



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

TERAPI LATIHAN FISIK SENAM YOGA UNTUK MENSTABILKAN TEKANAN

DARAH : *CASE REPORT* PASIEN HIPERTENSI

NASKAH PUBLIKASI

Oleh:

ELISABET MARIA AGUSTININGSIH

2204120

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2023

KARYA ILMIAH AKHIR

TERAPI LATIHAN FISIK SENAM YOGA UNTUK MENSTABILKAN TEKANAN

DARAH : *CASE REPORT* PASIEN HIPERTENSI

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners

Oleh :

ELISABET MARIA AGUSTININGSIH

2204120

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA
2023

NASKAH PUBLIKASI

**SENAM YOGA SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK
MENSTABILKAN TEKANAN DARAH : CASE REPORT PASIEN HIPERTENSI
DI KLINIK KARTINI 1 RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA 2023**

Disusun oleh:

ELISABET MARIA AGUSTININGSIH

2204120

Telah melalui sidang KIA pada tanggal 28 November 2023

Mengetahui:

Pembimbing

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners



Indrayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Indah Prawesti, S.Kep.,Ns.M.Kep

COMPLEMENTARY THERAPY TO STABILIZE BLOOD PRESSURE:CASE

REPORT OF A HYPERTENSION PATIENT

Elisabet Maria Agustningsih¹, Indrayanti²

ABSTRACT

Background: Hypertension is a type of non-communicable disease with increasing incidence every year. Hypertension treatment can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological treatments that focuses on relaxation techniques is yoga exercises.

Objective: This study aims to determine the effect of yoga exercise on reducing blood pressure.

Research Method: It was a case study home visit in a hypertensive patient.

Result: After five days of yoga exercise, the average systolic decreased from 142 to 121 mmHg, and the average diastolic remained at 87 mmHg. Complaints of leg fatigue were reduced, and more relaxed.

Conclusion: Yoga exercise can stabilize blood pressure and reduce patient complaints of fatigue.

Suggestion: The results of this study can be used as a reference and input for further research related to physical exercise in hypertensive patients.

Keywords: Yoga exercise, hypertension, case study.

x + 69 pages + 8 tables + 2 graphs + 7 appendices

Bibliography: 34, 2015-2023

TERAPI LATIHAN FISIK SENAM YOGA UNTUK MENSTABILKAN TEKANAN

DARAH : *CASE REPORT* PASIEN HIPERTENSI

Elisabet Maria Agustningsih¹, Indrayanti², Maria Susilo ristanti³

ABSTRAK

Latar Belakang Hipertensi salah satu jenis penyakit tidak menular dengan kejadian yang terus bertambah tiap tahun. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi yang berfokus pada tehnik relaksasi adalah senam yoga.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kestabilan tekanan darah.

Metode Penelitian: *Case study home visite* pada pasien hipertensi.

Hasil: Setelah dilakukan senam yoga lima hari rata-rata sistolik menurun dari 142 menjadi 121 mmHg, dan rata-rata diastolik tetap 87 mmHg. Keluhan kelelahan pada kedua kaki berkurang.

Kesimpulan: Senam yoga bisa menstabilkan tekanan darah dan mengurangi keluhan kelelahan pasien.

Saran: Hasil penelitian ini kiranya dapat menjadi rujukan dan menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan fisik pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Senam yoga, Hipertensi, *case study*.

x + 69 halaman + 8 tabel + 2 grafik + 7 lampiran

Kepustakaan: 34, 2015-2023

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg¹. Prediksi prevalensi kejadian hipertensi pada 2025 akan meningkat tajam, sekitar 29% orang dewasa di dunia akan mengalami hipertensi². Hipertensi dapat dikelola secara farmakologi dan atau terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang saat ini banyak di terapkan adalah teknik relaksasi salah satunya yaitu senam yoga yang merupakan terapi komplementer yang bisa dilakukan oleh perawat untuk melengkapi terapi farmakologi yang sudah dilakukan oleh pasien³. Senam yoga adalah gerakan kombinasi antara lain unsur pernafasan, peregangan, focus dan kekuatan yang merangsang hormon endorfin yang merupakan penenang alami yang menghasilkan rasa nyaman, mengurangi rasa nyeri dan dapat mengurangi tekanan darah tinggi. ⁴. Studi awal pada pasien hipertensi pada tanggal 6 November 2023 di Poliklinik RS Bethesda Yogyakarta di dapatkan data bahwa pasien mengeluh sering merasa kelelahan kesemutan terutama pada kedua kaki dan jika merasa lelah tekanan darah akan naik.

LAPORAN KASUS

Pengelolaan kasus dilakukan secara *home vicite* di rumah pasien Ny. B tanggal 14 November 2023. Pasien Ny. B berusia 57 tahun tinggal bersama suami dan anak ke dua, perempuan. Keluhan utama saat di kaji pasien mengatakan kedua kaki sering merasa lelah dan kesemutan, tekanan darah 140/90 mmHg, berat badan 79 kg, suhu 36 °C, nadi 82x/menit, respirasi 19x/menit, kesadaran CM. Pasien memiliki riwayat sakit hipertensi sejak tahun 2014, selalu rutin periksa ke rumah sakit setiap bulan dan minum obat Amlodipine 10 mg setiap malam secara teratur, tidak pernah lupa. Awal mula diketahui memiliki tekanan darah yang tinggi yaitu pada tahun 2014 saat sedang bekerja, tiba-tiba mimisan, kemudian di bawa IGD Rumah sakit Bethesda Yogyakarta dan dirawat selama 7 hari. Pasien semenjak dinyatakan hipertensi mulai sadar untuk merubah pola hidup, dimana sebelum sakit hipertensi suka makan makanan berlemak, seperti sate dan tongseng kambing, tidak pernah berolah raga, tetapi setelah di nyatakan sakit hipertensi pasien mulai mengurangi sampai menghindari makan makanan berlemak, mulai berolah raga jalan sampai lari kecil sekitar rumah tiap har libur,

tetapi beberapa minggu terakhir ini tidak pernah olahraga lagi karena mudah merasa lelah terutama kedua kaki.

Hasil studi dokumentasi hasil laboratorium tanggal 24 oktober 2023 didapatkan nilai Kolesterol total 259 mg/dl, Kolesterol LDL 188 Mg/dl, Trigliserida 225 mg/dl.

Setelah dilakukan pengkajian dan menemukan masalah keperawatan, peneliti menetapkan diagnosis keperawatan risiko perfusi perifer tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi (D0015). Setelah dilakukan tindakan keperawatan 3x24 jam diharapkan perfusi perifer meningkat (L.02011) dengan kriteria hasil kekuatan nadi perifer meningkat(5) dan pengisian kapiler membaik(5). Rencana tindakan perawatan sirkulasi (I.02079) identifikasi faktor risiko gangguan sirkulasi, hindari pengukuran tekanan darah pada ekstremitas dengan keterbatasan perfusi, anjurkan berolah raga secara rutin, anjurkan program diet untuk memperbaiki sirkulasi. Evaluasi dilakukan setelah tindakan keperawatan selama tiga hari adalah tekanan darah Ny. B stabil 140/90 mmHg, keluhan kelelahan dan kesemutan terutama kedua kaki mulai berkurang, badan menjadi lebih segar dan rileks.

PEMBAHASAN

Menurut Ayuningtyas (2023) hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah seseorang diatas batas normal yang mengakibatkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg dimana salah satu gejalanya adalah kelelahan sedangkan menurut Nurarif (2015) salah satu gejala hipertensi adalah mimisan. Penatalaksanaan hipertensi bisa dilakukan modifikasi antara teknik farmakologi dan tehnik non farmakologi, tehnik non farmakologi memiliki peran yang sangat penting bagi penderita hipertensi, juga menjadi suatu konsep keperawatan komplementer guna menurunkan tekanan darah penderita⁵. Terapi komplementer adalah semua terapi yang berguna untuk terapi tambahan pada pengobatan konvensional yang disarankan oleh penyelenggara pelayanan kesehatan mandiri yang bertujuan sebagai pencegahan atau penyembuh berbagai penyakit dan juga sebagai peningkat taraf kesehatan³ yang dilindungi undang-undang dan diatur dalam Pasal 7 Permenkes No 15 tahun 2018 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer⁶. Menurut Melany (2022) salah satu terapi komplementer yang disarankan pada pasien hipertensi adalah senam yoga, yang dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang mana hormon tersebut

berfungsi sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman dan efek relaksasi sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar sehingga tekanan darah membaik/menurun⁷. Setelah dilakukan senam yoga 15 menit selama lima hari pasien mengatakan badan terasa lebih sehat dan rileks, kelelahan mulai berkurang terutama pada kedua kaki, tekanan darah cenderung stabil 140/90 mmHg (tekanan sistolik menurun dari 142 mmHg menjadi 121 mmHg dan tekanan diastolik tetap 87 mmHg) dan ada penurunan MAP (Mean Arterial Pressure). Stabilitasnya tekanan darah tidak dapat dilepaskan dari peran tehnik farmakologi Amlodipin 10 mg yang diminum tiap malam, hal ini sejalan dengan penelitian Handini tahun 2022 tentang hipertensi menyebutkan bahwa bila pasien sudah menderita hipertensi harus dilakukan tindakan yang bisa meningkatkan kualitas hidup dan tidak berakibat buruk pada organ yang lain, yaitu dilakukan manajemen secara kolaboratif antara tehnik farmakologi dan non farmakologi dalam mengelola hipertensi⁸

KESIMPULAN

Terapi komplementer senam yoga yang dilakukan oleh pasien selama 15 menit dalam lima hari mampu menstabilkan tekanan darah 140/90 mmHg. Hal ini sejalan dengan Subekti (2022) dalam Ayuningtyas (2023) bahwa gerakan senam yoga berfokus pada pernafasan yang akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke dalam otot-otot sehingga otot-otot mengendur, menjadi rileks dan dapat menurunkan tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns.,M.Kep., Sp.Kep.MB.,Ph.D.,NS, selaku Ketua Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Indrayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ns, Maria Susilo Ristanti S.Kep selaku pembimbing klinik Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

LEMBAR INFORMED CONSENT

1. Saya Ny . B . Menyatakan bersedia untuk mejandi pasien laporan tugas akhir mahasiswa dengan judul adalah "Terapi Latihan Fisik Senam Yoga Untuk Menurunkan Tekanan Darah: Case report Pasien hipertensi". Saya menyatakan bahwa telah membaca dan memahami "Lembar Informasi Subyek" yang berisikan informasi yang berkaitan dengan tugas akhir dan ketentuan-ketentuan dalam berpartisipasi sebagai partisipan.
2. Saya menyatakan bahwa peneliti telah memberikan penjelasan secara lisan untuk mempelajari hal-hal terkait dengan informasi tersebut diatas. Saya telah memahaminya dan telah diberi waktu untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas.
3. Saya menyadari bahwa mungkin saya tidak akan secara langsung menerima atau merasakan manfaat dari tugas akhir ini, namun telah disampaikan kepada saya bahwa hasil tugas akhir ini akan berguna untuk meningkatkan pelayanan kesehatan.
4. Saya telah diberi hak untuk menolak memberikan informasi jika saya berkeberatan untuk menyampaikannya.
5. Saya juga diberi hak untuk dapat mengundurkan diri sebagai partisipan pada tugas akhir ini sewaktu-waktu tanpa ada konsekuensi apapun.
6. Saya mengerti dan saya telah diberitahu bahwa semua informasi yang akan saya berikan akan sepenuhnya digunakan untuk kepentingan studi kasus.
7. Saya juga telah diberi informasi bahwa identitas probadi saya akan dijamin kerahasiaannya, baik dalam laporan maupun publikasi hasil penelitian.

Saya telah menjelaskan kepada Ny. B hal-hal mendasar tentang penelitian ini. Menurut saya Bapak/Ibu/Saudara/i tersebut telah memahami penjelasan tersebut.

Nama : Elisabet Maria Agustiningsih

Status dalam studi kasus ini : Peneliti

1. Saya mengerti dan saya telah diberitahu bahwa semua informasi yang akan saya berikan akan sepenuhnya digunakan untuk kepentingan studi kasus.

2. Saya juga telah diberi informasi bahwa identitas probadi saya akan dijamin kerahasiaannya, baik dalam laporan maupun publikasi hasil penelitian. Saya telah menjelaskan kepada Ny. B hal-hal mendasar tentang penelitian ini. Menurut saya Bapak/Ibu/Saudara/i tersebut telah memahami penjelasan tersebut.

Nama : Elisabet Maria Agustiningsih

Status dalam studi kasus ini : Peneliti

Yogyakarta, 14 November 2023

Tanda Tangan

Handwritten signature of Elisabet Maria Agustiningsih in black ink on a light-colored background. The signature is stylized and includes the name 'Elisabeth' written below it.

(Elisabet Maria Agustiningsih)

Tanda Tangan

Handwritten signature of Candi Sumarandini in black ink on a light-colored background. The signature is stylized and includes the name 'Candi Sumarandini' written below it.

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR PUSTAKA

1. Maulana N. Prevention and Treatment of Hypertension in the Elderly. *J Peduli Masy.* 2022;4(1):157-162. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
2. Kemenkes RI. Pusat Data dan informasi Kementerian Kesehatan RI. Published online 2020.
3. Tasalim R, Astuti W. *Terapi Komplementer*. Guepedia; 2021.
4. Ayuningtyas Y M. Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres surakarta. 2023;1(4).
5. Melany S, Agus Citra Dermawan, Kesumawati F. Tinjauan Litelatur: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Sisthana.* 2022;7(2):51-63. doi:10.55606/sisthana.v7i2.123
6. Muliawati K. *Tren Dan Isu Keperawatan Komunitas Legalitas Terapi Komplementer Dalam Praktik Keperawatan Dan Isu RUU Tentang Kesehatan Omnibus Law.*; 2020. <http://www.nber.org/papers/w16019>
7. Andarwulan S. Hubungan Terapi Senam Yoga terhadap Hipertensi pada Lansia. *J Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan.* 2021;8(2):107-113. doi:10.37402/jurbidhip.vol8.iss2.112
8. Secsaria Handini F, Debora O. Pemberdayaan Kader Kesehatan: Meditasi Mindfulness dan Yoga sebagai Manajemen Hipertensi. *Kolaborasi J Pengabdian Masy.* 2022;2(4):312-317. doi:10.56359/kolaborasi.v2i4.127