

MANFAAT CHIROPRAKTIK DALAM PERAWATAN HOLISTIK UNTUK NYERI DAN POSTUR TUBUH: TINJAUAN LITERATUR

Nadia Purnama Dewi^{1*}, Ade Teti Vani², Dessy Abdullah³, Irwan Triansyah⁴, Anuersy, M.V⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Baiturrahmah, Indonesia

¹nadiapurnamadewi@fk.unbrah.ac.id

Received: 30-08- 2024

Revised: 15-09-2024

Approved: 25-09-2024

ABSTRAK

Chiropractic adalah metode pengobatan yang berfokus pada penyesuaian tulang belakang untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan postur tubuh. Dalam pendekatan perawatan holistik, chiropractic digunakan untuk memperbaiki keselarasan tubuh secara keseluruhan, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan sirkulasi darah. Terapi ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga memiliki efek positif pada kesejahteraan mental, karena pengurangan nyeri dapat membantu mengurangi stres. Penelitian menunjukkan bahwa chiropractic efektif dalam mengatasi nyeri kronis, terutama nyeri punggung dan leher, serta membantu memperbaiki postur tubuh yang buruk akibat gaya hidup yang kurang aktif. Kombinasi chiropractic dalam perawatan holistik memberikan alternatif bagi individu yang ingin merawat tubuh secara alami tanpa obat-obatan. Manfaat ini menjadikan chiropractic sebagai solusi yang menjanjikan untuk manajemen nyeri jangka panjang dan peningkatan kualitas hidup.

Kata Kunci: Chiropractic, Perawatan Holistik, Nyeri Kronis, Postur Tubuh, Kualitas Hidup

INTRODUCTION

Chiropractic atau Chiropraktik adalah metode perawatan kesehatan yang menitikberatkan pada manipulasi tulang belakang untuk memperbaiki fungsi tubuh secara keseluruhan. Metode ini didasari oleh pemahaman bahwa tulang belakang memiliki peran sentral dalam menjaga sistem saraf dan keseimbangan tubuh. Ketidakseimbangan atau misalignment pada tulang belakang dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, mulai dari nyeri kronis hingga penurunan kualitas hidup. Dalam beberapa dekade terakhir, chiropractic semakin diakui sebagai alternatif perawatan bagi individu yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan dan prosedur bedah untuk mengatasi masalah nyeri dan postur tubuh. Dengan meningkatnya gangguan fisik akibat gaya hidup modern yang kurang aktif, chiropractic telah menjadi pilihan populer untuk perawatan kesehatan preventif (Ariyanti KS, Sariyani MD, Zakiah S, 2022).

Dalam konteks perawatan holistik, chiropractic tidak hanya difokuskan pada pengurangan nyeri fisik tetapi juga bertujuan untuk menjaga kesejahteraan pasien secara menyeluruh. Teknik manipulasi dan penyesuaian tulang belakang dalam chiropractic bertujuan untuk memperbaiki postur tubuh, meredakan ketegangan otot, dan meningkatkan sirkulasi darah. Dengan mengembalikan keselarasan tulang belakang, chiropractic dapat membantu mengurangi tekanan pada saraf-saraf tertentu yang menyebabkan ketidaknyamanan atau nyeri. Selain manfaat fisik, terapi chiropractic juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental, karena penurunan nyeri kronis dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan suasana hati. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa chiropractic efektif dalam mengatasi nyeri punggung, leher, dan persendian yang seringkali diakibatkan oleh kebiasaan duduk lama atau postur tubuh yang kurang baik (Dewi NLPT, 2022).

Selain itu, dengan meningkatnya kesadaran akan perawatan kesehatan alami dan

preventif, chiropractic dianggap sebagai bagian penting dari pendekatan perawatan holistik. Keunggulan utama chiropractic terletak pada pendekatan non-invasif dan alami yang menjadi solusi bagi mereka yang menginginkan perawatan jangka panjang tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Kombinasi chiropractic dengan pola hidup sehat membantu individu menjaga keseimbangan tubuh secara berkelanjutan dan meningkatkan kualitas hidup. Di era modern ini, chiropractic juga menawarkan solusi yang relevan dalam meredakan nyeri terkait pekerjaan, olahraga, atau bahkan stres sehari-hari, sehingga menjadi pilihan menarik dalam perawatan kesehatan komprehensif yang aman, efektif, dan alami. (Dewi NLPT, 2022)

RESEARCH METHODS

Penelitian ini disusun dengan menggunakan metode tinjauan pustaka dengan mengumpulkan, mengevaluasi dan menganalisis secara kritis berbagai penelitian terkait Manfaat Chiropraktik dalam Perawatan Holistik untuk Nyeri dan Postur Tubuh. Data diperoleh dari berbagai sumber terpercaya, termasuk database ilmiah seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan SpringerLink. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci spesifik seperti “chiropraktik”, “perawatan holistik”, “postur tubuh”, “nyeri otot”, “ketegangan otot”, dan “manipulasi tulang belakang”. Setelah literatur dikumpulkan, artikel diklasifikasikan berdasarkan tema utama, seperti keuntungan chiropraktik dalam perawatan holistik untuk nyeri dan postur tubuh.

RESULTS

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui Google Scoolar, PubMed dan ScienceDirect ditemukan 10 artikel yang terkait manfaat chiropraktik dalam perawatan holistik untuk nyeri dan postur tubuh, yang dipublikasi antara tahun 2014-2024.

Tabel 1.

10 artikel yang terkait manfaat chiropraktik

Nama Pengarang	Tahun Terbit	Pembahasan	Kesimpulan
Efendi Z, Reni I, Fitri Y, Adha D, Afeizal	2024	Nyeri Punggung Bawah (<i>Low Back Pain</i>) merupakan masalah muskuloskeletal, di Indonesia 11,9% penduduknya didiagnosis sebagai penyakit muskuloskeletal. Nyeri Punggung Bawah di Indonesia merupakan masalah kesehatan nyata. Di Indonesia menjahit merupakan pekerjaan yang ditekuni baik individu maupun usaha konveksi. Dalam melakukan pekerjaan, pekerja beresiko mendapatkan kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja. Hal ini dapat terjadi karena pekerja sering mengalami posisi duduk lama yang tidak sesuai sehingga terjadi keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis. Terapi komplementer <i>Chiropractic</i> adalah terapi yang efektif dalam menurunkan nyeri pinggang	Menunjukkan ada pengaruh chiropractic terhadap penurunan nyeri low back pain pada kelompok penjahit konveksi di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya kota padang (p<0,05). Penelitian ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer bagi penderita low back pain yang dapat digunakan oleh masyarakat.
Chieh Lin, A. F., Cunliffe, C., Chu, V. K., Chan, V., Leung, A. C., Lau, R. P., Lam, K. K., Yeung, J. C., Leung, K., Ng, L., & Chun-Pu Chu, E	2023	Artikel ini mengkaji bagaimana keterlibatan chiropraktor dalam program kesehatan masyarakat dapat meningkatkan kesehatan populasi di Hong Kong dan meningkatkan perawatan primer.	Keterlibatan chiropraktor di pusat kesehatan distrik dan inisiatif lainnya akan menawarkan pilihan yang lebih aman dan lebih hemat biaya untuk menangani masalah fungsional dan nyeri kronis.
Chun-Pu Chu, E.,	2023	Peran potensial perawatan chiropraktik dalam	Perluanya perencanaan

Nama Pengarang	Tahun Terbit	Pembahasan	Kesimpulan
Piong, S. Z., & Tao, C		menangani kasus herniasi diskus lumbal yang kompleks, bahkan dengan adanya penyakit parah seperti kanker hati.	pengobatan terkait perawatan chiropraktik pada kasus-kasus berat
Weiner MT, Russell BS, Elkins LM, Hosek RS, Owens EF Jr, Kelly G	2022	Tren pengobatan secara chiropraktik semakin lama semakin meningkat dari tahun ke tahun	Chiropraktik terbukti dapat membantu perbaikan pada tulang belakang
Provencher, B., Descarreaux, M., & Piché, M.	2021	Nyeri punggung adalah kondisi umum dan penyebab utama kecacatan serta pembatasan aktivitas di seluruh dunia, mempengaruhi lebih dari 11% populasi. Tidak jarang mengalami ketidaknyamanan pada punggung dan leher tanpa penyebab yang jelas. Nyeri kronis terjadi ketika nyeri tidak hilang selama lebih dari tiga bulan. Terapi konservatif, seperti terapi manipulasi tulang belakang, memiliki potensi untuk secara signifikan mengurangi beban nyeri tulang belakang yang dialami oleh orang-orang di seluruh dunia. Terapi manipulasi tulang belakang, yang merupakan intervensi utama dalam kiropraktik, dapat sangat bermanfaat dalam pengobatan nyeri leher dan punggung bawah.	Chiropraktik dapat seefektif terapi lainnya dalam mengelola nyeri punggung non-spesifik primer dan kronis, dan direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan multimodal, terutama untuk nyeri leher dan sebagai intervensi lini pertama untuk nyeri punggung bawah. Namun bukti yang ada masih sedikit, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperjelas efektivitasnya.
Pu Chu, E. C., Lok Wong, A. Y., & King Lee, L. Y	2021	Perubahan postur, tonus otot yang tidak normal, dan distonia batang tubuh merupakan penyebab utama ketidaknyamanan otot, termasuk nyeri punggung bawah, yang biasanya muncul sebagai gejala non-motorik dari penyakit Parkinson. Seorang pengemudi taksi berusia 59 tahun dengan penyakit Parkinson yang mengonsumsi levodopa mengeluhkan nyeri punggung bawah yang meningkat dan kesulitan berjalan. Setelah menjalani 35 kali konsultasi chiropraktik, kesehatan fisik dan mental pasien, stabilitas berjalan, pereda nyeri, dan perbaikan postur tubuh semuanya membaik secara signifikan.	Terapi chiropraktik berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental, stabilitas gaya berjalan, pengurangan nyeri, dan perbaikan postur tubuh, pada kasus penyakit parkinson.
Hawk, C., Whalen, W., Farabaugh, R. J., Daniels, C. J., Minkalis, A. L., Taylor, D. N., Anderson, D., Anderson, K., Crivelli, L. S., Cark, M., Barlow, E., Paris, D., Sarnat, R., & Weeks, J	2020	Pedoman pemeriksaan chiropraktik untuk menekankan penggunaan pendekatan berbasis bukti untuk manajemen nyeri muskuloskeletal kronis yang membantu pasien menjadi aktif sesegera mungkin dan memberdayakan diri mereka sendiri untuk mengelola nyeri mereka dengan sukses.	Terapi chiropraktik efektif membantu manajemen nyeri muskuloskeletal kronis
Navid, M. S., Lelic, D., Niazi, I. K., Holt, K., Mark, E. B., Drewes, A. M., & Haavik, H	2019	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki perubahan persepsi nyeri dan aktivitas saraf selama nyeri tonik akibat perubahan input sensorik dari tulang belakang setelah penyesuaian tulang belakang dengan metoda chiropraktik	Studi ini menunjukkan adanya kebiasaan terhadap nyeri setelah intervensi sham, namun tidak terjadi kebiasaan terhadap nyeri setelah intervensi chiropraktik, yang mengindikasikan bahwa penyesuaian tulang belakang chiropraktik dapat mempengaruhi pemrosesan pusat nyeri dan ketidaknyamanan.
Oh, H., Lee, S., Lee,	2018	Penggunaan teknik fleksi-distraksi dan teknik	Teknik fleksi-distraksi dan drop

Nama Pengarang	Tahun Terbit	Pembahasan	Kesimpulan
K., & Jeong, M		drop pada kelainan dan <i>Ferguson angle</i> pada pasien perempuan dengan herniasi diskus intervertebralis lumbal	dapat menjadi intervensi yang efektif untuk memperbaiki kelainan dan sudut Ferguson pada pasien perempuan dengan herniasi diskus intervertebralis lumbal.
Branco, K. C., & Moodley, M	2016	Penelitian ini bertujuan untuk menentukan efektivitas terapi manipulatif tulang belakang chiropraktik pada tulang belakang toraks atau latihan peregangan dan penguatan (peregangan otot pektoralis mayor dan penguatan otot rhomboid, trapezius tengah, dan trapezius inferior) dibandingkan dengan pengobatan gabungan terapi manipulatif tulang belakang chiropraktik pada tulang belakang toraks yang disertai dengan latihan peregangan dan penguatan.	Terdapat perbaikan pada postur tulang belakang setelah diberikan terapi chiropraktik

DISCUSSION

Chiropractic

Definisi

Chiropractic adalah metode perawatan kesehatan yang berfokus pada penyesuaian atau manipulasi tulang belakang dan sistem muskuloskeletal untuk memperbaiki keseimbangan tubuh dan fungsi sistem saraf. Istilah “chiropractic” berasal dari bahasa Yunani, “cheir” yang berarti “tangan” dan “praktikos” yang berarti “praktik,” mencerminkan pendekatan hands-on dalam terapi ini. Chiropractic didasarkan pada konsep bahwa gangguan pada struktur tubuh, khususnya tulang belakang, dapat memengaruhi sistem saraf dan kesehatan secara keseluruhan. Melalui teknik penyesuaian, chiropractic bertujuan untuk memperbaiki gangguan biomekanis yang menyebabkan ketidaknyamanan, nyeri kronis, dan postur tubuh yang buruk. Perawatan ini menjadi pilihan bagi banyak orang yang mencari solusi non-invasif untuk meningkatkan kualitas hidup tanpa menggunakan obat-obatan atau pembedahan (NCCIH, 2019)(Brown BT, Bonello R, Fernandez-Caamano R, Eaton S, Graham PL, 2014).

Chiropractic juga dikenal sebagai perawatan komplementer atau alternatif yang berfokus pada prinsip alami tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Pendekatan ini mempertimbangkan hubungan antara tulang belakang, sistem saraf, dan fungsi organ tubuh, di mana gangguan pada tulang belakang diyakini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk nyeri, gangguan mobilitas, hingga kondisi kesehatan yang lebih kompleks. Chiropractic bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan tubuh dan membantu pemulihan alami dengan menyesuaikan struktur tulang belakang. Dalam praktiknya, chiropractic dipandang sebagai bentuk terapi kesehatan holistik yang mencakup aspek fisik dan mental, dan diakui secara luas untuk meningkatkan kesehatan menyeluruh.(NCCIH, 2019)

Konsep

Konsep dasar dari chiropractic berfokus pada hubungan antara sistem saraf dan fungsi tubuh secara keseluruhan, dengan penekanan khusus pada tulang belakang. Chiropractor meyakini bahwa ketidaksejajaran pada tulang belakang, yang dikenal sebagai subluksasi, dapat menyebabkan gangguan pada sistem saraf, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Dengan kata lain,

kesehatan tulang belakang sangat berkaitan dengan kesehatan secara keseluruhan. Ketika tulang belakang tidak berada dalam posisi yang tepat, hal ini dapat mengganggu komunikasi antara otak dan bagian tubuh lainnya, mengakibatkan timbulnya gejala seperti nyeri, ketegangan otot, serta masalah fungsi organ. Oleh karena itu, chiropractic bertujuan untuk mengembalikan keselarasan tulang belakang untuk mengoptimalkan fungsi tubuh dan mendukung penyembuhan alami (Lefebvre R, Peterson D, 2012).

Salah satu prinsip utama dalam chiropractic adalah prinsip penyembuhan tubuh sendiri. Chiropractor percaya bahwa tubuh memiliki kemampuan bawaan untuk menyembuhkan dirinya sendiri jika dibiarkan berfungsi secara optimal. Oleh karena itu, alih-alih hanya meredakan gejala, chiropractic berfokus pada mengidentifikasi dan mengoreksi penyebab yang mendasari masalah kesehatan. Melalui penyesuaian dan terapi yang sesuai, chiropractor membantu tubuh mengembalikan keseimbangan dan memaksimalkan potensi penyembuhan alami. Konsep ini mencerminkan pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan, di mana pasien dianggap sebagai keseluruhan, bukan sekadar kumpulan gejala yang harus diatasi (Atchison, J. W., Tolchin, R. B., Ross, B. S., & Eubanks, 2021).

Chiropractic juga mengadopsi pendekatan yang berbasis pada penelitian dan bukti ilmiah. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, chiropractor semakin menerapkan metode yang didukung oleh penelitian yang menunjukkan efektivitas perawatan chiropractic dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan nyeri muskuloskeletal. Banyak studi menunjukkan bahwa penyesuaian tulang belakang dapat mengurangi nyeri punggung, sakit leher, dan sakit kepala, serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Ini menjadikan chiropractic sebagai salah satu alternatif pengobatan yang semakin diakui dalam komunitas medis, dengan penekanan pada integrasi praktik berbasis bukti dalam perawatan pasien (Atchison, J. W., Tolchin, R. B., Ross, B. S., & Eubanks, 2021).

Selain itu, chiropractic tidak hanya fokus pada penyesuaian tulang belakang, tetapi juga mempertimbangkan faktor gaya hidup dan lingkungan. Chiropractor menyadari bahwa kebiasaan sehari-hari, seperti pola makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik, dapat berkontribusi terhadap kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, selama proses perawatan, chiropractor akan memberikan rekomendasi terkait perubahan gaya hidup yang dapat membantu pasien mengoptimalkan hasil perawatan. Ini termasuk saran mengenai pola makan sehat, pentingnya berolahraga secara teratur, serta teknik pengelolaan stres yang dapat membantu mencegah kekambuhan masalah kesehatan di masa depan. Pendekatan komprehensif ini mencerminkan pemahaman bahwa kesehatan bukan hanya tentang mengatasi gejala, tetapi juga tentang menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan secara menyeluruh (Atchison, J. W., Tolchin, R. B., Ross, B. S., & Eubanks, 2021).

Chiropractic juga mempromosikan pendekatan yang berbasis pada hubungan pasien dan chiropractor. Dalam praktik chiropractic, hubungan yang kuat dan saling percaya antara pasien dan chiropractor sangat penting untuk keberhasilan perawatan. Chiropractor berperan sebagai pendidik dan fasilitator, membantu pasien memahami kondisi mereka dan bagaimana perawatan dapat membantu. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan kolaboratif, pasien merasa lebih terlibat dalam proses perawatan mereka, yang dapat meningkatkan motivasi dan komitmen mereka terhadap kesehatan jangka panjang. Hubungan ini didasarkan pada komunikasi terbuka, di mana pasien didorong untuk mengajukan pertanyaan dan memberikan umpan balik tentang

pengalaman perawatan mereka (University, n.d.)(Connell, G., & Bainbridge, 2020).

Selain itu, chiropractic juga memperhatikan penanganan masalah kesehatan secara preventif. Banyak chiropractor percaya bahwa pencegahan adalah kunci untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Dengan melakukan penyesuaian secara teratur, pasien dapat mencegah terjadinya masalah tulang belakang dan otot yang lebih serius di kemudian hari. Selain itu, chiropractor mendorong pasien untuk menjalani pemeriksaan rutin untuk mengidentifikasi potensi masalah sebelum menjadi lebih parah. Dengan fokus pada pencegahan, chiropractic membantu pasien mempertahankan kesehatan yang optimal dan mencegah terjadinya rasa sakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Connell, G., & Bainbridge, 2020).

Akhirnya, konsep chiropractic sangat dipengaruhi oleh perspektif holistik terhadap kesehatan. Hal ini mencakup pemahaman bahwa setiap individu adalah unik, dengan kebutuhan dan tantangan kesehatan yang berbeda. Pendekatan chiropractic mengakui bahwa kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh aspek emosional, mental, dan sosial. Oleh karena itu, chiropractic berupaya untuk memahami pasien secara menyeluruh, mempertimbangkan semua faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mereka. Dengan pendekatan ini, chiropractic tidak hanya membantu mengatasi masalah kesehatan saat ini tetapi juga memberdayakan pasien untuk mencapai kesehatan optimal yang berkelanjutan dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Pendekatan holistik ini memberikan kerangka kerja yang komprehensif dalam perawatan kesehatan, mengakui pentingnya keseimbangan dan integrasi dalam semua aspek kehidupan pasien.(Connell, G., & Bainbridge, 2020)

Jenis Chiropractic

Chiropractic memiliki berbagai jenis teknik yang dirancang untuk mengatasi masalah kesehatan yang berbeda, masing-masing dengan pendekatan dan metode penanganan yang unik. Salah satu jenis teknik yang paling umum digunakan adalah Diversified Technique. Teknik ini adalah metode yang paling sering diterapkan oleh chiropractor di seluruh dunia dan berfokus pada penyesuaian manual. Dalam Diversified Technique, chiropractor melakukan manipulasi pada sendi dengan menggunakan gerakan cepat dan terarah untuk mengembalikan fungsi dan keselarasan tulang belakang. Teknik ini sangat efektif dalam mengatasi berbagai keluhan nyeri, seperti nyeri punggung, leher, dan kepala. Selama sesi perawatan, chiropractor juga akan mempertimbangkan kondisi kesehatan keseluruhan pasien dan melakukan evaluasi mendalam terhadap riwayat kesehatan mereka, memastikan bahwa setiap penyesuaian yang dilakukan adalah sesuai dan aman (Clijsters, M., Fronzoni, F., & Jenkins, 2014).

Selanjutnya, ada Gonstead Technique, yang lebih berfokus pada penilaian dan analisis tulang belakang sebelum melakukan penyesuaian. Chiropractor yang menggunakan teknik ini akan melakukan pemeriksaan menyeluruh, termasuk pengukuran postur, palpasi, dan penggunaan rontgen untuk menentukan lokasi dan tingkat subluksasi dengan akurasi tinggi. Gonstead Technique mengedepankan pentingnya presisi dalam melakukan penyesuaian agar dapat memberikan hasil yang maksimal. Metode ini sangat dianjurkan untuk pasien yang memiliki keluhan spesifik atau yang mengalami kondisi kronis, karena penanganan yang tepat dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan mobilitas. Dalam praktiknya, Gonstead Technique sering dipandang sebagai teknik yang paling sistematis dan ilmiah

di antara jenis chiropractic lainnya, mengedepankan keakuratan dan efektivitas dalam pengobatan (Cooperstein, 2003).

Salah satu teknik yang juga layak dicatat adalah Activator Technique, yang menggunakan alat kecil bernama activator untuk melakukan penyesuaian. Alat ini memberikan impuls lembut pada area yang memerlukan perhatian, tanpa memerlukan tekanan yang kuat seperti dalam penyesuaian manual. Activator Technique sangat cocok untuk pasien yang merasa cemas terhadap manipulasi manual atau bagi mereka yang memerlukan pendekatan yang lebih lembut, seperti anak-anak atau orang dewasa yang lebih tua. Dengan menggunakan perangkat ini, chiropractor dapat melakukan penyesuaian yang presisi dan mengurangi risiko cedera yang mungkin timbul akibat teknik penyesuaian manual yang lebih kuat. Pendekatan ini juga menekankan pada pengobatan yang tidak menyakitkan, menjadikannya pilihan yang menarik bagi pasien yang memiliki ambang rasa sakit rendah atau ketidaknyamanan psikologis terkait dengan terapi manual (Sara L. Luscombe et al., 2016).

Selain itu, terdapat Thompson Technique, yang menggabungkan elemen dari teknik penyesuaian manual dengan meja chiropractic khusus yang dapat menurunkan bagian tertentu untuk membantu proses penyesuaian. Metode ini berfokus pada penggunaan gaya gravitasi dan berat tubuh untuk mengoptimalkan penyesuaian yang dilakukan. Dalam praktiknya, chiropractor akan meminta pasien berbaring di meja yang memiliki bagian yang dapat diturunkan, kemudian melakukan penyesuaian pada tulang belakang saat bagian tersebut kembali ke posisi semula. Teknik ini dianggap efektif karena mengurangi ketegangan pada otot dan ligamen saat penyesuaian dilakukan, serta meningkatkan pengalaman kenyamanan pasien. Thompson Technique banyak digunakan untuk menangani berbagai masalah muskuloskeletal dan seringkali menjadi pilihan bagi pasien yang ingin menghindari penyesuaian manual yang lebih kuat (Clijsters, M., Fronzoni, F., & Jenkins, 2014).

Akhirnya, ada Flexion-Distrraction Technique, yang dirancang untuk merawat masalah seperti herniated disc dan sindrom nyeri pinggul. Teknik ini melibatkan penggunaan meja chiropractic yang dirancang untuk melakukan gerakan peregangan yang lembut pada tulang belakang. Selama prosedur, chiropractor akan menarik bagian bawah meja untuk memberikan efek fleksion pada tulang belakang. Metode ini membantu mengurangi tekanan pada diskus intervertebralis dan memfasilitasi pemulihan dengan meningkatkan aliran darah ke area yang terkena. Flexion-Distrraction Technique terbukti sangat efektif dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan mobilitas, dan sering digunakan untuk pasien yang memiliki gejala saraf terjepit akibat herniasi diskus. Dengan pendekatan yang lembut dan terfokus, jenis chiropractic ini memberikan alternatif yang bermanfaat untuk terapi tradisional, terutama bagi mereka yang mencari cara untuk mengelola nyeri kronis secara lebih efektif (Oh, H., Lee, S., Lee, K., & Jeong, 2018).

Manfaat

Manfaat chiropractic dalam perawatan kesehatan sangat luas dan mencakup berbagai aspek kesehatan fisik dan mental. Salah satu manfaat utama adalah pengurangan nyeri, terutama pada area punggung, leher, dan sendi. Chiropractic terbukti efektif dalam mengatasi nyeri kronis yang sering kali diakibatkan oleh postur tubuh yang buruk, gaya hidup yang tidak aktif, atau cedera. Dengan memperbaiki keselarasan tulang belakang, chiropractic membantu meredakan ketegangan pada otot

dan mengurangi tekanan pada saraf, yang pada gilirannya dapat mengurangi rasa sakit. Manfaat ini menjadikan chiropractic pilihan populer bagi banyak individu yang mencari solusi non-invasif untuk manajemen nyeri jangka panjang (Hawk, C., Whalen, W., Farabaugh, R. J., Daniels, C. J., Minkalis, A. L., Taylor, D. N., Anderson, D., Anderson, K., Crivelli, L. S., Cark, M., Barlow, E., Paris, D., Sarnat, R., & Weeks, 2020).

Selain pengurangan nyeri, chiropractic juga memiliki manfaat dalam meningkatkan postur tubuh, yang penting untuk kesehatan jangka panjang. Penyesuaian tulang belakang yang dilakukan dalam chiropractic membantu memperbaiki ketidakseimbangan postural yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri leher atau punggung kronis. Dengan meningkatkan postur tubuh, chiropractic mendukung mobilitas yang lebih baik, mengurangi risiko cedera di masa depan, dan membantu individu merasa lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kombinasi manfaat ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. (Vindigni, D., Zark, L., Sundberg, T., Leach, M., Adams, J., & Azari, 2019)

Prosedur dalam Mengobati Nyeri dan Postur Tubuh

Prosedur chiropractic untuk mengobati nyeri dan masalah postur tubuh dimulai dengan langkah awal yang sangat penting, yaitu evaluasi awal pasien. Pada tahap ini, chiropractor melakukan wawancara mendalam untuk memahami riwayat kesehatan pasien, termasuk keluhan utama, lama gejala, serta faktor-faktor pemicu yang mungkin berkontribusi pada kondisi mereka. Selain itu, chiropractor akan menanyakan tentang riwayat medis keluarga, cedera sebelumnya, serta gaya hidup sehari-hari pasien, seperti tingkat aktivitas fisik, pola tidur, dan kebiasaan makan. Informasi ini sangat krusial untuk menentukan pendekatan pengobatan yang paling sesuai. Setelah wawancara, chiropractor akan melakukan pemeriksaan fisik yang mencakup evaluasi postur, rentang gerak, dan palpasi pada area yang bermasalah untuk mengidentifikasi ketidaksejajaran atau ketegangan otot yang mungkin ada (Globe G, JF Ronald, Hawck C, Kaeser M, Dehen M, 2016)(A., 2020)(Puhl, A. A., Reinhart, C. J., & Injeyan, 2015).

Setelah evaluasi awal selesai, chiropractor akan melanjutkan dengan penentuan diagnosis chiropractic. Berdasarkan hasil evaluasi dan pemeriksaan, chiropractor akan mendiagnosis kondisi pasien, seperti subluksasi, herniated disc, atau sindrom nyeri otot. Diagnosis ini tidak hanya membantu chiropractor dalam merencanakan perawatan yang tepat, tetapi juga memberi pasien pemahaman yang lebih baik tentang kondisi mereka. Penjelasan tentang diagnosis ini sangat penting untuk membangun kepercayaan antara pasien dan chiropractor, serta untuk memotivasi pasien dalam mengikuti rencana perawatan yang akan diusulkan. Di tahap ini, chiropractor mungkin juga merekomendasikan pemeriksaan lebih lanjut, seperti rontgen atau MRI, untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi tulang belakang atau jaringan lunak di sekitarnya jika diperlukan (Gevers-Montoro, C., Provencher, B., Descarreaux, M., & Piché, 2021)(Chun-Pu Chu, E., Piong, S. Z., & Tao, 2023).

Setelah diagnosis ditentukan, langkah berikutnya adalah merancang rencana perawatan yang individual. Rencana ini akan mempertimbangkan berbagai aspek, termasuk jenis dan tingkat keparahan nyeri, tujuan pasien dalam menjalani terapi, serta waktu yang tersedia untuk perawatan. Rencana perawatan dapat mencakup serangkaian sesi penyesuaian chiropractic yang dijadwalkan secara rutin, di mana chiropractor akan menggunakan berbagai teknik penyesuaian yang sesuai untuk

mengatasi masalah spesifik pasien. Selain penyesuaian, chiropractor mungkin juga merekomendasikan latihan khusus, terapi fisik, atau perubahan gaya hidup yang dapat membantu meningkatkan postur dan mengurangi rasa sakit. Semua aspek ini akan disampaikan kepada pasien untuk memastikan bahwa mereka memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang diharapkan selama proses perawatan. Setelah rencana perawatan ditetapkan, chiropractor akan melanjutkan ke proses penyesuaian. Pada sesi ini, chiropractor akan menggunakan teknik yang telah direncanakan untuk melakukan manipulasi pada tulang belakang atau sendi yang bermasalah. Penyesuaian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan posisi tulang belakang ke keadaan normal, meningkatkan mobilitas, dan mengurangi tekanan pada sistem saraf. Selama proses ini, chiropractor akan melakukan penyesuaian manual dengan menggunakan tekanan yang terarah dan cepat pada sendi yang memerlukan perawatan. Penting untuk dicatat bahwa proses ini tidak hanya menargetkan area yang menyakitkan tetapi juga mempertimbangkan keseimbangan dan keselarasan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, chiropractor akan memantau respons pasien selama penyesuaian dan membuat penyesuaian pada metode yang digunakan jika diperlukan (Gevers-Montoro, C., Provencher, B., Descarreaux, M., & Piché, 2021)(Branco, K. C., & Moodley, 2016).

Setelah sesi penyesuaian, tahap berikutnya adalah pemantauan dan evaluasi hasil. Chiropractor akan mencatat perubahan yang dialami pasien, baik dalam hal nyeri maupun perbaikan postur tubuh. Pasien juga diharapkan untuk melaporkan perkembangan kondisi mereka selama sesi perawatan. Dengan memantau respons pasien, chiropractor dapat mengevaluasi efektivitas rencana perawatan yang diterapkan dan membuat penyesuaian pada teknik atau frekuensi sesi yang diperlukan. Ini adalah proses dinamis yang memungkinkan chiropractor untuk menyesuaikan pendekatan mereka sesuai dengan kebutuhan unik pasien, memastikan bahwa perawatan tetap relevan dan efektif sepanjang waktu (Branco, K. C., & Moodley, 2016).

Salah satu komponen penting dalam prosedur chiropractic adalah edukasi pasien. Chiropractor tidak hanya berfungsi sebagai penyedia perawatan tetapi juga sebagai pendidik bagi pasien. Selama sesi perawatan, chiropractor akan memberikan informasi yang jelas tentang cara menjaga kesehatan tulang belakang dan mencegah masalah di masa depan. Ini mungkin mencakup penjelasan tentang pentingnya menjaga postur yang baik, teknik pengangkatan yang benar, dan latihan penguatan otot yang dapat dilakukan di rumah. Dengan memberikan edukasi yang tepat, chiropractor memberdayakan pasien untuk mengambil langkah aktif dalam perawatan kesehatan mereka sendiri, yang dapat meningkatkan hasil jangka panjang dari terapi chiropractic. Setelah menjalani serangkaian sesi perawatan, pasien akan menjalani penilaian lanjutan untuk menilai kemajuan mereka. Penilaian ini bertujuan untuk menentukan apakah ada perbaikan dalam gejala nyeri dan postur tubuh pasien. Chiropractor akan melakukan pemeriksaan ulang yang mencakup evaluasi fisik dan mungkin juga melakukan pemeriksaan tambahan, seperti rontgen, jika diperlukan. Berdasarkan hasil penilaian ini, chiropractor dapat merumuskan rencana perawatan lanjutan, yang mungkin melibatkan sesi pemeliharaan untuk menjaga hasil yang telah dicapai. Pemeliharaan ini penting untuk mencegah kekambuhan masalah dan memastikan bahwa pasien tetap dalam kondisi optimal setelah perawatan intensif selesai.(Gevers-Montoro, C., Provencher, B., Descarreaux, M., & Piché, 2021)

CONCLUSION

Chiropractic telah menjadi metode perawatan kesehatan yang semakin populer di era modern, terutama bagi individu yang mencari solusi non-invasif dan alami untuk mengatasi masalah nyeri dan postur tubuh. Dengan fokus pada penyesuaian tulang belakang dan pendekatan holistik terhadap kesehatan, chiropractic menawarkan manfaat yang melampaui sekadar pengurangan nyeri fisik, tetapi juga memperbaiki keseimbangan tubuh secara menyeluruh. Terapi ini tidak hanya berperan dalam memperbaiki masalah biomekanis, seperti ketidaksejajaran tulang belakang, tetapi juga berfungsi sebagai upaya preventif untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan yang lebih serius. Dengan memperbaiki postur tubuh dan mengurangi tekanan pada sistem saraf, chiropractic memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik pasien. Manfaat ini terlihat pada pasien yang mengalami peningkatan kualitas hidup, baik melalui perbaikan mobilitas, penurunan stres, maupun pengurangan ketergantungan pada obat-obatan pereda nyeri. Pendekatan komprehensif yang menggabungkan manipulasi tulang belakang dengan perubahan gaya hidup sehat menjadikan chiropractic relevan di tengah tantangan kesehatan modern, seperti nyeri kronis akibat gaya hidup yang kurang aktif. Kesuksesan chiropractic dalam mengatasi nyeri kronis dan memperbaiki postur tubuh menjadi bukti bahwa metode ini mampu memberikan solusi efektif yang berdampak positif jangka panjang bagi kesehatan pasien. Dengan adanya penelitian lanjutan dan dukungan dari komunitas medis, chiropractic berpotensi menjadi perawatan yang diakui secara luas, tidak hanya sebagai terapi alternatif, tetapi sebagai bagian esensial dari upaya kesehatan menyeluruh

DAFTAR PUSTAKA

- A., W. (2020). Terapi chiropractic (spinal manipulation) terhadap low back pain. *J Med Hutama*, 2, 369–375.
- Ariyanti KS, Sariyani MD, Zakiah S, W. I. (2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif. *J Yoga Kesehatan*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1884>
- Atchison, J. W., Tolchin, R. B., Ross, B. S., & Eubanks, J. E. (2021). Manipulation, Traction, and Massage. In *Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation (sixth edition)* (pp. 316-337.e7.). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-323-62539-5.00016-3>
- Branco, K. C., & Moodley, M. (2016). Chiropractic manipulative therapy of the thoracic spine in combination with stretch and strengthening exercises, in improving postural kyphosis in woman. *Health SA Gesondheid*, 21, 303–308. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.hsag.2016.06.001>
- Brown BT, Bonello R, Fernandez-Caamano R, Eaton S, Graham PL, G. H. (2014). Consumer characteristics and perceptions of chiropractic and chiropractic services in Australia: results from a cross-sectional survey. *J Manipulative Physiol Ther*, 37(4), 219–229. <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2014.01.001>.
- Chun-Pu Chu, E., Piong, S. Z., & Tao, C. (2023). Chiropractic Management of Lumbar Disc Herniation in a Patient With Co-existing Liver Cancer: A Case Report. *Cureus*, 16(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.7759/cureus.51445>
- Clijsters, M., Fronzoni, F., & Jenkins, H. (. (2014). Chiropractic treatment approaches for spinal musculoskeletal conditions: A cross-sectional survey. *Chiropractic & Manual Therapies*, 22, 33. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12998-014-0033-8>

- Connell, G., & Bainbridge, L. (2020). Understanding how chiropractors build trust with patients: A mixed-methods study. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 64(2), 97. <https://doi.org/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7500233/>
- Cooperstein, R. (2003). Gonstead Chiropractic Technique (GCT). *Journal of Chiropractic Medicine*, 2(1), 16. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0899-3467\(07\)60069-X](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0899-3467(07)60069-X)
- Dewi NLPT, P. N. (2022). *Perawatan holistik pada pasien kronis*. PT. Nasya Expanding Management.
- Gevers-Montoro, C., Provencher, B., Descarreaux, M., & Piché, M. (2021). Clinical Effectiveness and Efficacy of Chiropractic Spinal Manipulation for Spine Pain. *Frontiers in Pain Research*, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpain.2021.765921>
- Globe G, JF Ronald, Hawck C, Kaeser M, Dehen M, A. T. et al. (2016). Clinical Practice Guideline: Chiropractic Care for Low Back Pain. *Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 39(1), 1–22. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jmpt.2015.10.006>
- Hawk, C., Whalen, W., Farabaugh, R. J., Daniels, C. J., Minkalis, A. L., Taylor, D. N., Anderson, D., Anderson, K., Crivelli, L. S., Cark, M., Barlow, E., Paris, D., Sarnat, R., & Weeks, J. (2020). Best Practices for Chiropractic Management of Patients with Chronic Musculoskeletal Pain: A Clinical Practice Guideline. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(10), 884. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/acm.2020.0181>
- Lefebvre R, Peterson D, H. M. (2012). Evidence-Based Practice and Chiropractic Care. *J Evid Based Complementary Altern Med.*, 18(1), 75–79. <https://doi.org/10.1177/2156587212458435>
- NCCIH. (2019). *Chiropractic: In Depth*.
- Oh, H., Lee, S., Lee, K., & Jeong, M. (2018). The effects of flexion-distraction and drop techniques on disorders and Ferguson's angle in female patients with lumbar intervertebral disc herniation. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(4), 536. <https://doi.org/https://doi.org/10.1589/jpts.30.536>
- Puhl, A. A., Reinhart, C. J., & Injeyan, H. S. (2015). Diagnostic and treatment methods used by chiropractors: A random sample survey of Canada's English-speaking provinces. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 59(3), 279. <https://doi.org/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4593039/>
- Sara L. Luscombe, Bc., , Janette McCormick, Bs. (Chiro), , DICCP, H. H., BSc (Chiro), P., & Kelly Holt BSc (Chiro), P. (2016). Improvement in Chronic Musculoskeletal Arm Pain and Headaches in an 89- Year-Old Male Receiving Chiropractic Care Involving Torque Release Technique and Activator Methods Chiropractic Technique: A Case Report. *Chiropractic Journal of Australia*, 44(2).
- University, S. C. (n.d.). *Top 10 Benefits of Going To A Chiropractor*. Scuhs.Edu.
- Vindigni, D., Zark, L., Sundberg, T., Leach, M., Adams, J., & Azari, M. F. (2019). Chiropractic treatment of older adults with neck pain with or without headache or dizziness: Analysis of 288 Australian chiropractors' self-reported views. *Chiropractic & Manual Therapies*, 27, 65. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12998-019-0288-1>