

## Peranan metode feldenkrais sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri kronis

Ida Ayu Sri Wijayanti

### ABSTRAK

Nyeri kronis adalah masalah multidimensi dan kondisi yang umum terjadi di masyarakat, bersifat kompleks, dan menantang, di mana sangat penting untuk memahami konteks biologis, sosial, fisik dan psikologis sehingga dapat memberikan penatalaksanaan yang efektif. Penatalaksanaan nyeri kronis berfokus pada program rehabilitasi dan peningkatan kualitas hidup para penderitanya, karena amat sering nyeri kronis terkait dengan kondisi kecemasan, depresi dan gangguan psikososial yang menyertai nyeri fisik yang persisten. Salah satu terapi alternatif dalam penatalaksanaan nyeri kronis adalah metode Feldenkrais. Metode Feldenkrais adalah suatu teknik pendekatan terintegrasi untuk memberikan pembelajaran dan peningkatan fungsi pada individu berdasarkan berbagai kemampuan mereka selama rentang kehidupan dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manusia dalam mengatur perilaku dirinya sendiri. Metode ini mencakup latihan gerakan sederhana dan pelatihan kesadaran melalui pola pergerakan serta berpikir, penginderaan, yang dapat meningkatkan mental yang positif dan membantu mengurangi keluhan nyeri kronis.

**Kata kunci:** Metode Feldenkrais, Nyeri kronis, terapi alternatif

### ABSTRACT

Chronic pain is a multidimensional problem and conditions are common in society, complex and challenging. It is important to understand the biological, social, physical and psychological context to provide an effective management. The management of chronic pain focuses on the rehabilitation program and the quality of life of the sufferers, because chronic pain usually associated with anxiety, depression and psychosocial disorders that accompany persistent physical pain. The alternative therapy in the management of chronic pain is the Feldenkrais method. The Feldenkrais method is an integrated approach technique to provide learning and enhancement of functionality to individuals based on their abilities over the life span and aims to improve human ability to regulate their own behavior. This method includes simple motion exercises and awareness training through movement patterns as well as thinking, sensing, which can improve mentally positive and help reduce chronic pain complaints.

**Keyword:** Feldenkrais Method, Chronic pain, Alternative Medicine

## PENDAHULUAN

Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosi yang tidak menyenangkan dimana berhubungan dengan kerusakan jaringan atau potensial terjadi kerusakan jaringan. Nyeri tidaklah selalu berhubungan dengan derajat kerusakan jaringan yang dijumpai. Namun nyeri bersifat individual yang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya faktor genetik, latar belakang kultural, umur dan jenis kelamin. Nyeri dapat dijumpai pada berbagai keadaan, baik itu suatu penyakit fisik, trauma, maupun hal yang berkaitan dengan kondisi psikologis.

Nyeri merupakan suatu kondisi yang terkait dengan kerusakan jaringan, inflamasi maupun proses suatu penyakit dengan durasi waktu yang singkat (dalam hitungan hari atau minggu)

sehingga dapat diklasifikasikan sebagai nyeri akut. Namun nyeri kronis adalah nyeri bersifat persisten dalam periode waktu yang panjang, baik berhubungan dengan proses penyakit itu sendiri maupun terkait dengan waktu perbaikan dari suatu keadaan injuri. *The International Association for Pain* (IASP) mendefinisikan nyeri kronis adalah nyeri yang berlangsung lebih dari tiga bulan. Nyeri terjadi berkelanjutan bahkan tetap dirasakan meskipun telah terjadi proses perbaikan fungsi jaringan. Kondisi tersebut bukan hanya sebuah gejala dari suatu penyakit namun merupakan sebuah permasalahan medis yang baru. Nyeri kronis merupakan suatu sindroma dengan nyeri persisten, menimbulkan kondisi disabilitas, gangguan emosi dan sosial yang dapat berlangsung bersamaan dan saling mempengaruhi satu dengan

Staf Pengajar di Bagian/SMF  
Neurologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Udayana/RSUP  
Sanglah

Diterima : 16 Maret 2018  
Disetujui : 30 Maret 2018  
Diterbitkan : 9 April 2018

yang lainnya. Sumber nyeri mungkin sudah dapat ataupun sebaliknya belum dapat diketahui, namun penderita nyeri kronis dalam perjalanan penyakitnya akan mengalami gangguan biologis, psikologis dan sosial, sehingga penatalaksanaan pada nyeri kronis akan bersifat komprehensif, tidak hanya terfokus pada penanganan aspek biomedis<sup>1</sup>.

Berdasarkan kondisi tersebut nyeri kronis tidak hanya dapat ditangani dan diobati dengan pendekatan biomedis konvensional, namun diperlukan pendekatan-pendekatan lain sehingga diharapkan penderita nyeri kronis mampu menerima kondisinya tersebut. Penatalaksanaan bukan hanya berupa perbaikan aspek fisik dengan memberikan analgetik, intervensi ataupun stimulasi, namun keluhan gangguan psikososial yang sering muncul pada nyeri kronis perlu mendapat perhatian yang seimbang<sup>1,3</sup>.

Metode Feldenkrais adalah suatu teknik pendekatan terintegrasi untuk memberikan pembelajaran dan peningkatan fungsi pada individu dari berbagai kemampuan mereka selama rentang kehidupan. Metode ini menekankan pada *self-awareness* melalui suatu proses pembelajaran (*learning*) dengan memberikan stimulasi pada penginderaan (*sensing*), gerakan (*moving*), perasaan (*feeling*), dan pikiran (*thinking*)<sup>2</sup>. Metode Feldenkrais bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manusia dalam mengatur perilaku dirinya sendiri. Metode Feldenkrais mencakup latihan gerakan sederhana dan pelatihan kesadaran melalui pola pergerakan serta berpikir, penginderaan, yang dapat meningkatkan mental yang positif dan membantu mengurangi keluhan nyeri kronis.

### Metode Feldenkrais

Tercapainya keseimbangan yang efektif merupakan tugas multi-sistem dan multi-dimensi. Tidak hanya motorik, sensorik (termasuk proprioseptif, visual, sistem vestibular) dan sistem kognitif tubuh yang terlibat, tetapi kemampuan untuk berinteraksi secara dinamis dengan lingkungan juga menjadi satu kesatuan<sup>4</sup>. Metode Feldenkrais adalah sebuah pendekatan untuk melatih kembali keseimbangan secara multidimensi. Semua bagian tubuh berpotensi terlibat dalam gerakan, termasuk mata, badan dan kaki dimana semuanya memiliki kontribusi penting untuk mengatur fungsi keseimbangan tubuh<sup>5</sup>.

Selain itu, dalam metode ini terdapat keterlibatan sensasi sentuhan, proprioseptif, stimulasi vestibular dan visual. Prinsip dasar Metode Feldenkrais adalah bahwa proses berpikir, perasaan, penginderaan, dan tindakan merupakan komponen yang saling terkait satu sama lain,

sehingga untuk mengatasi permasalahan pada salah satu komponen, maka keseluruhan komponen perlu diatasi. Ini merupakan konsep kesatuan pikiran dan tubuh yang membedakan Metode Feldenkrais dari pendekatan lainnya<sup>6</sup>.

Metode Feldenkrais merupakan suatu teknik pembelajaran yang mempelajari tentang cara bergerak dengan lebih bebas dan mudah, mengurangi stres yang ada di dalam tubuh, serta menghindari gerakan – gerakan yang dapat menyebabkan nyeri. Melalui gerakan yang lembut, tenang dan terarah akan meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri<sup>7</sup>.

### Perkembangan Metode Feldenkrais

Metode Feldenkrais berpotensi untuk menjadi suatu teknik yang berguna untuk melatih kembali keseimbangan. Metode Feldenkrais ini dikembangkan selama beberapa dekade oleh dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), seorang ilmuwan yang berasal dari Israel sekaligus seorang master judo<sup>6</sup>. Dr. Feldenkrais menjadi seorang pelopor penelitian tentang gerakan manusia dilihat dari perspektif dinamika sistem. Pengajaran ini didasarkan pada prinsip-prinsip seni bela diri, tapi telah dirancang untuk memberikan perbaikan di segala aspek fungsi manusia, mulai dari seorang aktor yang tampil di atas panggung hingga orang cacat yang hanya mampu berbalik di tempat tidur<sup>10</sup>.

Metode Feldenkrais bukan untuk mengobati suatu penyakit. Sebaliknya, metode ini membantu untuk belajar menjadi lebih sadar terhadap diri sendiri dan membuat tubuh bergerak lebih efisien dengan cara yang tidak menyakitkan. Metode ini dapat membantu dalam mengurangi keterbatasan atau ketidaknyamanan sehingga dapat diterapkan pada berbagai kondisi secara luas. Perlu diperhatikan bahwa metode Feldenkrais merupakan suatu teknik untuk perubahan jangka panjang dan bukan sebagai penatalaksanaan pada kondisi akut<sup>8</sup>.

Metode Feldenkrais dapat dikerjakan berkelompok ataupun secara individual. Pembelajaran secara kelompok, yaitu *Awareness Through Movement* atau kesadaran melalui gerakan, secara sistematis menyempurnakan proses balita yang sedang belajar berjalan. Praktisi menggunakan arah verbal untuk membimbing setiap orang melalui urutan tertentu yang relatif sederhana, dan gerakan yang nyaman. Setiap sesi pembelajaran dilakukan selama 45-60 menit dan dilakukan sambil berbaring atau duduk. Tidak seperti yoga, chi kung, atau latihan lainnya, pada metode ini pasien bergerak dengan kecepatan mereka sendiri, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mereka, tidak meniru siapa pun dan berusaha untuk mencapai

tujuan mereka masing - masing. Penekanannya adalah pada kesadaran, belajar untuk merasakan perubahan atau perbedaan. Melalui cara ini, kita belajar untuk menghilangkan usaha yang berlebih atau kebiasaan tidak efisien lainnya, dan secara bersamaan menemukan alternatif yang lebih nyaman dan efektif. Pembelajaran Feldenkrais secara individual biasanya berlangsung selama 30-60 menit. Pembelajaran biasanya dilakukan dengan siswa duduk atau berbaring dalam posisi terendah, di meja dengan bantalan yang empuk ataupun di atas matras di lantai. Praktisi akan secara lembut dan tepat menggerakkan tubuh pasien, misalnya memutar kepala, atau mendorong atau mengangkat kaki atau lengan. Setiap pelajaran, kelompok atau individu, dirancang untuk meningkatkan aktivitas hidup sehari-hari<sup>8</sup>.

### Metode Faldenkrais pada Nyeri Kronis

Pelatihan metode Feldenkrais merupakan sebuah pendekatan terintegrasi untuk memberikan pembelajaran dan meningkatkan fungsi pada individu dari berbagai kemampuan mereka selama rentang kehidupan. Dengan menekankan pada kesadaran diri melalui suatu proses pembelajaran (*learning*) dengan memberikan stimulasi pada penginderaan (*sensing*), gerakan (*moving*), perasaan (*feeling*), dan pikiran (*thinking*). Metode Feldenkrais mencakup latihan gerakan sederhana dan pelatihan kesadaran melalui pola pergerakan serta berpikir, penginderaan, yang dapat meningkatkan mental yang positif dan melegakan nyeri kronis<sup>2</sup>. Pada penderita nyeri kronis akan memperoleh sensasi dari proses pengendalian tubuhnya sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk mempelajari pola gerakan baru. Terdapat beberapa hal dasar yang tiap orang pelajari untuk diterapkan pada keadaan dirinya. dapat melatih beberapa hal, seperti :

- Mendengarkan tubuhnya sehingga dapat merasakan lebih baik tanda awal dari nyeri dan merubah gerakannya.
- Menemukan dan menggunakan posisi yang nyaman untuk istirahat dan mengerjakan tugas.
- Menggunakan kesadaran dari nafasnya untuk menunjukkan sensasi nyaman dan ringan
- Perhatian langsung terhadap bagaimana seluruh bagian tubuh berperan dalam aktivitas
- Mengatasi pembatasan gerak dengan meningkatkan kemampuan, bukan dengan memaksakan

Seiring berjalannya waktu, setiap orang mungkin akan mengalami pembatasan dalam jenis gerak dan kuantitas gerak yang dapat dilakukan dengan nyaman. Umumnya, dengan nyeri yang menetap, hubungan gerakan yang fundamental

antara tulang belakang, kepala, dan pinggul terganggu. Metode Feldenkais mengajarkan bagaimana merasakan dan menggunakan hubungan mekanis ini secara fungsional dalam kegiatan sehari-hari dengan menekankan kualitas gerakan, seperti kemudahan, kenyamanan dan kesenangan. Gerakan yang lebih kompleks dari tulang belakang, tulang rusuk dan kaki terbuat dari berbagai gerakan kecil yang kemudian digabungkan bersama-sama secara efisien, dengan upaya gerakan bersama seluruh tubuh<sup>2</sup>.

Jika seseorang hidup dengan rasa nyeri yang menetap, penginderaan dapat menjadi terfokus pada ada tidaknya nyeri. Seseorang mungkin kehilangan sensasi lain dari yang kehidupan, terutama yang menyenangkan. Sensasi proprioseptif akan terbatas karena mereka tidak sepenuhnya dapat menggerakkan semua sendi dan otot dalam tubuhnya. Metode Feldenkrais mengarahkan perhatian pada kualitas dari sensasi, seperti sensasi kontak, dukungan skeletal, kemudahan gerakan, rasa dimensi fisik dari tubuh, dan bagaimana ruang gerak tiap bagian tubuh<sup>2</sup>.

### Ringkasan

Nyeri kronis merupakan suatu sindroma dengan nyeri persisten, menimbulkan kondisi disabilitas, gangguan emosi dan sosial yang dapat berlangsung bersamaan dan saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Sumber nyeri mungkin sudah dapat ataupun sebaliknya belum dapat diketahui, namun penderita nyeri kronis dalam perjalanan penyakitnya akan mengalami gangguan biologis, psikologis dan sosial, sehingga penatalaksanaan pada nyeri kronis akan bersifat komprehensif, tidak hanya terfokus pada penanganan aspek biomedis.

Metode Feldenkrais adalah sebuah pendekatan untuk melatih kembali keseimbangan secara multidimensi. Semua bagian tubuh berpotensi terlibat dalam gerakan, termasuk mata, badan dan kaki, yang semuanya memiliki kontribusi penting untuk keseimbangan tubuh. Tidak hanya motorik, sensorik (termasuk proprioseptif, visual, sistem vestibular) dan sistem kognitif tubuh yang terlibat, tetapi kemampuan untuk berinteraksi secara dinamis dengan lingkungan juga menjadi satu kesatuan. Prinsip dasar metode Feldenkrais adalah bahwa proses berpikir, perasaan, penginderaan, dan tindakan merupakan komponen yang saling terkait satu sama lain, sehingga untuk mengatasi salah satu komponen maka keseluruhan komponen perlu diatasi. Ini merupakan konsep kesatuan pikiran dan tubuh yang membedakan metode Feldenkrais dari pendekatan lainnya.

Pelatihan metode Feldenkrais merupakan

sebuah pendekatan terintegrasi dengan menekankan pada kesadaran diri melalui suatu proses pembelajaran (*learning*) dengan memberikan stimulasi pada penginderaan (*sensing*), gerakan (*moving*), perasaan (*feeling*), dan pikiran (*thinking*). Metode Feldenkrais mencakup latihan gerakan sederhana dan pelatihan kesadaran melalui pola pergerakan serta berpikir, penginderaan, yang dapat meningkatkan mental yang positif dan melegakan nyeri kronis.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Hylands-White, Duarte R, Raphael J. An Overview of Treatment Approach for Chronic Pain Management. *Rheumatology International* [Serial online] 2016 April [diakses 31 Maret 2018]. Diunduh dari: URL: <https://www.researchgate.net/publication/301609378>.
2. Marek W. The Feldenkrais Method for People with Chronic Pain. *The Pain Practitioner* Vol. 20 No. 1. 2010; 56-61.
3. Mills S, Torrance N, Smith B. Identification and Management of Chronic Pain in Primary Care: a Review. *Curr Psychiatry Rep.* 2016;18:22.
4. J. Bernhardt and K. D. Hill, "We only treat what it occurs to us to assess: the importance of knowledge-based assessment," in *Science-Based Rehabilitation: Theories into Practice*, K. Refsavage, L. Ada, and E. Ellis, Eds., pp. 15-48, Butterworth Heineman, Edinburgh, Uk, 2005.
5. A. Shumway-Cook and M. H. Woollacott, *Motor Control: Theory and Practical Application*, Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia, Pa, USA, 2nd edition, 2001.
6. Karol AC, Mary PG, Catherine MS. Feldenkrais Method Balance Classes Improve Balance in Older Adults: A Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* Volume 2011.