

CHIROPRACTIC DALAM PENDEKATAN HOLISTIK UNTUK NYERI DAN POSTUR: PERSPEKTIF DARI LITERATUR TERKINI*Chiropractic In A Holistic Approach To Pain And Posture: Perspectives From Recent Literature***Mayduri Viola Anuersy¹, Dessy Abdullah*², Fitra Deny³, Irma Primawati⁴, Aryaldy Zulkarnaini⁵*****^{1,2,3,4,5}Universitas Baiturrahmah*****Correspondence Author: dessyabdullah@fk.unbrah.ac.id****Abstract**

Chiropractic is a therapeutic method focusing on spinal manipulation to restore body balance, alleviate chronic pain, and improve posture. This approach is increasingly relevant in the modern era, characterized by sedentary lifestyles often leading to musculoskeletal problems. This article aims to review the current literature on the effectiveness of chiropractic care in managing pain and improving posture as part of a holistic healthcare approach. This study employs a systematic literature review method, analyzing 30 articles published between 2018 and 2024 from databases such as PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. The selected articles include clinical studies, reviews, and meta-analyses relevant to chiropractic care. The review results indicate that chiropractic care reduces lower back pain by up to 70% in patients with herniated discs. Furthermore, 85% of patients reported improved posture following chiropractic therapy over six months. Studies also noted that patients who combined chiropractic care with regular exercise experienced significant improvements in mobility and quality of life compared to those who only received chiropractic therapy. The analysis highlights that the benefits of chiropractic care extend beyond physical improvement, encompassing psychological aspects such as stress reduction due to chronic pain alleviation. Within a holistic approach, chiropractic contributes to overall body balance and promotes natural healing without invasive interventions. The discussion emphasizes the importance of integrating chiropractic care into modern healthcare systems, particularly as a preventive approach to address global health challenges stemming from sedentary lifestyles. Chiropractic care is an effective therapy for managing chronic pain and improving posture within a holistic healthcare context. This method not only offers physical benefits but also supports mental well-being, making it a promising non-invasive solution to enhance overall quality of life. Further research is necessary to explore the potential applications of chiropractic care in addressing other health conditions.

Keywords: *Chiropractic, Back Pain, Posture, Non-Invasive Therapy, Holistic Care*

Abstrak

Chiropractic merupakan metode terapi yang berfokus pada manipulasi tulang belakang untuk memperbaiki keseimbangan tubuh, mengurangi nyeri kronis, dan meningkatkan postur. Pendekatan ini semakin relevan di era modern yang ditandai dengan gaya hidup tidak aktif, yang sering menyebabkan masalah muskuloskeletal. Artikel ini bertujuan untuk meninjau literatur terkini terkait efektivitas chiropractic dalam manajemen nyeri dan perbaikan postur tubuh sebagai bagian dari pendekatan perawatan holistik. Penelitian ini menggunakan metode review literatur sistematis dengan menganalisis 30 artikel yang diterbitkan antara tahun 2018–2024 dari database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Artikel yang dipilih mencakup studi klinis, ulasan, dan meta-analisis yang

relevan dengan kata kunci “chiropractic,” “holistic care,” “chronic pain,” dan “body posture.” Hasil review menunjukkan bahwa chiropractic memberikan pengurangan nyeri punggung bawah hingga 70% pada pasien dengan herniated disc. Selain itu, 85% pasien melaporkan perbaikan postur tubuh setelah terapi chiropractic selama enam bulan. Studi juga mencatat bahwa pasien yang menggabungkan chiropractic dengan olahraga rutin memiliki peningkatan signifikan dalam mobilitas dan kualitas hidup dibandingkan dengan pasien yang hanya menerima terapi chiropractic. Analisis menunjukkan bahwa manfaat chiropractic tidak hanya terbatas pada perbaikan fisik tetapi juga mencakup aspek psikologis, seperti penurunan stres akibat pengurangan nyeri kronis. Dalam pendekatan holistik, chiropractic berkontribusi pada keseimbangan tubuh secara keseluruhan dan mendorong penyembuhan alami tanpa intervensi invasif. Diskusi menggarisbawahi pentingnya integrasi chiropractic dalam sistem perawatan kesehatan modern, terutama sebagai pendekatan preventif yang relevan untuk mengatasi tantangan kesehatan global akibat gaya hidup tidak aktif. Chiropractic adalah terapi yang efektif untuk mengelola nyeri kronis dan memperbaiki postur tubuh dalam konteks perawatan holistik. Metode ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mendukung kesejahteraan mental, menjadikannya solusi non-invasif yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi potensi aplikasi chiropractic dalam berbagai kondisi kesehatan lainnya.

Kata Kunci: Chiropractic, Nyeri Punggung, Postur Tubuh, Terapi Non-Invasif, Perawatan Holistik

PENDAHULUAN

Gaya hidup modern yang ditandai dengan aktivitas fisik yang rendah, waktu duduk yang lama, dan pola makan yang kurang sehat telah menyebabkan peningkatan prevalensi gangguan muskuloskeletal secara global. Kondisi seperti nyeri punggung bawah, nyeri leher, dan gangguan postur tubuh menjadi masalah kesehatan utama yang berdampak negatif pada kualitas hidup individu (1). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa nyeri punggung bawah adalah salah satu penyebab utama disabilitas di dunia, dengan dampak ekonomi yang signifikan akibat hilangnya produktivitas dan biaya perawatan kesehatan (World Health Organization, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan perawatan yang efektif, aman, dan non-invasif untuk mengatasi masalah ini. Chiropractic adalah salah satu bentuk terapi komplementer yang telah digunakan selama lebih dari satu abad untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal. Metode ini berfokus pada penyesuaian tulang belakang dan sistem muskuloskeletal lainnya untuk memulihkan fungsi tubuh secara optimal. Chiropractic didasarkan pada prinsip bahwa gangguan pada struktur tubuh, khususnya tulang belakang, dapat memengaruhi sistem saraf dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk nyeri kronis dan gangguan mobilitas (2). Selain itu, pendekatan holistik chiropractic tidak hanya menargetkan gejala fisik tetapi juga mempertimbangkan kesejahteraan mental dan emosional pasien, menjadikannya pilihan yang menarik bagi individu yang mencari solusi perawatan kesehatan secara menyeluruh. Dalam beberapa dekade terakhir, minat terhadap chiropractic meningkat secara signifikan, seiring dengan berkembangnya bukti ilmiah yang mendukung efektivitasnya. Penelitian menunjukkan bahwa chiropractic efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah, nyeri leher, dan sakit kepala tipe tegang. Sebuah meta-analisis oleh (3) menemukan bahwa terapi chiropractic menghasilkan pengurangan nyeri yang signifikan dibandingkan dengan perawatan medis konvensional. Selain itu, chiropractic juga telah terbukti memperbaiki

postur tubuh dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan kronis (4) Chiropractic menjadi semakin relevan dalam konteks perawatan kesehatan modern yang mendorong pendekatan preventif dan minim risiko. Teknik manipulasi tulang belakang yang digunakan oleh chiropractor dianggap sebagai metode perawatan yang aman dengan tingkat komplikasi yang rendah, terutama jika dilakukan oleh praktisi yang terlatih. Selain itu, chiropractic sering dikombinasikan dengan intervensi lain, seperti latihan fisik, edukasi postur, dan terapi nutrisi, untuk meningkatkan efektivitasnya (5). Kombinasi ini mencerminkan pentingnya pendekatan multidisiplin dalam menangani masalah muskuloskeletal.

Namun, meskipun chiropractic memiliki banyak manfaat, terdapat tantangan dalam implementasinya, terutama di negara-negara berkembang. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya kesadaran masyarakat dan profesional kesehatan tentang manfaat chiropractic, yang sering kali dianggap sebagai terapi alternatif yang kurang terstandardisasi. Selain itu, keterbatasan akses ke layanan chiropractic dan biaya yang relatif tinggi juga menjadi hambatan bagi banyak individu untuk mendapatkan perawatan ini (6). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan edukasi dan penelitian tentang chiropractic, serta integrasi terapi ini ke dalam sistem perawatan kesehatan konvensional. Artikel ini bertujuan untuk meninjau literatur terkini mengenai manfaat chiropractic dalam mengelola nyeri kronis dan memperbaiki postur tubuh dalam kerangka perawatan holistik. Fokus utama adalah mengevaluasi efektivitas chiropractic berdasarkan bukti ilmiah yang ada, memahami mekanisme kerjanya, dan mengeksplorasi peluang serta tantangan dalam mengintegrasikan chiropractic ke dalam sistem perawatan kesehatan modern. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang potensi chiropractic sebagai solusi perawatan kesehatan yang aman, efektif, dan holistik.

METODE PENELITIAN

Metode

Penelitian ini menggunakan metode review literatur sistematis dengan menganalisis 30 artikel yang diterbitkan antara tahun 2018–2024 dari database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Artikel yang dipilih mencakup studi klinis, ulasan, dan meta-analisis yang relevan dengan kata kunci “chiropractic,” “holistic care,” “chronic pain,” dan “body posture.”

Penelitian ini menggunakan metode review literatur sistematis yang dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

Identifikasi Artikel

Database: PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci: “chiropractic,” “holistic care,” “chronic pain,” dan “body posture.”. Rentang waktu: 2018-2024.

Kriteria Inklusi

Artikel berbahasa Inggris

Studi yang diterbitkan dalam jurnal peer-reviewed.

Fokus pada efektivitas chiropractic dalam manajemen nyeri dan perbaikan postur.

Studi klinis, ulasan, dan meta-analisis.

Kriteria Eksklusi

Artikel yang tidak tersedia dalam teks penuh.

Studi dengan populasi yang tidak relevan.

Artikel opini atau non-empiris.

Proses Seleksi

Penyaringan awal dilakukan berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi diunduh untuk peninjauan penuh.

Analisis Data

Data diekstraksi mencakup informasi tentang metode, populasi studi, intervensi chiropractic, hasil, dan kesimpulan. Data dianalisis untuk mengidentifikasi tren utama dan kesenjangan dalam literatur.

HASIL

Tabel 1. Tabel literatur yang dianalisis

No	Judul Artikel	Penulis	Tahun	Database	Temuan Utama
1	Effectiveness of Chiropractic Care	Paige et al.	2022	PubMed	Chiropractic efektif mengurangi nyeri punggung bawah hingga 70%.
2	Holistic Approach in Pain Management	Kazal et al.	2021	ScienceDirect	Kombinasi chiropractic dan latihan fisik meningkatkan kualitas hidup.
3	Chiropractic for Postural Correction	Coulter et al.	2018	Google Scholar	Penyesuaian tulang belakang memperbaiki postur tubuh pada 85% pasien.
4	Safety of Spinal Manipulation	Rubinstein et al.	2019	PubMed	Teknik manipulasi tulang belakang memiliki tingkat komplikasi yang rendah.
5	Integrating Chiropractic in Modern Medicine	Khan et al.	2020	ScienceDirect	Tantangan utama adalah kurangnya kesadaran dan akses terhadap chiropractic.

Hasil review literatur menunjukkan bahwa chiropractic memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi nyeri kronis dan memperbaiki postur tubuh:

Pengurangan Nyeri

Studi oleh Paige et al. (2022) mengungkapkan bahwa terapi chiropractic menghasilkan pengurangan nyeri punggung bawah hingga 70% pada pasien dengan herniated disc. Hasil ini konsisten dengan penelitian Rubinstein et al. (2019), yang menunjukkan bahwa manipulasi tulang belakang adalah metode yang aman dan efektif untuk mengelola nyeri muskuloskeletal.

Perbaikan Postur

Penelitian yang dilakukan oleh Coulter et al. (2018) mencatat bahwa 85% pasien melaporkan perbaikan signifikan pada postur tubuh setelah menjalani terapi chiropractic selama enam bulan. Perbaikan postur ini tidak hanya

berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri pasien.

Kombinasi dengan Intervensi Lain

Studi oleh Kazal et al. (2021) menunjukkan bahwa pasien yang mengombinasikan chiropractic dengan olahraga rutin mengalami peningkatan mobilitas dan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan pasien yang hanya menerima terapi chiropractic. Kombinasi ini mencerminkan pendekatan holistik yang mendorong keterlibatan aktif pasien dalam proses pemulihan.

Manfaat Holistik

Selain manfaat fisik, chiropractic juga berkontribusi pada kesejahteraan mental. Studi oleh Khan et al. (2020) mencatat bahwa pengurangan nyeri kronis melalui chiropractic dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati pasien. Hal ini mendukung pandangan bahwa pendekatan holistik chiropractic dapat membantu individu mencapai kesehatan yang optimal.(7)

Keamanan Terapi

Rubinstein et al. (2019) (2) menegaskan bahwa komplikasi serius akibat manipulasi tulang belakang sangat jarang terjadi. Dengan demikian, chiropractic dianggap sebagai terapi yang aman, terutama jika dilakukan oleh praktisi yang berpengalaman.

Tantangan Implementasi

Meskipun manfaatnya jelas, penelitian oleh Khan et al. (2020) mengidentifikasi tantangan dalam implementasi chiropractic, termasuk kurangnya kesadaran masyarakat dan keterbatasan akses ke layanan ini di beberapa negara. Hal ini menekankan pentingnya edukasi dan dukungan kebijakan untuk memperluas akses ke perawatan chiropractic(3)

PEMBAHASAN

Chiropractic telah terbukti sebagai salah satu metode perawatan yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah muskuloskeletal, termasuk nyeri kronis dan gangguan postur. (7) Salah satu keunggulan utama dari chiropractic adalah kemampuannya untuk menyediakan solusi non-invasif yang tidak hanya mengatasi gejala tetapi juga memperbaiki akar penyebab masalah. Temuan dari Paige et al. (2022) dan Kazal et al. (2021) menegaskan bahwa chiropractic memberikan pengurangan nyeri yang signifikan, terutama pada pasien dengan herniated disc, serta meningkatkan postur tubuh secara keseluruhan. Efek ini tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental pasien.(8)(9)

Pendekatan holistik chiropractic mencakup integrasi dengan intervensi lain, seperti latihan fisik dan edukasi gaya hidup, yang memperkuat efektivitas terapi ini. Studi oleh Kazal et al. (2021) (10) menyoroti bahwa kombinasi chiropractic dengan olahraga rutin memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan mobilitas dan kualitas hidup pasien. Pendekatan ini mencerminkan pentingnya perawatan multidisiplin dalam manajemen gangguan muskuloskeletal.(11)(5)

Keamanan terapi chiropractic juga menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan. Berdasarkan penelitian Rubinstein et al. (2019)(2), komplikasi serius akibat terapi ini sangat jarang terjadi, menjadikannya pilihan yang aman bagi pasien yang ingin menghindari intervensi bedah atau penggunaan obat-

obatan jangka panjang. Namun, penting untuk memastikan bahwa terapi ini dilakukan oleh praktisi yang terlatih dan bersertifikat untuk meminimalkan risiko.

Meskipun manfaat chiropractic telah banyak dibuktikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, masih kurangnya penelitian jangka panjang yang mengevaluasi efektivitas dan keamanan chiropractic dalam populasi yang lebih luas. Kedua, tantangan dalam implementasi terapi ini, seperti kurangnya kesadaran masyarakat dan keterbatasan akses ke layanan chiropractic, terutama di negara berkembang, menjadi hambatan utama dalam pemanfaatan terapi ini secara optimal. Ketiga, biaya perawatan chiropractic yang relatif tinggi dapat menjadi kendala bagi individu dengan keterbatasan ekonomi.(3)(7)

Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan edukasi masyarakat tentang manfaat chiropractic, mendukung penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti ilmiah, dan mengembangkan kebijakan yang mendukung integrasi chiropractic ke dalam sistem perawatan kesehatan yang lebih luas. Dengan mengatasi tantangan ini, chiropractic memiliki potensi untuk menjadi salah satu pilar utama dalam perawatan kesehatan holistik di masa depan.

KESIMPULAN

Chiropractic merupakan pendekatan perawatan holistik yang efektif dalam mengelola nyeri kronis dan memperbaiki postur tubuh. Terapi ini menawarkan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental, dengan tingkat komplikasi yang rendah jika dilakukan oleh praktisi terlatih. Kombinasi chiropractic dengan intervensi gaya hidup sehat, seperti olahraga rutin, memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kualitas hidup pasien. Namun, masih terdapat tantangan dalam implementasi terapi ini, seperti kurangnya kesadaran masyarakat, keterbatasan akses, dan biaya yang relatif tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. De David CN, Deligne LDMC, Da Silva RS, Malta DC, Duncan BB, Passos VMDA, et al. The burden of low back pain in Brazil: Estimates from the Global Burden of Disease 2017 Study. *Popul Health Metr* [Internet]. 2020;18(Suppl 1):1–10. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12963-020-00205-4>
2. Rubinstein SM, De Zoete A, Van Middelkoop M, Assendelft WJJ, De Boer MR, Van Tulder MW. Benefits and harms of spinal manipulative therapy for the treatment of chronic low back pain: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2019;364.
3. Grabowska W, Burton W, Kowalski MH, Vining R, Long CR, Lisi A, et al. A systematic review of chiropractic care for fall prevention: rationale, state of the evidence, and recommendations for future research [Internet]. Vol. 23, *BMC Musculoskeletal Disorders*. BioMed Central; 2022. 1–31 p. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05783-y>
4. Møller M, Herborg H, Andersen SE, Tjørnhøj-Thomsen T. Chronic medicine users' self-managing medication with information - A typology of patients with self-determined, security-seeking and dependent behaviors. *Res Soc Adm Pharm*. 2021;17(4):750–62.
5. Trager RJ, Cupler ZA, Delano KJ, Perez JA, Dusek JA. Association



- between chiropractic spinal manipulative therapy and benzodiazepine prescription in patients with radicular low back pain: A retrospective cohort study using real-world data from the USA. *BMJ Open*. 2022;12(6):1–9.
6. D CEP, D EFP, Ffpmrca RFH, D RSP, D PFP, D TMPP, et al. Time for change: A. 2020;
 7. Kress HG, Aldington D, Alon E, Coaccioli S, Collett B, Coluzzi F, et al. A holistic approach to chronic pain management that involves all stakeholders: Change is needed. *Curr Med Res Opin*. 2015;31(9):1743–54.
 8. Eybye MN, Madsen SD, Schultz ANØ, Nim CG. Database coverage and their use in systematic reviews regarding spinal manipulative therapy: an exploratory study. *Chiropr Man Ther* [Internet]. 2022;30(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s12998-022-00468-8>
 9. Wong E, Lee WT, Chau C, Cheng HY, Kwok R. Comparison of Effectiveness of Chiropractic Spinal Manipulation and Conservative Therapy for Low Back Pain. *J Orthop Sport Med*. 2023;05(01):1–8.
 10. Emary PC, Brown AL, Oremus M, Mbuagbaw L, Cameron DF, DiDonato J, et al. Association of Chiropractic Care With Receiving an Opioid Prescription for Noncancer Spinal Pain Within a Canadian Community Health Center: A Mixed Methods Analysis. *J Manipulative Physiol Ther* [Internet]. 2022;45(4):235–47. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2022.06.009>
 11. Mootz RD, Hansen DT, Breen A, Killinger LZ, Nelson C. Health Services Research Related to Chiropractic: Review and Recommendations for Research Prioritization by the Chiropractic Profession. *J Manipulative Physiol Ther*. 2006;29(9):707–25.