

---

**PERAN YOGA DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN JANTUNG**

Oleh;

Arif Mujiono<sup>1)</sup>, M. Ali Sobirin<sup>2)</sup>, Chandra Bagus Ropyanto<sup>3)</sup>.

- 1) Mahasiswa Magister Keperawatan, Undip, Email; arifmujionodwi@gmail.com  
2) Dosen Pembimbing Universitas Diponegoro, Email; dr\_alibirin@fk.undip.ac.id  
3) Dosen Pembimbing Universitas Diponegoro, Email; chandra.ropyanto@gmail.com,

**ABSTRAK**

**Latar belakang;** Kecemasan pada penyakit jantung dapat mempengaruhi program pengobatan karena kecemasan dapat mengurangi kemampuan adaptif terhadap dampak penyakit. Yoga sebagai bagian dari terapi pendamping medis farmakologis dapat menurunkan kecemasan, namun mekanismenya masih belum dipahami sehingga yoga jarang direkomendasikan. Tujuan penelitian untuk mengetahui peran yoga terhadap penurunan kecemasan pada pasien dengan penyakit jantung.

**Metode:** Review artikel dilakukan terhadap jurnal yang berkaitan dengan pengaruh yoga terhadap kecemasan pada pasien penyakit jantung. Jurnal penelitian diambil dari publikasi internasional ; Medline, Scencedirect dan Google Scholar yang berbahasa Inggris dan dipublikasikan pada tahun 2013 sampai tahun 2019. Kata kunci yang digunakan : *Yoga, anxiety/stress in Heart Disease*.

**Hasil:** Didapatkan 8 artikel dengan desain *systematic review*, RCT, *cohort study* dan studi kualitatif yang relevan terhadap pengaruh yoga dalam menurunkan kecemasan pada pasien penyakit jantung.

**Kesimpulan:** Yoga aman dan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien penyakit jantung, namun dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan mekanisme yoga dapat menurunkan kecemasan pada pasien dengan penyakit jantung.

**Kata kunci;** Yoga, Kecemasan, Penyakit Jantung

---

**THE ROLE OF YOGA ON REDUCING THE ANXIETY OF HEART DISEASE**

By;

Arif Mujiono<sup>1)</sup>, M. Ali Sobirin<sup>2)</sup>, Chandra Bagus Ropyanto<sup>3)</sup>.

1) *Master Degree Student of Nursing Undip, Email; arifmujionodwi@gmail.com*

2) *Advisor of Universitas Diponegoro, Email; dr\_alibirin@fk.undip.ac.id*

3) *Advisor of Universitas Diponegoro, Email; chandra.ropyanto@gmail.com,*

**ABSTRACT**

**Background:** Anxiety in heart disease could affect the medical programs, because it could decrease the adaptive capability of impact the heart disease. Yoga as an alternative and complementary approach for reducing the anxiety, but the mechanism of yoga could reduce the anxiety still can't be understood, so yoga is rarely recommended. The aim of this study is to determine the role of yoga on reducing the anxiety of heart disease.

**Method:** Article review was conducted on journal related to the effect of yoga on reducing the anxiety of heart disease. Related journals are taken from international publications, such as; Medline, ScienceDirect, and Google Scholar in English and published from 2013 to 2019.

**Keywords used:** Yoga, Anxiety/Stress in Heart Disease.

**Results:** Eight articles with systematic review, RCT, cohort study, and qualitative studies are relevant to the effect of yoga on reducing the anxiety of heart disease.

**Conclusion:** Yoga is safe and effective to reduce anxiety of the heart disease, but further research is needed to prove the mechanism of yoga on reducing anxiety of the heart disease.

**Keywords:** Yoga, Anxiety, and Heart Disease

## PENDAHULUAN

Penyakit jantung sering menimbulkan kecemasan dengan angka prevalensi sebanyak 30 - 40%. Kecemasan juga menyebabkan meningkatnya prognosis buruk pada penyakit dengan angka sebanyak 36% (Reid, Ski, & Thompson, 2013). Kecemasan pada penyakit jantung pada akhirnya dapat mempengaruhi program pengobatan karena kecemasan dapat mengurangi kemampuan adaptif terhadap dampak penyakit (Aburuz, 2018), (Shiryaev, Yankovskaya, Budnevsky, & Ovsyannikov, 2017).

Yoga sebagai terapi suportif medis farmakologis menawarkan metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan, banyak studi melaporkan efek yoga dapat menurunkan kecemasan dan stres pada kasus penyakit kronis termasuk penyakit jantung. Yoga juga bermanfaat menurunkan kecemasan pada pasien paska bedah pintas jantung (Raghuram & Rao, 2014). Yoga terbukti aman, murah dan mudah dilakukan dengan duduk atau berbaring menyesuaikan kemampuan, sehingga yoga aman dilakukan bagi pasien penyakit jantung (Melville, Chang, Colagiuri, Marshall, & Cheema, 2012).

Yoga terbukti dapat menurunkan kecemasan melalui teknik *asana*, *pranayama*, meditasi dan relaksasi yang memungkinkan fisik/*body*, psikis/*mind* dan

spiritual/*spirit* bekerja secara berkesinambungan (Noggle, Park, & Vago, 2014). Yoga melalui pose *asana* dan *pranayama* dapat memberi efek pijatan pada area nervus vagus yang berefek menurunkan reaktifitas kardiovaskuler dan bermanfaat juga dalam meningkatkan kesehatan psikologis (Pullen & Seffens, 2018). Namun, yoga masih jarang direkomendasikan dalam penatalaksanaan kecemasan pada kasus penyakit jantung. Review artikel ini bertujuan untuk mengetahui peran yoga terhadap kecemasan pada pasien penyakit jantung.

## METODE

Review artikel dilakukan terhadap jurnal penelitian dengan desain RCT, *systematic review*, artikel ilmiah, *cohort study* dan studi kualitatif yang terkait dengan yoga dan kecemasan pada pasien penyakit jantung. Artikel dipilih yang berbahasa Inggris, terbit pada tahun 2013 sampai dengan tahun 2019. Pencarian di *database* jurnal internasional menggunakan kata kunci yoga, *anxiety/stress*, *Heart Disease/ Cardiovascular Disease*. Setelah dilakukan pencarian dan dilakukan *screening* didapatkan 8 jurnal dari *Google Scholar* dan *Science Direct* yang relevan dengan tema. Adapun kelompok penyakit jantung yang dilakukan review adalah

Atrial Fibrilasi, pasien yang akan mejalani angiografi koroner, operasi bedah pintas

jantung dan penyakit Gagal Jantung. Hasil pencarian artikel dapat dilihat pada tabel 1

## HASIL

**Tabel 1;** Artikel Hasil Pencarian

No	Judul	Metode	Sampel Penelitian	Temuan
1	<i>The effect of sukha pranayama on anxiety in patients undergoing coronary angiography: a single-blind randomized controlled trial</i> (Bidgoli, Taghadosi, Gilasi, & Farokhian, 2016).	RCT	80 responden yang akan mejalani angiografi koroner terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok intervensi melaksanakan gerakan <i>Sukha Pranayama</i> selama 5 menit.	Gerakan <i>Pranayama</i> menurunkan kecemasan sebanyak p = 0.0001 pada pasien pre angiografi.
2	<i>Mind-Body Interventions for Individuals with Heart Failure: A Systematic Review of Randomized Trials</i> (Zehra et al., 2017).	Systematic Review	24 jurnal dengan desain RCT berbahasa Inggris meliputi ; <i>Tai Chi</i> (7 jurnal), Yoga (4), relaksasi (4), meditasi (2), akupunktur (2) biofeedback (2) manajemen stres (1) Pilates (1) refleksi (1)	Teknik MBI's berpengaruh terhadap kecemasan pada pasien HF/ <i>Heart Failure</i> , selanjutnya Yoga sebagai bagian dari teknik MBI's berpengaruh kecil hingga sedang terhadap efek penurunan kecemasan dan depresi pada pasien gagal jantung..
3	<i>Perceptions and experiences of MediYoga among</i>	Inductive exploratory design	12 partisipan dengan penyakit Atrial Fibrilasi	Yoga bermanfaat untuk sarana mengendalikan emosi, meningkatkan

	<i>patients with paroxysmal atrial fibrillation—An interview study</i> (Wahlström, Rydell, & Medin, 2018).	<i>with individual semi-structured interviews</i>			kesadaran tubuh, mental dan spiritual
4	<i>Yoga based cardiac rehabilitation after coronary artery bypass surgery: One-year results on LVEF, lipid profile and psychological states e A randomized controlled study</i> (Raghuram & Rao, 2014).	<i>Randomized Controlled Study</i>	250 responden terbagi menjadi 2 kelompok intervensi dan kelompok kontrol		Penambahan yoga secara terpadu dalam program rehabilitasi jantung selama 1 tahun setelah CABG menurunkan faktor resiko LVEF, BMI, glukosa darah dan lemak serta menurunkan stres, kecemasan dan depresi. Hasil dari parameter psikologis yaitu ada penurunan signifikan dari nilai PSS ( $p = 0.001$ ), HADS-Anxiety ( $p = 0.001$ ) dan PANAS ( $p = 0.03$ ).
5	<i>Effect of Yoga on Arrhythmia Burden, Anxiety, Depression, and Quality of Life in Paroxysmal Atrial Fibrillation</i> (Lakkireddy et al., 2013)	<i>Cohort study</i>	49 responden dengan Atrial Fibrilasi yang menjadi kelompok kontrol sekaligus kelompok intervensi		Yoga dapat mengurangi gejala AF/Atrial Fibrilasi ( $p = 0,001$ ), gejala non-menjadi kelompok AF ( $p = 0,001$ ), gejala AF asimtomatik ( $p = 0,001$ ), depresi serta kecemasan ( $p = 0,001$ ).
6	<i>Yoga for Heart Failure: A Review and Future Research</i>	<i>Systematic Review</i>	70 literatur yang memenuhi kriteria inklusi		Dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan teknik

	(Pullen & Seffens, 2018).		antara tahun 1970 sampai 2004		yoga pada pasien gagal jantung untuk peningkatan kualitas hidup selama pengobatan. Diusulkannya hipotesis bahwa pose <i>asana</i> dan <i>pranayama</i> dapat memberikan efek pijatan langsung pada area nervus vagus yang bermanfaat meningkatkan aktivasi parasimpatis.
7	<i>Depression and Anxiety in Patients with Chronic Heart Failure</i> (Bordoni, Marelli, Morabito, & Sacconi, 2018)	Artikel Ilmiah	-		Adanya hipotesis bahwa peningkatan aktifitas pernafasan pada pasien gagal jantung dipengaruhi oleh peningkatan status emosional oleh keseimbangan kerja syaraf vagus dan syaraf frenikus melalui peningkatan aktifitas otot diafragma.
8	<i>Yoga for secondary prevention of coronary heart disease (Review)</i> (Kwong JSW, Lau HLC, Yeung F, Chau PH, 2015).	Systematic Review	22	literatur	Tidak ditemukan desain RCT yang memenuhi kriteria inklusi dari pencarian dengan demikian tidak dapat dilakukan meta-analisis.

## PEMBAHASAN

Review artikel dilakukan terhadap 8 jurnal dengan 5 jurnal menyampaikan manfaat positif yoga terhadap penurunan kecemasan pada pasien jantung. 2 jurnal menyampaikan hipotesis mekanisme yoga terhadap manfaat psikologis dan 1 jurnal menyampaikan potensi yoga terhadap pencegahan sekunder penyakit jantung.

Yoga terbukti bermanfaat secara psikologis dibuktikan dalam penelitian yang menerapkan teknik *Sukha pranayama* selama 5 menit sebelum dilakukan angiografi koroner. Pelaksanaan intervensi ini dilakukan segera sebelum dilakukan angiografi koroner dengan 2 kali pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen SAI (*Spielberger Anxiety Inventory*).

Pengukuran pertama dilakukan 30 menit setelah intervensi dan pengukuran ke 2 dilakukan 1 jam setelah intervensi. Penelitian ini melaporkan hasil bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol sebanyak  $p = 0.0001$ . Namun penelitian ini tidak mengukur penurunan kecemasan dengan parameter fisiologis/biomarker kecemasan (Bidgoli et al., 2016).

Penelitian lain merekomendasikan yoga ke dalam program rehabilitasi jantung selama 1 tahun setelah operasi bedah pintas jantung/CABG karena

dengan yoga dapat menurunkan faktor resiko LVEF, BMI, glukosa darah dan lemak serta menurunkan stres, kecemasan dan depresi (Raghuram & Rao, 2014). Yoga juga bermanfaat menurunkan gejala AF selain dapat menurunkan kecemasan, hasil penelitian menyebutkan bahwa dengan berlatih *Iyengar yoga* 60 menit setiap sesi selama 2 kali seminggu dilakukan dalam waktu 3 bulan dapat menurunkan kecemasan sebanyak  $p = 0.001$  dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan SAS (*Zung Self-Assesment Anxiety Score*). Namun penelitian ini tidak melakukan pengukuran kecemasan dengan menggunakan biomarker kecemasan. Penelitian ini juga menyampaikan bahwa mekanisme manfaat yoga terhadap AF masih belum jelas meskipun pada penelitian lain menyebutkan manfaat yoga secara multisistem (Lakkireddy et al., 2013).

Salah satu manfaat berlatih yoga adalah dapat mengurangi stres sistemik, mengatur *Hipotalamus-Pituitary-Adrenal Axis* yang pada gilirannya dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas parasimpatis selain menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi endotel dan mengurangi efek peradangan (Lakkireddy et al., 2013). Manfaat yoga secara psikologis dilaporkan dalam penelitian lain dengan metode kualitatif fenomenologi

yang menyampaikan pengalaman partisipan dalam melaksanakan yoga. Partisipan menggambarkan adanya peningkatan eksplorasi perhatian dan pengalaman dalam diri, menggambarkan perasaan relaksasi dan kenyamanan dalam aspek mental dan fisik. Partisipan juga memperoleh teknik untuk mengontrol emosi, ketakutan dan kecemasan.

Penelitian ini menggunakan teknik Mediyoga yaitu bagian dari *Yoga Kundalini* yang dapat dilakukan dengan duduk di kursi atau dilantai, dilaksanakan 1 jam setiap sesi selama 1 kali seminggu berlangsung selama 12 minggu. Penelitian ini tidak menyebutkan adanya efek samping dalam praktik yoga dan merekomendasikan studi penelitian dengan metodologi yang berbeda untuk membuktikan apa yang menjadi sebab menurunnya stres dengan berlatih yoga (Wahlström et al., 2018).

Penelitian lain juga menyampaikan hasil dari praktik yoga bahwa teknik MBIs/*Mind Body Interventions* termasuk yoga berpengaruh kecil hingga sedang terhadap kecemasan pada pasien gagal jantung. Fakta ini disebabkan karena sampel penelitian hampir 50% diambil dari penelitian di negara Amerika Serikat selebihnya dari negara Italia, India, Jerman dan Inggris yang memungkinkan adanya perbedaan budaya dalam penerimaan teknik MBSi (Zehra et al., 2017).

Mekanisme yoga terhadap manfaat menurunkan kecemasan secara biologis masih belum jelas, sehingga beberapa profesional kesehatan masih jarang merekomendasikan yoga. Fakta ini dikuatkan dalam penelitian yang menyampaikan bahwa mekanisme fisiologis yoga terhadap penurunan kecemasan/stres dengan mengukur biomarker kecemasan masih menjadi perdebatan karena biomarker kecemasan juga mencerminkan mekanisme biologis lainnya. Selain itu juga jenis yoga apa yang dapat menurunkan kecemasan serta melalui jalur apa yoga dapat menurunkan stres/kecemasan masih belum jelas, sehingga memungkinkan profesional kesehatan dapat memilih pose yoga tertentu dengan mempertimbangkan jalur mekanisme pengurangan stres (Riley & Park, 2015).

Fakta ini juga disampaikan dalam sistematik review lain bahwa dalam pencarian literatur belum ditemukan jurnal penelitian dengan metodologi yang ketat dengan mengevaluasi efektifitas yoga terhadap pencegahan sekunder Penyakit Jantung Koroner/PJK yang termasuk didalamnya adalah pengendalian stres atau kecemasan. Namun yoga dalam praktiknya dapat memberikan efek positif pada berbagai kasus dan kondisi. Sehingga dalam penelitian ini menyimpulkan potensi yoga dalam pencegahan sekunder

penyakit jantung koroner. Penelitian ini merekomendasikan diterapkannya uji RCT, teknik *allocation concealment and blinding*, sampel penelitian lebih banyak dan memperhatikan budaya/etnis sehingga efek bias lebih dapat diminimalisir (Kwong JSW, Lau HLC, Yeung F, Chau PH, 2015).

Masih belum jelasnya efektifitas yoga dikuatkan oleh penelitian lain dengan diajukannya hipotesis bahwa yoga bermanfaat menurunkan faktor resiko penyakit jantung melalui pose yoga/*asana* dan latihan pernafasan/*pranayama* yang dapat memberikan efek pijatan langsung pada syaraf vagus, dan pada akhirnya meningkatkan aktifitas syaraf parasimpatis yang bermanfaat menjaga stabilitas kardiovaskuler dan meningkatkan kesehatan psikologis (Pullen & Seffens, 2018).

Masih belum jelasnya manfaat yoga terhadap penurunan kecemasan disampaikan dalam penelitian lain bahwa yoga bermanfaat terhadap kesehatan psikologis diperantarai oleh rangsang nervus vagus dan nervus frenikus dalam mengontrol kerja otot diafragma. Penelitian ini meyampaikan hipotesisnya bahwa ada hubungan erat antara otot diafragma dengan status emosional pasien gagal jantung. Hipotesis ini menjelaskan mekanisme teknik *pranayama* sebagai bentuk latihan nafas secara sadar dapat

mempengaruhi kerja otot diafragma yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status emosional pasien gagal jantung. (Bordoni et al., 2018).

Permasalahan belum jelasnya mekanisme yoga yang bermanfaat menurunkan kecemasan sesuai dengan teori *Science of Unitary Human Beings* bahwa yoga dengan teknik meditasinya mengembangkan latihan kesadaran diri/*self awareness* untuk meningkatkan pengalaman batin atau spiritual sebagai pengalaman diluar pengalaman inderawi/*paranormal phenomena*, yang nampaknya tidak masuk akal namun terbukti manfaatnya (Marlaine C. Smith, 2015).

## **KESIMPULAN**

Yoga dalam praktiknya dapat menurunkan kecemasan, namun dalam pembuktian secara biologis masih belum jelas yang kemungkinan menyebabkan profesional kesehatan masih enggan merekomendasikan yoga ke dalam program rehabilitasi penyakit jantung.

## **SARAN**

Yoga direkomendasikan dalam program pencegahan sekunder penyakit jantung karena yoga terbukti bermanfaat secara psikologis selain yoga dalam pelaksanaannya mudah dilakukan, murah dan aman. Namun dibutuhkan penelitian

lebih lanjut untuk membuktikan bahwa yoga secara biologis dapat menurunkan kecemasan terutama pada kasus penyakit jantung

## DAFTAR PUSTAKA

- Aburuz, M. E. (2018). Anxiety and Depression Predicted Quality Of Life Among Patients with Heart Failure. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 11, 367–373.
- Bidgoli, M. M., Taghadosi, M., Gilasi, H., & Farokhian, A. (2016). The Effect of Sukha Pranayama on Anxiety in Patients Undergoing Coronary Angiography: a Single -Blind Randomized Controlled Trial. *Tabriz University of Medical Sciences*, 8(4), 170–175. <https://doi.org/10.15171/jcvtr.2016.34>
- Bordoni, B., Marelli, F., Morabito, B., & Sacconi, B. (2018). Depression and Anxiety in Patients with Chronic Heart Failure. *Future Cardiology*, 14(2), 111–119.
- Kwong JSW, Lau HLC, Yeung F, Chau PH, W. j. (2015). Yoga for Secondary Prevention of Coronary Heart Disease (Review). *John Wiley and Son*, 2015(6), 1–22. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009506.pub3.www.cochraneflibrary.com>
- Lakkireddy, D., Atkins, D., Pillarisetti, J., Ryschon, K., Bommana, S., Drisko, J., ... Dawn, B. (2013). Effect of Yoga on Arrhythmia Burden , Anxiety , Depression , and Quality of Life in Paroxysmal Atrial Fibrillation. *JAC*, 61(11), 1177–1182. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2012.11.060>
- Marlaine C. Smith, M. E. P. (2015). *Nursing Theories & Nursing Practice*. (Marcia Kelley, Ed.) (fourth). Philadelphia.
- Melville, G. W., Chang, D., Colagiuri, B., Marshall, P. W., & Cheema, B. S. (2012). Fifteen Minutes of Chair-Based Yoga Postures or Guided Meditation Performed in the Office Can Elicit a Relaxation Response. *Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2012/501986>
- Noggle, J. J., Park, C. L., & Vago, D. R. (2014). Potential Self-Regulatory Mechanisms of Yoga for Psychological Health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(770), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770>
- Pullen, P. R., & Seffens, W. S. (2018). Yoga for Heart Failure : A Review and Future Research Yoga for Heart Failure. *International Journal of Yoga*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY>
- Raghuram, N., & Rao, V. (2014). Yoga Based Cardiac Rehabilitation after Coronary Artery Bypass Surgery : One-Year Results on LVEF, Lipid Profile and Psychological States e A Randomized Controlled Study. *Indian Heart Journal*, 66(5), 490–502. <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2014.08.007>
- Reid, J., Ski, C. F., & Thompson, D. R. (2013). Psychological Interventions for Patients with Coronary Heart Disease and Their Partners : A Systematic Review. *Cardiovascular Research Centre*, 8(9), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073459>

- Riley, K. E., & Park, C. L. (2015). How Does Yoga Reduce Stress?. A Systematic Review of Mechanisms of Change and Guide to Future Inquiry. *Health Psychology Review*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.981778>
- Shiryayev, O. Y., Yankovskaya, V. L., Budnevsky, A. V., & Ovsyannikov, E. S. (2017). Psychosomatic Aspects of Chronic Heart Failure. *International Journal of Biomedicine*, 7(3), 248–250.
- Wahlström, M., Rydell, M., & Medin, J. (2018). Complementary Therapies in Medicine Perceptions and experiences of MediYoga among patients with paroxysmal atrial fibrillation — An interview study. *Complementary Therapies in Medicine*, 41(August), 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.09.002>
- Zehra, A., Metin, G., Ejem, D., Dionneodom, J. N., Salvador, C., Pamboukian, S., & Bakitas, M. (2017). Mind-Body Interventions for Individuals with Heart Failure: A Systematic Review of Department of Medicine, Division of Cardiovascular Disease, University of Alabama at MT412B 1720 2 nd Avenue South Funding Source: There is no funding source to report. *Journal of Cardiac Failure*. <https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2017.09.008>