

**EDUKASI TEKNIK RELAKSASI PURSED LIP BREATHING
DAN LATIHAN INTOLERANSI AKTIVITAS WALKING WITH CONTROLLED
BREATHING PASIEN PENYAKIT JANTUNG**

Theresia Eriyani¹, Iwan Shalahuddin^{2*}, Sandra Pebrianti³

¹⁻³Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: shalahuddin@unpad.ac.id

Disubmit: 05 April 2024

Diterima: 17 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14833>

ABSTRAK

Dispnea atau sering disebut sebagai sesak napas adalah sensasi subjektif dari pernapasan yang tidak normal seperti sensasi bernapas dengan intensitas yang berbeda-beda. Upaya dalam mengontrol gejala sesak nafas pasien dengan penyakit jantung dapat dilakukan dengan memberikan sebuah manajemen dengan cara non farmakologi dengan Teknik relaksasi. Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gejala sesak nafas di ruang Tulip Atas RSUD Sumedang. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan bantuan media poster yang dibagikan kepada masing-masing peserta. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan diukur melalui nilai pre-test dan post-test yang dikategorikan sangat baik, cukup dan kurang. Dari hasil pendidikan kesehatan, dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan semua peserta meningkat (100%) secara signifikan. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan terkait intervensi yang efektif dan mudah diaplikasikan memang diperlukan sehingga pasien dan keluarga dapat menerapkannya juga secara mandiri bahkan ketika sedang berada dirumah. Kesimpulan ada peningkatan pengetahuan keluarga pasien terkait teknik Relaksasi Pursed Lip Breathing dan Latihan Intoleransi Aktivitas Walking With Controlled Breathing untuk mengurangi gejala sesak dan meningkatkan intoleransi aktivitas yang dirasakan pada pasien jantung. Rekomendasi, Diharapkan semua petugas kesehatan yang ada di ruangan tulip dapat mengaplikasikan Pursed Lip Breathing dan Walking With Breathing Controlled dan menjadi intervensi pendukung yang dilakukan secara rutin 2 kali sehari untuk meningkatkan toleransi aktivitas dan saturasi oksigen pada pasien jantung.

Kata Kunci: Edukasi, Relaksasi *Pursed Lip Breathing*, *Walking With Controlled Breathing*, Pasien Jantung

ABSTRACT

Dyspnea or often referred to as shortness of breath is a subjective sensation of abnormal breathing such as the sensation of breathing with varying intensity. Efforts to control the symptoms of shortness of breath in patients with heart disease can be done by providing a management in a non-pharmacological way with relaxation techniques. This health education aims to improve the quality of life of patients with symptoms of shortness of breath in the Tulip Atas room of Sumedang Hospital. The method used is a lecture with the help of poster

media that is distributed to each participant. The level of knowledge of participants before and after the activity was measured through pre-test and post-test scores which were categorized as very good, sufficient and lacking. From the results of health education, it can be seen that the level of knowledge of all participants increased (100%) significantly. Therefore, health education activities related to effective and easy-to-apply interventions are needed so that patients and families can apply them independently even when they are at home. The conclusion is that there is an increase in the knowledge of the patient's family related to Pursed Lip Breathing Relaxation techniques and Walking With Controlled Breathing Activity Intolerance Exercises to reduce symptoms of tightness and increase activity intolerance felt in heart patients. Recommendation, It is expected that all health workers in the tulip room can apply Pursed Lip Breathing and Walking With Breathing Controlled and become a supporting intervention carried out routinely 2 times a day to increase activity tolerance and oxygen saturation in heart patients.

Keywords: Education, Relaxation Pursed Lip Breathing, Walking With Controlled Breathing, Heart patients

1. PENDAHULUAN

Penyakit jantung merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi tertinggi penyebab kematian di Indonesia. Data Riskesdas (2018) melaporkan bahwa angka kejadian penyakit jantung di Indonesia meningkat dengan prevalensi 1,5%. Hal ini berarti pada setiap 1.000 orang Indonesia, terdapat 15 orang mengidap penyakit jantung (Kemenkes RI, 2018). Dispnea atau sesak nafas merupakan masalah yang sering dijumpai pada pasien dengan penyakit jantung. Pada gagal jantung dilaporkan 56% mengalami dispnea, yang merupakan gejala tersering ketiga pada gagal jantung setelah kelelahan dan bibir kering (Ratna Sari et al., 2023).

Dispnea atau sering disebut sebagai sesak napas adalah sensasi subjektif dari pernapasan yang tidak normal seperti sensasi bernapas dengan intensitas yang berbeda-beda (Fitria et al., 2021). Gejala umum dispnea mempengaruhi manifestasi penyakit pernapasan, jantung, neuromuskular, psikogenik, sistemik, atau kombinasi dari semuanya. Dispnea dapat berupa akut atau kronis, akut terjadi selama berjam-jam sampai berhari-hari sedangkan kronis terjadi selama lebih dari 4 sampai 8 minggu (Asikin et al., 2016).

Upaya dalam mengontrol gejala sesak nafas pasien dengan penyakit jantung dapat dilakukan dengan memberikan sebuah manajemen dengan cara farmakologi maupun non farmakologi (Jamilah & Mutarobin, 2023). Teknik relaksasi merupakan salah satu contoh manajemen non farmakologi sebagai intervensi pada pasien gagal jantung. Penelitian Lumi et al., (2021) menunjukkan teknik relaksasi bermanfaat bagi kualitas hidup yang berkaitan pada kesehatan penderita gagal jantung kronis.

Latihan relaksasi bisa dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan latihan pernafasan (breathing exercise) (Faridah et al., 2022). Latihan pernafasan (breathing exercise) merupakan terapi non farmakologi yang bisa meningkatkan kemampuan otot-otot pernafasan untuk meningkatkan compliance paru dalam meningkatkan fungsi ventilasi dan memperbaiki oksigenasi (Dea Rosaline et al., 2022).

Latihan pernafasan (breathing exercise) juga bermanfaat untuk meningkatkan pertukaran udara menjadi teratur dan efektif, mengendurkan otot, meminimalkan kerja pernapasan, meningkatkan pengembangan alveoli dan mengurangi kecemasan dengan mengurangi jumlah hormon adrenalin yang dialirkan pada sistem tubuh sehingga pikiran menjadi lebih rileks dan terbuka (Martanti, 2015).

Latihan ini secara fisiologis menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang dapat meningkatkan hormon endorphin yang dapat mencegah terjadinya takikardi, meningkatkan ekspansi paru secara maksimal, relaksasi otot nafas dan dada membuat input oksigen adekuat (Zahrotin, 2019). Sehingga latihan ini diharapkan dapat diaplikasikan pada seseorang dengan gangguan atau keluhan seperti sesak, fatigue, nyeri, stress, ansietas, dan insomnia.

Selain itu, pada pasien rawat inap dengan gagal jantung sering mengalami atrofi otot menyeluruh, termasuk atrofi otot inspirasi. Kelemahan otot pernapasan selama latihan dan aktivitas dapat menyebabkan kelelahan dan dyspnea (Hossein Pour et al., 2020). Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan kekuatan otot pada pasien jantung, salah satunya yaitu dengan memberikan intervensi berupa latihan fisik (Katayıfçı et al., 2022).

Model latihan fisik merupakan salah satu bentuk rehabilitasi pada pasien jantung. Rehabilitasi jantung yang efektif untuk gagal jantung kronis mencakup latihan fisik yang diawasi dan konseling perawatan diri terkait penyakit yang komprehensif (Lumi et al., 2021). Rehabilitasi jantung berupa latihan fisik sangat diperlukan dan sangat bermanfaat dalam menangani pasien yang menderita penyakit jantung (Muttaqien et al., 2019).

Latihan fisik telah terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas latihan maksimal yang dinilai sebagai konsumsi oksigen puncak pada pasien dengan HFpEF yang stabil secara klinis (Hasanah et al., 2023). Untuk itu edukasi terkait teknik relaksasi pursed lip breathing dan latihan intoleransi aktivitas walking with controlled breathing diharapkan dapat menambah wawasan dan kualitas hidup pasien dengan penyakit jantung maupun pasien yang mengalami gejala sesak nafas.

Pursed Lip Breathing (PLB) didefinisikan sebagai "resistensi ekspirasi variabel yang diciptakan dengan menyempitkan bibir." PLB ini dimaksudkan untuk mengubah pola pernapasan sehingga dispnea berkurang (Mayer et al., 2018). Latihan pernapasan yang memperlambat laju pernapasan (RR) dan memodifikasi pola pernapasan membantu mengurangi tekanan darah, karena pernapasan dalam dan lambat dapat meningkatkan sensitivitas barorefleks dan juga mempengaruhi variabilitas detak jantung. Selain itu, pernapasan dalam dan lambat juga meningkatkan aliran darah pembuluh kecil dan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer (Kotruchin et al., 2021).

Tujuan Pendidikan kesehatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gejala sesak nafas di ruang Tulip Atas RSUD Sumedang.

2. MASALAH

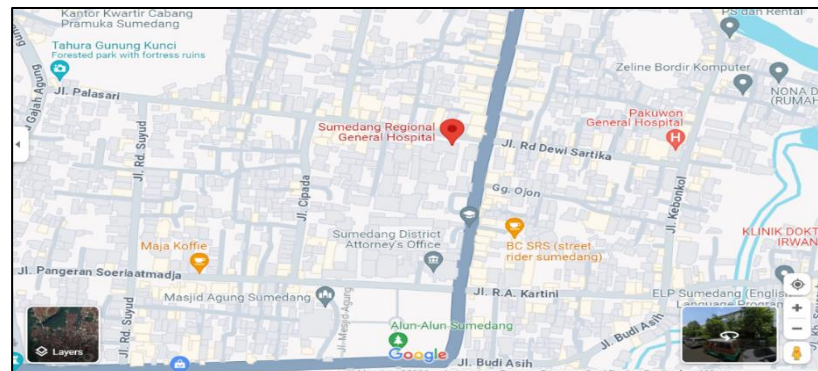
Salah satu keluhan pasien yang menderita penyakit jantung adalah sesak dan intoleransi aktivitas. Pengelolaan intoleransi aktivitas pada klien congestive heart failure adalah upaya untuk memenuhi aktivitas sehari-hari, meningkatkan kemampuan beraktivitas dan mengurangi kelelahan. Menurut

Ardiansyah (2012) pada pasien yang mengalami intoleransi aktivitas keluhan utama yang dirasakan adalah kelemahan, kelelahan, perubahan tanda vital, disritmia, dispnea, pucat dan keluar keringat. Oleh karena itu, diperlukannya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan pasien jantung dalam mengatasi intoleransi aktivitas dan rasa sesak yang dirasakannya.

Penelitian menurut Firstania & Khoiriyati, (2023) menemukan bahwa kombinasi latihan pernafasan Pursed Lip Breathing (PLB) dan Mindfulness Breathing (MB) disamping intervensi standar dapat mengurangi dispnea pada pasien dengan Gagal Jantung Akut. Perbaikan dispnea dalam penelitian ini juga dapat menjadi pengaruh manajemen kecemasan. Perpanjangan waktu pernafasan melalui pernafasan bibir mengerucut pada PLB juga dapat mengurangi laju pernafasan dan melemaskan otot pernafasan (Mayer et al., 2018).

Saturasi oksigen meningkat dan secara signifikan mempengaruhi toleransi latihan pada pasien dengan intervensi WwB. Pasien jantung yang melakukan WwB meningkatkan jarak berjalan kaki secara bertahap (rata-rata >50 m) dan terus-menerus yang menunjukkan peningkatan toleransi terhadap aktivitas fisik. Intervensi WwB juga meningkatkan QoL pasien dan menurunkan tingkat depresi namun tidak dengan kecemasan.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan, maka rumusan pertanyaan permasalahannya adalah “Bagaimana cara melakukan intervensi pursed lip breathing dan walking with controlled breathing ?” .



Gambar 1. Peta Lokasi Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan di RSUD Sumedang

3. TINJAUAN PUSTAKA

Pursed-lips breathing yang dikombinasikan dengan breath counting juga dapat membantu menormalkan pola pernafasan melalui peningkatan pernapasan dalam dan lambat serta penurunan tekanan sistolik dan diastolik juga denyut jantung. Hasil penelitian (Mayer et al., 2018) menunjukkan bahwa SBP dan DBP secara signifikan lebih rendah. Selain itu, gabungan teknik pernafasan ini juga dapat meningkatkan tonus parasimpatis yang dihasilkan dari pernapasan dalam dan lambat, serta fakta bahwa pasien memiliki lebih sedikit kecemasan dan stres sebagai manfaat perhatian penuh.

Adapun langkah-langkah untuk melakukan kombinasi pursed-lip breathing dengan breath counting, yaitu: Posisikan pasien berbaring dalam

posisi semi terlentang 45-60 derajat; Lakukan pursed-lips breathing sambil menghitung angka “satu dan dua” selama inhalasi; dan penghitungan angka “satu, dua, tiga, dan empat” selama pernafasan ekshalasi; Perawat menyarankan pasien untuk melanjutkan pernapasan bibir dengan menghitung angka hanya selama 15 menit pertama (menit) setiap jam untuk mencegah kelelahan.

Walking with controlled breathing (WwB) merupakan intervensi yang terdiri dari latihan jalan kaki dan pernapasan yang terbukti efektif dalam meningkatkan toleransi aktivitas pada pasien gagal jantung kelas I-III dalam standar Asosiasi Jantung New York (NYHA) dengan menunjukkan hubungan positif secara simultan dan terus menerus dengan perbaikan saturasi oksigen (Teng et al., 2018). Latihan jalan kaki dapat mengurangi sesak napas, gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan waktu pemulihan setelah kejadian eksaserbasi akut, dan meningkatkan kualitas hidup (Chi Lee, 2018).

Latihan dimulai dengan berjalan untuk mengembangkan daya tahan, kekuatan, dan keseimbangan. Jalan kaki dimulai dengan langkah lambat, yang kemudian sedikit ditingkatkan setiap hari. Latihan jalan kaki dapat dijeda dan diistirahatkan setiap kali pasien merasa sesak napas. Latihan pernapasan dapat membantu menenangkan saluran pernapasan untuk menghangatkan dan melembabkan udara yang dihirup dan sekaligus menyaring udara menjadi lebih bersih dan mengembalikan oksigen ke tubuh lebih cepat (Satria et al., 2022).

Menurut Teng et al., (2018), intervensi WwB terdiri dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan, dilakukan 2x sehari pada pagi dan sore hari selama 12 minggu berturut-turut. Dijelaskan bagaimana cara melakukan WwB sebagai berikut: Pemanasan Dilakukan selama lima menit sebelum berjalan termasuk meregangkan kepala dan leher, memutar bahu ke depan dan ke belakang, berjabat tangan, dan mengangkat setiap kaki. Pola pernapasan dalam perut diajarkan sebagai berikut; waktu inhalasi dan ekshalasi ditargetkan pada rasio 1:2, dan laju pernapasan dibiarkan menurun hingga <10 kali per menit sebelum berjalan dimulai.

Gerakan inti dilakukan selama 15 menit. Di rumah sakit, peserta dapat berjalan di koridor atau tempat yang datar dan aman, didampingi oleh perawat sambil melanjutkan pola pernapasan perut. Saat berjalan, peserta mengatur pernapasan sesuai dengan tenaga yang dikeluarkan saat berjalan. Untuk mempertahankan intensitas berjalan, tenaga digunakan sebagai prinsip pengontrol. Sasarannya adalah untuk mempertahankan tenaga agar pasien menggunakan sedikit usaha untuk bernapas dan tidak mudah lelah. Gerakan pendinginan dilakukan selama lima menit. Peserta memperlambat kecepatan berjalan mereka, berhenti berjalan, dan kembali ke tingkat pernapasan normal mereka.

Pendidikan kesehatan adalah proses belajar-mengajar yang berkesinambungan, dinamis, kompleks dan terencana sepanjang umur dan dalam pengaturan yang berbeda yang dilaksanakan melalui klien yang adil dan dinegosiasikan 'kemitraan' profesional kesehatan untuk memfasilitasi dan memberdayakan orang tersebut untuk mempromosikan / memulai gaya hidup terkait perubahan perilaku yang mempromosikan hasil status kesehatan yang positif (Rosidin et al., 2020).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku kesehatan yang kondusif untuk kesehatan. Tujuan pendidikan kesehatan diantaranya adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat

kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit dan membantu pasien serta keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan (Iwan Shalahuddin et al., 2021),

Menurut Shalahuddin et al., (2022), terdapat berbagai metode untuk menyampaikan informasi dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan yang dapat disesuaikan dengan materi atau informasi yang akan disampaikan, keadaan sasaran/penerima informasi (termasuk sosial budaya), dan hal-hal lain yang merupakan lingkungan komunikasi seperti ruang dan waktu. Metode dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pendidikan kesehatan. Terdapat beberapa jenis metode secara teori, yaitu : Metode Individu, Metode Kelompok besar dan kecil, Metode Masa.

4. METODE

Kerangka pemecahan masalah

Pasien yang mengalami intoleransi aktivitas keluhan utama yang dirasakan adalah kelemahan, kelelahan, perubahan tanda vital, disritmia, dispnea, pucat dan keluar keringat. Oleh karena itu, diperlukannya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan pasien jantung dalam mengatasi intoleransi aktivitas dan rasa sesak yang dirasakannya.

Realisasi Pemecahan

Pemberian informasi mengenai upaya mengontrol gejala sesak nafas, dan intoleransi aktivitas pada pasien merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan terkait manajemen terapi non farmakologi pada pasien dengan penyakit jantung. Realisasi pemecahan masalah mengenai sesak dan intoleransi aktivitas pada pasien jantung adalah melakukan pendidikan kesehatan tentang teknik pursed lip breathing dan walking with controlled breathing

Khalayak Sasaran

Sasaran dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah pasien dan/atau keluarga ruang tulip atas RSUD Sumedang.

Metode yang digunakan

Teknik ceramah adalah salah satu metode penyampaian informasi yang dilakukan satu arah yaitu dari pembicara kepada peserta dalam kelompok besar. Metode ini mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat yang bersifat umum sehingga tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya (Yunita, 2019). Metode ini juga cocok untuk semua kalangan baik berpendidikan rendah maupun tinggi (Iwan Shalahuddin et al., 2019).

Metode Tanya Jawab adalah suatu metode penyajian pembelajaran dalam bentuk pertanyaan (Iwan Shalahuddin et al., 2019). Dimana pemberi materi menggunakan/memberikan pertanyaan kepada peserta, kemudian peserta menjawab, ataupun sebaliknya. Metode tanya jawab dianggap cukup efektif dalam membangun kreativitas peserta selama proses pendidikan kesehatan. Kegiatan tanya jawab pada proses pembelajaran merupakan peranan yang penting. Sebab pertanyaan yang tersusun dengan baik dengan teknik pengacuan yang tepat akan meningkatkan partisipasi dan membangkitkan minat, rasa ingin tahu peserta terhadap masalah yang sedang dibicarakan, dan mengembangkan pola pikir peserta.

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan menggunakan peragaan untuk menjelaskan suatu pengertian atau memperlihatkan bagaimana berjalannya suatu proses pembentukan pembelajaran (I Shalahuddin et al., 2022).

Media pembelajaran yang mendukung pada pelaksanaan pendidikan kesehatan ini yaitu media cetak berupa leaflet yang berisi informasi secara singkat berupa foto dan tulisan. Kelebihan media ini adalah tahan lama, mencakup banyak orang, dapat dibawa kemana saja, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar. Sedangkan kelemahannya adalah tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara (Yunita, 2019).

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi dalam bentuk penilaian merupakan suatu metode untuk menentukan kualitas kemampuan dalam pemahaman terhadap suatu hal. Digunakannya angka dalam penilaian guna menentukan seberapa jauh pengetahuan yang ditangkap berdasarkan media yang diberikan. Kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilakukan dengan metode simulasi-ceramah serta tanya jawab.

Evaluasi yang digunakan yakni menggunakan metode pre-test dan post-test Pengetahuan peserta dikelompokkan menjadi tiga kategori dengan rentang nilai 10-40 (Kurang), 50-70 (Cukup) dan 80-100 (sangat baik). Hasil analisis yang dilakukan terhadap 8 orang peserta yang mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan menurut pengisian absensi serta pre-test pada penilaian pendidikan kesehatan ini.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta Pendidikan Kesehatan Sebelum Dilakukan Edukasi (Pre Test) (n=8)

| Pengetahuan | Frekuensi | Presentase |
|-------------|-----------|------------|
| Kurang | 1 | 12,5% |
| Cukup | 7 | 87,5% |
| Sangat Baik | - | - |

Berdasarkan Tabel 1, Menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan peserta sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan adalah 87,5% berpengetahuan cukup.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Peserta Pendidikan Kesehatan Sesudah Dilakukan Edukasi (Post Test) (n=8)

| Pengetahuan | Frekuensi | Presentase |
|-------------|-----------|------------|
| Kurang | - | 0% |
| Cukup | 3 | 37,5% |
| Sangat Baik | 5 | 62,5% |

Berdasarkan Tabel 2, Menunjukkan bahwa pengetahuan peserta sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan adalah 62,5% berpengetahuan sangat baik.

Evaluasi Proses selama penyampaian materi pembelajaran adalah: 1) jumlah peserta yang hadir 8 orang keluarga pasien; 2) peserta sangat

antusias dan memahami materi penyuluhan; 3) kegiatan berjalan lancar, tertib, dan kondusif serta aktif dalam proses tanya jawab.

Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan di ruang Tulip Atas RSUD Sumedang dengan judul “Perjalanan Mencari Oksigen” dihadiri oleh 8 peserta. Peserta merupakan keluarga yang menunggu pasien dengan masalah gangguan jantung yang dirawat di ruang Tulip Atas. Ruang Tulip Atas sendiri merupakan ruang rawat inap penyakit dalam yang mayoritas pasiennya mengalami permasalahan gangguan jantung.

Pemilihan keluarga dalam pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemandirian keluarga dalam meminimalisir keluhan yang dirasakan pasien seperti sesak napas, diharapkan edukasi yang diberikan dapat dipahami dan diterapkan secara mandiri oleh peserta apabila mengalami sesak nafas. Persiapan dan strategi yang dilakukan dalam proses pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini dimulai dari perumusan tema dan materi, pembuatan rangkaian acara, penentuan media, sarana dan prasarana, serta metode evaluasi untuk melihat sejauh mana tujuan kegiatan telah tercapai.

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan “Perjalanan Mencari Oksigen” diawali dengan pengisian daftar hadir, pembukaan, pengisian soal pre-test, pemberian materi, tanya jawab, pengisian soal post-test, pemberian doorprize, penutupan dan dokumentasi. Pengisian soal pre-test dan post-test oleh peserta dipandu oleh anggota kelompok. Materi dapat disampaikan oleh pemateri dengan baik dan mendapat respon yang baik dari peserta. Hal tersebut tercermin dari antusiasme peserta dengan ikut mempraktikkan teknik purse lips breathing dan WwB, selain itu kegiatan pendidikan kesehatan ini juga berjalan dengan cukup kondusif dan tertib sehingga dapat berjalan dengan efektif.

Pada sesi tanya jawab, dua orang peserta mengajukan pertanyaan dan dijawab langsung oleh pemateri. Di akhir sesi pematerian dosen pembimbing kelompok memberikan jawaban dan penjelasan tambahan mengenai materi yang disampaikan. Kegiatan ditutup dengan pengisian soal post-test sebagai bahan evaluasi pemahaman materi yang telah disampaikan dilanjutkan dengan pembagian doorprize, penutupan oleh pembawa acara dan dokumentasi. Evaluasi yang digunakan dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan bertujuan untuk melihat tercapainya tujuan kegiatan.

Berdasarkan hasil pre-test menunjukkan nilai rerata 56 dengan persentase terbesar pada kategori cukup. Berdasarkan hasil post-test menunjukkan nilai rerata 73,75 dengan persentase terbesar pada kategori sangat baik. Berdasarkan perubahan nilai antara pre dan post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan tidak hanya dari hasil evaluasi pre dan post test. Berjalannya kegiatan secara tertib dan peserta yang antusias juga menjadi salah satu bentuk capaian yang diharapkan.

Secara umum, kegiatan berlangsung dengan lancar sesuai harapan. Pendidikan kesehatan mengenai teknik pursed lip breathing dan WwB merupakan program pendidikan kesehatan yang diselenggarakan mahasiswa profesi ners angkatan 46 fakultas keperawatan universitas padjadjaran pada mata kuliah KDP, kegiatan ini dilaksanakan secara langsung di ruang Tulip Atas RSUD Sumedang.

Hasil evaluasi menunjukkan menunjukkan respon positif dari dosen tutor pembimbing ruangan dan para peserta. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sangat bermanfaat dan mampu

meningkatkan pengetahuan keluarga pasien, oleh karena itu program ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan berkesinambungan dengan topik dan materi yang lebih beragam menyesuaikan dengan situasi dan kondisi di lapangan.

Para peserta terlihat sangat antusias dan interaktif pada saat kegiatan berlangsung yang dilihat dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan ke pemateri saat sesi tanya jawab. Pendidikan kesehatan ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan melalui nilai pre-test dan post-test.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini secara keseluruhan sudah dimulai dalam waktu yang sesuai dengan rundown. Pada proses pematerian, berlangsung secara kondusif dan para peserta menyimak materi dengan baik. Hal tersebut dibuktikan pada saat sesi tanya jawab, para peserta sangat aktif bertanya terkait materi yang sudah disampaikan. Secara umum tidak ada kendala yang berarti pada pelaksanaan kegiatan ini dan secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar.

Rencana Keberlanjutan program Pendidikan kesehatan merupakan sebuah upaya persuasi atau pembelajaran kepada pasien dan keluarga agar mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya.

Pendidikan kesehatan merupakan bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat sebagai perawat pendidik sesuai dengan tugas seorang perawat (Jatmika et al., 2019).

Selanjutnya sebagai akhir dari kegiatan pendidikan kesehatan ini, diharapkan tenaga kesehatan di RSUD Sumedang khususnya perawat dapat merancang program teknik Relaksasi Pursed Lip Breathing dan Latihan Intoleransi Aktivitas Walking With Controlled Breathing untuk mengurangi gejala sesak dan meningkatkan intoleransi aktivitas yang dirasakan pada pasien jantung.

Tahapan selanjutnya, keluarga pasien memiliki kesadaran yang sama untuk meningkatkan pemahaman tentang penting manajemen Relaksasi Pursed Lip Breathing dan Latihan Intoleransi Aktivitas Walking With Controlled Breathing agar tujuan akhirnya yaitu untuk melakukan upaya terapeutik dalam mengurangi gejala sesak dan intoleransi aktivitas baik di lingkup pelayanan rumah sakit maupun di rumah.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan di RSUD Sumedang

6. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan keluarga pasien terkait teknik Relaksasi Pursed Lip Breathing dan Latihan Intoleransi Aktivitas Walking With Controlled Breathing untuk mengurangi gejala sesak dan meningkatkan intoleransi aktivitas yang dirasakan pada pasien jantung. Pendidikan kesehatan yang dilakukan ini menunjukkan hasil yang baik terhadap pengetahuan keluarga pasien.

Sehingga diharapkan dapat menjadi acuan bagi keluarga dan tenaga kesehatan termasuk perawat untuk tetap melanjutkan intervensi yang telah diajarkan sebagai salah satu upaya terapeutik dalam mengurangi gejala sesak dan intoleransi aktivitas baik di lingkup pelayanan rumah sakit maupun di rumah. Hal ini dikarenakan, perubahan sikap dan perilaku seseorang seringkali didasari oleh pengetahuan yang baik sehingga untuk meningkatkan strategi dalam manajemen sesak perlu didukung oleh bekal pengetahuan yang cukup.

Diharapkan semua petugas kesehatan yang ada di ruangan tulip dapat mengaplikasikan Pursed Lip Breathing dan Walking With Breathing Controlled dan menjadi intervensi pendukung yang dilakukan secara rutin 2 kali sehari untuk meningkatkan toleransi aktivitas dan saturasi oksigen pada pasien jantung. Namun dalam pengaplikasiannya harus tetap dilakukan sesuai kondisi dan toleransi pasien ketika hendak melakukannya serta memonitor tanda-tanda vital pasien ketika sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Asikin, M., Nurmalamsyah, M., & Susaldi. (2016). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular. In *Jakarta*.
- Chi Lee, A. (2018). Acceptance and Commitment Therapy: A Mindfulness and Acceptance-Based, Value-Driven Approach to Human Flourishing With Christian Spirituality Considerations. *Acceptance & Commitment Therapy: A Mindfulness & Acceptance-Based, Value-Driven Approach to Human Flourishing With Christian Spirituality Considerations*.
- Dea Rosaline, M., Tika Anggraeni, D., Kamilia Fitri, N., Ladesvita, F., Zhafarina, Z., Putri Fakultas Ilmu Kesehatan, T., Veteran Jakarta, U., & Raya Limo No, J. (2022). Deep Breathing Exercise For Decreasing Anxiety Level on People Undergo Covid 19 Vaccination. *Ilkeskh.Org*.
- Faridah, F., Hasmar, W., & Indrawati, I. (2022). Edukasi Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Kasang Kumpeh. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.311>
- Firstania, A., & Khoiriyati, A. (2023). Intervention Reduce anxiety in CHF patients (Congestive Heart Failure): Systematic Literature Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1786>
- Fitria, R., Maria, R., Waluyo, A., Dasna, D., & Sinaga, E. (2021). Terapi Kipas untuk Meredakan Sesak Napas. *Journal of Telenursing (JOTING)*. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2997>
- Hasanah, Zulkarnain, E., Arifianto, H., Sasmaya, H., Nauli, Suciadi, L. P., Dewi, P. P., Soerarso, R., Elkana, S., Sarastri, Aditya, V. K. P. P. W., & Yuke. (2023). Pedoman Tatalaksana Gagal Jantung. In *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia*.
- Hossein Pour, A. H., Gholami, M., Saki, M., & Birjandi, M. (2020). The effect of inspiratory muscle training on fatigue and dyspnea in patients with heart failure: A randomized, controlled trial. *Japan Journal of Nursing Science*. <https://doi.org/10.1111/jjns.12290>
- Jamilah, M., & Mutarobin. (2023). Deep Breathing Exercise Terhadap Tingkat Dyspnea pada Gagal Jantung di Rumah Sakit Wilayah Depok. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*.
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *K-Media*.
- Katayıfçı, N., Boşnak Güçlü, M., & Şen, F. (2022). A comparison of the effects of inspiratory muscle strength and endurance training on exercise capacity, respiratory muscle strength and endurance, and quality of life in pacemaker patients with heart failure: A randomized study. *Heart and Lung*. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2022.04.006>
- Kemendes RI. (2018). Rakerkesnas 2018, Kemendes Percepat Atasi 3 Masalah Kesehatan. *Offial Site Kemendes*.
- Kotruchin, P., Imoun, S., Mitsungnern, T., Aountrai, P., Domthaisong, M., & Kario, K. (2021). The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension*. <https://doi.org/10.1111/jch.14103>
- Lumi, A. P., Joseph, V. F. F., & Polii, N. C. I. (2021). Rehabilitasi Jantung pada Pasien Gagal Jantung Kronik. *Jurnal Biomedik:JBM*. <https://doi.org/10.35790/jbm.v13i3.33448>
- Martanti, H. (2015). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Kardiovaskuler dengan Kasus Congestive Heart Failure (CHF) dan

- Peripartum Cardiomyopathy di Ruang Intensive Cardiac Care Unit RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda Tahun 2015. *STIKES Muhammadiyah Samarinda*.
- Mayer, A. F., Karloh, M., dos Santos, K., de Araujo, C. L. P., & Gulart, A. A. (2018). Effects of acute use of pursed-lips breathing during exercise in patients with COPD: a systematic review and meta-analysis. In *Physiotherapy (United Kingdom)*.
<https://doi.org/10.1016/j.physio.2017.08.007>
- Muttaqien, F., Yulvina, Y., Sari, R. N., Syarif, F., Wahyudati, S., Sofia, S. N., & Rifqi, S. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Biomarker Inflamasi, Kapasitas Fungsional, Fungsi Paru, dan Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung Kronik. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*.
<https://doi.org/10.36408/mhjcmm.v6i1.379>
- Ratna Sari, F., Inayati, A., & Risa Dewi, N. (2023). Penerapan Hand Held Fan Terhadap Dyspnea Pasien Gagal Jantung Di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*.
- Rosidin, U., Shalahuddin, I., & Eriyani, T. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Phbs Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Di Desa Jayaraga Garut. *Malahayati Nursing Journal*.
<https://doi.org/10.33024/manuju.v2i1.2358>
- Satria, O., Suza, D. E., & Tarigan, M. (2022). Latihan Berjalan dengan Kontrol Pernapasan pada Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK): Studi Fenomenologi. *Journal of Telenursing (JOTING)*.
<https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3621>
- Shalahuddin, I, Maulana, I., Eriyani, T., & ... (2022). Health Education About Anaemia in the RESSPRO Program (Healthy and Productive School Youth) at Himah Cipta Karsa Vocational School Garut. *ABDIMAS: Jurnal*
- Shalahuddin, Iwan, Yamin, A., & Sumarna, U. (2019). Pendidikan Kesehatan Pada Siswa Kelas 04 Sdn Paminggir 1 Garut Tentang Pentingnya Mencuci Tangan Sebelum Makan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Teng, H. C., Yeh, M. L., & Wang, M. H. (2018). Walking with controlled breathing improves exercise tolerance, anxiety, and quality of life in heart failure patients: A randomized controlled trial. *European Journal of Cardiovascular Nursing*.
<https://doi.org/10.1177/1474515118778453>
- Zahrotin, S. (2019). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) Dengan Intervensi Inovasi Pijat Punggung Terhadap Kelelahan Dengan Penggunaan Minyak VCO. *Kalimantan Timur*.