

Implementasi Senam Yoga dalam Mengurangi Sesak Nafas pada Pasien PPOK

Zuriati^{1*}, Melti Suriya²

¹ Prodi Keperawatan Universitas Binawan Jakarta, Indonesia

² Prodi Keperawatan STIKes Alifah, Indonesia

*e-mail: yathie_zuriati13@yahoo.com

Accepted: 01 Oktober 2020; Revision: 07 Oktober 2020; Published: 31 Oktober 2020

Abstrak

Sesak nafas yang progresif merupakan salah satu dampak gangguan pernafasan yang disebabkan oleh Penyakit Pernafasan Obstruktif Kronik (PPOK). Sesak nafas yang berkepanjangan merangsang kegelisahan dan gangguan tidur. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut bertujuan untuk mengatasi gangguan tidur dengan cara mengurangi sesak napas. Kegiatan ini melakukan pelatihan yoga dua kali seminggu. Enam dari pasien COPD berpartisipasi dalam pelatihan ini. Para peserta berlatih yoga selama 30 menit per pertemuan. Pelatihan dilakukan secara bertahap sesuai kapasitas peserta. Kegiatan ini melatih pernafasan peserta sehingga pasien dapat dengan mudah mengatasi sesak nafas dan gangguan tidur. Selain itu, yoga dapat diterapkan sebagai perawatan untuk mengatasi sesak di klinik atau masyarakat.

Kata Kunci: PPOK, kualitas tidur, senam yoga

Abstract

Progressive breathlessness represents one of the impacts of respiratory disorders caused by Chronic Obstructive Respiratory Disease (COPD). Prolonged breathless stimulates restlessness and sleep disturbance. The community service activities aimed to manage sleep disturbance by reducing breathlessness. This activity presented yoga training twice a week. Six of the COPD patients participated in this training. The participants trained yoga for 30 minutes per meeting. The training was undertaken step by step as the participants' capacity. This activity practiced participants' breathing so that patients could easily manage their breathlessness and sleep disorders. Moreover, yoga could be applied as nursing to manage breathlessness in the clinic or the community

Keyword : COPD , sleep quality, yoga training

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO yang dituangkan dalam *Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease* (GOLD) tahun 2001 dan di update tahun 2005. Penyakit Obstruksi Paru Kronis (PPOK) didefinisikan sebagai penyakit yang berkarakterisir oleh adanya obstruksi saluran pernafasan yang tidak reversibel sepenuhnya (Zuriati Zuriati, 2017). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018) menunjukkan prevalensi PPOK cukup tinggi yaitu 5.6%, dimana angka ini menduduki peringkat kedua gangguan pernafasan setelah ISPA (9,3%).

Rumah Sakit Paru adalah rumah sakit khusus menangani masalah gangguan pernapasan yang berada di daerah Lubuk Alung Sumatera Barat. Berdasarkan data kunjungan di poliklinik Balai pengobatan Penyakit Paru-paru (BP4) jumlah kasus penyakit paru uterus meningkat terutama PPOK. Kasus PPOK tahun 2014 meningkat hampir 50% dari tahun sebelumnya yaitu dari 1916 kasus pada tahun 2013 menjadi 2035 kasus pada tahun 2014 (BP4 Lubuk Alung, 2015).

PPOK ini mempunyai dampak yang berat bagi kehidupan penderita. Penderita dapat mengalami gangguan toleransi aktivitas, mudah lelah, anoreksia, berat badan menurun dan gangguan kualitas tidur pun terganggu (Smeltzer & Bare, 2013). Gangguan-gangguan tersebut dapat ditekan dengan cara meningkatkan arus puncak ekspirasi (APE). Hasil penelitian Z. Zuriati & Suriya, (2018) menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan APE pada pasien PPOK setelah melakukan *exercise walking* dan senam yoga. Selain itu aktivitas tersebut mempengaruhi kualitas tidur penderita PPOK.

Peningkatan APE melalui *exercise* (latihan) dan senam yoga merupakan komponen rehabilitas paru yaitu latihan pernafasan dengan aktivitas fisik. Latihan dan aktivitas fisik ini akan meningkatkan ventilasi seseorang dengan melibatkan otot-otot besar seperti ekstremitas bawah. Hal ini akan memicu respon kardiorespirasi (Ciftci, F, 2014).

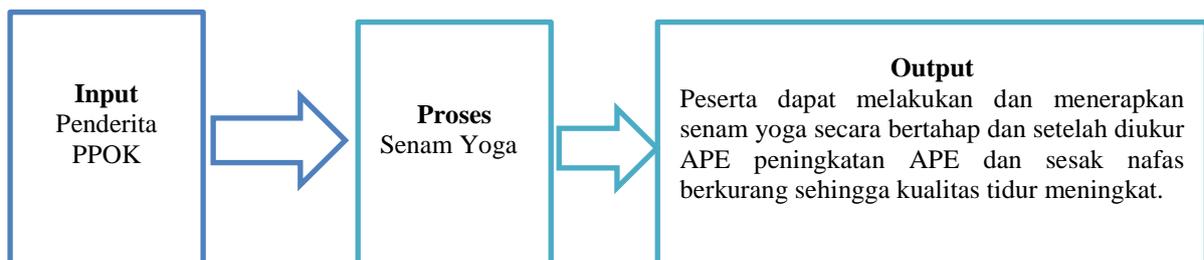
Berdasarkan fenomena di atas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur penderita PPK dengan menurunkan frekuensi pernafasan. Latihan pernafasan yang dilakukan berupa senam yoga dengan frekuensi 2 kali seminggu di Rumah Sakit Paru Lubuk Alung

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pemberian pelatihan kepada penderita PPOK di poliklinik Rumah Sakit Paru Lubuk Alung. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi dengan peragaan teknik langkah-langkah senam yoga. Peserta pelatihan ini yaitu penderita PPOK di rawat inap Rumah Sakit Paru Lubuk Alung sebanyak 6 orang, dengan kriteria inklusi pasien dengan tingkat sesak ringan hingga sedang. Pelatihan dilaksanakan mulai tanggal 7 s.d 11 Januari 2019 di yang ada di rawat inap Rumah Sakit Paru Lubuk Alung.

Sebelum pelatihan, partisipan mengisi kuesioner. Kuesioner ini merupakan alat ukur untuk mengetahui tingkat pengetahuan penderita tentang konsep PPOK dan latihan pernafasan senam yoga dalam mengatasi sesak nafas. Adapun uraian kegiatan pelatihan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut:

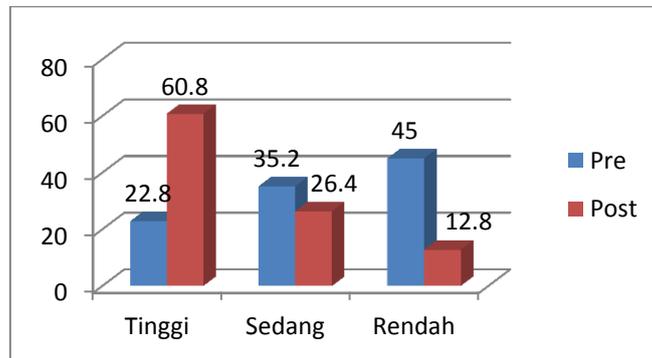
- a. Penyuluhan dengan metode ceramah dengan memberikan penjelasan materi tentang konsep PPOK
- b. Metode diskusi dengan sesi tanya jawab
- c. Metode Demonstrasi yang akan dilakukan dalam melakukan gerakan senam yoga.



Gambar 1. Proses Teknik Pemberian Latihan Pernafasan Senam Yoga dalam Mengurangi Sesak Nafas Pasien

3. HASIL

3.1 Pengetahuan PPOK

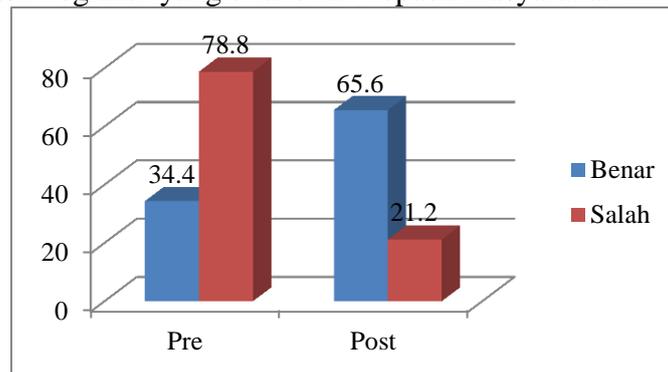


Gambar 2. Pre dan Post Pendidikan Kesehatan Gerakan Yoga Hatha

Berdasarkan Gambar 2 didapatkan hasil bahwa terdapat tingkat pengetahuan pre rata-rata 22.8 dan post dengan rata-rata meningkat menjadi 60.8 .

3.2 Gerakan Senam Yoga Hatha

Berikut ini hasil kegiatan yang dilakukan kepada masyarakat.



Gambar 3. Pre Post Gerakan Yoga Hatha

Berdasarkan Gambar 3 didapatkan hasil bahwa terdapat tingkat kebenaran langkah-langkah senam yoga Hatha sebelum diberikan peragaan senam dengan rata-rata 34.4 sedangkan setelah diberikan peragaan meningkat dengan rata-rata 78.8.



Gambar 4. Demonstrasi Gerakan Yoga

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan Gambar 2 didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan pre rata-rata 22.8 dan post dengan rata-rata meningkat menjadi 60.8 dan berdasarkan Gambar 3 didapatkan hasil bahwa terdapat tingkat kebenaran langkah-langkah senam yoga Hatha sebelum diberikan peragaan senam dengan rata-rata 34.4 sedangkan setelah diberikan peragaan meningkat dengan rata-rata 78.8.

Pada pasien PPOK yang dirasakan utama adanya sesak napas, batuk produktif dengan adanya sputum dan kapasitas paru yang menurun serta aktivitas yang terbatas. Keterbatasan beraktivitas pada pasien PPOK selain sesak nafas yang dialami bertahun-tahun tetapi berdampak lanjut pada fungsi otot skeletal yang mengalami penurunan sehingga pasien aktivitasnya dapat berkurang (*Deconditioning syndrome*) (Zuriati Zuriati, 2017). Dampak yang berlanjut pada PPOK yaitu toleransi aktivitas terganggu, mudah lelah, anoreksia, dan berat badan yang menurun juga kualitas tidur pun terganggu. Kondisi tersebut dimana fungsi arus puncak ekspirasi (APE) menurun dan mengalami gangguan dalam pergerakan udara keluar masuk pada alveoli (Brunner & Suddarth, 2013).

Salah satu komponen rehabilitasi pada paru adalah *exercise* (latihan). Pernapasan diafragma merupakan teknik latihan pernapasan yang melibatkan otot diafragma yang digunakan untuk mengkompensasi kekurangan oksigen dengan meningkatkan efisiensi pernapasan dan beban kerja pernapasan. Melakukan latihan pernafasan diafragma dan latihan dengan jalan dapat dilakukan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan APE sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien PPOK. Sejalan dengan penelitian (M. S. Zuriati, 2016) didapatkan peningkatan kapasitas pada paru pasien PPOK dengan memberi intervensi latihan pada pernafasan dengan nilai *p value* 0.00.

Latihan diberikan dengan mengatur posisi istirahat yang nyaman dan nyaman agar otot nafas ekstra dapat bekerja dengan baik dan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pemberian hasil latihan otot nafas posisi tripod dengan peningkatan saturasi O₂ sehingga sesak nafas berkurang dengan nilai *p value* 0.00 (Z. Zuriati & Surya, 2020).

Hasil penelitian bahwa 66,6% pada lansia sebelum dilakukan senam yoga kualitas tidur yang buruk dan setelah diberikan memiliki kualitas yang baik sebesar 77,7%. Dengan mengadakan senam yoga yang dilaksanakan secara rutin sehingga kualitas tidur pada lansia 5-6 jam Senam Yoga adalah salah satu bentuk latihan fisik yang bisa dibilang lembut dan restoratif ini dapat meningkatkan dan memperbaiki kualitas hidup seseorang (Sisilia Indriasari W, 2011).

Hasil penelitian Z. Zuriati & Suriya, (2018) didapatkan terdapatnya perbedaan kualitas tidur yang diberikan latihan senam yoga dengan latihan jalan di rumah sakit paru. Senam pernafasan Yoga salah satu jenis olahraga tanpa biaya yang mahal karena dapat dilakukan tanpa alat maupun dengan alat yang tidak mahal. Pada senam yoga yang tidak kalah pentingnya adalah bagaimana pengaturan pernafasan. Teknik pernafasan nafas ujjayi termasuk teknik yang lembut yang sering disebut *Ocean Breath* atau *Breath Victorious*. Tekniknya yaitu dengan melakukan tarik nafas sedalam dalamnya dari hidung kemudian dikeluarkan perlahan-lahan melalui mulut dalam keadaan yang tertutup. Sehingga dapat disimpulkan latihan pernafasan kelompok senam yoga memberikan dampak terhadap peningkatan APE yang mengurangi sesak nafas sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien PPOK.

5. KESIMPULAN

Dari berbagai latihan pernafasan, senam yoga merupakan alternatif yang baik digunakan pada penderita PPOK. Selain dapat mengurangi sesak penderita gerakan yoga yang tidak terlalu berat dapat merilekskan otot saraf dan tubuh sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Untuk kedepannya sebaiknya dapat memberikan tambahan aroma terapi dalam menjalankan senam yoga tersebut.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada pihak yang sudah mendukung Pengabdian kepada Masyarakat ini, dan pihak Rumah sakit paru Lubuk Alung yang telah memberikan izin dalam melaksanakan kegiatan ini sehingga PkM ini dapat berjalan dengan lancar.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Brunner & Suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Ciftci, F, E. al. (2014). A comparison of cardiopulmonary exercise test and 6 minute walking test in determination of exercise in chronic obstructive pulmonary disease. *Tuberk Thoraks*.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.24607/2527-1511.1812013> Desember 2013
- Sisilia Indriasari W. (2011). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly) Sisilia Indriasari W* 1, Ramadhan Andhika Putra 2, 2009, 78–84.
- Zuriati, M. S. (2016). Latihan Pernafasan Terhadap Peningkatan Nilai Kapasitas Paru pada Klien Penyakit Paru Obstruksi Kronik, *1*(1), 48–54.
- Zuriati, Z., & Suriya, M. (2018). The Effectiveness of Walking Exercise and Yoga Training Effect Comparison to Increase Expiration Peak Toward Sleep Quality for COPD (Respiratory) Patients in Respiratory Hospital West Sumatera. *Advanced Science Letters*, *23*(12), 12613–12615. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.10828>
- Zuriati, Z., & Surya, M. (2020). Effectiveness Active Cycle of Breathing Technique (ACBT) with Pursed Lips Breathing Technique (PLBT) to tripod position in increase oxygen saturation in patients with COPD, West Sumatera &. *Enfermería Clínica*, *30* (2019), 164–167. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.046>
- Zuriati Zuriati, M. S. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Respirasi* (1st ed.). Padang: Sinar Ultima Indah.