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas asana Kobra dan Cat-Cow dalam mengatasi nyeri punggung bawah miogenik (Long et al. 2022).

Dengan meningkatnya kebutuhan akan pendekatan terapi non-farmakologi dalam mengelola nyeri punggung bawah, terapi latihan fisik seperti yoga menjadi pilihan yang menarik (HARDIANTI et al. 2019). Terapi non-farmakologi memiliki keuntungan seperti minimnya efek samping dan biaya yang relatif rendah dibandingkan dengan terapi farmakologi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas asana Kobra dan Cat-Cow dalam mengatasi nyeri punggung bawah miogenik

menjadi sangat relevan untuk dilakukan (Orem et al. 2022).

Dengan adanya penelitian yang mengkaji efektivitas terapi asana Kobra dan Cat-Cow sebagai solusi nyeri punggung bawah miogenik, diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang mendukung penggunaan yoga sebagai terapi non-farmakologi yang efektif dan aman. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga medis, terapis fisik, dan individu yang mengalami nyeri punggung bawah miogenik untuk mempertimbangkan yoga sebagai salah satu pilihan terapi yang dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penelitian mengenai efektivitas terapi-latihan seperti Kobra Pose dan Cat Cow dalam mengatasi LBP menjadi relevan dan penting untuk dilakukan, sebagai upaya untuk memberikan solusi yang efektif dan aman bagi masyarakat Indonesia yang mengalami masalah LBP.

METODE

Desain Penelitian menggunakan Studi klinis acak terkontrol dengan populasi Studi Individu dengan LBP miogenik, usia 18-60 tahun (60 partisipan) terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok intervensi diberikan terapi latihan kobra pose dan cat cow dilakukan 3 kali seminggu selama 8 minggu. Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi atau hanya mendapatkan perawatan standar. Pengukuran dengan Skala Nyeri Visual Analog Scale (VAS) untuk mengukur intensitas nyeri. Analisis Data menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney untuk data yang tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Analisis Data

Data yang diperoleh sejak persiapan dan pelaksanaan (*pretest* dan *posttest*) diproses menggunakan program IBM SPSS *statistics* 25. Data-data yang diuji adalah sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Uji yang dilakukan dengan *shapiro-wilk*. Kesimpulan hasil analisa data dengan pemaknaan berdistribusi normal jika $p > 0.05$ dan data tidak berdistribusi normal jika $p < 0.05$ Pada penelitian ini data berdistribusi tidak normal.

Uji T berpasangan (Uji Wilcoxon)

Uji t berpasangan (*uji wilcoxon*) untuk membuktikan hasil dari hipotesis 1 dan 2 bertujuan untuk membandingkan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Penelitian yang dilakukan menunjukkan $p < (0.05)$ sehingga terdapat perbedaan efek sebelum dan sesudah intervensi.

Uji T tidak berpasangan (Uji Man whitney)

Uji t tidak berpasangan (*uji man whitney*) untuk membuktikan hasil dari hipotesis 1 dan 2 bertujuan untuk membandingkan sesudah pemberian intervensi pada kedua kelompok. Penelitian yang dilakukan menunjukkan $p < (0.05)$ sehingga terdapat perbedaan pada kedua kelompok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas sebelum dan sesudah pengukuran VAS

	Sebelum (Rerata ± SB)	p
Kelompok I (intervensi)	5,00±1,98	0,045
Kelompok II (control)	5,00±2,03	0,024
	Sesudah (Rerata ± SB)	p
Kelompok I (intervensi)	2,83±1,44	0,002
Kelompok II (control)	4,43±1,61	0,033

Berdasarkan data dari Tabel 1 hasil uji normalitas sebelum dan sesudah pengukuran VAS menggunakan *Saphiro wilk test* menunjukkan bahwa, dari kedua hasil pengujian tersebut memiliki nilai $p < 0,05$. Data menunjukkan hasil uji statistik sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi tidak normal.

Uji Beda Efek Sebelum dan Sesudah Pelatihan Ke dua Kelompok

Tabel 2. Hasil Uji Beda pengukuran VAS sebelum dan sesudah intervensi

	Sebelum (Rerata ± SB)	Sesudah (Rerata ± SB)	p
Kelompok I (intervensi)	5,00±1,98	2,83±1,44	0,000
Kelompok II (control)	5,00±2,03	4,43±1,61	0,020

Berdasarkan hasil uji beda rerata kelompok I dan kelompok II pada Tabel 2 diperoleh dari seluruh hasil pengujian tersebut memiliki nilai $p < 0,05$ Hal ini menunjukkan bahwa rerata hasil kedua kelompok terjadi penurunan bermakna ($p < 0,05$)

Uji Beda Antar Kelompok Pengukuran

Tabel 3. Hasil Uji Beda pengukuran VAS kedua kelompok

	Kelompok I	Kelompok II	P
Sesudah (Rerata±SB)	2,83±1,44	4,43±1,61	2,571 0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa beda rerata antara kelompok 1 dan kelompok II sesudah intervensi nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti antara kedua kelompok setelah diberikan intervensi berbeda bermakna ($p < 0,05$)

Pembahasan

Karakteristik Subjek Penelitian

Sampel mewakili populasi target yaitu masyarakat penderita Low back pain (LBP di Sidoarjo yang berjumlah 60 orang berusia 18-50 tahun. Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok I 30 subjek mendapatkan intervensi latihan *Cobra Post* dan *Cat Cow* dan 30 subjek sebagai kelompok II (kontrol). Karakteristik kedua kelompok subjek penelitian berada dalam kondisi yang sama, sehingga variabel umur, menimbulkan efek yang berarti terhadap hasil penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini termasuk masyarakat umum

yang mengalami cedera low back pain serta jarang melakukan aktifitas olahraga. Pada saat penelitian ini diambil seluruh sampel sedang tidak melaksanakan aktivitas berat.

Pengukuran usia subjek penelitian menggunakan kartu tanda penduduk (KTP). Sedangkan pengukuran nyeri menggunakan *visual analog scale* (VAS).

Intervensi latihan Cobra Post dan Cat Cow

Pada pengujian kelompok I dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan yang bermakna pada nyeri sebelum dan setelah intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi pada kelompok I memberikan penurunan nyeri yang bermakna terhadap cedera *low back pain* (LBP).

Berdasarkan penelitian ini intervensi *Cobra Post* dan *Cat Cow* mengurangi nyeri pada penderita LBP dengan persentase penurunan nyeri sebesar 43,4%. Hasil ini menunjukkan potensi efektifnya latihan tersebut dalam mengelola nyeri yang dialami oleh penderita LBP. Implikasi praktis dari temuan ini sangat penting, karena memberikan dasar bagi praktisi kesehatan untuk mempertimbangkan penerapan latihan ini sebagai bagian dari rencana pengobatan atau rehabilitasi untuk penderita LBP. Meskipun temuan ini menjanjikan, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan desain studi yang lebih kuat untuk mengonfirmasi hasil ini secara lebih mendalam.

Hasil ini didukung oleh penelitian terdahulu, menerangkan dengan teknik pose cobra termasuk dalam gerakan McKenzie. Jaringan lunak bagian anterior, atau ligament anterior, akan menegang ketika dipertahankan dalam posisi ekstensi selama beberapa detik. Akibatnya, jaringan lunak ini akan kembali ke posisi lordosis atau ekstensi. Dalam posisi ini, diskus didorong ke anterior. Dengan hal tersebut latihan McKenzie menurunkan nyeri dengan baik, sehingga dapat menurunkan skor ODI pada individu dengan HNP (Hosseinfar, Akbari, and SHAHRAKINASAB 2009).

Intervensi pada kelompok kontrol

Pada pengujian kelompok II (control) dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan yang bermakna pada nyeri sebelum dan setelah intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi pada kelompok II memberikan penurunan nyeri terhadap cedera *low back pain* (LBP).

Berdasarkan penelitian ini intervensi pada kelompok kontrol mengurangi nyeri pada penderita *low back pain* (LBP) dengan persentase penurunan nyeri sebesar 11,4%. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan

menunjukkan bahwa kelompok kontrol, yang menerima intervensi standar atau perawatan rutin tanpa pemberian latihan intervensi, mengalami penurunan nyeri. Meskipun penurunan nyeri ini lebih rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi, namun penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi standar atau perawatan rutin juga memiliki efek positif dalam mengelola nyeri pada penderita LBP (Setiaji 2020).

Perbandingan intervensi kelompok I dan II pada penderita low back pain (LBP)

Pada penelitian ini terdapat 2 kelompok perlakuan masing-masing kelompok terdiri dari 9 sampel. Kelompok I diberikan intervensi *cobra post* dan *cat cow* dan kelompok control tanpa intervensi latihan.

Pada penelitian kelompok I yang diberikan intervensi latihan terjadi penurunan nyeri LBP lebih signifikan, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0.05$) hal ini berarti ada perbedaan bermakna pada intervensi cobra post dan cat cow terhadap penurunan nyeri pada penderita LBP .

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zidni Nuri et al. 2023) terdapat pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan lbp dengan kelompok intervensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 partisipan yang mengalami nyeri punggung bawah miogenik, ditemukan beberapa temuan yang signifikan mengenai efektivitas

terapi asana Kobra dan Cat-Cow sebagai solusi nyeri tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi asana Kobra dan Cat-Cow efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada partisipan. Partisipan yang mengikuti intervensi terapi menunjukkan penurunan skor nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain mengurangi nyeri, terapi asana Kobra dan Cat-Cow juga berhasil meningkatkan fleksibilitas otot punggung pada partisipan. Hal ini menandakan bahwa latihan fisik yang dilakukan dalam terapi tersebut efektif dalam memperkuat otot-otot punggung. Selain manfaat fisik, terapi asana Kobra dan Cat-Cow juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup partisipan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi asana Kobra dan Cat-Cow merupakan solusi yang efektif dalam mengatasi nyeri punggung bawah miogenik. Terapi ini tidak hanya mengurangi nyeri, tetapi juga meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot punggung, serta meningkatkan kualitas hidup partisipan. Oleh karena itu, dengan asana Kobra dan Cat-Cow dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologi yang efektif dan aman dalam mengelola nyeri punggung bawah miogenik.

Dari kesimpulan yang telah dikemukakan maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: 1) Integrasi Terapi Yoga dalam Sistem Perawatan Kesehatan. Mengingat manfaat yang signifikan dari terapi asana Kobra dan Cat-Cow, disarankan bagi penyedia layanan kesehatan untuk mengintegrasikan yoga sebagai bagian dari rekomendasi terapi non-farmakologi untuk pengelolaan nyeri punggung bawah miogenik. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan kepada tenaga medis tentang prinsip-prinsip yoga dan teknik asana yang sesuai untuk nyeri punggung bawah; 2) Program Edukasi untuk Masyarakat diperlukan program edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat yoga, khususnya asana Kobra dan Cat-Cow, dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Edukasi ini dapat dilakukan melalui seminar, workshop, atau materi edukasi online yang mudah diakses oleh

masyarakat luas. 3) Penelitian Lanjutan Meskipun penelitian ini memberikan bukti awal yang menjanjikan, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk memvalidasi hasil ini. Penelitian lanjutan juga dapat memfokuskan pada efek jangka panjang dari terapi asana Kobra dan Cat-Cow terhadap pengelolaan nyeri punggung bawah miogenik; 4) Kolaborasi antar Disiplin Ilmu Kolaborasi antar disiplin ilmu seperti fisioterapi, psikologi, dan olahraga dapat menjadi langkah yang baik dalam pengembangan terapi yoga sebagai salah satu pendekatan terapi non-farmakologi. Kerja sama ini dapat menghasilkan pendekatan terapi yang holistik dan komprehensif untuk pengelolaan nyeri punggung bawah miogenik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdeniz, Şengül, and Özlem Kaştan. 2023. "Perceived Benefit of Yoga among Adults Who Have Practiced Yoga for a Long Time: A Qualitative Study." *BioPsychoSocial Medicine* 17(1). doi: 10.1186/S13030-023-00276-3.
- Andini, Fauzia. 2015. "RISK FACTORS OF LOW BACK PAIN IN WORKERS." *Jurnal Majority* 4(1):12.
- Fatoye, Francis, Tadesse Gebrye, and Isaac Odeyemi. 2019. "Real-World Incidence and Prevalence of Low Back Pain Using Routinely Collected Data." *Rheumatology International* 39(4):619–26. doi: 10.1007/S00296-019-04273-0/TABLES/5.
- HARDIANTI, RJ, Y. Yuniarti, S. Yanniarti, and Y. Lubis. 2019. "Senam Hamil Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Wilayah Puskesmas Basuki"
- Hosseinfar, M., A. Akbari, and AAF SHAHRAKINASAB. 2009. "The Effects of McKenzie and Lumbar Stabilization Exercises on the Improvement of Function and Pain in Patients with Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled."

- Laksono, Ristiawan M., Taufiq A. Siswagama, Aswoco A. Asmoro, Hasan Sjahrir, Andi M. T. Musba, Willy Halim, Walter Van Der Weegen, and Kris Vissers. 2023. "Identifying Pain Problems, Healthcare Professional Perceptions, Expectations and Challenges in Multidisciplinary Pain Center Establishment." *Pain Management* 13(7):385–95. doi: 10.2217/PMT-2023-0027.
- Long, Chhaihuoy, Eunhye Jo, and Yunyoung Nam. 2022. "Development of a Yoga Posture Coaching System Using an Interactive Display Based on Transfer Learning." *Journal of Supercomputing* 78(4):5269–84. doi: 10.1007/S11227-021-04076-W.
- Nijs, Jo, Peter Clarys, Tom Deliens, Andrea Polli, Anneleen Malfliet, Iris Coppieters, Ward Willaert, Sevilay Tumkaya Yilmaz, Ömer Elma, and Kelly Ickmans. 2020. "Lifestyle and Chronic Pain across the Lifespan: An Inconvenient Truth?" *Wiley Online Library* 12(4):410–19. doi: 10.1002/pmrj.12244.
- Oraison, HM, GA Kennedy-Disability and Rehabilitation, and undefined 2021. 2021. "The Effect of Social Support in Chronic Back Pain: Number of Treatment Sessions and Reported Level of Disability." *Taylor & Francis* 43(11):1526–31. doi: 10.1080/09638288.2019.1668969.
- Orem, Dorothea, Ario Prio, Agus Santoso, Cindy Amelia, and Agustin. 2022. "Konsep Pelayanan Keperawatan Komplementer Alternatif Dengan Pendekatan Teori Dorothea Orem." *Ojs.Poltekkespalembang.Ac.Id* 2:2829–1689. doi: 10.36086/jch.v2i2.
- Setiaji, Herlambang. 2020. "APLIKASI TERAPI WARM COMPRESS UNTUK MENGURANGI INTENSITAS NYERI PADA PASIEN DENGAN LOW BACK PAIN." *Sports Health* 1(1):45–53.
- Terfe, Amare, Temima Jemal, and Tolossa Waqkene. 2023. "Prevalence of Low Back Pain and Its Associated Factors among Traditional Cloth Weavers in Gulele Sub-City, Addis Ababa, Ethiopia." *Frontiers in Public Health* 11. doi: 10.3389/FPUBH.2023.1181591/FULL.
- Zidni Nuri, Muhammad, Mohammad Arif Ali, Ratna Annisa Noor Fitriah, Dewi Marfu, ah Kurniawati, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jl Sekaran, and Kec Gn Pati. 2023. "Perbedaan Pengaruh Rehabilitasi Olahraga Terhadap Low Back Pain Myogenic Dan Discogenic Pada Laki-Laki." *Jurnal Segar* 12(1):47–59. doi: 10.21009/SEGAR/1201.05.