

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA PASIEN
CONGESTIVE HEART FAILURE DENGAN POLA NAPAS TIDAK
EFEKTIF DI RSU Dr. FL. TOBING SIBOLGA
TAHUN 2025**



**OLEH
JULIANA NAPITUPULU
NIM P07520522013**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA PASIEN
CONGESTIVE HEART FAILURE DENGAN POLA NAPAS TIDAK
EFEKTIF DI RSUD Dr. FL. TOBING SIBOLGA
TAHUN 2025**



**OLEH
JULIANA NAPITUPULU
NIM P07520522013**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025**

**PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA PASIEN
CONGESTIVE HEART FAILURE DENGAN POLA NAPAS TIDAK
EFEKTIF DI RSU Dr. FL. TOBING SIBOLGA
TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Jurusan Keperawatan
Kemenkes Poltekkes Medan



**JULIANA NAPITUPULU
NIM P07520522013**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA PASIEN
CONGESTIVE HEART FAILURE DENGAN POLA NAPAS TIDAK
EFEKTIF DI RSU Dr. FL. TOBING SIBOLGA
TAHUN 2025**

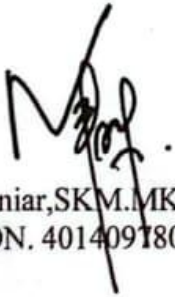
Diusulkan oleh:

Juliana Napitupulu

P07520522013

Telah disetujui di Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah
Pada tanggal 12 juni 2025

Pembimbing Utama



Yusniar,SKM.MKM
NIDN. 4014091801

Pembimbing Pendamping



Minton Manalu,SKM.M.Kes
NIDN. 8884570018

**Ketua Prodi D III Keperawatan Tapanuli Tengah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.M.Kep
NIP. 1983091320092003

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA PASIEN
***CONGESTIVE HEART FAILURE* DENGAN POLA NAPAS TIDAK**
EFFEKTIF DI RSU Dr. FL. TOBING SIBOLGA
TAHUN 2025

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

JULIANA NAPITUPULU
NIM P07520522013

Telah dipertahankan di depan Tim penguji
pada tanggal 12 Juni 2025

Tanda Tangan

- | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|
| 1. Ketua Penguji | : | Maria Magdalena Saragi, S.Kep., Ns.
M.Kep.,Sp.Mat | : |  |
| 2. Penguji I | : | Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep, M. Kep | : |  |
| 3. Penguji II | : | Yusniar, SKM. MKM | : |  |

Pandan, 12 Juni 2025

Mengetahui:

Ketua Prodi D III Keperawatan Tapanuli Tengah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan


Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.M.Kep
NIP. 1983091320092003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Juliana Napitupulu
NIM	:	P07520522013
Program Studi	:	Diploma III
Jurusan	:	Keperawatan
Perguruan Tinggi	:	Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE* DENGAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF DI RSU Dr. FL. TOBING SIBOLGA TAHUN 2025

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pandan, 12 Juni 2025

Penulis



JULIANA NAPITUPULU
NIM. P07520522013



BIODATA PENULIS

Nama : Juliana Napitupulu
Tempat/Tgl lahir : Sarudik, 04 Juli 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Lingkungan III Sibuni-buni
No.Hp : 081262574685

RWAYAT PENDIDIKAN

SD : SDN 152977 Sarudik 1 Tahun 2016
SLTP : SMPN 1 Sarudik Tahun 2019
SLTA : SMAN 2 Sibolga Tahun 2022

ABSTRAK

PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE* DENGAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF DI RSUD Dr. FL. TOBING SIBOLGA TAHUN 2025

Juliana Napitupulu*. Yusniar.**. Minton Manalu**.
Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Medan
Email: juliananapitupulu2021@gmail.com

Latar Belakang: *Congestive Heart Failure* yang dikenal juga sebagai gagal jantung adalah suatu kondisi ketika jantung tidak mampu memompa darah dengan cukup untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi jaringan tubuh. Survey Pendahuluan di RSUD Dr. Ferdinand Lumban Tobing Sibolga pada tanggal 27 Februari 2025 Data penderita *Congestive Heart Failure* pada tahun 2020 berjumlah 83 kasus, tahun 2021 berjumlah 59 kasus, tahun 2022 berjumlah 155 kasus, tahun 2023 berjumlah 158 kasus, tahun 2024 berjumlah 183 kasus. Pada tahun 2025 di bulan Januari berjumlah 12 kasus. **Tujuan:** Menggambarkan penerapan *Alternate Nostril Breathing Exercise* dalam mengatasi masalah pola napas tidak efektif pada pasien *Congestive Heart Failure*. **Metode Studi Kasus :** Jenis Penelitian ini adalah Kualitatif dengan metode pendekatan studi kasus dengan 2 partisipan yang mengalami *Congestive Heart Failure* dengan Pola Napas Tidak Efektif, yang berlokasi di RSUD Ferdinand Lumban Tobing Kota Sibolga Tahun 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung, pengukuran saturasi oksigen, pengukuran derajat *dyspnea*, catatan harian dan wawancara. **Hasil :** Studi kasus menunjukkan partisipan 1 pada hari 1 sebelum dan setelah dilakukan *Alternate Nostril Breathing Exercise* didapatkan frekuensi napas 28×/menit dengan derajat *dyspnea* sesak sedang (2), pada hari ketujuh mengalami penurunan frekuensi napas 20×/menit dengan derajat *dyspnea* tidak sesak (0). Pada partisipan 2 hari 1 sebelum dan setelah dilakukan *Alternate Nostril Breathing Exercise* didapatkan frekuensi napas 26×/menit dengan derajat *dyspnea* sesak sedang (2) dan pada hari ketujuh mengalami penurunan frekuensi napas 18×/menit dengan derajat *dyspnea* tidak sesak (0). **Kesimpulan:** Pola napas tidak efektif pada pasien *Congestive Heart Failure* dapat teratasi dengan penerapan *Alternate Nostril Breathing Exercise* yang dilakukan selama 7 hari. **Saran:** Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi subjek penelitian (pasien, keluarga dan masyarakat), tempat peneliti dan institusi pendidikan dalam mengatasi pola napas tidak efektif.

Kata Kunci : *Alternate Nostril Breathing Exercise*, Pola Napas Tidak Efektif,
Congestive Heart Failure

Literatur : 34 Literatur (2020-2025)

*Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah

**Dosen Pembimbing Prodi **D-III Keperawatan Tapanuli Tengah

ABSTRACT

APPLICATION OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE FOR INEFFECTIVE BREATHING PATTERNS IN PATIENTS WITH CONGESTIVE HEART FAILURE AT DR. FL. TOBING GENERAL HOSPITAL, SIBOLGA IN 2025

Juliana Napitupulu*, Yusniar**, Minton Manalu**
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: juliananapitupulu2021@gmail.com

Background: Congestive Heart Failure (CHF), also known as heart failure, is a condition where the heart is unable to pump enough blood to meet the body's oxygen and nutrient needs. A preliminary survey at Dr. Ferdinand Lumban Tobing General Hospital in Sibolga on February 27, 2025, showed an increase in CHF cases from 83 in 2020 to 183 in 2024. In January 2025, there were 12 cases. The objective of this study was to describe the application of the Alternate Nostril Breathing Exercise in addressing ineffective breathing patterns in patients with CHF.

Case Study Method: This was a descriptive qualitative study using a case study approach with two participants who have CHF with an ineffective breathing pattern. The research was conducted at Dr. Ferdinand Lumban Tobing General Hospital in Sibolga in 2025. Data was collected through direct observation, oxygen saturation measurement, dyspnea scale measurement, daily records, and interviews.

Results: The case study showed that for participant 1, on day 1 before and after the Alternate Nostril Breathing Exercise, the respiratory rate was 28x/minute with a dyspnea level of moderate shortness of breath (2). By day seven, the respiratory rate had decreased to 20x/minute with a dyspnea level of no shortness of breath (0). For participant 2, on day 1 before and after the exercise, the respiratory rate was 26x/minute with a dyspnea level of moderate shortness of breath (2). By day seven, the respiratory rate had decreased to 18x/minute with a dyspnea level of no shortness of breath (0).

Conclusion: Ineffective breathing patterns in patients with Congestive Heart Failure can be resolved with the application of the Alternate Nostril Breathing Exercise performed for 7 days.

Recommendation: It is hoped that this research can benefit the subjects (patients, families, and the community), the research location, and educational institutions in addressing ineffective breathing patterns.

Keywords: Alternate Nostril Breathing Exercise, Ineffective Breathing Pattern, Congestive Heart Failure
Literature: 34 Literatures (2020-2025)

*Student of the Associate Degree in Nursing Study Program, Central Tapanuli **Supervising Lecturers of the Associate Degree in Nursing Study Program, Central Tapanuli

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :
*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas Kasih, Berkat dan Rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan *Alternate Nostril Breathing Exercise* Pada Pasien *Congestive Heart Failure* Dengan Pola Napas Tidak Efektif Di Rsu Dr.Ferdinand Lumban Tobing Sibolga Tahun 2025.”

Karya Tulis Ilmiah ini di susun untuk menyelesaikan tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Prodi D-III Keperawatan Kabupaten Tapanuli Tengah Politeknik Kesehatan RI Medan. Penulis menyadari bahwa Studi Kasus ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari isi maupun dari pembahasannya. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini, baik dalam bentuk moril maupun materil. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, Kepada yang terhormat:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permatasari Tarigan S.Kep., Ns. M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.,M.Kep., selaku Kepala Prodi D-III Keperawatan Kabupaten Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes RI Medan sekaligus sebagai anggota Penguji I atas kesediaannya untuk menguji serta memberikan saran dan masukan, Sehingga Studi Kasus ini dapat terselesaikan.
4. Ibu dr. Ivonna Hasfika, M.K.M. selaku Direktur Rumah Sakit Umum Dr. Ferdinand Lumban Tobing Sibolga yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian diwilayah kerjanya.
5. Kepada Ibu Yusniar, SKM., M.KM selaku pembimbing utama yang telah memberikan saran dan masukan serta memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan KTI Desain Studi Kasus ini.
6. Kepada Bapak Minton Manalu, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan saran dan masukan serta bimbingan kepada penulis, sehingga KTI Desain Studi Kasus ini dapat terselesaikan.
7. Ibu Maria M. Saragi, S.Kep, Ns, M.Kep.Sp.Mat. Selaku ketua penguji atas

kesediaannya untuk menguji serta memberikan saran dan masukan kepada penulis sehingga KTI Desain Studi Kasus ini dapat terselesaikan.

8. Seluruh Bapak/ibu Dosen pengajar dan staf pegawai di Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberi motivasi, dukungan dan ilmu pengetahuan selama penulis menjadi mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes Medan.
9. Dengan rasa syukur dan hormat, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta. Bapak Alm. Maju Napitupulu dan Mama tercinta Delima Suryani Butar- Butar, Saudara laki-laki saya Berkat Jaya Bahagia Napitupulu, Darwis Abadi Napitupulu dan kakak ipar saya Sri Melani Simbolon. yang telah memberikan dukungan, kasih sayang dan doa tanpa henti kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI Desai Studi Kasus ini dengan baik.
10. Kepada rekan-rekan Mahasiswa-mahasiswi Prodi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes Medan yang telah banyak dorongan dan motivasi serta dukungan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan KTI Desain Studi Kasus ini.
11. Kepada teman-teman terdekat yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, penulis ingin mengucapkan terimakasih atas bantuan, dukungan, motivasi dan doa yang telah diberikan kepada penulis, Sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI Desai Studi Kasus ini dengan baik.
12. Kepada diri sendiri terimakasih telah berjuang keras, tekun dan sabar. Penulis bangga terhadap diri sendiri yang telah mampu melewati proses yang penuh tantangan dengan ketabahan, semangat dan pantang menyerah selama proses pembuatan KTI Desain Studi Kasus ini.

Akhirnya penulis hanya dapat memohon doa kepada Tuhan Yang Maha Esa, semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah di berikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dariNya. Harapan penulis semoga Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Pandan, 12 Juni 2025



JULIANA NAPITUPULU
NIM : P07520522013

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN Persetujuan	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
BIODATA	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	7
1. Definisi <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	7
2. Faktor keterbatasan <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	7
3. Manfaat <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	7
4. Evaluasi Terapi <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	7
5. Standar Operasional ANBE	8
B. Konsep Pola Napas Tidak Efektif	9
1. Definisi Pola Napas Tidak Efektif	9
2. Penyebab Pola Napas Tidak Efektif	9
3. Tanda Dan Gejala Pola Napas Tidak Efektif.....	10
4. Penanganan Pola Napas Tidak Efektif	10
5. Alat Ukur Pola Napas Tidak Efektif.....	12
C. Konsep <i>Congestive Heart Failure</i>	12
1. Definisi <i>Congestive Heart Failure</i>	12

2. Etiologi <i>Congestive Heart Failure</i>	12
3. Patofisiologi <i>Congestive Heart Failure</i>	15
4. Pathway <i>Congestive Heart Failure</i>	17
5. Tanda Dan Gejala <i>Congestive Heart Failure</i>	18
6. Penanganan <i>Congestive Heart Failure</i>	19
7. Perawatan <i>Congestive Heart Failure</i>	22
BAB III METODE STUDI KASUS	23
A. Rancangan Studi Kasus	23
B. Subyek Studi kasus.....	23
C. Fokus Studi.....	24
D. Defenisi Operasional Fokus Studi.....	24
E. Intstrumen Studi Kasus.....	24
F. Metode Pengumpulan Data	25
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	25
H. Analisa Data Penyajian Data.....	25
I. Etika Studi Kasus	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Gambaran Lokasi Studi Kasus	28
B. Hasil Studi Kasus	29
1. Karakteristik	29
2. Sebelum Diberikan Intervensi	31
3. Tabel Penerapan Intervensi	45
4. Tabel Evaluasi Hasil.....	45
C. Pembahasan.....	63
1. Karakteristik	64
2. Sebelum Diberikan Intervensi	64
3. Setelah Penerapan Intervensi.....	65
4. Evaluasi Keperawatan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Operasional ANBE	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional Fokus Studi.....	24
Tabel 4.1 Karakteristik	29
Taba 4.2 Identifikasi Kasus 1 dan Kasus 2 Sebelum dilakukan intervensi	30
Tabel 4.3 Penerapan intervensi.....	42
Tabel 4.4 Evaluasi Hasil	36

DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran	Keterangan
1	Lampiran 1	Lembar Observasi Intervensi <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i> Partisipan 1 dan partisipan 2
2	Lampiran 2	Lembar Wawancara Terstruktur Partisipan 1
3	Lampiran 3	Lembar Wawancara Terstruktur Partisipan 2
4	Lampiran 4	Daftar Tabel Partisipan 1 dan Partisipan 2
5	Lampiran 5	Form Persetujuan Judul KTI F1
6	Lampiran 6	Surat Izin Survei Pendahuluan
7	Lampiran 7	Balasan Surat Izin Survei Pendahuluan
8	Lampiran 8	Lembar Konsul Seminar Proposal Pembimbing Utama
9	Lampiran 9	Lembar Konsul Seminar Proposal Pembimbing Pendamping
10	Lampiran 10	Form Usulan Ujian Proposal KTI F2
11	Lampiran 11	Form Rekomendasi Ijin Penelitian F3
12	Lampiran 12	Surat Izin Penelitian
13	Lampiran 13	Balasan Surat Izin Penelitian
14	Lampiran 14	Lembar Konsul Seminar Hasil KTI Pembimbing Utama
15	Lampiran 15	Lembar Konsul Seminar Hasil KTI Pembimbing Pendamping
16	Lampiran 16	Form Usulan Ujian Seminar Hasil KTI F4
17	Lampiran 19	Form Persetujuan Revisi F5
18	Lampiran 18	Form Persetujuan Cetak Jilid Lux F6
19	Lampiran 19	Leaflet Edukasi Partisipan 1 dan Partisipan 2
20	Lampiran 20	Dokumentasi Penelitian