

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA PPOK
DI RUMAH SAKIT SANJIWANI GIANYAR****Ni Kadek Yuni Lestari^{1*}, Ni Luh Gede Intan Saraswati²**¹⁻²STIKes Wira Medika Bali

Email Korespondensi: yunilestari@stikeswiramedika.ac.id

Disubmit: 26 September 2022 Diterima: 03 November 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7924>**ABSTRACT**

COPD is one of the leading causes of death in addition to coronary heart disease, cerebrovascular disease and acute respiratory infections and is the third leading cause of death worldwide. The pathological impact caused is an increase in functional residual capacity, a decrease in arterial blood supply to the systemic circulation in the form of a decrease in oxygen saturation, shortness of breath, limited exercise capacity, decreased ability to perform daily activities, loss of productivity and decreased quality of life. The purpose of this study is to analyze the effect of pranayama yoga breathing exercises to the quality of life on the patients with COPD. This study uses the One Group Pre-Test-Posttest Design method. The sampling technique used is non-probability sampling with purposive sampling so that the number of respondents is 20 people. Yoga Pranayama is given 12 times with a duration of 15 minutes every day for 2 weeks. The results showed that the quality of life before being given pranayama yoga intervention was mostly low about 11 respondents (55%) and after the intervention, 10 respondents (50%) had moderate quality of life. The p-value is 0.000 (<0.05), which means that there is a significant effect of giving pranayama yoga on the quality of life on the patients with COPD. Pranayama yoga breathing exercises can increase the positive influence in the mind to trigger a sense of relaxation, thereby influencing the sympathetic and parasympathetic nervous systems to send a sense of relaxation throughout the body through the endocrine glands, reducing symptoms of shortness of breath so that respondents can perform their daily activities better. This leads to an increase the quality of life on the patients with COPD.

Keywords: Yoga Pranayama, Quality of Life, COPD**ABSTRAK**

PPOK merupakan salah satu penyebab kematian selain penyakit jantung koroner, penyakit serebrovaskuler dan infeksi akut saluran pernafasan dan menjadi penyebab ke-3 kematian diseluruh dunia. Dampak patologis yang ditimbulkan berupa peningkatan kapasitas residu fungsional, penurunan penyaluran darah arteri ke sirkulasi sistemik berupa penurunan saturasi oksigen, sesak napas, keterbatasan kapasitas latihan, menurunkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, hilangnya produktivitas dan menurunnya kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh

pemberian latihan pernafasan yoga pranayama terhadap kualitas hidup pada pasien PPOK. Penelitian ini menggunakan metode One Group Pre-Test-Posttest Design. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan purposive sampling sehingga didapatkan jumlah responden sebanyak 20 orang. Yoga Pranayama diberikan sebanyak 12 kali dengan durasi 15 menit setiap hari selama 2 minggu. Hasil penelitian menunjukkan kualitas hidup sebelum diberikan intervensi yoga pranayama mayoritas kualitas hidup rendah sebanyak 11 responden (55%) dan setelah intervensi sebanyak 10 responden (50%) memiliki kualitas hidup sedang. Nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti ada pengaruh significant pemberian yoga pranayama terhadap kualitas hidup pada pasien PPOK. Latihan pernafasan yoga pranayama dapat meningkatkan pengaruh positif dalam pikiran untuk memicu rasa rileks, sehingga mempengaruhi sistem saraf simpatik dan parasimpatik untuk mengirimkan rasa rileks ke seluruh tubuh melalui kelenjar endokrin, menurunkan gejala sesak sehingga responden bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan lebih baik. Hal tersebut menyebabkan peningkatan kualitas hidup pasien.

Kata Kunci: Yoga Pranayama, Kualitas Hidup, PPOK

PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) merupakan kondisi yang bersifat irreversibel yang ditandai dengan sesak napas saat beraktivitas dan penurunan aliran udara masuk dan keluar dari paru (Black J.M., 2014). PPOK merupakan salah satu penyebab kematian selain penyakit jantung koroner, penyakit serebrovaskuler dan infeksi akut saluran pernafasan (PDPI, 2016). Diperkirakan pada tahun 2030, PPOK akan menjadi penyebab ke-3 kematian diseluruh dunia (J.F., 2020). PPOK dapat dikatakan sebagai kondisi yang menyebabkan terganggunya pergerakan udara masuk dan keluar paru-paru, hal ini disebabkan oleh adanya peningkatan resistensi sekunder terhadap edema mukosa bronkhus atau kontraksi otot polos (Mukty H. M, 2006) (Smeltzer, 2006). Dampak patologis yang ditimbulkan berupa peningkatan kapasitas residu fungsional, penurunan penyaluran darah arteri ke sirkulasi sistemik

berupa penurunan saturasi oksigen, sesak napas, keterbatasan kapasitas latihan, menurunkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, hilangnya produktivitas dan menurunnya kualitas hidup (PDPI, 2011). PPOK juga mengakibatkan ketidakmampuan penderita melakukan aktivitas sehari-hari, hilangnya produktivitas, dan menurunnya kualitas hidup, kesemuanya semakin memburuk sejalan dengan bertambah parahnya penyakit. Penelitian (Suardana, 2020) dengan judul Hubungan Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis didapatkan kualitas hidup pasien PPOK berada pada kategori kurang yaitu 17 orang (54,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki kualitas hidup kurang. Hal tersebut dipengaruhi oleh penurunan status kesehatan pasien PPOK seperti sesak dan batuk yang dirasakan yang membuat pasien tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Kualitas hidup penderita PPOK merupakan ukuran

penting karena berhubungan dengan keadaan sesak yang akan menyulitkan penderita melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari atau tertanggu status fungsionalnya seperti merawat diri, mobilitas, makan, berpakaian dan aktivitas rumah tangga (Khotimah S. , 2013). Latihan pernapasan dapat meningkatkan koordinasi dan efisiensi dari otot-otot pernapasan yang bertujuan untuk menurunkan sesak napas, menurunkan frekuensi dan kedalaman pernapasan, meningkatkan ventilasi alveolar sehingga kebutuhan oksigen tubuh terpenuhi (Black J.M., 2014). Yoga pranayama mengendalikan pernapasan dan pikiran. Mekanisme latihan pernapasan yoga terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam (Sindhu, 2015). Terciptanya 5 suasana relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Suasana relaks akan membuat tubuh mulai santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap menerima pesan aman untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik sehingga efektif untuk meredakan stress, kecemasan dan depresi (Sindhu, 2015). Penelitian (Astuti, 2017) berjudul Efektifitas stretching Exercise Dan Pernafasan

Yoga Terhadap Regulasi Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pasien ESRD Yang Menjalani Hemodialisis menunjukkan bahwa intervensi kombinasi antara stretching exercise dan pernafasan yoga paling efektif untuk menurunkan tekanan darah sebesar 27,143 mmHg sedangkan pernafasan yoga paling efektif meningkatkan kualitas hidup pasien.

Pranayama dalam yoga meningkatkan pernafasan dan menurunkan detak jantung. Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa syaraf otonom yang aktif adalah syaraf parasimpatis yang berfungsi memperlambat detak jantung dan mengatur sekresi kelenjar adrenalin. Saat menarik dan menghembuskan nafas udara masuk dalam tubuh, meningkatkan efisiensi pernapasan dengan mengurangi udara yang terperangkap dan mengurangi kerja pernapasan sehingga diharapkan dapat meningkatkan saturasi oksigen pada pasien PPOK. Aktivitas syaraf simpatis dapat menurunkan tingkat kecemasan pada responden. Intervensi yang dapat menurunkan kecemasan dan depresi akan meningkatkan kualitas hidup klien (Li, 2016). Hasil studi pendahuluan di RS Sanjiwani Gianyar dengan melakukan wawancara dengan 3 orang pasien PPOK yang kontrol di Poliklinik, 2 orang mengatakan tidak pernah melakukan olahraga apalagi yoga, 1 orang mengatakan sesekali melakukan olahraga jalan kaki, dan semuanya mengatakan masih sering merasakan sesak tiba-tiba, badan lemah sehingga tidak bisa bekerja melakukan kegiatan sehari-hari. Pasien mengatakan sering merasa tidak mampu sebagai seorang laki-laki. Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas penulis tertarik

untuk mengetahui lebih lanjut mengenai Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kualitas Hidup Penderita PPOK di RS Sanjiwani Gianyar.

KAJIAN PUSTAKA

PPOK ditandai dengan obstruksi progresif lambat pada jalan napas. Penyakit ini merupakan salah satu eksaserbasi periodik, sering kali berkaitan dengan infeksi pernapasan, dengan peningkatan gejala dyspnea dan produksi sputum. Tidak seperti proses akut yang memungkinkan jaringan paru pulih, jalan napas dan parenkim paru tidak kembali ke normal setelah ekserbasi; Bahkan, penyakit ini menunjukkan perubahan destruktif yang progresif (LeMone, Priscilla., Burke, Karen. M., & Bauldoff, 2016).

PPOK juga mengakibatkan ketidakmampuan penderita melakukan aktivitas sehari-hari, hilangnya produktivitas, dan menurunnya kualitas hidup, kesemuanya semakin memburuk sejalan dengan bertambah parahnya penyakit.

Penurunan status kesehatan pasien PPOK seperti sesak dan batuk yang dirasakan yang membuat pasien tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Kualitas hidup penderita PPOK merupakan ukuran penting karena aberhubungan dengan keadaan sesak yang akan menyulitkan penderita melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari atau tertanggu status fungsionalnya seperti merawat diri, mobilitas, makan, berpakaian dan aktivitas rumah tangga (Khotimah S. , 2013).

Latihan pernapasan dapat meningkatkan koordinasi dan efisiensi dari otot-otot pernapasan yang bertujuan untuk menurunkan sesak napas, menurunkan frekuensi

dan kedalaman pernapasan, meningkatkan ventilasi alveolar sehingga kebutuhan oksigen tubuh terpenuhi (Black J.M., 2014).

Bentuk latihan pernafasan yang dapat dilakukan adalah yoga breathing exercise (Pranayama). Pranayama adalah latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Worby, 2017). Pranayama dapat mengatur dan memperbaiki pola frekuensi napas, meningkatkan pemenuhan oksigenasi (SpO₂) dan penurunan dyspnea yaitu dari pernapasan yang dangkal dan cepat berubah menjadi pernapasan yang dalam dan lambat (Bakti, 2015). Bentuk latihan pernapasan yoga pranayama pada dasarnya sama dengan cara latihan pernapasan dalam yang sering dipraktekkan dilingkungan keperawatan, diantaranya yaitu latihan nafas dalam, pernafasan dalam dan lambat, pursed lip breathing dan pernafasan diafragma serta pranayama. Namun pada latihan pernapasan yoga terdapat latihan pernapasan lainnya yaitu bernapas bergantian dengan menggunakan salah satu lubang hidung, serta memasukkan unsur-unsur spiritualitas pada akhir latihan (Balach, 2011).

Yoga pranayama mengendalikan pernafasan dan pikiran. Mekanisme latihan pernafasan yoga terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam (Sindhu, 2015). Sistem saraf simpatik yang selalu siap menerima pesan aman untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf

parasimpatic akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatic, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik sehingga efektif untuk meredakan stress, kecemasan dan depresi (Sindhu, 2015). Yoga juga bermanfaat sebagai pengaturan antara keharmonisan pikiran dan tubuh, selain itu yoga memiliki tujuan seperti meningkatkan kesejahteraan mental serta meningkatkan keseimbangan emosional. Hasil penelitian (Udayana, 2019), responden dalam penelitian ini mengalami perubahan kualitas hidup ke arah positif setelah mengikuti yoga secara rutin. Yoga yang dilakukan secara rutin merupakan metode yang sangat efektif untuk membawa kesadaran diri, dan menjauhkan individu dari emosi dan pikiran negatif. Latihan yoga khususnya pranayama atau pernafasan yoga dapat membuat individu mengidentifikasi pemikiran negatif yang jauh berkembang dalam pikiran mereka sehingga membantu individu lebih tenang, tidak mudah merasa cemas, mengendalikan kestabilan emosi, meningkatkan konsentrasi, menurunkan tingkat stres serta gejala psikosomatis.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode *pre eksperimental design* dengan menggunakan rancangan *pre test post test without control group design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien PPOK yang dirawat di RS Sanjiwani Gianyar berjumlah 24 orang. Teknik sampling dengan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2022. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Alat ukur dalam penelitian ini adalah CAT (COPD Assesement Test) merupakan kuisisioner yang paling baru untuk mengukur kualitas hidup pasien PPOK dengan nilai *r* hitung antara 0,375-0,781 dan tidak terdapat pernyataan yang tidak valid. Uji reliabilitas didapati nilai *cronbach's alpha* pada kuisisioner resiliensi yaitu 0,872 (> 0,60).

Penelitian ini telah mendapatkan uji layak etik dengan Nomor 04.0404/KEPITEKES-BALI/IV/2022. Intervensi yoga pranayama diberikan dengan durasi pemberian selama 15 menit setiap hari selama 2 minggu. Sebelum dan setelah intervensi, responden penelitian mengisi kuisisioner kualitas hidup.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

No	Usia	n	%
1	18-25 tahun	0	0
2	26-35 tahun	0	0
3	36-45 tahun	0	0
4	46-55 tahun	6	30
5	>56 tahun	14	70

	Jumlah	20	100
No	Jenis Kelamin	n	%
1	Laki-laki	9	45
2	Perempuan	11	55
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebanyak 15 responden (70%) berusia lebih dari 56 tahun dan sebanyak 11 responden (55%) dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 2.
Kualitas Hidup Sebelum dan Setelah diberikan Yoga Pranayama

No	Kualitas Hidup	Pre-Test		Post-test	
		Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	0	0	1	5
2	Tinggi	0	0	8	40
3	Sedang	9	45	10	50
4	Rendah	11	55	1	5
	Jumlah	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa kualitas hidup pasien PPOK sebelum diberikan intervensi yoga pranayama mayoritas kualitas hidup rendah

sebanyak 11 responden (55%) dan setelah intervensi sebanyak 10 responden (50%) memiliki kualitas hidup sedang.

Analisis Bivariate

Sebelum melakukan analisa data dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro wilk*, hasil uji normalitas dengan

nilai sig. 0.000 (<0,05) yang berarti data berdistribusi tidak normal, maka dari itu dilakukan uji bivariat dengan uji Wilcoxon.

Tabel 3.
Analisis Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Saturasi Oksigen Dan Kualitas Hidup Pasien PPOK

Variabel	Z	p-value
Kualitas Hidup	-3.879	0.000

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh

yoga pranayama terhadap kualitas hidup pasien PPOK di RSUD Sanjiwani Gianyar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitas hidup pasien PPOK sebelum diberikan intervensi yoga pranayama mayoritas kualitas hidup rendah sebanyak 11 responden (55%) dan setelah intervensi sebanyak 10 responden (50%) memiliki kualitas hidup sedang dan 8 responden (40%) memiliki kualitas hidup tinggi.

Penyakit PPOK mengakibatkan ketidakmampuan penderita melakukan aktivitas sehari-hari, hilangnya produktifitas dan menurunnya kualitas hidup seiring dengan bertambah parahnya penyakit yang diderita. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien PPOK adalah umur, jenis kelamin, derajat keparahan penyakit, fungsi paru, gejala respirasi serta depresi pada pasien (Anissa, 2022). Gejala respirasi PPOK seperti sesak nafas dan batuk berdahak mengakibatkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas yang dapat mempengaruhi kepuasan penderita dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden dilihat dari jenis kelamin, didapatkan sebanyak 8 responden (40%) yang memiliki kualitas hidup rendah berjenis kelamin perempuan. PPOK akan berdampak negatif dengan kualitas hidup penderita, termasuk pasien yang berumur > 40 tahun akan menyebabkan disabilitas penderitanya (Imam, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, sebanyak 14 responden (70%) berusia > 56 tahun dan memiliki kualitas hidup rendah-sedang sebelum diberikan yoga pranayama. Kelompok usia produktif saat terkena PPOK akan mengakibatkan seseorang tidak dapat bekerja karena sesak nafas yang kronik sehingga akan mempengaruhi

seseorang dalam menjalani kehidupannya (Imam, 2021).

Upaya menghindari faktor risiko serta menerapkan terapi farmakologis, seperti bronkodilator, anti inflamasi, dan steroid hirup memang mampu mengurangi gejala-gejala PPOK dan menurunkan frekuensi eksaserbasi, akan tetapi terapi farmakologis tidak mampu mengatasi penurunan fungsi paru dalam jangka panjang dan memperbaiki kualitas hidup penderita (WHO W. H., 2017). Oleh karena itu, rehabilitasi paru dinilai sebagai terapi paling efektif dalam memperbaiki status kesehatan jangka panjang, serta meningkatkan kualitas hidup penderita PPOK. Rehabilitasi juga menurunkan jangka waktu rawat inap pada penderita yang mengalami eksaserbasi. Rehabilitasi paru terdiri atas latihan pernapasan, edukasi, dan modifikasi perilaku pada penderita PPOK (Soeroto AY, 2014).

Yoga pranayama atau yoga pernapasan merupakan salah satu komponen pelatihan dari rehabilitasi paru yang telah terbukti mampu meningkatkan koordinasi pikiran dan tubuh (Kaminsky DA, 2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga pranayama mampu menurunkan intensitas sesak napas (dispnea), meningkatkan oksigenasi tubuh, serta mudah untuk dilakukan dan dapat ditoleransi oleh penderita PPOK. Selain itu, aplikasi yoga pranayama dalam pernapasan pelan dan lembut juga menimbulkan kondisi relaksasi yang menurunkan tingkat cemas (Ranjita R, 2016).

Pemberian yoga pranayama dalam penelitian ini diberikan sebanyak 14x intervensi, diberikan 1x setiap hari dengan durasi 15 menit efektif meningkatkan kualitas

hidup pada pasien PPOK dengan hasil sebanyak 10 responden (50%) memiliki kualitas hidup sedang dan 8 responden (40%) memiliki kualitas hidup tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Muthmainnah, 2014) meneliti tentang gambaran kualitas hidup pada pasien PPOK di Poli Paru RSUD Arifin Achmad provinsi Riau didapatkan hasil sebanyak 44 (61,97%) responden dalam penelitian ini memiliki kualitas hidup yang tidak baik.

Pranayama dalam yoga meningkatkan pernafasan dan menurunkan detak jantung. Saat menarik dan menghembuskan nafas, udara masuk dalam tubuh sehingga meningkatkan efisiensi pernapasan dengan mengurangi udara yang terperangkap dan mengurangi kerja pernapasan. Aktivitas syaraf simpatis dapat menurunkan tingkat kecemasan pada responden. Intervensi yang dapat menurunkan kecemasan dan depresi akan meningkatkan kualitas hidup klien (Li, 2016). Latihan yoga khususnya pranayama atau pernafasan yoga dapat membuat individu mengidentifikasi pemikiran negatif yang jauh berkembang dalam pikiran mereka sehingga membantu individu lebih tenang, tidak mudah merasa cemas, mengendalikan kestabilan emosi, meningkatkan konsentrasi, menurunkan tingkat stres serta gejala psikosomatis. Secara psikologis akan muncul perasaan lebih tenang dan tidak mudah merasa cemas, dengan demikian efek yoga dapat meredakan kecemasan, depresi, kelelahan selama periode pengobatan dan berefek pada peningkatan kualitas hidup pasien (Ratcliff, 2016).

Penelitian (Juhariyah, 2012) memberikan intervensi latihan

pernafasan pada pasien asma selama 8 minggu dengan durasi 30 menit diberikan selama 5x dalam seminggu didapatkan hasil bahwa terapi pernafasan efektif memperbaiki kualitas hidup pasien asma sedang-berat terutama pada komponen gejala. Tujuan latihan pernafasan pada pasien PPOK adalah untuk mengatur frekuensi dan pola pernafasan sehingga mengurangi *air trapping*, memperbaiki fungsi diafragma, memperbaiki ventilasi alveoli untuk memperbaiki pertukaran gas tanpa meningkatkan kerja pernafasan, mengatur dan mengkoordinasi kecepatan pernafasan sehingga bernafas lebih efektif dan mengurangi kerja pernafasan, mengurangi sesak dan mengakibatkan kualitas hidup meningkat (Huriah, 2017).

Menurut peneliti yoga pranayama adalah suatu bentuk latihan pernafasan yang mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping sehingga dapat dilaksanakan berkelanjutan, baik oleh penderita PPOK maupun orang yang sehat. Pengarahan dari instruktur hanya diperlukan pada saat pertama kali untuk mengenalkan teknik dasarnya, dan bisa dilanjutkan hanya dengan pemantauan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian yoga pranayama terhadap kualitas hidup pada pasien PPOK. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Silvia Wulan Dewi, 2019) meneliti tentang pengaruh yoga terhadap kualitas hidup pasien pasca stoke didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan kualitas hidup setelah rutin mengikuti yoga.

Kualitas hidup pasien PPOK diketahui menurun yang ditandai

dengan derajat tingkat penyakit dan sesak napas yang berat (Kim SH, 2014). Manifestasi gejala PPOK mengakibatkan dampak negatif pada tingkat aktivitas fisik pasien. Ketidakefektifan dalam memenuhi *activity of daily living* seperti makan, berjalan, berpakaian dan mandi. Keterbatasan fisiologi dan gejala sesak napas memiliki peran terhadap penurunan *activity of daily living* pada pasien PPOK. Kerusakan elastisitas pada jaringan paru berakibat pada penyempitan jalur napas yang signifikan, sehingga terjadi penumpukan udara atau hiperinflasi paru (Bourdin A, 2009). Hiperinflasi merupakan penyebab utama terjadinya sesak napas dan buruknya prognosis PPOK. Pembentukan jaringan ikat (fibrosis) pada jalur pernapasan juga menyebabkan penyempitan jalur yang tidak bisa kembali normal walaupun dibantu oleh obat-obatan bronkodilator (Black J.M., 2014). Perubahan fisiologis tersebut menyebabkan penurunan kualitas hidup pasien PPOK.

Yoga menghasilkan kebugaran dan sinergi pada pikiran dan tubuh. Yoga yang dilakukan meliputi pengaturan pernapasan (pranayama), kontrol energi, meditasi dan relaksasi serta fokus mental internal pada kesadaran diri. Latihan yang dilakukan rutin mampu memperbaiki sistem tubuh secara keseluruhan, menenangkan pikiran, meningkatkan sirkulasi darah, mengembangkan kapasitas paru-paru, dan meningkatkan kekuatan otot-otot pernapasan (Katiyar, 2016). Pernapasan yang dilakukan lembut dan teratur melalui kombinasi otot-otot perut, bahu dan dada, mampu membantu pasien bernapas lebih dalam, yang menghasilkan perbaikan pada modulasi saraf parasimpatetik dan

sensitivitas kemoreseptor (Soni R, 2012).

Mekanisme yang menjelaskan efek latihan yoga terhadap perbaikan kualitas hidup pada pasien PPOK begitu kompleks dan saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Pranayama dalam yoga meningkatkan pernafasan dan menurunkan detak jantung. Saat menarik dan menghembuskan nafas, udara masuk dalam tubuh sehingga meningkatkan efisiensi pernapasan dengan mengurangi udara yang terperangkap dan mengurangi kerja pernapasan. Aktivitas syaraf simpatis dapat menurunkan tingkat kecemasan pada responden. Intervensi yang dapat menurunkan kecemasan dan depresi akan meningkatkan kualitas hidup klien (Li, 2016). Latihan yoga khususnya pranayama atau pernafasan yoga dapat membuat individu mengidentifikasi pemikiran negatif yang jauh berkembang dalam pikiran mereka sehingga membantu individu lebih tenang, tidak mudah merasa cemas, mengendalikan kestabilan emosi, meningkatkan konsentrasi, menurunkan tingkat stres serta gejala psikosomatis. Secara psikologis akan muncul perasaan lebih tenang dan tidak mudah merasa cemas, dengan demikian efek yoga dapat meredakan kecemasan, depresi, kelelahan selama periode pengobatan dan berefek pada peningkatan kualitas hidup pasien (Ratcliff, 2016).

Penelitian (Kinasih, 2010) bahwa yoga memiliki manfaat secara psikologis yaitu membantu mengendalikan kecemasan, membantu lebih tenang, mengelola pikiran dan perasaan negatif, membantu lebih sabar, tidak memaksakan kehendak, mengurangi keamarahan serta menerima segala

kondisi kehidupan dengan lapang dada. Manfaat yoga secara spiritual mampu membantu individu lebih sadar terhadap diri sendiri, mudah bersyukur, menghargai lingkungan sekitar, mengalami kepuasan hidup dan kebermaknaan hidup karena dapat melakukan aktivitas dengan bahagia, sepenuh hati dengan berbagi pada sesama. Yoga yang menggabungkan teknik bernapas, meditasi serta latihan fisik memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menenangkan pikiran dan memberikan efek kenyamanan, latihan bernafas memberikan efek secara fisiologis

KESIMPULAN

Hasil identifikasi kualitas hidup sebelum diberikan intervensi yoga pranayama mayoritas kualitas hidup rendah sebanyak 11 responden (55%) dan setelah intervensi sebanyak 10 responden (50%) memiliki kualitas hidup sedang.

Hasil analisis pengaruh yoga pranayama terhadap kualitas hidup pada pasien PPOK menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti ada pengaruh significant pemberian yoga pranayama terhadap kualitas hidup pada pasien PPOK.

Saran

1. Kepada RSUD Sanjiwani Gianyar
Berdasarkan hasil penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan mutu pelayanan khususnya pasien PPOK bahwa dengan melakukan yoga pranayama dapat memperbaiki kualitas hidup pasien PPOK.
2. Bagi Profesi Keperawatan
Yoga Pranayama dapat dijadikan terapi non farmakologi alternatif

sebagai pengganti metode pengobatan melalui asuhan keperawatan yang sesuai dengan standar prosedur operasional.

3. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol serta peneliti selanjutnya bisa menjadikan terapi non-farmakologi yoga pranayama sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan penyakit kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, M. (2022). *Kualitas Hidup: Studi Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK)*. Penerbit Adab.
- Astuti, N. M. (2017). Efektifitas stretching Exercise dan Pernafasan Yoga terhadap Regulasi Tekanan Darah dan Kualitas Hidup Klien ESRD yang Menjalani Hemodialisis di Rumkital dr. Ramelan surabaya. *Journal of health sciences*.
- Balach, A. A. (2011). Effect of short term pranayama and meditation on respiratory parameters in healthy individuals. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*.
- Black J.M., & H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan (Edisi 8)*. St. Louis: Elsevier.Inc.
- Bourdin A, B. P. (2009). Recent Advances In Copd: Pathophysiology, Respiratory Physiology And Clinical Aspects, Including Comorbidities. *European*

- Respiratory Review*, 198-212.
- Huriah, T. a. (2017). Pengaruh Active Cycle Of Breathing Technique Terhadap Peningkatan Nilai VEP1, Jumlah Sputum, dan Mobilisasi Sangkar Thoraks Pasien PPOK. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 44-54.
- Imam, C. W. (2021). Kebiasaan Merokok sebagai Faktor Resiko Kejadian PPOK pada Lansia. *TUNAS-TUNAS RISET KESEHATAN*, 164-170.
- J.F., M. (2020). The Year of The Lung. *Int J Tuberc lung Disease*. pp. 1-4.
- Juhariyah, S. D. (2012). Efektivitas latihan fisis dan latihan pernapasan pada asma persisten sedang-berat. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 17-24.
- Kaminsky DA, G. K. (2017). Effect of Yoga Breathing (Pranayama) on Exercise Tolerance in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized, Controlled Trial. *J Altern Complement Med*.
- Katiyar, S. K. (2016). Role of pranayama in rehabilitation of COPD patients-a randomized controlled study. *Indian J Allergy Asthma Immunol*, 98-104.
- Khotimah, S. (2013). Latihan endurance meningkatkan kualitas hidup lebih baik dari pada latihan pernafasan pada pasien PPOK. *Sport and Fitness Journal*, 20-32.
- Kim SH, O. Y. (2014). Kim Shealth-Related Quality Of Life In Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients in Korea. *Health Qual Life Outcomes*, 1-7.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. . *Buletin Psikologi*, 18.
- Li, Y. N. (2016). Association between quality of life and anxiety, depression, physical activity and physical performance in maintenance hemodialysis patient. *Chronic diseases and translational medicine*, 110-119.
- Mukty H. M , A. (2006). *Dasar-Dasar Ilmu Penyakit Paru*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Muthmainnah, M. T. (2014). Gambaran kualitas hidup pasien PPOK stabil di poli paru RSUD Arifin Achmad provinsi Riau dengan menggunakan kuesioner SGRQ. . *Diss. Riau University*.
- PDPI. (2016). *Asma: Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Di Indonesia*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- PDPI), P. D. (2011). *PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronik) : Pedoman Praktis Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI).
- Ranjita R, H. A. (2016). Yoga-based pulmonary rehabilitation for the management of dyspnea in coal miners with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled trial. *Journal Ayurveda Integr Med*, 158-66.
- Ratcliff, C. G. (2016). Examining mediators and moderators of yoga for women with breast cancer undergoing

- radiotherapy. *Integrative cancer therapies*, 250-262.
- Silvia Wulan Dewi, D. H. (2019). Kualitas Hidup Pasca Stroke Peserta Yoga Pada Komunitas Ambarashram, Ubud, Bali. *Jurnal Psikologi Udayana* , 347-356.
- Sindhu. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita.
- Smeltzer, S. &. (2006). *Texbook of Medical Surgical Nursing 10th* . Philadelphia: Lippincott Raven Publishers.
- Soeroto AY, S. H. (2014). *Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. Indones J Chest Crit Care Med.
- Soni R, M. K. (2012). Study Of The Effect Of Yoga Training On Diffusion Capacity In Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients: A Controlled Trial. *International J Yoga*.
- Suardana, I. K. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 141-148.
- Udayana, J. P. (2019). Kualitas hidup pascastrok peserta yoga pada Komunitas Ambarashram, Ubud, Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 347-356.
- WHO, W. H. (2017). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung A Guide for Health Care Professionals Global Initiative for Chronic Obstructive Disease. *Glob Initiat chronic Obstr lung Dis*, 1-30.
- Worby. (2017). *Memahami segalanya tentang yoga : Tingkat kekuatan, kelenturan, dan kesehatan anda*. Jakarta: Karisma Publishing Group.