

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE*
DENGAN GANGGUAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF PADA
PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)*
DI RSU SEJATI MEDAN TAHUN 2025**



**YESIMA BR SILALAH
P07520122043**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025**

**PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE*
DENGAN GANGGUAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF PADA
PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)
DI RSU SEJATI MEDAN TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah /Laporan Kasus

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



YESIMA BR. SILALAH
NIM. P07520122043

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

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE*
DENGAN GANGGUAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF PADA
PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)*
DI RSU SEJATI MEDAN TAHUN 2025**

Diusulkan Oleh

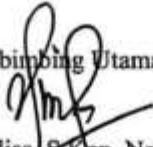
YESIMA BR SILALAH

P07520122043

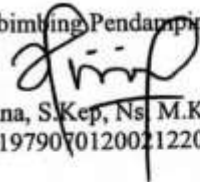
Telah Disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

Pada Tanggal 18 Juni 2025

Pembimbing Utama


Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP.197101091993032002

Pembimbing Pendamping


Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP.197907012002122001

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan


Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.19701130199303201

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE*
DENGAN GANGGUAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF PADA
PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)
DI RSU SEJATI MEDAN TAHUN 2025**

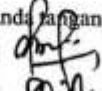
Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh

YESIMA BR. SILALAH
P07520122043

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Medan, 18 Juni 2025

- 1 Ketua Penguji : Marlisa, S.Kep, Ns,M.Kep
2 Penguji I : Sulastri GP. Tambunan,S.Kep,Ns,M.Kep
3 Penguji II : Dr. Risma Dumiri Manurung,S.Kep,Ns,M.Biomed (

Tanda Tangan

(
(
(

Mengetahui :

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan


Masnila, S.Pd,S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Yesima Br. Silalahi
NIM : P07520122043
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*
DENGAN GANGGUAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF PADA
PASIE*N CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)*
DI RSU SEJATI MEDAN 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.

Medan, 18 Juni 2025

Penulis,



Yesima Br Silalahi
NIM. P0752012043



BIODATA PENULIS

Nama : Yesima Br. Silalahi
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 04 November 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jl. Puskesmas LK X
Nomor Handphone : 082168057337

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD St. Ignatius
2. SLTP : SMP St. Ignatius
3. SLTA : SMA S Free Methodist 2 Medan

ABSTRAK

PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* DENGAN GANGGUAN POLA NAPAS TIDAK EFEKTIF PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)* DI RSUD MITRA SEJATI MEDAN TAHUN 2025

Yesima Br. Silalahi¹, Marlisa², Juliana³

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email : yesima0411@gmail.com

Congestive Heart Failure (CHF) salah satu sindrom klinis yang disebabkan oleh kelainan struktural dan fungsional jantung, yang berdampak pada kemampuan ventrikel kiri dalam mengisi dan memompa darah secara adekuat. Pasien dengan CHF sering mengalami nyeri dada dan sesak napas. Terapi non-farmakologis yang dapat diberikan adalah terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE)*, yang terbukti dapat menurunkan frekuensi pernapasan dan menstabilkan fungsi jantung.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan ANBE dengan gangguan pola napas tidak efektif pada pasien CHF di RSUD Mitra Sejati Medan.

Metode yang digunakan adalah studi kasus deksriptif dengan melibatkan 2 responden yang menderita CHF. Terapi ANBE dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali sehari dengan waktu 10 menit.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan secara bertahap pada kedua responden setelah intervensi. Responden I mengalami penurunan dari frekuensi napas awal 26x/menit menjadi 20x/menit. Pada responden II menunjukkan penurunan dari 25x/menit menjadi 19x/menit.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Penerapan ANBE terbukti efektif sebagai intervensi mandiri untuk memperbaiki pola napas tidak efektif pada pasien CHF, terutama pada pasien yang memiliki faktor risiko lebih ringan. Bagi rumah sakit dan perawat diharapkan memberikan edukasi mengenai Penerapan ANBE terhadap pasien CHF yang dengan gangguan pola napas tidak efektif, khususnya pada pasien yang mengalami sesak napas

Kata Kunci: *alternate nostril breathing exercise*, pola napas tidak efektif, *congestive heart failure*, intervensi keperawatan

ABSTRACT

THE APPLICATION OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE FOR INEFFECTIVE BREATHING PATTERN IN PATIENTS WITH CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF) AT MITRA SEJATI GENERAL HOSPITAL MEDAN IN 2025

Yesima Br. Silalahi, Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep, Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
yesima041199@gmail.com

Congestive Heart Failure (CHF) is a clinical syndrome caused by structural and functional heart abnormalities, which impacts the left ventricle's ability to fill and pump blood adequately. Patients with CHF often experience chest pain and shortness of breath. A non-pharmacological therapy that can be administered is Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) therapy, which has been proven to reduce respiratory rate and stabilize cardiac function. This study aims to describe the application of ANBE for ineffective breathing patterns in CHF patients at Mitra Sejati General Hospital, Medan. The method used was a descriptive case study involving one male and one female respondent suffering from CHF. ANBE therapy was performed for 7 days, twice a day for 10 minutes. The research results showed a gradual change in both respondents after the intervention. Respondent I experienced a decrease in respiratory rate from 26x/minute to 20x/minute. Respondent II showed a decrease from 25x/minute to 19x/minute. This study concluded that the application of ANBE is proven to be an effective independent intervention to improve ineffective breathing patterns in CHF patients, especially in patients with milder risk factors. It is hoped that hospitals and nurses will provide education on the application of ANBE for CHF patients with ineffective breathing patterns, especially those experiencing shortness of breath.

Keywords: Alternate Nostril Breathing Exercise, Ineffective Breathing Pattern, Congestive Heart Failure, Nursing Intervention



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dengan Gangguan Pola Napas Tidak Efektif Pada Pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) Di RSUD Mitra Sejati Medan Tahun 2025 dapat terselesaikan dengan baik.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing utama dan Ibu Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

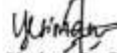
1. Ibu Tengkuh Sri Wahyuni S,SiT. M.Keb, selaku Plt Direktur Kementerian Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kementerian Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep selaku penguji 1 dan Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed selaku penguji 2 dalam karya tulis ilmiah ini.
5. Dr. Melda Yulia, selaku Plt Direktur Rumah Sakit Umum Mitra Sejati Medan
6. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi ini.
7. Kepada wanita tercantik dan terhebatku, Maniru Br Harianja. Seorang ibu tunggal yang membesarkan penulis dengan sangat luar biasa. Terimakasih karena selalu berjuang untuk memenuhi kebutuhan dan juga memberikan

8. semangat yang luar biasa kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Kepada saudari-saudari penulis, Yolanda dan Yundari. Terimakasih karena telah membantu penulis untuk bisa mewujudkan salah satu impian penulis, dan juga telah memberikan cinta kasih yang luar biasa kepada penulis. Saya persembahkan karya tulis ini untuk kalian keluarga terkasihku.
9. Teman teman seperjuangan Prodi D-III Keperawatan Medan Angkatan 2022. Semoga kita bisa bertemu di kemudian hari dengan keadaan sukses.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 18 Juni 2025

Penulis,



Yesima Br Silalahi

NIM. P07520122043

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	6
1. Definisi <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	6
2. Manfaat <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	6
3. Standar Operasional <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	7
B. Konsep Dasar Pola Napas Tidak Efektif	8
1. Definisi Pola Napas Tidak Efektif	8
2. Penyebab Pola Napas Tidak Efektif	9
3. Tanda dan Pola Gejala Napas Tidak Efektif	9
4. Macam-Macam Pola Napas Abnormal	10
5. Penanganan Pola Napas Tidak Efektif	11
C. Konsep Dasar Penyakit <i>Congestive Heart Failure</i> (CHF)	13
1. Definisi Penyakit <i>Congestive Heart Failure</i>	13
2. Etiologi Penyakit <i>Congestive Heart Failure</i>	14
3. Patofisiologi Penyakit <i>Congestive Heart Failure</i>	16
4. Manifestasi Penyakit <i>Congestive Heart Failure</i>	18
5. Penatalaksanaan Penyakit <i>Congestive Heart Failure</i>	20
 BAB III METODE STUDI KASUS	
A. Rancangan Studi Kasus	22
B. Subyek Studi Kasus	22
C. Fokus Studi	22
D. Definisi Operasional Studi Kasus	23
E. Instrumen Studi Kasus	24
F. Metode Pengumpulan Data	24
G. Lokasi dan Waktu	24
H. Penyajian Data	24
I. Etika Studi Kasus	25
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26
B. Hasil Studi Kasus	27
1. Karakteristik Responden	27
2. Data Sebelum Diberikan Intervensi	28
3. Penerapan <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	32
4. Evaluasi Hasil Sesudah Intervensi	34
C. Pembahasan	38
BAB V SARAN.....	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Tabel Karakteristik Responden.....	27
Tabel 4.2 Tabel Sebelum Diberikan Intervensi.....	28
Tabel 4.3 Tabel Penerapan <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i>	32
Tabel 4.4 Tabel Evaluasi Hasil Sesudah Diberikan Penerapan ANBE.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pernapasan <i>Cyhone-Stoke-Respirations</i>	10
Gambar 4.2 Pernapasan Biot	11
Gambar 4.3 Pernapasan Kussmaul	11

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey Awal	47
Lampiran 2. Surat Balasan Survey Awal.....	48
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian.....	50
Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden.....	51
Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden	52
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	54
Lampiran 8. Tabel Definisi Operasional.....	56
Lampiran 9. Surat <i>ethical clearance</i>	59
Lampiran 10. Lembar Observasi	60
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Bimbingan	68