

BAB I

PENDAHULUAN

Berbagai penyakit paru masih akan menjadi masalah kesehatan di masyarakat. Morbiditas penyakit infeksi paru dan saluran napas masih amat tinggi dan penyakit baru ini menjadi salah satu penyebab kematian di masyarakat. Seiring dengan semakin berkembangnya industrialisasi dan semakin banyaknya kendaraan bermotor ini akan menimbulkan polusi udara dan dapat merusak paru (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI 2010)). *World Health Organization* (WHO) Repot 2001 menunjukkan lima penyakit paru utama merupakan penyebab dari 17,4% kematian di dunia. Kelima penyakit paru utama itu adalah infeksi paru (7,2%), Penyakit Paru Obstruktif Kronik (4,8%), TB paru (3%), kanker paru (2,1%) dan asma (0,3%) (Hasanah, *et al*, 2016).

Sesak napas memiliki banyak penyebab yang berbeda dan tentu saja bukan sesuatu yang bisa diabaikan begitu saja, tetapi harus segera dicari tahu tentang kemungkinan penyebab terjadinya gangguan tersebut. Jika hal tersebut terus berkepanjangan atau jika tidak segera mendapatkan penanganan medis, maka dapat mengakibatkan ketidaksadaran diri maupun kematian. Sesak napas biasanya dapat disebabkan oleh beberapa kondisi seperti masalah paru-paru, kerongkongan, otot, tulang rusuk, atau saraf. Beberapa kondisi tersebut berdampak serius dan dapat mengancam jiwa seseorang. Penyebab asma umumnya disebabkan pemicu spesifik seperti memiliki alergi terhadap hal tertentu seperti makanan, debu, atau lingkungan berpolusi, punya sejarah di keluarga yang memiliki riwayat penyakit asma, infeksi saluran pernapasan, paparan terhadap asap rokok sebelum atau sesudah lahir (Gautier *et al*, 2017).

Arif & Mariza (2018) menyatakan bahwa latihan pernapasan merupakan alternatif sarana untuk memperoleh kesehatan yang diharapkan bisa mengaktifkan semua organ dalam tubuh secara optimal dengan olah napas dan olah fisik secara teratur. Latihan pernapasan bertujuan untuk melatih cara bernapas yang benar, melenturkan dan memperkuat otot pernapasan, melatih ekspektorasi yang efektif, meningkatkan sirkulasi dan mempertahankan asma yang terkontrol. Pada penderita asma latihan pernapasan selain ditujukan untuk

memperbaiki fungsi alat pernapasan, juga bertujuan melatih penderita mengatur pernapasan jika terasa akan datang serangan, ataupun sewaktu serangan asma .

Adapun teknik pernapasan yang lain juga dapat digunakan pada saat sesak napas salah satunya yaitu dengan *Pursed lips breathing* adalah strategi yang digunakan dalam rehabilitasi pulmonal untuk menurunkan sesak napas. Strategi ini dibuat dengan tujuan untuk membantu pasien mengontrol pola napas, meningkatkan ventilasi pola napas, meningkatkan mekanisme batuk efektif, mencegah atelektasis, meningkatkan kekuatan otot pernapasan, meningkatkan relaksasi dan mencegah terjadinya kekambuhan dan sesak napas. Kemudian juga ditambah dengan riwayat asma, riwayat paparan tembakau atau polusi sebelumnya. Pada pasien juga terdapat adanya *wheezing* tetapi dapat juga ditemukan tanpa suara napas tambahan (Alshabanat *et al.*, 2015). Ningsih (2018) menyatakan bahwa metode pernapasan *pursed lip breathing* sangat dianjurkan dan diterapkan pada pasien PPOK, seperti *emfisema*, dan *asma* serta efektif jika diterapkan pada saat periode *dyspnea*.

Diaphragma breathing merupakan latihan pernafasan untuk merelaksasikan otot pernafasan saat melakukan inspirasi dalam. Pasien berkonsentrasi pada upaya mengembangkan diafragma selama melakukan inspirasi terkontrol (Bordoni, 2017 dalam Pahlawi *et al* (2019). Pahlawi *et al* (2019) menyatakan bahwa pernapasan diafragma yang dilakukan berulang kali dengan rutin dapat membantu seseorang menggunakan diafragmanya secara benar ketika bernafas. Pernapasan diafragma dimaksudkan untuk melatih cara bernafas karena ketika terjadi sesak nafas pasien cenderung tegang yang membuat pasien tidak dapat mengatur pernafasannya, mengakibatkan bertambah penyempitan pernafasan dibronkus. Teknik ini berguna untuk menguatkan diafragma, menurunkan kerja pernafasan melalui penurunan laju pernafasan, menggunakan sedikit usaha dan energi untuk bernapas.

Peran perawat dibutuhkan sebagai pemberi asuhan keperawatan khususnya pada penderita yang mengalami sesak napas. Perawat mempunyai wewenang dalam memberikan tindakan atau intervensi baik mandiri maupun kolaboratif. Tindakan-tindakan keperawatan yang dilakukan mulai dari tindakan preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif. Masalah keperawatan yang sering muncul pada

pasien yang memiliki masalah pada sistem pernapasannya adalah pola napas tidak efektif akibat perubahan ventilasi pada paru-paru. Salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi pola napas tidak efektif yaitu dengan melatih pasien dalam mengontrol pola napasnya. Latihan ulang pernapasan terdiri atas latihan dan praktik pernapasan yang dirancang dan dijalankan untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien, dan untuk mengurangi kerja bernapas (Arif & Mariza, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa masalah yang ada dari penelitian tersebut akan mengacu pada pemecahan masalah yang memberikan solusi dengan menggunakan media booklet tentang latihan pernapasan sebagai upaya rehabilitasi paru pada sesak napas. Booklet sebagai media pembelajaran dan media informasi yang efektif dan efisien yang berisikan informasi-informasi penting, yang dirancang secara unik, jelas, dan mudah dimengerti (Pralisaputri *et al*, 2016). Booklet ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, mengenai latihan pernapasan sebagai upaya rehabilitasi paru pada sesak napas.