

DAFTAR PUSTAKA

- Amjadian, S., et al. (2020). "The Effect of Heart Rate Variability Biofeedback on Anxiety and Depression in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft Surgery."
- Aritonang, Anggraini, Y., & Leniwita, H. (2020). Buku I : Modul keperawatanmedikal bedah I. Universitas Kristen Indonesia Institutional Repository, 344. <http://repository.uki.ac.id/id/eprint/2744%0A>.
- Damara, D., Batan, I. W., Made, I. G., & Erawan, K. (2023). Laporan kasus : gagal jantung kongestif pada anjing Shih-Tzu (Congestive Heart Failure In Shih-Tzu Dogs: A Case Report)Indonesia.12(1),55-66.
- Hsu, S., Fang, J. C., & Borlaug, B. A. (2021). Hemodynamics for the heart failure clinician: A State-of-the-art review. <https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2021.07.012>. Journal of Cardiac Failure, 28(1), 133–148.
- Ignatavicius,dkk (2018) Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Pernapasan : Macam Macam Pola Pernapasan Abnormal.
- Inawijaya, D., Haq, R. K., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Teknik *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Tekanan Darah dan Frekuensi Nafas Pada Pasien CHF di RSUD Dr Moewardi Surakarta. *Excellent Health Journal*, 2(2), 1-10.
- Jahan, I., et al. (2020). "Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Respiratory Functions in Healthy Young Adults Leading Stressful Lifestyle." *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology* 27 (1), e104-e114.
- Kemenkes RI. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Gagal Jantung. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/4801/2021,1-126.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan RI, 1-582.<https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/2019/03/laporan-riskesdas-2018Nasional>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Panduan Praktik Keperawatan Profesional: Standar Asuhan Keperawatan di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Lukitasari, M., Dkk, .., & Kristianingrum, N. (2021). *Gagal Jantung: Perawatan Mandiri dan Multidisiplin*. Universitas Brawijaya Press.
- Novitasari, M., Sabri, R., & Huriani, E. (2023). Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Frekuensi Napas Pada Pasien *Congestive Heart Failure*. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7(1), 110-115.
- Nurkhalis, & Adista, R. J. (2020). Manifestasi Klinis dan Tatalaksana Gagal Jantung. *Jurnal Kedokteran Naggroe Medika*, 3(3), 36-46.
- PERKI, K. K. G. J. Dan K. (2020). Pedoman Tatalaksana Gagal Jantung. *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia*, 848-853.
- PPNI, S. D. (2022). Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Rahmadani, F. N. (2020). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gagal Jantung Kongestif (CHF) yang di Rawat di Rumah Sakit., 21(1), 1-9. Perpustakaan Poltekes Kemenkes Kaltim.<https://repository.Poltekkeskaltim.ac.id/id/eprin1056>.
- Royani, M. P. (2023). PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE) TERHADAP *RESPIRATION RATE* PADA PASIEN CHF. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 1(3), 143-148.
- SDKI, D. P. (2022). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- SIKI, D. P. (2022). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Simandalahi, T., Morika, H. D., & Fannya, P. (2020). *The effect of alternate nostril breathing exercise in vital signs of congestive heart failure patients*. 7(1), 67-73.
- Siswanto, B. (2020). Buku Pedoman Tatalaksana Gagal Jantung. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 848–853.
- Sudayasa, I., & Rottie, M. F., & Eso, A. (2020). Deteksi dini faktor risiko penyakit *congestive heart failure*
- Suprpto, Hariati, Ningsih, O.S., Solehudin, Faizah, A., Achmad, V.S., Sugiharno, R.T., Utama, Y. A., Wasilah, H., Tondok, S. B., Kismiyati, & Rahmatillah, N. (2019). Keperawatan Medis Bedah. In Beg (Issue 021).

- Suryana, I., Jumaiyah, W., & Rayasari, F. (2021). *Duration Strategy For Heart Falling Patients; Policy Support, Nurse Competency Improvement, Heart Rehabilitation* RSUD Karawang Districtin 2020. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12 (khusus),124–128.
- Tanujiarso, B.A, Riani, S., Tri Astuti, F., Prodi S-, D., Telogorejo Semarang, S., & Prodi S-,M. (2022). Pemberian Posisi 45' Efektif dalam Meningkatkan Saturasi Oksigen dan Menurunkan Respiration Rate Paisen *Congestive Heart Failure* (CHF). In *Nusing Update* (Vol. 13, Issue 4).
- Wijaksono, F. D. (2020). Asuhan Keperawatan pada klien *congestive heart failure* (chf)dengan ketidakefektifan. Bhakti Kencana University.
- Wulan, Wahyu Rima. (2024), Asuhan Keperawatan Pada Pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) : Pola Napas Tidak Efektif Dengan Intervensi *Alternate Nostril Breathing Exercise* .Fakultas Ilmu Kesehatan,Universitas Kusuma Husada Sumatera

Lampiran 1. Surat Izin Survei Awal

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/2302.0/2024

Yth. : Direktur RSU Mitra Sejati Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 12 Desember 2024

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Yesima Br Silalahi	P07520122043	Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise dengan Gangguan Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) di RSU Mitra Sejati Medan Tahun 2025

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Lembar Persetujuan untuk mengadakan survei awal



R.S.U. MITRA SEJATI

Jln. AH Nasution No. 7 Telp. (061) 7875967

Pangkalan Masyhur Medan

No. : 7074/01/e/RSUMS/PKL/XII/2024
Lampiran : -
Hal : Izin Survei Awal

Medan, 13 Desember 2024

Kepada Yth,
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan

di
Medan

Dengan hormat,

Berdasarkan surat yang kami terima Nomor :
KH.03.01/F.XXII.11/2302.01/2024, tertanggal 12 Desember 2024, perihal
permohonan Izin melakukan survei awal bagi mahasiswa:

No.	Nama	NIM	Jurusan/Prodi	Judul
1.	Yesima br Silalahi	P07520122043	Jurusan Keperawatan	Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise dengan Gangguan Pola Napas Tidak Efektif pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) di RSU Mitra Sejati Medan Tahun 2025

Dengan ini kami menerangkan bahwasanya mahasiswa tersebut diizinkan untuk
melakukan survei awal di RSU Mitra Sejati Medan selama tidak menyalahi peraturan.

Demikian izin dari kami, semoga hasilnya nanti dapat bermanfaat. Terimakasih.

Hormat kami,

dr. Elvida Sulistiana Sinaga, MKM, MH
Direktur

Lampiran3. Surat izin penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 212.6/2025

Yth. : Direktur RSU Mitra Sehati Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 05 Februari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Yesima Br Silalahi	P07520122043	Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise dengan Gangguan Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) di RSU Mitra Sehati Medan Tahun 2025

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



RSU MITRA SEJATI
 Jl. Jenderal Besar A.H. Nasution No.7, Pangkalan Masyhur,
 Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20143
 Telp. (061) 7875967 Email : rsu.mitra.sejati@gmail.com
 @rsu_mitra_sejati f RSU Mitra Sejati https://rsmitrasejati.com

Mitra Anda Menuju Hidup Sehat

Lampiran 5. Surat permohonan menjadi responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yesima Br. Silalahi

NIM : P0752012043

Status : Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Medan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “*Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) Dalam Mengatasi Masalah Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien Dengan Penyakit Congestive Heart Failure (CHF) Di RSUD Mitra Sehati Medan Tahun 2025*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pola napas sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE)*.

Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Bapak/Ibu sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat mengontrol pernafasan pasien *Congestive Heart Failure (CHF)* Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Bapak/Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan,
Peneliti

Yesima Br. Silalahi

Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tn. B
Usia : 51 Tahun
Jenis Kelamin : Laki- Laki
Pekerjaan : Tukang Bangunan

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) Dalam Mengatasi Masalah Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien Dengan *Penyakit Congestive Heart Failure* (CHF) Di RSUD Mitra Sejati Medan Tahun 2025”. Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Februari 2025

Responden,



Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

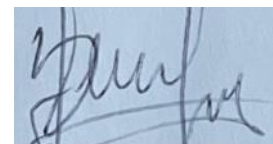
Nama : Ny.D
Usia : 55 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Pedagang

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) Dalam Mengatasi Masalah Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien Dengan *Penyakit Congestive Heart Failure* (CHF) Di RSUD Mitra Sejati Medan Tahun 2025”. Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Februari 2025

Responden,



Lampiran 7. Instrumen Penelitian

KARAKTERISTIK RESPONDEN

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1. Nama Responden | : Tn. B |
| 2. No. Reg. Pasien | : 636558 |
| 3. Usia | : 51 Tahun |
| 4. Jenis Kelamin | : L |
| 5. Pekerjaan | : Tukang Bangunan |
| 6. Riwayat Kesehatan Terdahulu | : Diabetes Mellitus |
| 7. Keluhan Utama | : Sesak Napas, Lemas |

Lampiran 7. Instrumen Penelitian

KARAKTERISTIK RESPONDEN

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. Nama Responden | : Ny. D |
| 2. Usia | : 55 Tahun |
| 3. Jenis Kelamin | : P |
| 4. Pekerjaan | : Pedagang |
| 5. Riwayat Kesehatan Terdahulu | : - |
| 6. Keluhan Utama | : Sesak Napas, Lemas, Batuk |

Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP)

 SOP Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE)		
1	Pengertian	Terapi latihan pernafasan dengan menggunakan kedua lubang hidung yang dilakukan secara bergantian
2	Tujuan	Menyeimbangkan aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat menurunkan stress, meningkatkan fungsi kardiovaskuler, menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi paru dan kepatenan nafas klien.
3	Persiapan Alat	1. Kursi (boleh di tempat tidur bila tidak ada)
4	Prosedure	1. Pra Interaksi 2. Identifikasi data responden dengan benar 3. Mencuci tangan 4. Tahap Kerja 5. Menjaga privasi pasien 6. Mempersiapkan pasien 7. Minta pasien untuk duduk dengan posisi nyaman mungkin 8. Meminta pasien untuk menutup mata dan memusatkan fokus perhatian pasien kepada pernafasan pasien 9. Meminta pasien untuk menutup lubang hidung kanan dengan menggunakan ibu jari kanan. Minta pasien untuk menekan ibu jari tangan kanan pada lubang hidung kanan untuk menutupnya. Meminta pasien untuk menarik

		nafas secara perlahan melalui lubang hidung kiri. 10. Minta pasien untuk merasakan diafragma pasien bergerak kebawah, biarkanlah paru-paru dan perut mengembang, lalu minta pasien merasakan dadanya mengembang sehingga tulang selangka pasien bergerak naik. 11. Meminta pasien untuk melepas ibu jari pasien dari lubang hidung kanan pasien. Minta pasien untuk mendekatkan tangan kanan pasien kehidung pasien dan biarkan paru-paru penuh terisi udara. 12. Meminta pasien menggunakan jari manis dan jari tengah pasien untuk menutup lubang hidung kiri pasien. Banyak orang merasa lebih mudah jika menggunakan tangan yang sama untuk menutup kedua lubang hidungnya, tetapi boleh saja mengganti tangan sesuai dengan posisi lubang hidung yang akan ditutup. Pasien bisa menggunakan tangan secara bergantian jika terasa lelah. 13. Meminta pasien untuk buang nafas perlahan-lahan sampai habis melalui lubang hidung kanan. Minta pasien untuk merasakan tulang selangka turun, dada dan perut kembali datatr karena paru paru pasien kembali mengempis. Setelah selesai membuang nafas, minta pasien untuk tutup terus lubang hidung sebelah kiri. 14. Meminta pasien untuk menarik nafas melalui lubang hidung kanan. 15. Meminta pasien untuk menutup lubang hidung kanan lalu buka lubang hidung kiri.
--	--	--

		16. Meminta pasien untuk membuang nafas perlahan-lahan melalui lubang hidung kiri. Periode ini adalah satu periode latihan <i>alternate nostril breathing exercise</i>. 17. Lakukan latihan ini sebanyak dua kali, setiap percobaan dilakukan selama 10 menit-15 menit dengan jarak 2 jam. c. Tahap Terminasi 18. Mencuci tangan 19. Melakukan evaluasi terhadap pasien mengenai kegiatan yang telah dilakukan 20. Dokumentasikan hasil kegiatan
5	Referensi	Hendro,2019

Lampiran 9. *Ethical Clearance*



KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1621/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : YESIMA BR. SILALAH
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes kemenkes medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENERAPAN ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE DENGAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF
PADA PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE DI RSU MITRA SEJATI MEDAN 2025"**

**"THE IMPLEMENTATION OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE WITH BREATHING PATTERNS IS
INEFFECTIVE IN CHF PATIENTS AT MITRA SEJATI HOSPITAL MEDAN 2025"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 31 Juli 2025 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 31, 2025 until July 31, 2026.



July 31, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00639/EE/2025/0159231271

Lampiran 10. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA
PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF) DI RSU MITRA
SEJATI MEDAN TAHUN 2025

Nama Peneliti : Yesima Br. Silalahi

1. Inisial Nama : Tn. B
2. Usia : 51 Tahun
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. No. Rekam Medik : 636558

NO	Hari/ Tanggal	Pola Napas Pre Intervensi	Pola Napas Post Intervensi	Ket
1.	HARI I Senin, 02 Juni 2025	- Frekuensi napas: 26x/menit - Bunyi napas tambahan : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan : Tampak menggunakan otot bantu pernapasan. - Fase ekspirasi memanjang : Tampak fase ekspirasi memanjang	- Frekuensi napas: 25x/ment - Bunyi napas tambahan : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan : Tampak menggunakan otot bantu pernapasan. - Fase ekspirasi memanjang : Tampak fase ekspirasi memanjang	Sesak Berkurang
2.	HARI II Selasa, 03 Juni 2025	- Frekuensi napas : 26x/ menit - Bunyi napas : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan :	- Frekuensi napas : 23x/ menit - Bunyi napas : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan :	Sesak Berkurang

		Tampak penggunaan otot bantu pernapasan	Tampak penggunaan otot bantu pernapasan	
		- Fase ekspirasi memanjang : Tampak fase ekspirasi memanjang	- Fase ekspirasi memanjang : Tampak fase ekspirasi memanjang.	
3.	HARI III Rabu, 04 Juni 2025	- Frekuensi napas : 25x/ menit - Bunyi napas : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan : Tampak penggunaan otot bantu pernapasan - Fase ekspirasi memanjang : Tampak fase ekspirasi memanjang	- Frekuensi napas : 22x/ menit - Bunyi napas : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan : Tampak penggunaan otot bantu pernapasan - Fase ekspirasi memanjang : Tampak fase ekspirasi memanjang	Sesak Napas Berkurang
4.	HARI IV Kamis, 05 Juni 2025	- Frekuensi napas : 24x/ menit - Bunyi napas : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan : Tampak penggunaan otot bantu pernapasan - Fase ekspirasi memanjang : Tampak fase ekspirasi memanjang	- Frekuensi napas : 21x/ menit - Bunyi napas : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan : Tampak penggunaan otot bantu pernapasan - Fase ekspirasi memanjang : Tampak fase ekspirasi memanjang	Sesak Napas Berkurang
5.	HARI V Jumat, 06 Juni 2025	- Frekuensi napas : 23x/ menit - Bunyi napas : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan : -	- Frekuensi napas : 21x/ menit - Bunyi napas : Mengi - Penggunaan otot bantu pernapasan : -	Sesak Napas Berkurang

		- Fase ekspirasi memanjang : -	- Fase ekspirasi memanjang : -	
6.	HARI VI Sabtu, 07 Juni 2025	- Frekuensi napas : 23x/ menit - Bunyi napas :- - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Frekuensi napas : 20x/ menit - Bunyi napas :- -Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	Sesak Napas Tidak Ada
7.	HARI VII Minggu, 08 Juni 2025	- Frekuensi napas : 20x/ment - Bunyi napas :- - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Frekuensi napas : 20x/ment - Bunyi napas :- - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	Sesak Napas Tidak Ada

Lampiran 10. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA
PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)* DI RSU MITRA SEJATI
MEDAN TAHUN 2025

Nama Peneliti : Yesima Br. Silalahi

1. Inisial Nama : Ny. D
2. Usia : 55 Tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan

NO	Hari/ Tanggal	Pola Napas Pre Intervensi	Pola Napas Post Intervensi	Ket
1.	HARI I Senin, 02 Juni 2025	- Frekuensi napas: 25x/menit - Bunyi napas tambahan : Ronchi - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Frekuensi napas: 24x/menit - Bunyi napas tambahan : Ronchi - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	Sesak Berkurang
2.	HARI II Selasa, 03 Juni 2025	- Frekuensi napas: 25x/menit - Bunyi napas tambahan : Ronchi - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Frekuensi napas: 22x/menit - Bunyi napas tambahan : Ronchi - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	Sesak Berkurang
3.	HARI III Rabu, 04 Juni 2025	- Frekuensi napas: 23x/menit - Bunyi napas tambahan : Ronchi	- Frekuensi napas: 21x/menit - Bunyi napas tambahan : Ronchi	Sesak Napas Berkurang

		- Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	
4.	HARI IV Kamis, 05 Juni 2025	- Frekuensi napas: 23x/menit - Bunyi napas tambahan : Ronchi - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Frekuensi napas: 20x/menit - Bunyi napas tambahan : Ronchi - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	Sesak Napas Berkurang
5.	HARI V Jumat, 06 Juni 2025	- Frekuensi napas: 21x/menit - Bunyi napas tambahan : - - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Frekuensi napas : 19x/ menit - Bunyi napas :- - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	Sesak Napas Berkurang
6.	HARI VI Sabtu, 07 Juni 2025	- Frekuensi napas: 20x/menit - Bunyi napas tambahan : - - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Frekuensi napas: 18x/menit - Bunyi napas tambahan : - - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : - -	Sesak Napas Tidak Ada
7.	HARI VII Minggu, 08 Juni 2025	- Frekuensi napas: 21x/menit - Bunyi napas tambahan : - - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	- Frekuensi napas : 19x/ment - Bunyi napas :- - Penggunaan otot bantu pernapasan : - - Fase ekspirasi memanjang : -	Sesak Napas Tidak Ada

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dengan Gangguan Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien *Congestive Heart Failure (CHF)* Di RSU Mitra Sejati Medan Tahun 2025

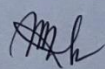
Nama Mahasiswa : Yesima Br Silalahi

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122043

Nama Pembimbing : Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep

	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	11 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal		
2	12 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal		
3	13 November 2024	Acc judul		
4	19 November 2024	Bimbingan bab 1,2,3		
5	15 Januari 2025	Bimbingan bab 1,2,3		
6	20 Januari 2024	Bimbingan bab 1,2,3		
7	3 Februari 2025	Bimbingan bab 1,2,3		
8	5 Februari 2025	Bimbingan bab 1,2,3		
9	10 Februari 2025	Acc bab 1,2,3		
10	4 Juni 2025	Bimbingan Bab 4&5		
11	9 Juni 2025	Bimbingan Bab 4&5		
12	11 Juni 2025	Bimbingan Bab 4&5		
13	13 Juni 2025	Bimbingan Bab 4&5		
14	16 Juni 2025	ACC Bab 4&5		

Medan, 24 Juni 2025
Mengetahui
Ketua Prodi D-III


(Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd)
NIP:197011311993032013

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dengan Gangguan Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) Di RSU Mitra Sehati Medan Tahun 2025

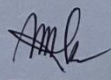
Nama Mahasiswa : Yesima Br Silalahi

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122043

Nama Pembimbing : Juliana.S.Kep, Ns, M.Kep

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	10 Februari 2025	Bimbingan Penulisan Bab 1-3		
2	10 Februari 2025	Perbaikan sistematika penulisan Bab 1-3		
3	11 Februari 2025	ACC Bab 1-3		
4	9 Juni 2025	Bimbingan Penulisan Bab 4-5		
5	13 Juni 2025	Bimbingan Penulisan Bab 4-5		
6	13 Juni 2025	ACC Bab 4-5		
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

Medan, 24 Juni 2025
Mengetahui
Ketua Prodi D-III


(Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd)
NIP:197011311993032013