

## ABSTRAK

### STUDI KASUS PENGARUH KOMBINASI TERAPI PERNAPASAN YOGA PRANAYAMA DAN TERAPI MUSIK UNTUK HIPERTENSI (PraMu-Hati) PADA TEKANAN DARAH LANSIA DI DESA KEMUTUG KIDUL

*Amalia Nur Hayah<sup>1</sup>, Lita Heni Kusumawardani<sup>2</sup>, Endang Triyanto<sup>3</sup>*

**Latar Belakang:** Lanjut usia (Lansia) yaitu kondisi ketika seseorang memasuki usia  $\geq 60$  tahun, dimana seseorang lebih rentan mengalami berbagai penyakit salah satunya hipertensi. Salah satu upaya untuk menanganinya yaitu penatalaksanaan non-farmakologis seperti terapi yoga pernapasan dan terapi musik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi pernapasan yoga pranayama dan terapi musik untuk hipertensi (PraMu-Hati) pada tekanan darah lansia di desa kemutug kidul.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan *case study* dengan pendekatan kuantitatif, *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Responden sejumlah 3 lansia dengan hipertensi grade 2 di RW 3 Desa Kemutug Kidul. Intervensi diberikan dengan durasi  $\pm 20$  menit per hari selama 3 hari. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil Penelitian:** Gambaran tekanan darah klien mengalami penurunan rata-rata tekanan darah dari 163 mmHg menjadi 130 mmHg (sistolik) dan 92 mmHg menjadi 77 mmHg (diastolik). Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)*  $< 0.05$  menandakan adanya perubahan yang signifikan pada nilai tekanan darah klien sebelum dan sesudah diberikan intervensi PraMu-Hati.

**Kesimpulan:** Pemberian kombinasi terapi pernapasan yoga pranayama dan terapi musik dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi

**Kata Kunci:** Hipertensi, lansia, terapi musik, yoga pranayama.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2</sup> Dosen di Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

<sup>3</sup> Dosen di Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

## ABSTRACT

### CASE STUDY OF THE COMBINATION EFFECT OF PRANAYAMA YOGA BREATHING THERAPY AND MUSIC THERAPY FOR HYPERTENSION (PraMu-Hati) ON ELDERLY BLOOD PRESSURE IN KEMUTUG KIDUL VILLAGE

*Amalia Nur Hayah<sup>1</sup>, Lita Heni Kusumawardani<sup>2</sup>, Endang Triyanto<sup>3</sup>*

**Background:** Elderly is a condition when a person enters the age of  $\geq 60$  years, where a person is more susceptible to various diseases, one of which is hypertension. One effort to handle it is non-pharmacological management such as breathing yoga therapy and music therapy. This study aims to determine the effect of a combination of pranayama yoga breathing therapy and music therapy for hypertension (PraMu-Hati) on the blood pressure of the elderly in Kemutug Kidul village.

**Methodology:** This research used case study with a quantitative approach, pretest-posttest without a control group. The respondents were 3 elderly people with grade 2 hypertension in RW 3 Kemutug Kidul Village. The intervention was given with a duration of  $\pm 20$  minutes per day for 3 days. Data analysis used the Wilcoxon test.

**Results:** The client's blood pressure description has decreased in average blood pressure from 163 mmHg to 130 mmHg (systolic) and 92 mmHg to 77 mmHg (diastolic). The results of the analysis using the Wilcoxon test showed the Sig. (2-tailed)  $< 0.05$  indicates a significant change in the client's blood pressure before and after being given the PraMu-Hati intervention.

**Conclusion:** The combination of yoga pranayama breathing therapy and music therapy can be used as an alternative to lowering blood pressure in people with hypertension.

**Keywords:** Elderly, hypertension, music therapy, pranayama yoga.

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2</sup> Lecturer of Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman