

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI DADA PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER DI WILAYAH PUSKESMAS PEMBANTU BRABE MARON

Moh. Husyn Ainul Yaqin^{1*}, Dodik Hartono²

Universitas Hafshawaty Probolinggo^{1,2}

*Corresponding Author : mohhusyn0@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan banyaknya kasus nyeri dada penyakit jantung koroner di Indonesia khususnya Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Brabe serta ingin mengetahui keefektifan pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan skala nyeri dada pada pasien penyakit jantung koroner. Maka tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan skala nyeri dada pada pasien penyakit jantung koroner di Puskesmas Pembantu Brabe tahun 2024. Jenis penelitian quasi eksperimen, dengan rancangan one group pretest & posttest & uji Paired T-Test. Tempat penelitiannya adalah di Wilayah Puskesmas Pembantu Brabe, adapun waktu pelaksanaannya pada Januari – Maret Tahun 2024. Populasi sebanyak 38 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan numeric rating scale, dengan analisa data uji wilcoxon. Hasil pelaksanaan penelitian didapatkan ada pengaruh dilakukan senam yoga dalam perubahan skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pembantu Brabe dengan p-value 0.000 (<0.05). Responden diharapkan dapat menerima informasi tentang penyakit jantung koroner dan pencegahannya menggunakan terapi senam yoga dalam perubahan skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner.

Kata kunci : jantung koroner, nyeri, senam yoga

ABSTRACT

Based on the large number of cases of chest pain with coronary heart disease in Indonesia, especially in the Brabe Support Community Health Center working area, we also want to know the effectiveness of the effect of yoga exercise therapy on reducing the scale of chest pain in patients with coronary heart disease. So the aim of this research is to determine the effect of yoga exercises on reducing the scale of chest pain in patients with coronary heart disease at the Pemaux Brabe Community Health Center in 2024. This type of quasi-experimental research, with a one group pretest & posttest & Paired T-Test design. The location of the research is in the Brabe Community Health Center area, the implementation time is January – March 2024. The population was 38 respondents using purposive sampling technique. The instrument used was a numeric rating scale, with analysis of Wilcoxon test data. The results of the research showed that there was an effect of doing yoga exercises on changes in the scale of chest pain in sufferers of coronary heart disease in the UPTD work area of the Brabe Assistant Health Center with a p-value of 0.000 (<0.05). Respondents are expected to receive information about coronary heart disease and its prevention using yoga exercise therapy to change the scale of chest pain in people with coronary heart disease.

Keywords : coronary heart disease, pain, yoga exercises

PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) masih merupakan penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia, menyumbang 12,6% dari total kematian setiap tahun (Beltrame dalam Roveny, 2017). Periode setelah serangan awal jantung koroner memberikan tantangan tersendiri, terutama dalam mencegah kejadian serupa dan menjaga fungsi fisik penderita. Pencegahan sekunder merupakan bagian esensial penanganan pasien penyakit jantung koroner dan rehabilitasi jantung sebagai program pencegahan sekunder yang berintegrasi dengan asuhan komprehensif telah terbukti bermanfaat dan efektif pada penderita infark miokard (Roveny, 2017).

Setiap tahun, di Amerika Serikat terjadi PJK sekitar 650.000 kasus, sedangkan di Inggris sekitar 180.000 kasus. Di India, epidemiologi PJK lebih tinggi akibat faktor genetik dan gaya hidup yaitu mencapai 64,37/1.000 orang (Rathore et al, 2018) . Di Indonesia sampai saat ini belum ada epidemiologi khusus kasus IMA. Pada laporan riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi penyakit jantung secara umum di Indonesia berada pada angka 1,5%, termasuk IMA dan Penyakit jantung koroner, Prevalensi penyakit jantung terbesar berada di provinsi Kalimantan Utara sebesar 2,2%, Yogyakarta 2,0%, dan Gorontalo 2,0%. Untuk Provinsi Bengkulu sendiri berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur yaitu berada di angka 1,30% atau setara dengan 7.531 penderita (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data tahun 2022 pasien rawat jalan yang mengalami PJK di Di Desa Brabe Kecamatan Maron pada Bulan Januari sampai Bulan Desember sebanyak 42 kasus dengan kasus kematian yang diakibatkan PJK sebanyak 4 kasus. Sedangkan pada tahun 2023 pasien rawat jalan yang mengalami penyakit PJK di Di Desa Brabe Kecamatan Maron pada Bulan Januari sampai Desember sebanyak 39 kasus dengan kasus kematian yang diakibatkan PJK sebanyak 1 kasus. Dimana dari data tersebut didapatkan data bahwa terjadi penurunan kasus dari tahun 2022 ke 2023. Meskipun demikian, bila dilihat dari angka kasus kematian yang tetap ada walaupun telah terjadi penurunan kasus. Menyebabkan persentase penyakit PJK menjadi lebih tinggi dari sebelumnya Rekam Medik Di Puskesmas Pembantu Brabe Maron.

Adapun penatalaksanaan keperawatan untuk mengurangi dan mengatasi nyeri pada pasien dengan PJK yaitu salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah terapi senam yoga (Ruhayana et al., 2021). Senam pernafasan yoga merupakan metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan perasaan relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan pasien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock dalam Febtrina, R & Febriana, W, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Febtrina & Febriana (2019) menemukan bahwa teknik relaksasi imajinasi terbimbing (senam pernafasan yoga) dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung. Terapi ini meningkatkan relaksasi pada pasien, mengalihkan konsentrasi dan perhatian dari rasa nyeri serta berangsur-angsur menurunkan persepsi terhadap rasa yang dirasakan. Selanjutnya peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan pada pasien dengan PJK yang diberikan dengan proses pendekatan keperawatan meliputi pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi, melaksanakan implementasi dan melakukan evaluasi keperawatan (Nurarif,2015).

Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan skala nyeri dada pada pasien penyakit jantung koroner di Puskesmas Pembantu Brabe Tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperiment, dengan rancangan one group pre test & post test dengan metode uji Paired T-Telst. Tempat penelitian ini adalah di Wilayah Puskesmas Pembantu Brabe Maron, adapun waktu pelaksanaannya pada bulan Januari - Maret Tahun 2024 . Populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 38 responden dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah numeric rating scale, dengan analisa data uji wilxocon.

HASIL

Tabel 1. Rerata Skala Nyeri Dada pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Sebelum Dilakukan Senam Jantung di Wilayah Puskesmas Pembantu Brabe Maron

Sebelum di berikan senam yoga	N	Median	Min-maks
	38	4	2-5

Hasil tabel 1 dapat dijelaskan rerata skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner sebelum dilakukan senam jantung di wilayah puskesmas pembantu brabe maron dengan median 4, nilai minimum 2 dan maksimum 5.

Tabel 2. Rerata Skala Nyeri Dada pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Setelah Dilakukan Senam Jantung di Wilayah Puskesmas Pembantu Brabe Maron

Setelah di berikan senam yoga	N	Median	Min-maks
	38	3	1-4

Hasil tabel 2 dapat dijelaskan rerata skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner sesudah dilakukan senam jantung di puskesmas pembantu brabe maron dengan median 3, nilai minimum 1 dan maksimum 4.

Uji Normalitas Data

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Keterangan	Shapiro-wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Selisih	0.894	38	0.002

Hasil uji normalitas data dilihat dalam kolom Shapiro-wilk karena $p < 0,05$, nilai $\alpha = 0,002$ ($< 0,05$) data dinyatakan tidak normal. Sehingga uji bivariat yang digunakan adalah analisis wilcoxon.

Tabel 4. Pengaruh Dilakukan Senam Yoga Dalam Perubahan Skala Nyeri Dada pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di Wilayah Puskesmas Pembantu Brabe Maron

Nyeri dada	Median	Rank test wilcoxon	P-Value
Sebelum	4 (2-5)	-5.083	0,000
Sesudah	3 (1-4)		

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini untuk melihat seperti apa pengaruh dilakukannya senam yoga dalam perubahan skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner di wilayah puskesmas pembantu brabe maron, dengan diperoleh hasil sebagai berikut:

P-Value

Hasil analisis pada tabel 4 mengenai pengaruh dilakukannya senam yoga dalam perubahan skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner di wilayah puskesmas pembantu brabe maron, hasil wilcoxon test score Z sebesar -5,083 dan nilai Asym Sig. 2-tailed (p-value) 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dilakukan senam yoga dalam perubahan skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner di wilayah puskesmas pembantu brabe maron.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Rerata Skala Nyeri Dada pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Sebelum Dilakukan Senam Yoga

Berdasarkan hasil pengolahan dapat dijelaskan rerata skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner sebelum dilakukan senam jantung di wilayah Puskesmas pembantu

brabe maron dengan median 4, nilai minimum 2 dan maksimul 5. Dimana sebelum dilakukan senam yoga di wilayah puskesmas pembantu brabe maron dengan skala nyeri mean 4. Gejala khas pada pasien dengan penyakit jantung koroner adalah nyeri dada. Nyeri dada yang disebabkan oleh penyakit jantung koroner (pjk) adalah gejala khas yang sering kali menjadi tanda peringatan serius (Chung & Moser, 2024). Gejala ini sering dikenal sebagai angina pektoris. Nyeri dada pada pjk biasanya terasa sebagai rasa tekanan, ketidaknyamanan, atau nyeri yang terlokalisasi di area dada, di balik tulang dada atau di selkitar jantung (Sardjito, 2019). Nyeri dada ini di akibatkan ketika aliran darah ke otot jantung menjadi terbatas akibat penyempitan arteri, otot jantung mungkin tidak mendapatkan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Ini adalah saat terjadinya nyeri dada atau angina pektoris (Prabhu et al., 2023). Nyeri ini terjadi ketika jantung harus bekerja lebih keras, misalnya selama aktivitas fisik atau stres, dan kebutuhan akan oksigen meningkat, sementara pasokan oksigen terganggu oleh penyempitan arteri koroner (Narelza, 2023).

Apabila rasa nyeri dada pada pasien dengan penyakit jantung koroner tidak segera di atasi dengan baik maka akan menimbulkan berbagai macam dampak seperti menurunkan kualitas hidup, dimulai dari kesulitan beraktivitas, menambah beban ekonomi, sulit tidur hingga bed rest total (Dutta et al., 2023). Menurut asumsi peneliti respon nyeri yang ditunjukkan tiap responden berbeda – beda namun akibat tidak ada pelaksanaan relaksasi atau aktivitas membuat pasien jantung lebih mendalami rasa sakit atau nyeri yang dirasakan.

Rerata Skala Nyeri Dada pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Setelah Dilakukan Senam Yoga

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat dijelaskan rerata skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner sesudah dilakukan senam jantung di wilayah puskesmas pembantu dengan median 3, nilai minimum 1 dan maksimul 4. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Stromberg et al., (2023), menunjukkan adanya pengaruh senam yoga mengalami perubahan skala nyeri dada dengan P Value 0,006 mengalami penurunan. Penelitian yang lain yang juga dilakukan oleh Klompstra et al., (2025), membuktikan adanya dampak dari senam yoga sehat terhadap hemodinamik dalam saat sesudah dan sebelum senam jantung terjadi perbaikan tekanan darah dalam rentang normal.

Perawatan sakit dada pada penderita dengan penyakit jantung koroner memiliki dua macam metode, ada metode pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi (Saragih et al., 2023). Untuk pengobatan farmakologi dapat menggunakan obat-obatan yang sesuai dengan resep apoteker maupun dokter dengan golongan nitrat, beta blocker, ACE inhibitor, sedangkan pada pengobatan non farmakologi bisa menggunakan Perubahan Gaya Hidup, Berhenti Merokok, Pengelolaan Stres, Pengendalian Berat Badan, Program Rehabilitasi Jantung (Ayuningtyas, 2023).

Program rehabilitasi jantung merupakan pendekatan holistik yang mencakup pendidikan, olahraga terapeutik, serta dukungan emosional untuk pasien PJK (Era et al., 2023). Ini membantu meningkatkan kondisi fisik dan mental pasien serta membantu mereka kembali ke kehidupan sehari-hari dan salah satu Program rehabilitasi jantung adalah senam yoga (Dinda et al., 2021). Menurut asumsi peneliti hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri pada responden setelah pelaksanaan senam, menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan dapat teralihkan dengan kegiatan senam. Sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan. Beberapa manfaat yang didapatkan dari responden juga dapat saling interaksi dengan teman sehingga saling berbagi terkait penyakit yang diderita.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh dilakukan senam yoga dalam perubahan skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner di wilayah puskesmas pembantu brabe maron,

hasil wilcoxon test skor Z sebesar -5,083 dan nilai Asym Sig. 2-tailed (p-value) 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan ada pengaruh dilakukan senam yoga terhadap perubahan skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner di wilayah puskesmas pembantu Brabe Maron. Senam relaksasi yoga adalah olahraga yang bersifat aerobik, yaitu banyak menghirup oksigen. Senam yoga bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun. Dengan demikian maka olahraga senam yoga yang berintensitas aerobik ini ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara murah, mudah, meriah, massal, manfaat dan aman (Achury-Saldaña et al., 2024).

Senam yoga memang dibuat khusus untuk membuat jantung sehat, maka Gerakan geraknya pun dibuat untuk performa jantung. Gerakan gerakan yang terdapat di senam yoga memacu jantung untuk mengambil oksigen sebanyak-banyaknya, agar kebutuhan oksigen didalam tubuh terpenuhi dan memperluas arteri. Jantung dikatakan dalam kondisi baik jika aliran darah ke otot jantung tidak terhambat (Agustina et al., 2023). Hasil penelitian Achury-Saldaña et al., (2024), membuktikan adanya dampak dari senam yoga terhadap hemodinamik dalam saat sesudah dan sebelum senam yoga terjadi perbaikan tekanan darah dalam rentang normal. Menurut asumsi peneliti dalam pelaksanaan penurunan nyeri saat senam didapatkan adanya penurunan nyeri pada pasien, meskipun masih ada yang dengan nyeri sedang. Penurunan nyeri pada responden setelah pelaksanaan senam, menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan dapat teralihkan dengan kegiatan senam sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan.

KESIMPULAN

Ada pengaruh dilakukannya senam yoga dalam perubahan skala nyeri dada pada penderita penyakit jantung koroner di puskesmas pembantu Brabe Maron dengan p value 0.000 (< 0.05). Dimana hal ini berarti senam yoga dapat mengurangi nyeri dada pada penderita jantung koroner, karena pada saat penderita melakukan senam yoga jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh dapat optimal sehingga hal ini dapat mengurangi nyeri dada.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada institusi saya universitas hafshawaty yang telah memfasilitasi penelitian ini, serta kepada keluarga yang selalu memberikan dorongan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achury-Saldaña, D., Andrade-Fonseca, D., Gallejo-Ardila, A. D., Angarita, A., Ayala-Gutiérrez, J., Sánchez, M. A., & Thriat-Infante, M. (2024). *Effects of Yoga in the Care of Patients With Heart Failure. Holistic Nursing Practice*. <https://doi.org/10.1097/hnp.0000000000000688>
- Agustina, N. W. P. D., Nursasi, A. Y., & Permatasari, H. (2023). Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 2049–2059. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5961>
- Ayuningtyas, E. Y. (2023). Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta. 1(4), 131–145. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.529>
- Brunner & Suddarth. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 12. Jakarta: EGC
- Chung, M., & Moser, D. (2024). Abstract 4142690: Yoga with Low-Exercise Movement is

- Beneficial for Improving Sleep Quality and Altering a Sedentary Lifestyle in Patients with Heart Failure. *Circulation*, 150(Suppl_1). https://doi.org/10.1161/circ.150.suppl_1.4142690
- Dinda, R. P. A., Hanan, A., & Widiani, E. (2021). Perpaduan Isometric Exercise dan Latihan Pernafasan Yoga. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 10, Issue 1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Dobesh, P., DiDomenico, R. J. & Rogers, K. C. (2020). Stable Ischemic Heart Disease. Dalam: J. T. DiPiro, et al. penyunt. *Pharmacotherapy A Pathophysiology Approach*, Eleventh Edition. s.l.:McGraw Hill.
- Dongoes M.E. Dkk. (2000). *Rencana Asuhan Keperawatan*, Edisi 3. Jakarta: EGC
- Dutta, A., Mooventhana, A., & Nivethitha, L. (2023). Yoga as Adjunct Therapy for Chronic Heart Failure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Avicenna Journal of Medicine*, 13(03), 151–162. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1774738>
- Era, D. P., Rompis, N. A., & Andrianur, F. (2023). Does Isometric Handgrip Exercise Really Has Effect on Blood Pressure Changes and Life Quality in People with Hypertension? *Journal of Social Research*, 2(1), 1418–1427. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i1.814>
- Febtrina, R., & Febriana, W. (2019). Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Senam pernafasan yoga) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung [Guided Imagination Relaxation Techniques Reduce Patient's Pain Post Attack Heart]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 5(2), 41- 49.
- Fiani, E.T. (2016). Pengaruh Terapi Senam yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Klahang Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. Skripsi STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
- Kasron. (2021). *Kelainan dan Penyakit Jantung Pencegahan Serta Pengobatannya*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Kozier, Barbara. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik edisi 7 Volume*. Jakarta: EGC
- Kozier. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- M. Black, J., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Nikmatur. (2012). *Proses Keperawatan Teori & Aplikasi*. Yogyakarta: AR RUZZ MEDIA.
- Novarenta, Affan. (2013). Senam yoga untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, Vol 01, No.02. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1575/1671> Diakses tanggal 23 Februari 2022.
- Nurarif Amin Huda. (2015). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Defenisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Defenisi dan Tindakan keperawatan*, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI
- Prabhu, S., Annapoorna, K., Devasia, T., Paramasivam, G., Nayak, K., shetty, L., Singh, A., & Samanth, J. (2023). Yoga as an adjuvant therapy in heart failure patients on optimal medical management analysed using echocardiographic parameters. *EXPLORE*, 19(5), 736–742. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.02.009>
- Rathore V, Singh N, Mahat RK, Kocak MZ, Fidan K, Ayazoglu TA, Aydin Karahan YG, Onk D, Akar E, Yolcu A. Risk factors for acute myocardial infarction: A review. *EJMI*. 2018;2(1):1-7.

- Rekam Medik Di Puskesmas Maron . (2022). Akut Miokard Infark di Di Desa Brabe Di Puskesmas Maron : Rekam Medik Di Puskesmas Maron
- Rendi M. Clevo, TH Margareth. (2012). Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Penyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2018. Jakarta: Badan dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2017). Buku Ajar Keperawatan Dasar. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Roveny, (2017). Rehabilitasi Jantung Setelah Infark Miokard. RSUD Kembangan: Jakarta.
- Ruhayana, R., Agustiningsih, N., & Sasono, T. N. (2021). Literature Review Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Citra Keperawatan*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.31964/jck.v9i1.149>
- Saragih, F. L., Harianja, E. S., Damanik, R. K., & Sembiring, R. (2023). *Journal Abdimas Mutiara*. *Journal Abdimas Mutiara*, 4, 89–94.
- Stromberg, A., Klompstra, L., Papageorgiou, J.-M., Hedbom, T., Lundberg, M., Orwelius, L., Thylen, I., & Jaarsma, T. (2023). Abstract 16553: Effects of Digital Yoga on Physical and Psychological Outcomes in Patients With Heart Failure: A Randomised Controlled Trial. *Circulation*, 148(Suppl_1). https://doi.org/10.1161/circ.148.suppl_1.16553
- Wijaya A. S., & Putri. (2013). Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori Dan Contoh Askep. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yudiayanta, Khoirunnisa, N., & Novitasari, R. W. (2015). *Assessment Nyeri*. Retrieved from https://www.academia.edu/25452544/TeknikAssessment_Nyeri Diakses tanggal 28 Februari 2020