

## **EFEKTIVITAS PENERAPAN DEEP BREATHING EXERCISE UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS PADA PASIEN CHF DI IGD RS IBNU SINA YW-UMI MAKASSAR**

**Pryta Nurindah Rahman<sup>1</sup>, Safaruddin<sup>2</sup>, Rahmat Hidayat<sup>3</sup>, Fitria<sup>4</sup>**

**Univeristas Muhammadiyah Bandung**

*Email : [prytanrndah@gmail.com](mailto:prytanrndah@gmail.com)<sup>1</sup>, [safruddin.safruddin@umi.ac.id](mailto:safaruddin.safruddin@umi.ac.id)<sup>2</sup>,  
[ns.rahmahidayat@gmail.com](mailto:ns.rahmahidayat@gmail.com)<sup>3</sup>, [iyyaners@yahoo.co.id](mailto:iyyaners@yahoo.co.id)<sup>4</sup>*

### **ABSTRAK**

Gagal jantung kongestif atau Congestive Heart Failure adalah ketidakdekuatan jantung dalam memompa darah yang kaya oksigen sehingga kebutuhan tubuh tidak terpenuhi secara menyeluruh. Sehingga munculnya masalah pola napas tidak efektif oleh sebab itu perlunya pemberian terapi baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu teknik yang diberikan ialah terapi Deep Breathing Exercise. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui Efektivitas Penerapan Deep Breathing Exercise untuk mengurangi sesak napas pada pasien Congestive Heart Failure Di Ruang IGD RS IBNU SINA YW-UMI. Penelitian ini menggunakan metode Studi Kasus yang mengkaji suatu masalah atau temuan yang spesifik. Fokus penelitian ini dilakukan pada 1 pasien yaitu Tn.C yang mengalami masalah keperawatan berupa pola napas tidak efektif. Setelah diberikan asuhan keperawatan dengan intervensi beri terapi nonfarmakologi yaitu pemberian terapi reaksasi napas dalam selama 1x10 menit pada pasien dengan masalah CHF. Berdasarkan data yang telah dikemukakan, menurut WHO pernapasan normal pada orang dewasa yaitu : 12-20 x/menit, dan normal saturasi oksigen yaitu : 95-100%. Terapi Non farmakologi Deep Breathing Exercise ini efektif untuk mengurangi sesak napas pada pasien CHF. Dilihat dari, Pre dan Post berikan terapi Deep Breathing Exercise pada frekuensi napas untuk prenya yaitu : 28x/m dan postnya yaitu : 24x/m.

**Kata Kunci:** Congestive Heart Failure, Terapi Deep Breathing Exercise, Pola Napas.

### **ABSTRACT**

*Congestive heart failure is the inability of the heart to pump oxygen-rich blood, resulting in the body's needs not being fully met. This leads to ineffective breathing patterns, necessitating both pharmacological and non-pharmacological therapies. One technique used is deep breathing exercise therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Deep Breathing Exercise in reducing shortness of breath in patients with Congestive Heart Failure in the Emergency Room of IBNU SINA YW-UMI Hospital. This study used a case study method to examine a specific problem or finding. The focus of this study was on one patient, Mr. C, who experienced nursing problems in the form of ineffective breathing patterns. After providing nursing care with non-pharmacological intervention, namely deep breathing relaxation therapy for 1x10 minutes to patients with CHF problems. Based on the data presented, according to the WHO, normal breathing in adults is 12-20 x/minute, and normal oxygen saturation is 95-100%. This non-pharmacological Deep Breathing Exercise therapy is effective in reducing shortness of breath in CHF patients. Observed from the pre and post administration of Deep Breathing Exercise therapy, the respiratory rate before therapy was 28 breaths per minute and after therapy was 24 breaths per minute.*

**Keywords:** Congestive Heart Failure, Deep Breathing Exercise Therapy, Breathing Pattern.

### **PENDAHULUAN**

Congestive Heart Failure (CHF) suatu sindroma klinis yang disebabkan oleh gagalnya mekanisme kompensasi otot miokard dalam mengantisipasi peningkatan beban volume berlebihan ataupun beban tekanan berlebih yang tengah dihadapinya, sehingga tidak mampu memompakan darah untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan tubuh. Kemampuan

jantung sebagai pompa sesungguhnya sangat bergantung pada kontraktilitas otot jantung. Gagal jantung kongestif atau Congestive Heart Failure adalah ketidakdekuatan jantung dalam memompa darah yang kaya oksigen sehingga kebutuhan tubuh tidak terpenuhi secara menyeluruh (Mardhiah et al., 2023).

Penyakit CHF perlu penanganan segera karena pasien yang menderita penyakit CHF menimbulkan banyak keluhan, keluhan yang sering muncul pada pasien-pasien CHF yaitu Sesak napas, nyeri dada kiri tembus belakang, kelelahan, kesulitan tidur, edema. Penyakit CHF jika tidak segera ditangani maka akan menurunkan cara kerja jantung yang menyebabkan gangguan pernafasan dan menimbulkan kematian (Yulianti & Chanif, 2021).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan dalam menangani pasien gagal jantung kongestif salah satunya dengan teknik nonfarmakologis yaitu relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam juga dapat menangani masalah pada penyakit jantung lainnya salah satunya yaitu relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien Hipertensi. Relaksasi nafas dalam dapat melatih otot-otot pernapasan yang digunakan untuk mengkompensasi kekurangan oksigen dan meningkatkan efisiensi pernafasan sehingga dapat mengurangi sesak nafas. Latihan relaksasi napas dalam dilakukan sebanyak 5 siklus selama 10 menit. Latihan nafas yang dilakukan berulang kali secara teratur dapat melatih otot-otot pernafasan, mengurangi beratnya gangguan pernafasan, sehingga terjadi peningkatan perfusi dan perbaikan alveoli yang dapat meningkatkan kadar oksigen dalam paru sehingga terjadi peningkatan saturasi oksigen (Astriani et al., 2021).

Salah satu terapi non farmakologi yaitu Deep Breathing Exercise, Deep breathing exercise adalah latihan pernapasan yang digunakan untuk meningkatkan pertukaran udara menjadi teratur dan efektif, mengendurkan otot, meminimalkan kerja pernapasan, meningkatkan pengembangan alveoli dan mengurangi kecemasan dengan mengurangi jumlah hormon adrenalin yang dialirkan pada sistem tubuh sehingga pikiran menjadi lebih rileks dan terbuka (Jamilah & Mutarobin, 2023).

Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) menurut Smeltzer & Bare (2002) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ±5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu (Mutawarudin, 2022).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Studi Kasus yang mengkaji suatu masalah atau temuan yang spesifik. Fokus penelitian ini dilakukan pada 1 pasien yaitu Tn.C yang mengalami masalah keperawatan berupa pola napas tidak efektif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian pada Pasien yaitu Tn. C yang berusia 28 tahun jenis kelamin laki-laki, beragama islam diantar oleh teman-temannya ke IGD RS Ibnu Sina Makassar pada pukul 17.40. Hasil pengkajian pada saat awal masuk IGD pasien di kategorikan di triase merah dikarenakan pasien merupakan prioritas, kategori gawat darurat yang mengancam nyawa dan membutuhkan penanganan segera dikarenakan mengalami penurunan kesadaran

pada saat mengikuti lomba tarik tambang dikantornya, saat ini saturasi pasien yaitu 88%. Kemudian pasien tersadar dari pingsannya setelah 25 menit, pada saat pengkajian pasien mengeluh sesak napas frekuensi napas 32x/m, pasien mengeluh lelah, pasien juga mengatakan dadanya berdebar kencang dan nyeri pada dada kiri seperti tertekan dan berat seperti ditekan benda berat dengan skala nyeri yaitu 7 NRS.

Berdasarkan riwayat penyakit yang diperoleh pada saat pengkajian, maka penulis menyusun analisis data : Data Subjektif didapatkan pasien mengeluh sesak napas. Data Objektif : dengan frekuensi napas 32x/m dengan kosentrasi oksigen 88%, terdapat penggunaan otot bantu pernapasan, pola napas abnormal takipnea, adanya pernapasan cuping hidung. Dari Analisis Data diatas didapatkan Diagnosis Keperawatan ketiga yaitu Pola Napas Tidak Efektif Berhubungan Dengan Hambatan Upaya Napas (D.0005)

Pola napas tidak efektif b/d hambatan upaya napas (D.0005) pada tanggal 16 agustus 2025 penulis melakukan implementasi yaitu pukul 19.00 WITA meliputi memonitor frekuensi, irama, kedalaman dan upaya napas frekuensi nampas pasien 32x/m dengan saturasi oksigen 88%, setelah terpasang oksigen NRM 10L frekuensi napas 28x/m dengan saturasi oksigen 28x/m dengan irama pernapasan abnormal dan dangkal nampak penggunaan otot bantu napas adanya sesak napas, memonitor pola napas (seperti bradypnea, takipnea) pasien menunjukkan pola napas tidak teratur dengan frekuensi napas 28x/m (takipnea) Pernapasan cenderung dangkal dan cepat, memberikan terapi nonfarmakologi pasien diberikan latihan napas dalam (Deep Breathing Exercise). Setelah dilakukan latihan napas dalam 5 siklus selama 10 menit dengan posisi semi fowler ( $45^\circ$ ) pasien menunjukkan perubahan positif pada pola napas Sebelumnya pasien mengalami takipnea dengan frekuensi napas 28x/m, dangkal, dan tidak teratur, setelah dihitung kembali frekuensi napas berubah menjadi 24x/m pasien nampak mulai sedikit rileks, mendokumentasikan hasil pemantauan hasil dari pemantauan pasien bernapas dengan frekuensi napas 24x/m, menjelaskan tujuan dan prosedur pemantauan tujuan dari pemantauan pola napas adalah untuk memastikan pernapasan pasien seberapa cepat dan bagaimana cara pasien bernapas, Prosedur pemantauan yang akan kami lakukan cukup sederhana. saya akan menghitung berapa kali pasien bernapas dalam satu menit dan melihat apakah napasnya teratur atau tidak.

Pola napas tidak efektif b/d hambatan upaya napas (D.0005) setelah dilakukan intervensi 1x8 jam pada Tn.C mengalami perubahan dengan hasil SOAP dengan memberikan terapi non farmakologi deep breathing exercise dilakukan latihan napas dalam selama  $10\pm$  menit dengan posisi semi fowler ( $45^\circ$ ) menunjukkan perubahan positif pada pola napas Sebelumnya pasien mengalami takipnea dengan frekuensi napas 28x/m, dangkal, dan tidak teratur, setelah dihitung kembali 24x/m pasien nampak mulai sedikit rileks, pasien dianjurkan untuk mengulangi teknik terapi relaksasi napas dalam jika merasa sesak, pasien mengatakan sesak napas berkurang, nampak tidak ada lagi penggunaan otot bantu napas.

Sesak napas atau dispnea merupakan alah satu gejala utama yang paling sering ditemukan pada pasien dengan Congestive Heart Failure (CHF) atau gagal jantung kongestif. Sesak napas terjadi karena darah dalam tubuh menumpuk di pembuluh darah, yang mengembalikan darah dari paru-paru ke jantung, akibat jantung tidak memompa darah keluar secara efektif. Hal ini menyebabkan cairan bocor ke paru-paru, yang juga dikenal sebagai penyumbatan, Kondisi ini dirasakan oleh pasien sebagai kesulitan bernapas atau sesak napas Tubuh akan merespons kekurangan oksigen tersebut dengan meningkatkan laju pernapasan (tachypnea) (anna, 2020).

Hasil yang diperoleh pada pasien Tn. C sejalan dengan penelitian (Sihombing & Parangin-angin, 2023) bahwa terapi Deep Breathing Exercise terbukti mengurangi sesak napas pada pasien dengan dilakukan Implementasi keperawatan sesuai dengan intervensi keperawatan secara berulang dengan prosedur, penelitian Yang (Putri et al., 2023) didapatkan bahwa Deep Breathing Exercise yang dilakukan selama berulang dalam ketika merasa sesak napas dengan waktu 10 menit sebanyak 5 siklus efektif menurunkan gejala dyspnea dan meningkatkan saturasi oksigen menjadi normal, serta penelitian Nirmalasari (2017) menunjukkan bahwa Setelah diterapkan deep breathing exercise didapatkan hasil pada kelompok control adalah  $p=0,001$  Hal ini berarti ada penurunan nilai dyspnea dan dilakukan uji mendapatkan hasil intervensi 0,004 Hal ini berarti intervensi deep breathing exercise lebih efektif dalam menurunkan dyspnea, beberapa studi seperti Fadli (2016) yang dilakukan pada responden sebanyak 36 orang. Dengan adanya penerapan Teknik deep breathing exercise mampu memperbaiki sistem sirkulasi pernafasan.

Dalam studi ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan frekuensi pernapasan pada Tn. C Sesak napas berkurang dan juga nampak rileks dari sebelumnya setelah diberikan terapi Deep Breathing Exercise selama 10 menit sebanyak 5 siklus hasil frekuensi napas saat di hitung kembali yaitu 24x/m dari 28 x/m, pasien di anjurkan untuk melakukan terapi non farmakologi ketika merasa sesak napas kembali. Latihan pernapasan dengan menghirup udara melalui hidung menahan napas 1-6 detik dan mengeluarkan udara dengan cara bibir lebih dirapatkan atau dimoyongkan dengan waktu ekhalasi lebih. menganjurkan pasien untuk melakukan selama 3 kali sehari selama 10 menit menganjurkan klien untuk batuk dengan kuat menggunakan perut bahu pernapasa (Sihombing & Parangin-angin, 2023).

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan hasil frekuensi napas antar sebelum dan sesudah pemberian terapi non farmakologi dengan teknik Deep Breathing Exercise. Sehingga dapat diartikan bahwa relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan frekuensi napas pada pasien Congestive Heart Failure. Ketika melakukan terapi relaksasi napas dapat meningkatkan pertukaran udara di paru-paru, yang membantu memperbaiki oksigenasi darah.

## KESIMPULAN

Setelah melakukan pengkajian pada Tn. C didapatkan pasien mengatakan sesak nafas (dispnea), tampak meringis, gelisah, lelah, skala nyeri 7 NRS tampak sesak dan terpasang NRM 10L, tampak adanya otot bantu pernafasan, tampak pola napas takipneia, tampak pernapasan cuping hidung, gambaran EKG sinus takikardia. TTV: TD: 161/103 mmHg, P: 32x/ menit, N: 102x/ menit, S: 36,7 derajat celcius, SPO<sub>2</sub>: 88%. Setelah melakukan pengkajian dapat menetapkan diagnosa keperawatan yaitu pola nafas tidak efektif. Tindakan implementasi yang dilakukan yaitu salah satunya memberikan terapi relaksasi napas dalam pada pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anna. (2020). Shortness Of Breath Is A Common Symptom For Many People With Heart Failure. You Should Monitor Your Breathing And Be Aware Of Any Changes. Shortness Of Breath, 1-5.
- Astrianie, N. M. D. Y., Pratama, A. A., & Sandy, P. W. S. J. (2021). Teknik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen pada pasien PPOK. Jurnal Keperawatan Silampari, 5(1),

- Jamilah, M., & Mutarobin. (2023). Deep Breathing Exercise Terhadap Tingkat Dyspnea pada Gagal Jantung di Rumah Sakit Wilayah Depok. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(1), 15.
- Mutawarudin. (2022). Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. *Islamix Guidance and Counseling Journal*, 02(02), 32–40.
- Mardhiah, A., Savitri, D. I., Fonna, T. R., Kedokteran, F., & Malikussaleh, U. (2023).
- Putri, B. Y., Listiyanawati, M. D., Program, M., Keperawatan, S., Diploma, P., Fakultas, T., Kesehatan, I., Kusuma, U., Surakarta, H., & Program, D. (2023).
- Sihombing, S., & Parangin-angin, N. (2023). Implementasi Deep Breathing Exercise Untuk Mengurangi Sesak Pada Penderita Congestive Heart Failure ( Chf ). 1(3), 686–691.
- Yulianti, Y., & Chanif, C. (2021). Penerapan Perubahan Posisi Terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Asuhan Keperawatan Pasien Congestive Heart Failure. *Ners Muda*, 2(2), 82.