

PENGALAMAN KLIEN SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS DALAM MELAKUKAN YOGA DI KOTA SEMARANG

Elis Hartati

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

ABSTRACT

Systemic lupus erythematosus (SLE) is a disease that can lead to disruption of all organs of the body. The one of preventive effort to reduce complaints in SLE is yoga. The aim of this research is to identify the client's experience of SLE in doing Yoga. Qualitative research method with phenomenology approach was used in this study. Study participants are 4 peoples. Data was analyzed by Colaizzi. The results revealed that the perceived benefits of yoga consists of three themes, namely physiological, psychological, and social. Physiological do not feel the complaint include lupus; relaxed; sleep needs are met; physically fresh; fever is reduced, more cheerful; improve laboratory results; reduces stiff; agency cape not; recover energy; lowering blood pressure. Psychological form of peace; obtain positive energy; friends with lupus; eliminating prejudice; closer to God. Social benefits that learning about life; improve interactions with others. Nurses are expected to increase the knowledge and benefits of yoga, to help establish social support on the client SLE

Keyword : systemic lupus erythematosus; yoga; exercises of physiological

ABSTRAK

Systemic lupus erythematosus (SLE) merupakan suatu penyakit yang dapat mengakibatkan gangguan pada semua organ tubuh. Langkah preventif mengurangi keluhan SLE adalah yoga. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi pengalaman klien SLE dalam melakukan Yoga. Metode penelitian menggunakan kualitatif fenomenologi. Partisipan penelitian sebanyak 4 orang. Analisis data menggunakan analisis Colaizzi. Hasil penelitian terungkap manfaat yoga yang dirasakan terdiri dari 3 tema, yaitu fisiologis, psikologis, dan sosial. Fisiologis mencakup tidak merasakan keluhan lupus; relaks; kebutuhan tidur terpenuhi; fisik segar; demam berkurang; lebih ceria; memperbaiki hasil laboratorium; mengurangi pegal-pegal; badan tidak cape; memulihkan energi; menurunkan tekanan darah. Psikologis berupa ketenangan; memperoleh energi positif; bersahabat dengan lupus; menghilangkan buruk sangka; lebih dekat dengan Tuhan. Manfaat sosial yaitu belajar tentang kehidupan; meningkatkan interaksi dengan orang lain. Perawat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan manfaat yoga, membantu membentuk *social support* pada klien SLE.

Kata Kunci : *yoga, klien, systemic lupus erythematosus*

PENDAHULUAN

Systemic lupus erythematosus (SLE) dapat mengakibatkan gangguan terhadap semua organ tubuh. Angka kejadian SLE belum dapat dipastikan, namun dapat diperkirakan di Indonesia memiliki klien SLE sekitar 200-500 ribu pada tahun 2006. Hal ini dihitung berdasarkan perbandingan antara kejadian SLE dengan jumlah penduduk, yaitu 1:1.000 (Syahrani, 2009). Data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang didapatkan bahwa angka kejadian SLE tahun 2011, terdapat 51 kasus baru yang terdiri dari laki-laki sebanyak 8 orang, dan perempuan sebanyak 42 orang. Berdasarkan usia, kasus SLE di Kota Semarang, yaitu usia 5-14 tahun sebanyak 4 orang, usia 15-24 tahun sebanyak 12 orang, usia 25-44 tahun sebanyak 28 orang, usia 45-64 tahun sebanyak 2 orang, dan usia lebih dari 65 tahun sebanyak 3 orang. Berdasarkan jumlah kunjungan pada rawat inap dari 12 Rumah Sakit yang ada di Kota Semarang sebanyak 156 kunjungan.

Laporan awal (*preliminary report*), tujuh pasien semuanya perempuan dengan rerata umur 11,57 tahun (rentang 8-13 tahun). Diagnosis awal perawatan, anemi dengan splenomegali 2 (28,6%), dan nefritis 5 (71,4%). Subjek semua pasien dengan anemi 3 (42,8%) dengan trombositopeni. Keterlibatan ginjal ditandai dengan edema pada 4 (57,2%), proteinuria pada 3 (42,8%), hipalbuminemi pada 7 (100%), dan hipertensi pada 4 (57,2%) subjek. Penghitungan laju filtrasi glomerulus didapatkan 2 (28,6%) disfungsi ginjal awal, dan 1 (14,2%) insufisiensi ginjal kronik. Keterlibatan jantung didapatkan efusi perikardial 3 (42,8%).

Dampak dari SLE yang dapat mengganggu terhadap semua sistem tubuh klien SLE, seringnya kekambuhan yang mungkin terjadi serta belum adanya cara penyembuhan yang pasti pada penyakit SLE, diperlukan strategi preventif primer, sekunder maupun tertier oleh perawat dan kerjasama dengan multidisiplin bidang kesehatan. Salah satu langkah preventif menekan kekambuhan SLE adalah melakukan terapi komplementer yoga. Yoga dapat digunakan untuk mencegah dan mengatasi stress, cemas, pencegahan penyakit sclerosis multiple atau arthritis (Snyder & Lindquist, 2002).

Yoga ini diaplikasikan oleh klien di Semarang. Peneliti telah melakukan wawancara dengan dua klien, dan didapatkan informasi bahwa yoga dapat dilakukan pada pasien lupus karena yoga dapat meningkatkan kestabilan emosi dan dapat mengurangi keluhan nyeri sendi. Yoga menurut McGilvery memiliki gambaran lima disiplin personal yaitu berlatih postur, berlatih pengendalian napas berlatih teknik pernapasan, pemutusan dengan aktivitas duniawi, konsentrasi, medikasi.

Pengalaman yoga pada klien SLE menjadi perhatian penting bagi peneliti, karena yoga memiliki fungsi tersendiri dari setiap gerakan yang dilakukan klien. Peneliti menggunakan fenomenologi deskriptif karena menstimulasi persepsi pada pengalaman hidup dimana menekankan kesempurnaan, keluasan dan memperdalam pengalaman (Spiegelberg, 1975; dalam Streubert & Carpenter, 2003). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai yoga pada klien SLE. Gambaran

yang lebih dalam mengenai yoga klien SLE akan diperoleh dalam penelitian kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologi deskriptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan fenomenologi deskriptif, karena peneliti mengeksplorasi secara langsung, menganalisis, dan menjelaskan pengalaman nyata secara rinci dan mendalam (Spiegelberg, 1975; dalam Streubert & Carpenter, 2003). Yoga pada klien sistemik lupus eritematosus di Kota Semarang merupakan pengalaman nyata yang dialami klien SLE dalam melakukan yoga untuk penanganan berbagai keluhan yang dialami klien.

Penelitian ini melibatkan Odapus (orang dengan lupus) SLE sebagai partisipan. Partisipan merupakan klien yang telah terdiagnosis SLE dan melakukan yoga. Lamanya mulai teridentifikasi SLE tidak dibatasi, ada 2 partisipan yang teridentifikasi SLE tahun 2009, 1 partisipan teridentifikasi 2006, 1 partisipan teridentifikasi tahun 2004.

Semua partisipan adalah suku bangsa Jawa. Peneliti menggunakan istilah partisipan pada klien SLE. Teknik penelitian yang digunakan pada partisipan dipilih berdasarkan pada tujuan (*purposive sampling*) (Field & Morse, 1985 dalam Streubert & Carpenter, 2003). Peneliti melakukan penelitian ini mengacu kepada tujuan khusus, yaitu pelaksanaan yoga, fungsi dari gerakan yoga, dan manfaat Yoga. Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah empat partisipan, karena pada partisipan keempat sudah tercapai saturasi dan sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan.

HASIL DAN BAHASAN

1. Pelaksanaan yoga

Penelitian ini telah menjawab tujuan pertama dengan dua tema, yaitu gerakan yoga dan Tujuan Yoga. Tema gerakan yoga diidentifikasi dari delapan kategori, yaitu gerakan berdiri (P1,2,3,4), terlentang (P2,3,4), mengangkat badan ditahan siku dan lutut (P2,3,4), menggerakkan tangan (P1,2,3,4), jongkok (P2,3,4), jalan (P1,2,3), duduk (P1,2,3,4), dan meditasi (P1,2). Yoga memiliki lima disiplin personal (*niyama*), yaitu berlatih postur (*asana*), berlatih pengendalian napas (*pranayama*) berlatih teknik pernapasan, pemutusan dengan aktivitas duniawi (*pratyahara*), konsentrasi (*dharana*), medikasi (*dhyana*) (Snyder & Lindquist, 2002). Pendapat lain menyatakan yoga memiliki gambaran dari *satkarmas*, *asanas*, *pranayama*, *mudras* dan *bandhas*, *dharana*, *ahara* dan *herbs* (Gharote, Jha, Devnath, 2010).

Jenis asanas yang dilakukan partisipan dalam penelitian ini, yaitu *tipakara asana*, *utkatasana*, *unmukha pitha i*, *panjhasana*, *savasana*, dan *savitri asana*. Berjalan (*tipakara asana*) yaitu melangkahkan kaki sejauh mungkin dengan tangan mengayun membentang di sisi atas kaki masing-masing. Jongkok (*utkatasana*) merupakan posisi jari kaki di lantai dan mengangkat tumit dan menempatkan pantat pada tumit dengan tangan di dekat betis. Mengangkat badan ditahan siku dan lutut (*unmukha pitha i*) merupakan berbaring di lantai dengan menekuk lutut dan menempatkan telapak tangan di lantai dan mengangkat badan.

Berdiri (*Panjhasana*) yaitu teknik berdiri dengan menggunakan kedua kaki dengan tangan bersila didekapkan ke badan (Gharote, Jha, Devnath, 2010).

Posisi terlentang (*savasana*) merupakan berbaring telentang di lantai dengan menjaga kenyamanan tangan dan kaki. Duduk (*savitri asana*) merupakan posisi duduk di lantai dengan melipatkan kaki kanan dan memosisikan kaki tepat di bawah anus. Kaki kiri tepat di atas tumit kaki kanan depan perineum dan mengatur jari kaki antara paha kanan dan betis. Posisi tangan berada disamping lutut dan duduk tegak dengan pandangan kedepan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan melaksanakan yoga hanya asanas (berlatih postur) dan meditasi. Hal yang tidak dilakukan partisipan sesuai dengan konsep, yaitu berlatih pernapasan dan pemutusan dengan aktivitas duniawi. Alasan partisipan tidak melakukannya karena lebih fokus kepada gerakan yang dilakukan dan sedang membiasakan diri berlatih yoga, karena sebelumnya belum pernah ada yang mengenalkan yoga. Sedangkan teknik konsentrasi (*dharana*), melakukannya dengan cara meditasi. Konsentrasi dapat dilakukan tidak hanya ditempat yang sepi, akan tetapi jika memiliki niat yang kuat, partisipan mengelola situasi untuk ber meditasi. Adapun medikasi (*dhyana*) tetap berlangsung selama ada terapi medis yang dianjurkan. Partisipan tidak menghentikan secara total keseluruhan pengobatan yang harus dijalani, tetapi dengan mengurangi dosis pengobatan secara bertahap sesuai dengan keluhan yang dialami.

Tema Tujuan yoga diidentifikasi dari empat kategori, yaitu menurunkan emosi (P1,2,3,4), melatih sensasi fisik (P1,3,4), meningkatkan kebiasaan (P1,2,3,4), meningkatkan komunikasi (P1). Tujuan yoga adalah melatih fisik, pernapasan dan meditasi. Partisipan

melakukan gerakan fisik sesuai dengan kemampuan fisiknya dan memilah-milah gerakan yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan saat kondisi fisik stabil atau tidak karena gejala lupus tidak sama satu dengan yang lain, dan yoga yang dilakukan.

Pengaturan irama pernafasan sudah ada dalam teknik meditasi tanpa objek, seperti mengucapkan kata *ma ra na tha* dalam satu tarikan nafas. Teknik pernafasan yang tidak secara langsung menjadi bagian meditasi tersebut, juga mempunyai tujuan untuk menenangkan proyeksi pikiran agar tidak dominan menguasai hati, sehingga pada akhirnya tujuan keheningan tercapai pada partisipan. Tujuan yoga yang lainnya adalah menurunkan stress yang dialami, artinya jika lupus kambuh, maka dengan yoga lebih banyak melakukan introspeksi diri sehingga dapat terbiasa dengan keluhan yang terjadi pada tubuh seperti sering kambuhnya gangguan sendi di daerah lengan, kaki dan punggung. Partisipan dapat mampu mengenal rasa nyeri yang ada di daerah otot maupun sendinya, sampai mampu membiarkan rasa nyeri berlalu setelah mengamati beberapa saat.

2. Fungsi gerakan yoga

Penelitian ini mengidentifikasi 8 tema yang dapat menjawab tujuan kedua, gerakan berdiri berfungsi untuk peregangan otot (P1,2,3,4), terlentang untuk relaksasi tubuh (P2,3,4), posisi pronasi untuk mengendurkan otot (P2,3,4), dan mengurangi sakit dipunggung (p2), gerakan tangan untuk peregangan (P2,3,4), jongkok memiliki fungsi menggerakkan sendi di panggul dan kaki (P2,3,4), jalan untuk belajar tentang

menjalani kehidupan (P1), gerakan tidak kaku (P2), dan mengurangi nyeri (P3,4), duduk untuk lebih fokus (pikiran terbuka dan merendahkan diri kepada Tuhan) (P1,2,3,4), untuk menghindari ngantuk (P1,2,3,4), meditasi memiliki dua fungsi, yaitu meningkatkan komunikasi dengan diri sendiri (P1), dan keheningan (P1).

Sikap duduk tegak dengan punggung lurus dan kedua tangan diatas lutut (*Vajrasana*) berfungsi untuk membuat tulang punggung menjadi kuat dan teguh. Posisi badan miring kesamping kanan disertai dengan kepala yang juga menghadap ke kanan. Posisi tangan kiri menyilang diatas posisi kaki kanan yang menyilang tadi tangan kanan dilipat ke belakang. Gerakan ini berfungsi untuk melemaskan tulang punggung dan memberi pijatan pada alat – alat perut, memperbaiki pencernaan dan nafsu makan.

Partisipan pada penelitian ini tidak melaksanakan badan miring kesamping kanan disertai dengan kepala yang menghadap ke kanan. Posisi tangan kiri menyilang diatas posisi kaki kanan yang menyilang tadi. Tangan kanan dilipat ke belakang. Partisipan sebagian besar melakukan duduk tegak diusahakan posisi lotus dengan tangan berada diatas paha. Tangan kanan diatas paha kanan dan tangan kiri diatas paha kiri. Penyilangan tangan tidak dilakukan. Salah satu penyebab tidak dilaksanakan karena tidak ada pendampingan saat melakukan yoga.

Pelaksanaan yoga yang dilakukan partisipan hanya sebatas melihat dan memahami dari video (CD) yang ada, kecuali pada saat meditasi khususnya partisipan kesatu, didampingi selama tiga hari, selebihnya tidak dilakukan pendampingan. Pelaksanaan meditasi

menurut partisipan, akan lebih mudah berkonsentrasi jika tidak dilakukan pendampingan, hanya untuk gerakan fisik diperlukan pendampingan karena khawatir resiko cedera jika melakukan kesalahan dalam gerakan, apalagi keluhan selama ini adalah nyeri sendi.

Posisi tidur terlentang pada yoga dengan mengangkat bokong dan pinggang, kedua tangan membentuk siku-siku untuk menahan bokong. Partisipan hanya melakukan posisi tidur terlentang tanpa mengangkat bokong dan pinggang, dan kedua tangan juga tidak membentuk siku-siku untuk menahan bokong. Partisipan melakukan gerakan seadanya, tidak terlalu menuntut tubuhnya melakukan diluar kemampuan fisiknya.

Gerakan yoga lainnya adalah *padahastasana* yaitu membungkukkan badan sementara posisi kaki tetap tegak, kedua telapak tangan menempel pada lantai tepat di depan ibu jari kaki. Menahan perut bagian bawah agar posisi tangan menempel di lantai. Fungsi gerakan ini akan membantu mengencangkan urat – urat pada kaki belakang, menghilangkan sikap malas, menjadikan badan terasa ringan dan membakar lemak pada bagian perut bawah. Selain itu, gerakan ini juga berfungsi mengatasi sakit pinggang. Partisipan melakukan gerakan ini sehingga dapat merasakan fungsi dari gerakannya, pengulangan gerakan dilakukan partisipan untuk mengoptimalkan sendi dan otot agar terlatih.

Empat gerakan lainnya, yaitu *paschi mottasnasana*, *janusirasana*, *chakrasana* dan *halasana*. *Paschi mottasnasana* dengan cara posisi duduk dengan kedua kaki diselonjorkan ke depan, mencium lutut dan posisi tangan memegang erat pergelangan kaki.

Gerakan ini berfungsi untuk wanita yang datang bulannya tidak lancar ataupun yang menderita keputihan, menguatkan organ-organ dalam perut, menghilangkan perut kembung, membantu mengatasi hemoroid serta menjaga keseimbangan kadar gula darah.

Fungsi lainnya mengurangi kekakuan pada saraf di pinggang serta gangguan pencernaan juga dapat diatasi dengan melakukan gerakan ini. *Janusirasana* yaitu duduk dengan kedua kaki diselondongkan ke depan. Kemudian lipat kaki kiri seperti posisi kita duduk bersila dan badan dibungkukkan hingga mencium lutut kaki kanan yang masih berselondong. Kedua tangan memegang erat telapak kaki kanan. Gerakan ini berfungsi memperbaiki sistem pencernaan, mengatasi gangguan kencing dan berbagai gangguan dalam perut.

Gerakan *halasana*, yaitu mengambil posisi tubuh tidur terlentang dengan kedua telapak tangan menghadap ke lantai dengan mengangkat kaki perlahan-lahan hingga melewati kepala dan kedua ujung kaki menyentuh lantai yang ada dibelakang kepala berfungsi untuk membuat badan menjadi lebih gesit, melemaskan otot-otot yang keras dan membantu melancarkan aliran darah. Gerakan *chakrasana*, yaitu gerakan yoga sederhana yang bisa dilakukan adalah mengambil posisi kayang berfungsi untuk menguatkan otot lengan, otot kaki dan otot perut.

Partisipan hanya melakukan satu dari empat gerakan tersebut, yaitu *janusirasana* duduk dengan kedua kaki diselondongkan ke depan. Kemudian lipat kaki kiri seperti posisi kita duduk bersila, akan tetapi badan tidak dibungkukkan dan kedua tangan tidak memegang telapak

kaki. Partisipan hanya meletakkan tangannya diatas paha ada yang telapak tangannya menghadap keatas, kebawah dan posisi tangan bisa ditengah-tengah badan (posisi tangan segi tiga). Walaupun gerakan tidak sesuai dengan konsep, akan tetapi dengan gerakan ini partisipan tidak mengantuk, dan dapat mencapai keheningan sehingga dapat berinteraksi dengan diri sendiri dan membiarkan keluhan seperti nyeri pada kaki dan tangan sampai selesai nyerinya.

3. Manfaat yoga

Penelitian ini juga menjawab tujuan khusus ketiga melalui 3 tema, yaitu fisiologis, psikologis, dan sosial. Tema fisiologis memiliki sebelas kategori, yaitu tidak merasakan keluhan lupus (P1,2,3,4), relaks (P2), kebutuhan tidur terpenuhi (P2), fisik seger (P1,2,3,4), demam berkurang (P2), lebih ceria (P1), memperbaiki hasil laboratorium (P1), mengurangi pegal-pegal (P1,2,3,4), badan tidak cape (P2), memulihkan energy (P1), menurunkan tekanan darah (P1).

Jenis yoga yang dianjurkan untuk odapus adalah bersifat restoratif, lembut, dan perlahan. Manfaat yoga adalah meningkatkan energy; kelenturan dan daya gerak; raksasi, mengurangi nyeri. Pendapat lain menyatakan bahwa yoga membuat tubuh fleksibel, menghilangkan nyeri dan pegal-pegal; otot lebih kuat, menguatkan tulang lengan yang rentan kena osteoporosis. Yoga juga dapat meningkatkan kepadatan tulang belakang; melancarkan peredaran darah, membantu sirkulasi darah, khususnya di tangan dan kaki. Yoga juga meningkatkan kadar hemoglobin dan sel darah merah yang membawa oksigen ke dalam jaringan; membersihkan limfa dari manfaat gerakan

saat berkontraksi dan meregangkan otot, menggerakkan organ-organ, melindungi jantung dengan yoga, dapat menurunkan tingkat jantung istirahat, meningkatkan stamina, dan memperbaiki asupan oksigen maksimum ketika olahraga, menurunkan tekanan darah; menjaga memori, mendatangkan kebahagiaan.

Manfaat yoga jika dilihat dari gerakannya, yaitu posisi terlentang (*savasana*) yang dapat menghilangkan kelelahan fisik. Gerakan berjalan (*tipakara asana*) dapat menghilangkan bengkak dalam tubuh. Duduk (*savitri asana*) bermanfaat untuk memperlancar aliran semen (pada laki laki). Jongkok (*utkatasana*) bermanfaat untuk pemecahan unsur asam lambung. Mengangkat badan ditahan siku dan lutut (*unmukha pitha i*) bermanfaat untuk untuk perempuan terutama mengatasi kelemahan pada organ reproduksi dan meningkatkan kekuatan otot rahim. Berdiri (*Panjhasana*) dapat mengurangi sakit di lambung (Gharote, Jha, Devnath, 2010). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terpenuhinya kebutuhan tidur tidak diuraikan pada teori. Partisipan sebelum melakukan yoga sering terbangun malam hari dan ada kesulitan untuk memulai tidur, akan tetapi setelah melakukan yoga *asana* maka kebutuhan tidur terpenuhi dengan jumlah jam tidur sesuai dengan orang dewasa (6-7 jam).

Tema psikologis memiliki 5 kategori, yaitu ketenangan (P1,2,3,4), memperoleh energi positif (P1), bersahabat dengan lupus (P1,2), menghilangkan buruk sangka (P1), lebih dekat dengan Tuhan (P1). Yoga bermanfaat secara psikologis untuk membuka pikiran, menentramkan batin, dan mengembangkan kebijaksanaan. Pertumbuhan fisik akan mempengaruhi

perkembangan pikiran, dan semakin meningkat rasa pasrah dan penerimaan diri. Pada dasarnya lima kategori dalam hasil penelitian sudah sesuai dengan konsep.

Tema sosial memiliki 2 kategori, yaitu belajar tentang kehidupan (P1), dan meningkatkan interaksi dengan orang lain (P1,3,4). Yoga tidak memaparkan manfaat secara sosial, akan tetapi hasil penelitian mengidentifikasi bahwa yoga juga dapat meningkatkan interaksi dengan orang lain, dan banyak belajar mengenai kehidupan diri sendiri dan orang lain. Partisipan mempunyai pengalaman bahwa dengan meditasi dapat menambah keyakinan dalam diri, semua keluhan lupus adalah objek, dan dibiarkan berlalu dan harus lebih mengenal apa yang terjadi pada diri sendiri. Partisipan dapat meningkatkan interaksi dengan yang lain karena pada prinsip partisipan, manusia adalah pelayan Tuhan, semua yang diberikan Tuhan harus disyukuri.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan yoga memiliki dua tema, yaitu gerakan yoga dan Tujuan Yoga. Tema gerakan memiliki delapan kategori, yaitu gerakan berdiri, terlentang, mengangkat badan ditahan siku dan lutut, menggerakkan tangan, jongkok, jalan, duduk, dan meditasi. Yoga melakukan *asanas* dan meditasi, tetapi tidak melakukan *pranayama pratyahara, dharana, dhyana*, dan *samadhi*. Fungsi gerakan pada yoga memiliki 8 tema. Gerakan berdiri berfungsi untuk peregangan otot, terlentang untuk relaksasi tubuh, posisi pronasi untuk mengendurkan otot, dan mengurangi sakit dipunggung, gerakan tangan untuk peregangan, jongkok memiliki fungsi

menggerakkan sendi di panggul dan kaki, jalan untuk belajar tentang menjalani kehidupan, gerakan tidak kaku, dan mengurangi nyeri, duduk untuk lebih fokus (pikiran terbuka dan merendahkan diri kepada Tuhan), menghindari ngantuk, meditasi memiliki dua fungsi, yaitu meningkatkan komunikasi dengan diri sendiri, dan keheningan.

Manfaat yoga mencakup 3 tema, yaitu fisiologis, psikologis, dan sosial. Tema fisiologis memiliki sebelas kategori, yaitu tidak merasakan keluhan lupus, relaks, kebutuhan tidur terpenuhi, fisik seger, demam berkurang, lebih ceria, memperbaiki hasil laboratorium, mengurangi pegal-pegal, badan tidak cape, memulihkan energy, menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan adanya manfaat lain, yaitu terpenuhinya kebutuhan tidur.

Tema psikologis memiliki lima kategori, yaitu ketenangan, memperoleh energi positif, bersahabat dengan lupus, menghilangkan buruk sangka, lebih dekat dengan Tuhan. Tema sosial memiliki 2 kategori, yaitu belajar tentang kehidupan, dan meningkatkan interaksi dengan orang lain. Yoga tidak memaparkan manfaat secara sosial, akan tetapi hasil penelitian mengidentifikasi bahwa yoga juga dapat meningkatkan interaksi dengan orang lain dan banyak belajar mengenai kehidupan diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan adanya peningkatan pengetahuan mengenai penyakit SLE dan manfaat pelaksanaan yoga bagi odapus dalam menurunkan kekambuhan lupus. Perlu membentuk *social support* se-kota dan Kabupaten Semarang, sehingga memudahkan interaksi antar odapus mengenai Yoga. Dinas Kesehatan Kota

Semarang agar meningkatkan sosialisasi SLE bagi tim kesehatan dan masyarakat Semarang sehingga memudahkan mengidentifikasi lebih dini mengenai tanda dan gejala SLE dan penanganan yang tepat untuk menghindari dampak yang kompleks. Disamping itu, perlunya kebijakan mengenai jaminan kesehatan bagi odapus yang tidak mampu di Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design*. California : Sage Publication.Inc.
- Christine, et al., (1995). *Caring for patients with systemic lupus erythematosus*. <http://www.proquest.umi.com>.
- Crofford, L J & Appleto, B E. (2001). *Compelentary And Alternative Therapies For Fibromyalgia*. USA. University of Michigan
- Gharote, M., Jha, V K., Devnath, P. (2010). *Therapeutic References in Traditional Yoga Texts*. Lonavla. Manmath M.Gharote
- Hitchcock, J., Schubert, P., Thomas, S. (1999). *Community Health Nursing: Caring in Action*. NewYork: Delmar Publishers.
- Karlen, A. (1997). *The impact of systemic lupus erythematosus on the sexual experience of women: A qualitative study*. <http://proquest.umi.com>.
- Malaviya, Ansari, Singh et al.(1989). *Epidemiology of Systemic Lupus Erythematosus Systemic in India*.
- Pender, N.J., Murdaugh , C.L. & Parson, M.A. (2001). *Health Promotion In Nursing Practice NJ*. Prentice Hall
- Polit & Hungler, (2001). *Principles & Methods Nursing Research*. Sixth

- edition. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Pratomo, E. (2007). *Miracle of Love-Dengan Lupus Menuju Tuhan*. Bandung. Syamsi Dhuha Foundation.
- Sohng, K Y. (2003). *Effect Of Self Management Course For Patients With Systemic Lupus Erythematosus*. <http://www.interscience.wiley.com>.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2000). *Community health nursing: promoting health of aggregates, families, and individuals*, 4th edition. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.
- Streubert, H.J & Carpenter, D.R. (2003). *Qualitative Research in Nursing. Advancing The Humanistic Imperative. Third Edition*. Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins
- Syahrani (2009). *Care For Lupus*. <http://inseparfoundation.wordpress.com/2009/04/30/lupus>.