

ABSTRAK

**EFEKTIVITAS *STRETCHING EXERCISE* DAN PERNAFASAN YOGA
TERHADAP REGULASI TEKANAN DARAH DAN KUALITAS
HIDUP KLIEN ESRD YANG MENJALANI HEMODIALISIS
DI RUMKITAL DR. RAMELAN SURABAYA**

Hipertensi intradialitik dan kualitas hidup memiliki hubungan timbal balik, hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidup begitu pun sebaliknya kualitas hidup dapat mempengaruhi hipertensi. Suatu area yang menjadi perhatian perawat adalah hal yang berhubungan dengan penanganan non farmakologis untuk mencegah terjadinya hipertensi intradialitik dan peningkatan kualitas hidup. Salah satunya adalah dengan *stretching exercise* dan pranayama yoga

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental *pre post control group design*, sampel sejumlah 28 klien ESRD yang menjalani hemodialisi di ruang hemodialisis Rumkital Dr. Ramelan Surabaya. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Variabel di dalam penelitian ini adalah *stretching exercise*, pernafasan yoga, kombinasi *stretching exercise* dan pernafasan yoga, tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan kualitas hidup. Pengumpulan data menggunakan modul, *spygmanometer* air raksa, dan kuesioner KDQOL SF 1.3. Data dianalisa menggunakan paired t test dan regresi linier berganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok *stretching exercise* terdapat perbedaan tekanan darah sistolik, diastolik, kualitas hidup. Pada kelompok pernafasan yoga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik, dan diastolik, namun berbeda signifikan terhadap kualitas hidup. Pada kelompok kombinasi terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik, namun tidak berbeda signifikan terhadap tekanan darah diastolik dan kualitas hidup. Intervensi yang paling efektif untuk menurunkan tekanan darah 27,143 mmHg adalah kombinasi antara *stretching exercise* dan pernafasan yoga, sedangkan pernafasan yoga paling efektif meningkatkan kualitas hidup 5,143.

Klien ESRD yang menjalani hemodialisis diharapkan tetap aktif mengaplikasikan *stretching exercise* dan pernafasan yoga (pranayama) selama menjalani hemodialisis, dan untuk perawat ruangan diharapkan meningkatkan motivasi klien serta menyusun program harian dan terlibat aktif dalam mengaplikasikan *stretching exercise* dan pernafasan yoga

Kata Kunci: *Stretching exercise*, pernafasan yoga, tekanan darah, kualitas hidup