

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN MODIFIKASI YOGA *SUN SALUTATION* UNTUK OPTIMALISASI KUALITAS HIDUP DAN FUNGSI GINJAL PADA KOMUNITAS PASIEN CUCI DARAH INDONESIA CABANG YOGYAKARTA

Oleh: Novita Intan Arovah, Yustinus Sukarmin, Eka Novita Indra

ABSTRAK

Pada penyakit ginjal kronis terjadi gangguan fungsi ginjal yang bersifat progresif dan *irreversible* yang mengakibatkan terganggunya kemampuan ginjal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan elektrolit yang menyebabkan retensi urea dan sampah nitrogen dalam darah. Anggota Komunitas Pasien Cuci Darah Indonesia (KPCDI) merupakan bagian dari anggota masyarakat yang perlu diberdayakan untuk optimalisasi kualitas hidup. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan pelatihan tentang modifikasi yoga *sun salutation* untuk optimalisasi kualitas hidup pada KPCDI cabang Yogyakarta. Kegiatan pengabdian ini mendapatkan apresiasi yang positif dari peserta pelatihan. Mayoritas peserta menyatakan bahwa teknik yang dilakukan mudah dilakukan dan jelas serta berniat mengaplikasikan teknik ini. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan anggota KPCDI tentang modifikasi yoga *sun salutation*.

Kata Kunci: *Yoga, relaksasi, gangguan ginjal*