



**PENGARUH LATIHAN PERNAFASAN DIAFRAGMA TERHADAP
TINGKAT SESAK NAFAS PADA PASIEN PPOK DI RUANG
PARKIT 2 RS BHAYANGKARA TK. I PUSDOKKES
POLRI JAKARTA**

SKRIPSI

HANI HANIFAH

1033242078

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MH THAMRIN
JAKARTA
FEBRUARI, 2026**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), yang juga dikenal sebagai *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* (COPD) di dunia internasional, adalah penyakit yang terjadi di sistem pernafasan. Gejala utamanya adalah kesulitan bernafas dan produksi lendir berlebih di saluran pernafasan. PPOK adalah penyakit yang menyebabkan gangguan di saluran pernafasan karena paparan bahan beracun atau pertumbuhan paru yang tidak normal, sehingga menyebabkan gejala kesulitan bernafas yang terus-menerus (GOLD, 2020).

Menurut (GOLD, 2024), sekitar 80-90% pasien PPOK mengalami sesak nafas secara signifikan, dan semakin parahnya sesak nafas berkaitan dengan penurunan kemampuan beraktivitas, meningkatnya rasa cemas, serta peningkatan risiko eksaserbasi penyakit. Gejala sesak nafas, yang dikenal sebagai *dyspnea*, adalah keluhan utama yang sering dialami oleh pasien PPOK. Gejala ini bersifat subjektif, berlangsung lama, dan cenderung memburuk saat melakukan aktivitas ringan. Kelemahan otot pernafasan dan fungsi saluran nafas yang buruk, ditandai dengan hiperkapnia dan penurunan pernafasan yang cepat, dapat terjadi akibat ketidakseimbangan elektrolit.

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah Sebagai krisis kesehatan global, penyakit PPOK menempati peringkat tinggi. Lebih dari 3,2 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit paru obstruktif kronis, menjadikannya penyebab kematian ketiga terbesar di dunia (WHO, 2023) dalam sebuah penelitian. Menurut Inisiatif Global (GOLD), prevalensi penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) diproyeksikan mencapai 10,3% pada tahun 2023. Di Indonesia, Riskesdas (2023) menyebutkan bahwa jumlah orang yang menderita PPOK mencapai sekitar 3,7% dari populasi usia di atas 30 tahun,

dan angka ini cenderung meningkat di kalangan lansia. Daerah dengan prevalensi tertinggi adalah Jawa Barat yaitu 11%, sedangkan Banten dan DKI Jakarta memiliki angka terendah yaitu 6,3%. Secara keseluruhan, ada sekitar 7.967 penderita yang datang untuk pemeriksaan tambahan. Dari catatan rekam medis, terdapat 39 pasien yang dirawat inap karena PPOK di RS X Jakarta Selatan selama tahun 2023. Data di Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri Jakarta pada bulan Juli sampai dengan November 2025 terdapat 152 pasien didapatkan rata-rata per bulan terdapat 30 pasien.

Khasanah dan Purwaningsih (2020) menemukan bahwa setelah pasien PPOK melakukan latihan pernafasan diafragma selama 7 hari di rumah sakit daerah X, ada penurunan yang signifikan dalam tingkat sesak nafas ($p < 0.05$). Dalam *jurnal Respiratory Medicine*, Lai dan tim (2021) juga menyatakan bahwa latihan pernafasan diafragma membantu meningkatkan ventilasi alveolar dan mengurangi hiperinflasi dinamis. Oleh karena itu, sesak nafas menjadi masalah utama dalam perawatan yang perlu diatasi dengan berbagai intervensi yang efektif, baik berupa pengobatan maupun pendekatan *non* farmakologis. Dalam bidang keperawatan, latihan pernafasan diafragma merupakan tindakan yang dapat dilakukan oleh perawat sendiri tanpa memerlukan alat khusus, aman, dan mudah diterapkan baik di rumah sakit maupun di rumah untuk menggunakan otot diafragma secara sempurna saat menghirup udara.

Cara melakukannya adalah dengan meminta pasien menghirup perlahan melalui hidung sambil mengembangkannya perut, lalu menghembuskan nafas perlahan melalui mulut. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan jumlah udara yang dihirup tiap kali bernafas, mengurangi frekuensi nafas, meminimalkan penggunaan otot tambahan saat bernafas, serta meringankan perasaan sesak. Menggunakan latihan ini diharapkan dapat membantu pasien meningkatkan kemampuan mengelola kondisi sendiri, mengurangi kemungkinan kambuh, serta menjadi bagian dari praktik keperawatan

berbasis bukti (*Evidence-Based Nursing Practice/EBNP*) dalam merawat pasien dengan gangguan pernafasan kronik (Anggita *et al.*, 2023).

Dari segi perawatan, latihan pernafasan diafragma adalah tindakan mandiri yang alami dan aman. Penelitian ini penting dilakukan karena secara biologis, pasien PPOK mengalami kelemahan otot diafragma dan pola pernafasan yang tidak efektif, latihan ini dapat menangani masalah utama tersebut. Secara klinis, latihan pernafasan diafragma terbukti meningkatkan kapasitas menghirup nafas dan mengurangi kondisi paru yang terlalu mengembang. Dengan dasar biologis ini, penelitian diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat bahwa latihan pernafasan diafragma secara signifikan mengurangi gejala sesak nafas pada pasien PPOK, sekaligus mendukung praktik perawatan yang didasarkan pada bukti ilmiah (*Evidence-Based Nursing/EBN*) (Anugrah *et al.*, 2025).

Alasan penulis mengambil judul ini yaitu penelitian ini dilakukan karena sesak nafas merupakan keluhan utama yang paling mengganggu pada pasien PPOK yang disebabkan oleh perubahan mekanika pernafasan. Latihan pernafasan diafragma dipilih sebagai intervensi yang mudah diterapkan, sebagai Teknik non-invasif, dan secara alami dapat meningkatkan fungsi otot pernafasan untuk mengatasi tingkat sesak nafas. Berdasarkan uraian diatas, tingkat kesakitan PPOK yang tinggi, adanya pasien yang memenuhi kriteria penelitian penulis, serta dukungan dari tenaga keperawatan dan fasilitas yang cukup sesuai dengan tempat penulis bekerja, maka Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk.I Puskokes Polri Jakarta menjadi lokasi yang tepat dan strategis untuk melaksanakan penelitian penulis mengenai pengaruh latihan pernafasan diafragma terhadap tingkat sesak nafas pada pasien PPOK.

1.2 Rumusan Masalah

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah Suatu kondisi pernafasan kronis yang tidak kunjung sembuh, bahkan semakin memburuk, dan menyebabkan kesulitan

bernafas yang terus-menerus. Bagi banyak penderita PPOK, kesulitan bernafas adalah gejala yang umum, yang menghalangi aktivitas sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup mereka. Sampai saat ini, cara mengatasi sesak nafas lebih banyak menggunakan obat, seperti bronkodilator dan oksigen, sedangkan metode lain seperti latihan pernafasan diafragma belum digunakan secara maksimal di rumah sakit. Latihan pernafasan diafragma sudah terbukti bisa meningkatkan efisiensi pernafasan, memperkuat otot-otot yang digunakan untuk bernafas, serta mengurangi perasaan sesak nafas pada pasien PPOK. Meskipun begitu, keampuhan metode ini masih perlu dibuktikan secara ilmiah dalam pelayanan perawatan di rumah sakit, khususnya di Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta yang memiliki banyak pasien PPOK. Untuk itu, maka penulis membuat rumusan masalah yakni apakah ada pengaruh latihan pernafasan diafragma terhadap tingkat sesak nafas pada pasien PPOK di Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan pernafasan diafragma terhadap tingkat sesak nafas pada pasien PPOK di Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, lama menderita penyakit PPOK, dan riwayat merokok pada pasien PPOK di Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi latihan pernafasan diafragma yang dilakukan Pasien PPOK di Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat sesak nafas pada pasien PPOK di Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta.

- d. Menganalisis pengaruh latihan pernafasan diafragma terhadap tingkat sesak nafas pada pasien PPOK di Ruang Parkit 2 RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan kepada tenaga Kesehatan terutama perawat agar dapat memberikan pelayanan non farmakologis untuk mengurangi sesak nafas pada pasien PPOK dan meningkatkan pemahaman pentingnya Latihan pernafasan diafragma secara mandiri sehingga aktivitas terkontrol dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan pernafasan, menambah bukti ilmiah yang dapat digunakan dalam membuat intervensi keperawatan mandiri pada pasien PPOK serta memberikan dasar ilmiah untuk membuat standar prosedur operasional (SPO) mengenai Latihan pernafasan diafragma dalam pelayanan sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap agar profesi keperawatan dapat lebih aktif dan mandiri dalam memberikan pelayanan keperawatan yang didasarkan pada bukti serta meningkatkan pelayanan keperawatan dalam merawat pasien PPOK menggunakan Teknik pernafasan sederhana efektif.

1.4.4 Bagi RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri Jakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data ilmiah dalam pengembangan program rehabilitasi paru atau edukasi pasien PPOK di Ruang Parkit 2

RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri Jakarta serta mendukung citra rumah sakit sebagai institusi penyedia pelayanan dan Pendidikan penelitian keperawatan berbasis praktik klinis.