



PKM Pelatihan Manajemen Diri Pasien Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Komplikasi dengan Pendekatan *Usadha Bali* di Kota Denpasar

I Nyoman Purnawan, Made Nyandra, Made Kurniati, Ari Natalia Yudha, Dedy Kastama Hardy, Ketut Martini, Made Agus Sugianto, Fina Aryani Putri, Putu Widya Astuti, Utari Sumadewi, Nyoman Suarjana

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Jl. Raya Padang Luwih Tegaljaya Dalung Kuta Utara, Badung, Bali, Indonesia 80361

*Email korespondensi: purnawankomink@undhirabali.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Jan 2025

Accepted: 25 Mar 2025

Published: 30 Mar 2025

Kata kunci:

Hipertensi;
Manajemen Diri;
Yoga Asana;
Usadha Bali;
Denpasar;
Bali

Keyword:

Hypertension;
Self-Management;
Yoga Asana;
Usadha Bali;
Denpasar;
Bali

ABSTRAK

Background: Kota Denpasar, prevalensi hipertensi dan komplikasinya mengalami peningkatan dari tahun 2022–2023 sebanyak 2,14%. Terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi dikarenakan rendahnya manajemen diri. Tujuan PKM untuk meningkatkan manajemen diri pasien hipertensi dengan pendekatan usadha bali. Kegiatan PKM dilaksanakan di Puskesmas I Denpasar Barat pada bulan November 2024. **Method:** Metode kegiatan berupa penyuluhan kesehatan dan pelatihan yoga asana. Evaluasi kegiatan berupa pengukuran perubahan pengetahuan dan perilaku yoga serta pengukuran perubahan tekanan darah. Analisis statistik menggunakan one sample t test. **Hasil:** Sejumlah 25 pasien hipertensi yang hadir, nilai rata-rata pretest pengetahuan sebesar 7,20 dan posttest sebesar 9,56 sehingga terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 2,36. Nilai rata-rata pretest perilaku yoga sebesar 5,30 dan posttest sebesar 9,00 sehingga terdapat peningkatan rata-rata perilaku yoga sebesar 3,70. Nilai rata-rata pretest tekanan darah sebesar 151/95 mmHg dan posttest sebesar 138/87 mmHg sehingga terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 13/8 mmHg. **Kesimpulan:** Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dan perilaku yoga serta terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Diharapkan peningkatan manajemen diri dengan pendekatan usadha bali pada pasien hipertensi dilakukan lebih luas di Puskesmas se-Kota Denpasar.

ABSTRACT

Background: Denpasar City, the prevalence of hypertension and its complications increased from 2022 to 2023 by 2.14%. The occurrence of complications in hypertension patients is due to low self-management. The aim of PKM is to improve self-management of hypertension patients with the usadha bali approach. The PKM activity was carried out at Public Health Center I West Denpasar in November 2024. **Method:** The activity method was in the form of health education and yoga asana training. Evaluation of the activity was in the form of measuring changes in knowledge and yoga behavior and measuring changes in blood pressure. Statistical analysis used a one sample t-test. **Result:** the 25 hypertensive patients present, the average pretest knowledge score was 7.20 and the posttest score was 9.56, so there was an average increase in knowledge of 2.36. The average pretest yoga behavior

score was 5.30 and the posttest score was 9.00, so there was an average increase in yoga behavior of 3.70. The average pretest blood pressure score was 151/95 mmHg and the posttest score was 138/87 mmHg, so there was an average decrease in blood pressure of 13/8 mmHg. **Conclusion:** That there was an increase in the average value of knowledge and yoga behavior and a decrease in the average blood pressure before and after the intervention. It is expected that the improvement of self-management with the *usadha bali* approach in hypertension patients will be carried out more widely in Health Centers throughout Denpasar City.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Di Kota Denpasar prevalensi hipertensi dan komplikasinya berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah usia ≥ 18 tahun khususnya di Puskesmas menurut jenis kelamin dan kecamatan mengalami peningkatan dari tahun 2022–2023 sebanyak 2,14% (Pemerintah Kota Denpasar, 2021). Dari laporan Profil Kesehatan Kota Denpasar tahun 2022 terkait pengendalian penyakit kronis, dijelaskan bahwa pemegang program penyakit tidak menular bekerja sama dengan pemegang program pengelolaan penyakit kronis di Puskesmas se-Kota Denpasar telah melakukan upaya pengendalian penyakit hipertensi dan komplikasinya yaitu melalui peningkatan pelayanan kesehatan dan pemantauan tekanan darah agar pasien lebih sadar untuk mengendalikan tekanan darah (Dinkes Kota Denpasar, 2021). Bagi pasien yang sudah hipertensi, perilaku pengendalian tekanan darah atau manajemen diri penting untuk mencegah risiko komplikasi dan keparahan penyakit. Terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi dikarenakan rendahnya manajemen diri (*self-management*) (Fatih & Sabiti, 2021). Untuk meningkatkan manajemen diri, perlu dipertimbangkan pendekatan yang berbasis tradisi setempat (Arsana *et al.*, 2020; I Wayan, 2021; Antara, 2023).

Manajemen diri pasien hipertensi saat ini masih dilakukan secara konvensional seperti konsumsi obat dan pola hidup sehat untuk dapat mencegah komplikasi (Saputra & Anam, 2016). Hal ini tertuang didalam Standar Pelayanan Minimal (SPM) Pasien Hipertensi yang diputuskan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Kota Denpasar memiliki tradisi tersendiri di bidang kesehatan yang secara turun-temurun masih dilakukan. Tradisi tersebut berupa kegiatan *yoga asana* yang tertuang didalam lontar *usadha bali* yang digunakan sebagai acuan dalam pengendalian penyakit secara tradisional (Bali Post, 2023). Kombinasi manajemen diri secara konvensional (berdasarkan SPM) dan tradisional (berdasarkan *usadha bali*) belum pernah dilakukan (Pemerintah Provinsi Bali, 2019). Adapun tujuan dari PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang manajemen diri menggunakan pendekatan *usadha bali* pada pasien hipertensi di Kota Denpasar dan memberikan pelatihan manajemen diri menggunakan pendekatan *usadha bali* pada pasien hipertensi di Kota Denpasar. Usulan kegiatan PKM ini sesuai dengan Isu Nasional dalam RPJMN 2021-2024 yaitu membangun budaya dan karakter bangsa. Kegiatan ini juga sesuai dengan topik unggulan Renstra Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Dhyana Pura yaitu: 1) pemanfaatan IPTEKS dan pelatihan untuk mitra, 2) pemberdayaan masyarakat dalam pengembangan manajemen diri berbasis peningkatan

kesehatan. Adapun mitra PKM ini adalah peserta Prolanis yang menderita hipertensi di Puskesmas Denpasar Barat I berjumlah 25 orang.

Permasalahan yang ditemukan pada mitra adalah: 1) angka prevalensi hipertensi terus meningkat, 2) angka prevalensi penyakit komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung juga terus meningkat, seperti ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Pola 10 Besar Diagnosa Rawat Jalan dan Rawat Inap di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Kota Denpasar Tahun 2021-2023

Tahun	Nama diagnosis	Peringkat hipertensi
2021	1) <i>Chronic kidney disease, stage 5</i> ; 2) <i>Non-insulin-dependent diabetes mellitus without complications</i> ; 3) <i>Essential (primary) hypertension</i> ; 4) <i>Hypersensitive heart disease without (congestive) heart failure</i> ; 5) <i>Atherosclerotic heart disease</i> ; 6) <i>Low Back Pain</i> ; 7) <i>Chronic renal failure, unspecified</i> ; 8) <i>Malignant neoplasm of breast, unspecified</i> ; 9) <i>Congestive heart failure</i> ; 10) <i>Epilepsy, unspecified</i>	Urutan ke-3
2022	1) <i>Chronic kidney disease, stage 5</i> ; 2) <i>Non-insulin-dependent diabetes mellitus without complications</i> ; 3) <i>Essential (primary) hypertension</i> ; 4) <i>Hypersensitive heart disease without (congestive) heart failure</i> ; 5) <i>Atherosclerotic heart disease</i> ; 6) <i>Low Back Pain</i> ; 7) <i>Chronic renal failure, unspecified</i> ; 8) <i>Malignant neoplasm of breast, unspecified</i> ; 9) <i>Congestive heart failure</i> ; 10) <i>Epilepsy, unspecified</i>	Urutan ke-3
2023	1) <i>Chronic kidney disease, stage 5</i> ; 2) <i>Essential (primary) hypertension</i> ; 3) <i>Non-insulin-dependent diabetes mellitus without complications</i> ; 4) <i>Hypersensitive heart disease without (congestive) heart failure</i> ; 5) <i>Atherosclerotic heart disease</i> ; 6) <i>Low Back Pain</i> ; 7) <i>Chronic renal failure, unspecified</i> ; 8) <i>Malignant neoplasm of breast, unspecified</i> ; 9) <i>Congestive heart failure</i> ; 10) <i>Epilepsy, unspecified</i>	Urutan ke-2

Sumber: Dinkes Kota Denpasar, 2023

3) pengetahuan mitra terhadap manajemen diri sangat rendah yang didasari atas rendahnya kepatuhan berobat dan kepatuhan gaya hidup sehat pada mitra, 4) pendekatan kesehatan berdasarkan tradisi dan kearifan lokal (*local wisdom*) belum sepenuhnya dilakukan mitra (Mutmainah, Suryo & Yulita, 2016; Pramana, Dianingati & Saputri, 2019).

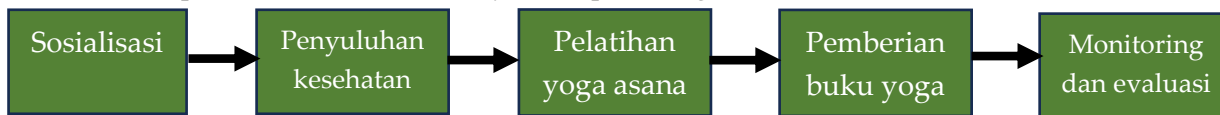
Solusi yang ditawarkan adalah: 1) Meningkatkan pengetahuan mitra tentang manajemen diri untuk pasien hipertensi dengan cara pemberian materi atau penyuluhan kesehatan tentang manajemen diri pasien hipertensi menggunakan cara konvensional (sesuai SPM Kemenkes RI) dan tradisional (sesuai *usadha bali*), 2) Penguatan kearifan lokal dan tradisi pada bidang kesehatan untuk pasien hipertensi dengan cara pelatihan yoga asana dengan pendekatan *usadha bali* pada mitra menggunakan pelafalan dan visualisasi aksara-aksara suci di dalam tubuh manusia untuk membangkitkan energi positif. Target luaran PKM ini adalah: 1) Menurunnya angka prevalensi hipertensi di Kota Denpasar, 2) Menurunnya angka prevalensi penyakit komplikasi pada pasien hipertensi di Kota Denpasar, 3) Meningkatnya pengetahuan mitra tentang manajemen diri, 4) Mitra bisa melakukan manajemen diri dengan menerapkan yoga asana secara mandiri sebagai tradisi dan kearifan lokal pada bidang kesehatan untuk mengendalikan tekanan darah.

Dasar dari pemilihan solusi terhadap permasalahan yang terjadi yaitu bahwa ditemukan fakta-fakta di masyarakat khususnya terkait penggunaan tradisi lokal dalam penyembuhan penyakit kembali menguat. Kota Denpasar sebagai daerah dengan tradisi kuat dalam menjalani

usadha bali terbukti dari banyaknya *Pesraman* atau tempat-tempat yoga yang sudah mulai beroperasi serta banyaknya masyarakat yang antusias untuk mengikuti kegiatan tersebut. Penyakit hipertensi dalam hal penurunan tekanan darah sangat relevan dengan kegiatan yoga yang dilakukan melalui ketenangan pikiran. Pikiran yang tenang akan berpengaruh terhadap kondisi tekanan darah.

METODE

Metode pelaksanaan PKM ditunjukkan pada bagan dibawah ini:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan PKM

Semua tahapan kegiatan tersebut akan dilaksanakan di Puskesmas Denpasar Barat I dengan menghadirkan mitra. Adapun kegiatan penyuluhan kesehatan dan pelatihan yoga asana dibagi dengan 2 sesi yaitu sesi panel dan sesi RTL (rencana tindak lanjut) sebagai berikut:

- 1) Sesi panel dengan pemberian materi tentang manajemen diri pasien hipertensi menggunakan cara konvensional (sesuai SPM Kemenkes RI) dan tradisional (sesuai *usadha bali*)

Narasumber 1 : Penyehat tradisional dari *Pesraman Segara Giri* Denpasar

Narasumber 2 : Dosen Prodi Kesmas Universitas Dhyana Pura

- 2) Sesi RTL dengan pelatihan praktik yoga asana berbasis *usadha bali*

Narasumber : Penyehat tradisional dari *Pesraman Segara Giri* Denpasar

Sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan dilakukan *survey* dengan kuesioner tentang pengetahuan mitra mengenai manajemen diri serta dilakukan pengukuran tekanan darah dengan tensimeter digital oleh Dosen Prodi Kesmas Universitas Dhyana Pura yang dibantu oleh mahasiswa. Observasi dengan *check-list* terhadap praktik yoga juga dilakukan untuk melihat sejauh mana keterampilan yoga asana yang dilakukan oleh mitra. Analisis statistik yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *one sample t-test* (Sakinah, Utomo & Agrina, 2021). Kegiatan PKM ini mendukung indikator kinerja utama Perguruan Tinggi, yaitu: 1) IKU 2: mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus, 2) IKU 3: dosen berkegiatan di luar kampus, 3) IKU 5: hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat. IKU 2 diwujudkan dengan keterlibatan dua mahasiswa dari Prodi Kesmas dengan rekognisi 4 SKS pada dua mata kuliah: Dasar epidemiologi (2 SKS) dan Epidemiologi penyakit tidak menular (2 SKS) yang diampu ketua serta anggota tim pelaksana. Kegiatan ini mengangkat 2 bidang fokus, yaitu: kesehatan konvensional dan kesehatan tradisional. Tahapan kegiatan seperti pada bagan di atas meliputi tahapan persiapan dalam bentuk sosialisasi, penyuluhan kesehatan, pelatihan yoga asana dan keberlanjutan program dijamin dengan melakukan pemantauan dan evaluasi serta pemberian buku yoga kepada mitra (Endang Pujiastuti, 2019; Ariffatul, Padoli & Suwito, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian dimulai dengan kegiatan penyuluhan penyampaian materi yoga. Sebelum penyuluhan peserta diberikan kuesioner *pretest* untuk mengetahui sejauh mana

pengetahuan mitra tentang yoga asana. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian materi oleh Dosen Prodi Kesmas Univeristas Dhyana Pura dan diakhiri dengan *posttest* untuk mengetahui efektifitas dari penyuluhan yang diberikan. Tempat pengabdian di Puskesmas Denpasar Barat I tepatnya di Pustu Tegal Harum yang diikuti oleh 25 peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan *pretest*

Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

Gambar 3. Pelaksanaan *posttest*

Setelah kegiatan penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan yoga asana yang dilatih oleh Penyehat Tradisional. Didalam melakukan yoga ada beberapa langkah yang harus diketahui pasien hipertensi yang terdiri dari tahap persiapan, tahap pendahuluan, tahap inti dan tahap akhir. Adapun tahap persiapan yaitu: 1) mengosongkan isi rongga perut, 2) waktu latihan yang terbaik adalah antara jam 04.00-06.00 pagi, 3) melakukan pernafasan menggunakan hidung, 4) tempat latihan yaitu pada lingkungan yang asri adanya pepohonan, angin berhembus dan sejuk. Apabila dilakukan di dalam ruangan maka harus ada ventilasi untuk sirkulasi udara, 5) Sebelum melakukan yoga diwajibkan untuk mandi, karena keringat yang keluar saat melakukan yoga merupakan sumber energi baru bagi tubuh. Tahap pendahuluan dilakukan dengan penenangan diri dan doa, kemudian tahapan inti dilakukan dengan peregangan yang dilanjutkan dengan gerakan inti yoga. Tahap terakhir adalah tahapan relaksasi yang bisa dilanjutkan untuk melakukan meditasi.



Gambar 4. Pelatihan Yoga

Peserta dibekali buku yoga sebagai pedoman mereka dalam melaksanakan yoga. Pada kegiatan pelatihan yoga dilakukan juga pengamatan (observasi) dengan *check list* kepada peserta untuk melihat sejauh mana kemampuan peserta dalam melakukan manajemen diri dalam bentuk yoga asana. Dalam tahapan ini juga dilakukan pengukuran tekanan darah peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Kemudian dilakukan monitoring dan evaluasi untuk melihat *outcome* pengabdian yaitu perilaku pengendalian tekanan darah pasien hipertensi yang baik yang dilakukan dalam bentuk yoga asana.

Hasil dan Pembahasan

Adapun jumlah peserta yang ikut dalam pengabdian ini adalah 25 orang dengan hasil penilaian karakteristik mitra yang dapat ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (n = 25)
Umur	
Non-lansia (< 60 tahun)	6 (24%)
Lansia (\geq 60 tahun)	19 (76%)
Jenis kelamin	
Perempuan	22 (88%)
Laki-laki	3 (12%)
Pekerjaan	
IRT/ Tidak Bekerja	18 (72%)
Wiraswasta/ Pedagang	2 (8%)
PNS/Polri/ Pensiunan	5 (20%)
Tingkat Penghasilan	
Rendah (\leq Rp 2.700.000)	5 (20%)
Tinggi ($>$ Rp 2.700.000)	20 (80%)
Tingkat pendidikan	
Pendidikan dasar (\leq SD)	12 (48%)
Pendidikan menengah (SMP dan SMA)	8 (32%)
Pendidikan tinggi (\geq Diploma)	5 (20%)
Status pernikahan	
Berceraai	1 (4%)
Menikah	24 (96%)

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari total 25 mitra, 76% berusia \geq 60 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (88%). Pekerjaan responden sebagian besar IRT/tidak bekerja (72%) dan tingkat penghasilan sebagian besar rendah (80%). Berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan dasar (40%) dan status pernikahan sebagian besar menikah (96%). Variasi karakteristik ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta yang mengikuti pelatihan adalah lansia dengan jenis kelamin perempuan dan sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan dasar serta dengan status menikah. Hal ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sebagian besar penderitanya adalah lansia sehingga sebagian besar peserta didominasi oleh lansia. Secara langsung pengabdian ini akan membantu lansia dalam manajemen penyakit hipertensi yang mereka derita dan memberikan wawasan tentang gerakan-gerakan yoga untuk membantu mereka lebih rileks dan nyaman.

Adapun hasil perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang manajemen diri mengalami peningkatan seperti disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Perubahan pengetahuan responden

Pretest mean	Posttest mean	Selisih/peningkatan
7,20	9,56	2,36

Pada Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* pengetahuan peserta tentang manajemen diri yoga asana yaitu sebesar 7,20 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 9,56 sehingga disimpulkan terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 2,36. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan responden tentang yoga. Efektifitas penyuluhan dalam peningkatan pengetahuan peserta memang telah banyak dilakukan yang dibuktikan dengan banyaknya intervensi penyuluhan dari hasil-hasil penelitian atau pengabdian sebelumnya. Ditambahkan lagi bahwa penyuluhan yang dilakukan dengan metode ceramah jauh lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta secara langsung terhadap materi yang diintervensi.

Kemudian apabila dilihat dari peningkatan keterampilan peserta untuk melakukan yoga asana dapat disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Perubahan keterampilan penerapan yoga pada responden

<i>Pretest mean</i>	<i>Posttest mean</i>	Selisih/peningkatan
5,30	9,00	3,70

Pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* keterampilan yoga peserta yaitu sebesar 5,30 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 9,00 sehingga disimpulkan terdapat peningkatan rata-rata keterampilan sesudah diberikan pelatihan sebesar 3,70. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan yang dilakukan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan peserta untuk melakukan yoga. Efektivitas pelatihan adalah seberapa baik pelatihan tersebut mendukung pembelajaran dan transfer pembelajaran tentang yoga. Pelatihan yang efektif dapat dilihat dari tercapainya tujuan yang ditetapkan, seperti peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Beberapa tanda bahwa pelatihan berhasil adalah yoga yang selesai dengan kualitas yang lebih baik. Dari peningkatan keterampilan tentang yoga kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum serta sesudah penyuluhan dan pelatihan dilakukan. Adapun hasil penurunan tekanan darah adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Perubahan tekanan darah responden

<i>Pretest Mean (mmHg)</i>	<i>Posttest Mean (mmHg)</i>	Selisih/peningkatan (mmHg)
151/95	138/87	13/8

Pada Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah yang terjadi pada responden setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan. Nilai rata-rata *pretest* tekanan darah sebesar 151/95 mmHg dan *posttest* sebesar 138/87 mmHg sehingga terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 13/8 mmHg. Adapun rincian tekanan darah masing-masing peserta sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Rincian tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan

No.	<i>Pretest (mmHg)</i>	<i>Posttest Mean (mmHg)</i>
1	149/90	137/86
2	149/91	139/88
3	150/90	140/90
4	148/97	136/89
5	151/97	138/87
6	152/96	138/88

7	149/95	136/89
8	152/95	135/88
9	151/94	139/89
10	151/97	138/88
11	150/95	137/88
12	151/94	138/88
13	150/95	137/89
14	150/95	139/88
15	150/96	140/90
16	147/95	138/87
17	147/93	139/88
18	150/92	140/90
19	149/95	137/87
20	155/97	136/88
21	154/97	139/86
22	155/96	137/88
23	155/98	139/86
24	155/98	140/86
25	156/98	138/87

KESIMPULAN

Adapun yang dapat disimpulkan dari hasil pengabdian ini terdapat peningkatan pengetahuan mitra tentang yoga asana, terdapat peningkatan keterampilan mitra tentang yoga asana dan terdapat penurunan tekanan darah mitra. Kemudian dari hasil pengabdian ini adalah sebagai berikut ; 1) Bagi Dinas Kesehatan dan Puskesmas di Kota Denpasar: Praktek yoga perlu dilakukan secara menyeluruh di fasilitas kesehatan dasar kepada pasien hipertensi untuk dapat mengendalikan tekanan darah yang lebih komprehensif dengan pendekatan tradisi lokal *usadha bali*, 2) Bagi Pemerintah Kota Denpasar: Perlu adanya kebijakan tentang penerapan yoga di Puskesmas dan 3) Bagi Masyarakat Kota Denpasar: Perlu adanya konsistensi dalam pelaksanaan yoga asana sebagai bagian dari manajemen diri untuk mengendalikan penyakit hipertensi dan PTM lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas Dhyana Pura atas dukungan dana yang diberikan demi terlaksananya kegiatan PKM ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Kepala Puskesmas Denpasar Barat I beserta jajarannya atas ijin yang diberikan untuk melaksanakan PKM ini. Terima kasih banyak juga kami ucapkan kepada Ibu Ketua Prolanis Puskesmas Denpasar Barat I atas fasilitasnya bertemu dengan mitra.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara (2023). *Perlu Upaya Membumikan Wariga dan Usadha Bali*. Available at: <https://www.antaranews.com/berita/3622650/ari-dwipayana-perlu-upaya-membumikan-wariga-dan-usadha-bali>.
- Ariffatul, A., Padoli, P. and Suwito, J. (2022). Hubungan Self Management dengan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Desa Jantiganggong Kecamatan Perak Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 16(3). <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v16i3.36>.
- Arsana, I. N. et al. (2020). Pengobatan Tradisional Bali Usadha Tiwang. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 2722–2454. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.113>

- Bali Post (2023). *Usadha Bali dalam Perda Haluan Pembangunan Bali Masa Depan, Upaya Integrasi Pengobatan Tradisional dan Modern*. Available at: <https://www.balipost.com/news/2023/07/10/349508/Usadha-Bali-dalam-Perda-Haluan...html>.
- Dinkes Kota Denpasar (2021). *Profil Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2021*. Available at: https://www.dinkes.denpasarkota.go.id/public/uploads/download/download_222107010739_laporan-profil-dikes-2021.pdf.
- Endang Pujiastuti (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3, 36–47. <http://dx.doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>
- Fatiha, C. N. and Sabiti, F. B. (2021). Peningkatan Kepatuhan Minum Obat Melalui Konseling Apoteker pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Halmahera Kota Semarang. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*, 6(1), 41. <https://doi.org/10.20961/jpscr.v6i1.39297>.
- I Wayan Titra Gunawijaya, I. K. B. A. Y. (2021). Eksistensi Usadha Bali dalam Upaya Meningkatkan Sraddha dan Bhakti Masyarakat Desa Payangan, Kecamatan Marga. *Swara Vidya*, 1(1), 64–73.
- Kemendes RI (2018) *Manajemen Program Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi*. Available at: https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf (Accessed: 15 June 2023).
- Mutmainah, B., Suryo, P. Y. and Yulita, H. (2016). Gaya Hidup Terkait Hipertensi dan Partisipasi dalam Program Layanan Penyakit Kronis di Kabupaten Batang. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 32, 125–131.
- Pemerintah Kota Denpasar (2021) *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2021*. Available at: https://ipkd.denpasarkota.go.id/uploads/1/2022-07/27_lkkip_kota_denpasar_2021.pdf.
- Pemerintah Provinsi Bali (2019) *Peraturan Gubernur Bali Nomor 55 Tahun 2019 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Bali*. Available at: <https://jdih.baliprov.go.id/produk-hukum/peraturan-perundang-undangan/pergub/25076>.
- Pramana, G. A., Dianingati, R. S. and Saputri, N. E. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Peserta Prolanis di Puskesmas Pringapus Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 2(1), 52–58. <http://doi.org/10.35473/ijpnp.v2i1.196>.
- Sakinah, A. S., Utomo, W. and Agrina, A. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dan Peran Tenaga Kesehatan dengan Kepatuhan Kontrol ke Pelayanan Kesehatan pada Lansia Penderita Hipertensi Selama Pandemi Covid-19. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(2), 99–108. <http://doi.org/10.53345/bimiki.v9i2.210>.
- Saputra, O. and Anam, K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai Life Style as Risk Factor of Hypertension in Seaboard Community. *Majority*, 5(3), 118–123.