

PENERAPAN TERAPI YOGA PADA SALAH SATU ANGGOTA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SRANDAKAN

Dinda Luthfi Prasetiani¹, Bondan Palestin², Tri Widyastuti Handayani³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293

Email : dindaluthfi02@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dapat mengakibatkan komplikasi dengan angka kematian yang sangat tinggi dan dikenal sebagai *the silent killer* karena penderita tersebut sering tidak menyadari. Penerapan teknik nonfarmakologis terapi yoga yang menggunakan pelatihan pernapasan, meditasi, serta imajinasi dalam tatanan keluarga diharapkan mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Keluarga sebagai unit mendasar dalam menjalani seluruh proses kehidupan, sehingga dukungan satu dengan lainnya sangat berpengaruh dalam meningkatkan derajat kesehatan keluarga.

Tujuan: Diperoleh pengalaman nyata dalam melaksanakan penerapan terapi yoga pada salah satu anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan.

Metode: Studi kasus proses keperawatan mulai tahap pengkajian sampai evaluasi pada 2 keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan yang telah dilaksanakan pada bulan Februari 2023.

Hasil: Berdasarkan hasil pengkajian dengan pendekatan kedua keluarga didapatkan dua diagnosis keperawatan berbeda yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif dan ketidakpatuhan. Adanya pengaruh penerapan terapi yoga pada penderita hipertensi terhadap penurunan tekanan darah yang dilakukan selama 3 kali pertemuan. Selisih nilai tekanan darah sistolik sebelum dan setelah dilakukan terapi yoga yaitu sebesar 2,00 mmHg dan selisih nilai tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan terapi yoga yaitu sebesar 2,00 mmHg.

Kesimpulan: Penerapan terapi yoga pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah yang dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Kata kunci: Terapi yoga, Hipertensi, Keluarga

APPLICATION OF YOGA THERAPY TO A FAMILY MEMBER WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE SRANDAKAN HEALTH CENTER

Dinda Luthfi Prasetiani¹, Bondan Palestin², Tri Widyastuti Handayani³
^{1,2,3} Department of Nursing Poltekkes Ministry of Health Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : dindaluthfi02@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a Non-Communicable Disease (PTM) which can lead to complications with a very high mortality rate and is known as the silent killer because these sufferers are often unaware. The application of non-pharmacological techniques of yoga therapy using breathing exercises, meditation, and imagination in the family setting is expected to improve mental and physical health. The family as a fundamental unit in carrying out all life processes, so that support for one another is very influential in improving the health status of the family.

Objective: Obtained real experience in carrying out the application of yoga therapy to a family member with hypertension in the working area of the Srandakan Health Center.

Method: Case study of the nursing process from the assessment stage to the evaluation of 2 families with hypertension in the working area of the Srandakan Health Center which was carried out in February 2023.

Results: Based on the results of the assessment using the two-family approach, two different nursing diagnoses were obtained, namely ineffective health care and non-adherence. There was an effect of applying yoga therapy in hypertension sufferers to lowering blood pressure which was carried out for 3 meetings. The difference in systolic blood pressure before and after yoga therapy was 2.00 mmHg and the difference in diastolic blood pressure before and after yoga therapy was 2.00 mmHg.

Conclusion: The application of yoga therapy to hypertension sufferers in the working area of the Srandakan Health Center has been proven to be effective in reducing blood pressure which was carried out for 3 meetings.

Keywords: Yoga therapy, Hypertension, Family