

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi penelitian

Puskesmas waingapu adalah fasilitas layanan Kesehatan Tingkat pertama (FKTP) atau faskes 1 yang berada di kecamatan kota waingapu. Fasilitas Kesehatan ini melayani berbagai macam skrining kesehatan seperti tbc, malaria, HIV, hepatitis dan skrining penyakit tidak menular (PTM). dan memberikan layanan medis dasar seperti pemeriksaan dan pengobatan harian oleh tenaga Kesehatan. dalam penelitian ini, peneliti mengambil pasien sebanyak 2 orang yang berada di wilayah kerja puskesmas waingapu, Pasien yang diambil adalah pasien yang sudah selesai pengobatan tuberkulosis paru dalam 6 bulan.

4.1.2 Karakteristik Partisipan

Berangkat dari kriteria subjek, laporan ini melibatkan dua orang penyintas tuberkulosis paru yang telah tuntas melewati masa pengobatan selama enam bulan, yakni Ny.R (pasien 1) dan Tn.H (pasien 2).

4.1.3 Data Asuhan Keperawatan

Peneliti memilih format pengkajian asuhan keperawatan medikal bedah mengingat eksekusi intervensi tersebut terealisasi melalui kunjungan tatap muka ke kediaman pasien. Pasien Ny. R merupakan pasien dewasa yang menderita tuberkulosis paru dan sudah selesai minum OAT selama 6 bulan. sedangkan pasien

Tn.H juga merupakan pasien dewasa, yang menderita tuberkulosis paru dan sudah selesai minum OAT selama 6 bulan.

4.1.4 Riwayat kesehatan

1. Keluhan utama

Pada keluhan utama pasien Ny.R didapatkan pasien tidak mengatakan ada keluhan yang dirasakan, sedangkan pada Tn.H juga didapatkan pasien mengatakan tidak ada keluhan yang dirasakan. kedua pasien ini sama-sama merasa tidak ada keluhan yang mengarah pada gangguan pernapasan karena sudah selesai dalam pengobatan tuberkulosis paru selama 6 bulan

2. Riwayat Kesehatan (penyakit) dahulu

Pasien Ny.R pernah mengidap penyakit tuberkulosis di tahun 2025 dan awal mula pengobatan tuberkulosis pada pasien adalah di bulan juli tahun 2025 dengan keluhan pasien yang sering demam pada tengah malam dan merasa kurang nyaman ketika menarik napas lalu di bulan januari tahun 2026 pasien sudah selesai minum OAT dan telah dinyatakan sembuh. Dan sudah selesai membaik setelah selesai minum obat selama 6 bulan.

Pada pasien Tn.H pernah mengidap penyakit tuberkulosis di tahun 2025 dan awal mula pengobatan tuberkulosis di tahun 2025 sekitar bulan agustus dengan keluhan pasien yang merasa sering batuk-batuk. di bulan februari tahun 2026 pasien sudah total selesai minum OAT dan sudah lebih membaik setelah selesai pengobatan selama 6 bulan.

3. Riwayat penyakit alergi

Pasien Ny.R memiliki alergi terhadap makanan laut jika dikonsumsi berlebihan sedangkan pada pasien Tn.H tidak memiliki Riwayat alergi sama sekali

4. Riwayat penyakit keluarga

Riwayat penyakit keluarga pada pasien Ny.R tidak ada yang mengidap tuberkulosis selain Ny.R dan dalam keluarga pasien Ny.R tidak ada genetik yang membawa penyakit turunan pada keluarga Ny.R yang menyebabkan keluarga Ny.R dapat ikut mempunyai penyakit turunan, pada pasien Tn.H tidak ada keluarga yang mengidap penyakit tuberkulosis hanya pasien Tn.H saja yang mengidap penyakit tersebut dan tidak ada keluarga yang mengidap penyakit tuberkulosis selain pasien Tn.H, juga tidak ada penyakit turunan dalam keluarga pasien Tn.H

4.1.5 Pemeriksaan fisik

1. Tanda-tanda vital pasien :

Pada pemeriksaan tanda-tanda vital Ny.R dilakukan secara manual dan didapatkan hasil jika laju pernapasan (RR) sebanyak 22x/ menit ini menandakan jika napas pada pasien Ny,R sedikit di atas normal tetapi di saat pengkajian pasien mengatakan tidak merasa sesak sama sekali dan merasa napas masih terasa biasa ketika sedang bernapas.

Pada pemeriksaan tanda-tanda vital pada Tn.H laju pernapasan pada pasien Tn.H sebanyak 24 x/menit ini menandakan bahwa napas pasien berada di atas batas normal yang biasanya hanya sekitar 12-20x/menit untuk rata-rata laju pernapasan normal untuk orang dewasa namun saat pengkajian

pasien mengatakan napasnya terasa biasa dan tidak terasa sesak napas tapi didapatkan bahwa ketika pasien menarik napas, pasien merasa tarikan napasnya sangat pendek.

2. Pernapasan B1 : breathing

Pada pasien Ny.R tidak terlihat pernapasan cuping hidung yang menandakan sesak napas dan tidak terdengar suara tambahan pada lapang paru dan bentuk dada terlihat normal, pada pasien Tn.H terlihat pernapasan cuping hidung yang menandakan agak pasien sedikit kesulitan bernapas tanpa suara tambahan pada lapang paru dan bentuk dada normal.

3. Cardiovaskuler (B2: bleeding)

Pasien Ny.R tidak merasa nyeri pada bagian dada maupun gejala lainnya tidak ada kelainan, dan tidak terdapat edema pada bagian tubuh lainnya yang menandakan permasalahan sirkulasi pada tubuh pasien Ny.R S1 dan 2 bunyi tunggal tidak terdengar bunyi murmur. pada pasien Tn.H juga tidak terdapat adanya nyeri pada dada dan bagian tubuh lainnya, tidak ada kelainan pada bagian tubuh dan tidak terdapat edema pada bagian tubuh manapun yang menandakan permasalahan sirkulasi pada tubuh pasien Tn.h S1 dan 2 bunyi tunggal tidak terdengar bunyi murmur.

4. Persyarafan (B3 : brain)

Pasien Ny.R dengan kesadaran penuh compos mentis nilai (gcs= 4+5+6 : 15) dapat berorientasi dengan baik, tidak ada tanda-tanda kaku kuduk pada pasien Ny.R, konjungtiva terlihat putih dan sklera pada pasien berwarna merah namun pasien Ny.R pendengaran kiri dan kanan sudah berkurang

sehingga ketika diajak berkomunikasi harus mengeluarkan suara yang lantang dan jelas.

Pada pasien Tn.H dengan kesadaran penuh compos mentis dengan nilai (gcs= 4+5+6 : 15), tidak ada tanda-tanda yang mengara kaku kuduk atau kekakuan leher konjungtiva pada pasien Tn.H berwarna putih dan sklera pada mata berwarna merah. Pendengaran pada pasien Tn.H masih cukup baik dan pasien selalu mendengarkan Ketika diajak berkomunikasi.

5. Tulang-otot-integumen (B6 : bone)

Kemampuan beraktivitas pasien Ny.R masih dapat memenuhi secara mandiri tidak ada tanda-tanda gejala yang menimbulkan kesulitan untuk melakukan aktivitas, kekuatan tangan kanan dan kaki kanan (5 dan 5: 100% = normal) sedangkan tangan kiri dan tangan kiri juga masih berfungsi dengan baik (5 dan 5 :100%), pasien masih mampu berjalan bahkan pasien sering melakukan rutinitas jalan sore. Pasien masih mampu mempertahankan aktivitas fisiknya.

Kemampuan aktivitas sehari-hari pada pasien Tn.H masih bisa dilakukan secara mandiri. pasien sering melakukan aktivitas berat dan tidak ada gejala atau hambatan dalam tubuh yang membuat pasien merasa kesusahan untuk melakukan dan mencukupi aktivitasnya sehari-hari. Kekuatan otot tangan kanan dan kaki kanan (5 dan 5: 100%= normal) sedangkan kekuatan otot tangan kiri dan kaki kiri (5 dan 5: 100%= normal). pasien masih dapat mempertahankan aktivitas fisik secara mandiri setiap hari.

4.1.6 Diagnosa keperawatan

Diagnosa keperawatan yang diambil pada kedua pasien tuberkulosis paru tersebut adalah diagnosa kesiapan peningkatan manajemen kesehatan (D.0112) karena kedua pasien tersebut ingin meningkatkan kesehatan mereka, dalam hal ini tidak ditemukan keluhan yang spesifik yang mengarah pada pola napas tetapi berdasarkan hasil pemeriksaan kedua napas pasien, Ny.R dan Tn.H laju pernapasan masih di atas rata normal yang tergolong pada pasien dewasa untuk laju pernapasan sekitar 12-20x/menit untuk normal laju pernapasan. Untuk itu diagnosa kesiapan peningkatan manajemen kesehatan (D.0112) cocok pada kedua pasien karena bisa menentukan intervensi yang cocok untuk memperbaiki kedua pola napas kedua pasien tersebut sehingga nantinya diharapkan dengan intervensi yang cocok pada kedua pasien yang sudah selesai pengobatan tuberkulosis paru selama 6 bulan yang pernapasan masih belum stabil. Diagnosa ini diangkat karena kedua pasien setuju ketika diberitahukan ada rencana untuk memperbaiki pola napas pada kedua pasien tersebut dan ingin melakukan apa yang nanti direncanakan kedepannya sehingga dapat bermanfaat untuk memperbaiki pola napas pada kedua pasien, ditambah karena pasien juga yang baru selesai minum OAT jadi walaupun telah sembuh tapi gejala lain juga masih ada keterkaitan dengan tuberkulosis paru.

4.1.7 Intervensi keperawatan

Rancang bangun intervensi dalam tinjauan pustaka wajib berkiblat kaku pada teori asuhan keperawatan, sebaliknya, saat memasuki fase tinjauan kasus, rencana asuhan harus bermanuver secara dinamis mengikuti kondisi klinis pasien di lapangan. Penyelarasan teoretis tetap jadi harga mati. Strategi ini diambil agar penulis sanggup menakar efektivitas tindakan medis secara presisi. Sisi

menariknya: penulis perlu membandingkan capaian nyata dengan kriteria keberhasilan yang dipatok dalam tinjauan pustaka :

Perencanaan diagnosa keperawatan berdasarkan diagnosa kesiapan peningkatan manajemen Kesehatan (D.0112) dengan intervensi yoga (I.08253) diharapkan dapat mnemperbaiki pola napas dan dapat menerapkan program latihan yoga untuk aktivitas hidup sehari-hari, dengan mencegah tindakan untuk mengurangi faktor risiko yang dapat mencegah perburukan kondisi, mencegah terjadinya komplikasi dan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menerapkan program perawatan dengan rasional yang dapat meberikan dasar bagi pasien dapat mengikut program dengan tepat sasaran dan untuk mencegah komplikasi dan bisa memandirikan pasien dengan program yoga yang telah ditetapkan untuk memperbaiki pola napas kedua pasien.

4.1.8 Implementasi keperawatan

Pada diagnosa keperawatan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan (D.0112) yang dibuktikan dengan pasien ingin meningkatkan kesehatanya lewat intervensi yoga (I.08253) khususnya yoga pranayama yang diterapkan, semua perencanaan tindakan yoga pranayama untuk memperbaiki pola napas pasien dilakukan dengan mempraktekan langsung pada pasien dan untuk mengedukasi pasien manfaat latihan yoga pranayama bagi penderita tuberkulosis paru yang sudah selesai pengobatan selama 6 bulan. Dan memantau tanda-tanda vital pasien setelah dilakukan latihan agar untuk mencari tahu apakah ada napas yang masih pendek atau ada napas yang masih cepat dan masih di batas normal orang dewasa sekitar 12-20x/menit dan juga dicatat pada hasil respon dari pasien setelah selesai

melakukan latihan yoga pranayama. Pada pasien Ny.R dilakukan 5 kali sesi latihan dan pasien sudah merasakan napas membaik pada sesi latihan yang ke-3 kali di hari ketiga dan seterusnya sampai sesi latihan yang kelima laju pernapasan pasien masih di atas normal orang dewasa yaitu sekitar 21-22x/menit dan respon pasien setiap kali akhir sesi latihan pasien merasakan napasnya jauh terasa lebih dalam dan Panjang Ketika ditarik ini menandakan latihan yoga pranayama efektif untuk memperbaiki pola napas pasien Ny.R jika dilakukan secara rutin.

Pada pasien Tn.H dilakukan sesi latihan sebanyak 5 kali dalam setiap sehari pertemuan pada latihan pertama dan yang ke-2 pasien masih belum merasakan efek dari latihan yoga pranayama respon pasien mengatakan jika napasnya masih terasa pendek Ketika ditarik hingga pada latihan yang ke-3 dan yang ke-4 pasien sudah dapat merasakan tarikan napasnya jauh terasa lebih Panjang dan lebih teraa di paru-paru hingga pada sesi latihan yang ke-5 pasien sudah merasakan efek dari latihan yoga pranayama dengan laju napas yang sebelumnya sekitar di atas rata orang dewasa yang normal sekitar 24-23x/ menit Ketika dilakukan latihan yoga pranayama selama 5 kali diketahui setiap sesi akhir latihan dihitung laju pernapasan yakni sekitar 17-20 kali/menit ini menandakan jika yoga pranayama dapat membantu pola napas pasien Tn.H dan kapasitas paru-paru yang sebelumnya diimpelentasi pertama dan ke-2 tarikan napas pasien masioh terasa pendek hingga pada implementasi ke-3, ke-4, dan ke-5 pasien sudah bisa merasakan tarikan napas yang lebih panjang.

Pada sesi evaluasi, pasien Tn.H menunjukkan merasa lebih nyaman dan lebih terasa lancar ketika bernapas dan tidak ada keluhan saat melakukan latihan yoga pranayama dan juga saat melakukan latihan yoga pranayama pasien dapat

mengikuti gerakan yang diarahkan dan pasien dapat melakukan beberapa gerakan secara mandiri. Pasien menerapkan gerakan latihan yoga pranayama sebanyak 2-3 kali dalam seminggu dan setiap latihan pasien dapat melakukan gerakan 4-5 kali dalam setiap latihan, sehingga pasien Tn.H merasa peningkatan laju pernapasan pada bagian paru-paru.

Pada akhir sesi evaluasi Pasien Ny.R merasa napasnya terasa di paru-paru dan saat menarik napas pasien lebih leluasa dan lebih terasa nyaman, pasien Ny.R merasa dirinya telah sembuh dari tuberkulosis dan saat melakukan latihan yoga pranayama pasien mengikuti gerakan yang diarahkan namun ada beberapa gerakan yang pasien masih belum mahir untuk dilakukan. hingga saat ini pasien masih belum menerapkan latihan gerakan yoga di waktu selang namun laju pernapasan pasien masih diantara orang normal dewasa yakni sekitar 20-21x/menit. Ini menunjukkan

4.1.9 Evaluasi keperawatan

Diagnosa keperawatan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan (D.0112) dengan intervensi yoga (I.08253) dapat disimpulkan bahwa masalah pola napas pasien yang sebelumnya di atas rata normal sekitar 22-24 kali/menit dapat diatasi saat melakukan latihan yoga pranayama. Pada pasien Ny.R di akhir sesi latihan kelima pola napas pasien saat dihitung laju pernapasan menjadi 21 kali/menit ini artinya masalah pada pasien masih teratasi sebagian kondisi ini bisa ditoleransi dan perlu dilakukan pemantauan lagi ketika selesai melakukan latihan yoga pranayama dengan tujuan memperbaiki pola napas pada pasien Ny.R artinya pola napas pada pasien Ny.R teratasi Sebagian saat selesai melakukan latihan yoga

pranayama. Namun respon pasien sudah cukup nyaman ketika selesai melakukan latihan yoga pranayama.

Pada pasien Tn.H setelah dilakukan 5 kali sesi latihan dan di setiap sesi saat dupantau laju pernapasan didapatkan laju pernapasan pada pasien Tn.H di rentang sekitar 16-19 kali/menit dan di setiap akhir sesi pasien mengatakan napasnya terasa nyaman saat setelah melakukan latihan yoga pranayama ini menandakan latihan yoga yang diterapkan pada pasien Tn.H dapat memperbaiki pola napas dan laju pernapasan pasien, yang sebelumnya pasien merasa tarikan napasnya pendek hingga pasien merasakan tarikan napasnya Panjang dan teratur saat setelah melakukan latihan yoga pranayama. sehingga upaya dalam memperbaiki pola napas pada pasiwn Tn.H dapat teratasi dengan pasien merasa sudah lebih nyaman dibanding sebelum melakukan latihan yoga pranayama laju napas pasien di atas rata normal sekitar 24 kali/ menit.

Setelah dilaksanakan intervensi dengan gerakan yoga (I.08253) pranayama Hasil evaluasi menunjukkan pada pasien Tn.H bahwa pasien merasakan napasnya jauh terasa lebih panjang ketika ditarik dan saat ketika dilakukan latihan yoga pranayama napas pasien lebih terasa nyaman dan terasa lebih ringan, laju pernapasan di antara orang dewasa normal sekitar 19x/menit, ini membuktikan bahwa latihan dengan gerakan yoga pranayama efektif memperbaiki pola napas pada pasien Tn.H dan meningkatkan kapasitas paru-paru, pasien juga sering menerapkan latihan yoga pranayama 2-3 kali dan melakukan 4-5 gerakan dalam seminggu sehingga hasilnya pernapasan pasien menunjukan perkembangan yang lebih baik dari sebelumnya.

Setelah dilaksanakan intervensi dengan gerakan yoga (I.08253) pranayama (Ny.R) hasil evaluasi menunjukkan jika pasien Ny.R dapat merasakan napasnya di paru-paru, pasien lebih merasa leluasa ketika menarik napas dan merasa nyaman saat menarik napas, laju pernapasan pasien juga lebih stabil yakni sekitar 20x/menit ini artinya latihan yoga pranayama efektif untuk memperbaiki pola napas pada pasien Ny.R, dan disaat pasien melakukan latihan yoga pranayama juga pasien merasa lebih rileks saat menarik napas, namun pasien masih belum menerapkan sebelumnya latihan yoga agar hasil dari latihan yoga pranayama lebih terasa optimal yang dapat meningkatkan kesehatan pasien, terlebih pada pola napas pasien.

4.2 pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa penerapan teknik latihan yoga pranayama pada kedua pasien yang sudah selesai waktu pengobatan TB paru dalam 6 bulan yaitu pasien Ny.R dan Tn.H didapatkan jika penerapan latihan ini memberikan dampak positif terhadap kondisi kedua pasien tersebut terlebih pada aspek kenyamanan. Pada pasien Ny.R diketahui bahwa setelah selesai melakukan sesi latihan yoga pranayama, pasien merasa pernapasan lebih terasa nyaman dan terkontrol dapat disimpulkan sesuai dengan perkataan pasien bahwa latihan yoga pranayama dapat meningkatkan kapasitas paru-paru serta efisiensi pertukaran oksigen. Sedangkan pada pasien Tn.H diketahui bahwa setelah melakukan latihan yoga pranayama, pasien merasa napas jadi terasa lebih tenang dan tarikan napas lebih panjang dari sesi latihan sebelumnya ini menandakan perkembangan pada pasien Tn.H dalam melakukan sesi latihan yoga pranayama

yang semenjak pertama kali melakukan pasien merasa napasnya terasa pendek ketika ditarik hingga pada latihan yang keempat kalinya pasien sudah merasa napasnya jauh terasa lebih panjang dan nyaman ketika ditarik saat melakukan sesi latihan yoga pranayama, ini menandakan bahwa latihan yoga pranayama dapat mengontrol pola napas dan menjadi lebih teratur.

Berdasarkan hasil pengkajian antara pasien Ny.R dan Tn.H, diperoleh data subjektif bahwa kedua pasien tersebut tidak ada keluhan yang terlalu spesifik yang mengarah pada penyakit tuberkulosis paru karena kedua pasien ini sudah selesai pengobatan selama 6 bulan rutin minum obat yang didapatkan dari puskesmas, dari hasil data objektif tidak ada tanda-tanda sesak napas dan hasil tanda-tanda vital dalam rentang normal. Dari data objektif dan subjektif yang diperoleh, lebih difokuskan terhadap peningkatan manajemen kesehatan kedua pasien tersebut karena diantara kedua pasien tersebut bersedia untuk melakukan latihan yoga pranayama dan selama sesi latihan yang dilakukan sebanyak 5 kali ditemukan pasien selalu terlihat kooperatif dan mengikuti ketika dibimbing melakukan latihan yoga pranayama. sehingga selama melakukan sesi latihan yoga pranayama dan dievaluasi di akhir sesi latihan, kedua pasien merasa dampak dari latihan yoga pranayama yang menandakan napas lebih terasa nyaman dan rileks ketika sesi latihan berakhir dan tanda-tanda vital direntang normal. Dari hasil implementasi intervensi pada kedua pasien ini, seluruh tindakan dilakukan sepenuhnya untuk meningkatkan pola pernapasan dan peningkatan manajemen kesehatan dengan pendekatan intervensi yoga yang mencakup observasi, terapeutik, dan edukasi yang dilakukan selama 5 kali implementasi. tindakan yang diberikan sepenuhnya adalah

latihan yoga pranayama yang setiap akhir setiap sesi dipantau tanda-tanda vital yang dalam selalu dalam kondisi stabil dengan demikian, intervensi keperawatan yang dilaksanakan tidak hanya sesuai dengan perencanaan, tetapi juga terbukti efektif secara klinis. latihan pernapasan yoga pranayama terbukti sebagai pendekatan non-farmakologis yang aman dan berpotensi meningkatkan fungsi ventilasi pada pasien tuberkulosis paru. temuan ini memperkuat latihan yoga pranayama sebagai salah satu intervensi alternatif yang dapat diintegrasikan dalam praktik keperawatan.

hal ini sama dengan teori dan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Lutfian, 2021) pada pasien PPOK yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana efektivitas latihan yoga pranayama sebagai rehabilitasi paru pada pasien PPOK dan hasilnya menunjukkan latihan yoga pranayama dapat mengurangi gejala PPOK seperti menurunkan laju pernapasan, menurunkan sesak napas (dyspnea) dan meningkatkan fungsi paru. penelitian yang dilakukan oleh (Viveka, 2025) yang menerapkan latihan yoga pranayama khususnya teknik shudarshan kriya yoga (SKY) memberikan manfaat pada sistem pernapasan pada pasien yang membantu memperbaiki pola napas dan membuat pasien lebih mengolah stress dalam tubuh, serta memberikan relaksasi yang nyaman ketika selesai melakukan latihan yoga pranayama/shudarshan kriya yoga(SKY). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sharma et al., 2025) menunjukkan jika latihan yoga pranayama (nadi shodhana) efektif meningkatkan fungsi paru dan kapasitas paru ini sangat membantu karena latihan yoga pranayama ini memperbaiki pola napas pada pasien dan dinilai aman jika dilakukan secara mandiri latihan ini yang bisa dilakukan kapan saja karena

termasuk dalam terapi non-farmakologis dan jika dilakukan secara rutin maka dapat meningkatkan fungsi paru terlebih pada pasien yang dalam masalah sistem pernapasan.

Dengan demikian selama pelaksanaan intervensi yoga (I.08253) dengan 5 kali implementasi dan hasil sesi evaluasi pada pasien ditambah dengan penelitian sebelumnya, Berangkat dari pijakan ini, yoga pranayama tampil sebagai modalitas mumpuni bagi penderita gangguan sistem respirasi guna meraih kembali kesehatan fungsional paru mereka. Efeknya konkret. Selain memperluas volume oksigen, teknik ini teruji efektif menata ulang ritme pernapasan agar kembali stabil, dan meningkatkan fungsi paru-paru, ini dapat dilihat pada penelitian sebelumnya yang diterapkan pada pasien dengan masalah yang berbeda-beda, dan latihan yoga pranayama dapat dilakukan secara mandiri dan bisa dijadikan alternatif sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif khususnya pada pasien tuberkulosis paru.

4.3 keterbatasan penelitian

Berikut ini adalah keterbatasan selama melaksanakan proses penelitian sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman pasien terhadap pola latihan yoga pranayama
2. Pasien hanya bisa melakukan beberapa gerakan saat melatih secara mandiri
3. Pasien masih perlu dibimbing untuk melakukan sesi latihan yoga pranayama karena masih kurang memahami gerakan-gerakan yoga pranayama yang dipraktikkan.