



**DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE UNTUK  
MENGURANGI SESAK NAFAS PADA PENDERITA ASMA  
BRONKIAL KRONIK**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**RETNO ASTUTI**

**1210702026**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI**

**2015**



**DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE  
UNTUKMENGURANGI SESAK NAFAS PADA PENDERITA  
ASMA BRONKIAL KRONIK**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR  
Diajukan Sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Fisioterapi**

**RETNO ASTUTI  
1210702026**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
2015**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Retno Astuti

NRP : 1210702026

Tanggal : 29 Juli 2015

Bila mana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 Juli 2015

Yang Menyatakan,



(Retno Astuti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Retno Astuti  
NRP : 121070206  
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Program Studi : DIII Fisioterapi  
Jenis karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE UNTUK MENGURANGI SESAK NAFAS PADA PENDERITA ASMA BRONKIAL KRONIK”.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhirsaya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal :29 Juli 2015

Yang menyatakan



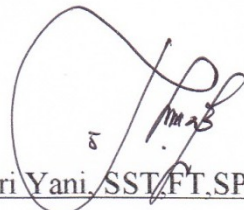
( Retno Astuti )

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Retno Astuti  
NRP : 1210702026  
Program Studi : Fisioterapi  
Judul KTIA : Diafragmatic Breathing Exercise untuk Mengurangi  
Sesak Nafas pada Penderita Asma Bronkial Kronik

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Sri Yani, SST/FT, SPd, Msi

Ketua Penguji



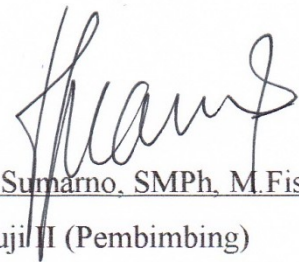
Eko Wibowo, S.Ft

Penguji I



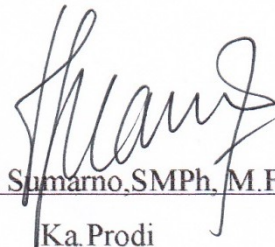
Desak Nyoman Sithi, S.Kep, MARS

Dekan



Drs. Slamet Sumarno, SMPh, M.Fis

Penguji II (Pembimbing)



Drs. Slamet Sumarno, SMPh, M.Fis

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 29 Juli 2015

# **DIAFRAGMATIC BREATHING EXERCISE UNTUK MENGURANGI SESAK NAPAS PADA PENDERITA ASMA BRONKHIAL**

**Retno Astuti**

## **Abstrak**

Asma adalah suatu penyakit inflamasi kronik saluran pernapasan yang disebabkan oleh sensitifnya trakea dan percabangannya (hiperreaktivitas bronkus) terhadap suatu rangsangan. Penyakit asma merupakan penyakit yang berlanjut secara perlahan serta dalam perjalanannya terdapat fase-fase eksaserbasi akut. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menganalisa sesak nafas pada penderita asma bronkial tersebut. Metodenya studi kasus dan pengambilan data dengan cara wawancara serta pengukuran pada problematik penderita asma bronkial. Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 15-30 Juni 2015 di RS Marinir Cilandak. Data disajikan dan dianalisa dalam bentuk deskriptif. Hasil dari studi kasus ini didapatkan pasien dengan jenis kelamin Laki-laki dengan usia 60 tahun dengan problema sesak nafas. Setelah diberikan latihan diafragmatic breathing exercise sebanyak 12x, sesak nafas berkurang. Latihan diberikan dengan dosis frekuensi seminggu 5x, intensitas sedang, sebanyak 20x pengulangan per menit setiap gerakan. Dari studi kasus ini disimpulkan bahwa metode diafragmatic breathing exercise dapat mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial Tn. S. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam mengurangi sesak nafas, seharusnya intervensi diafragmatic breathing exercise pada asma bronkial diberikan selama satu bulan.

**Kata kunci :** Asma Bronkhial, Difragmatic Breathing Exercise, Sesak Nafas.

# **DIAFRAGMATIC BREATHING EXERCISE TO REDUCE SHORTNESS OF BREATH IN PATIENTS WITH BRONCHIAL ASTHMA**

**Retno Astuti**

## **Abstract**

Asthma is a chronic inflammatory disease of respiratory tract caused by sensitive trachea and ramifications (bronchial hyperreactivity) to a stimuli. Asthma is a disease that continues slowly along the journey there are phases of acute exacerbations. The purpose of this case study is to analyze of breath in patients with bronchial asthma is. The case study method and data retrieval by means of interviews and measurements in patients with bronchial asthma problematic. Time data collection was conducted on 15-30 June 2015 in Jakarta Marine Hospital. Data presented in the form of descriptive data analyzed. The results of this case study found patients with male sex by age 60 years with the problem of shortness of breath. After being given training exercise as much as 12x diaaphragmatic breathing exercise, shortness of breath decrease. Exercise are given at a dose of 5x a week frequency, moderate intensity, as much as 20x repetitions per minute every movement. The case study concluded that the method diaaphragmatic breathing exercise can reduce shortness of breath in patients with bronchial asthma Tn.S . To achieve optimal results in reducing shortness of breath, should diaaphragmatic breathing exercise intervention on bronchial asthma given during saty month.

**Keywords :** Bronchial Asthma, Diaaphragmatic Breathing Exercise, Shortness of Breath

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis penjatkan kehadiran Allah SWT, yang atas rahmat-Nya maka penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir. Judul yang dipilih dalam studi kasus ini yang dilaksanakan sejak Juni 2015 ini adalah Diafragmatic Breathing Exercise Untuk Mengurangi Sesak Nafas Pada Penderita Asma Bronkial.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini, khususnya kepada Bapak Drs. Slamet Sumarno, SMPH, M.Fis selaku Kepala Program Studi Akademi Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan juga selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah Akhir dan para dosen staf Akademi Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah banyak membimbing dan memotivasi penulis sehingga laporan penelitian ini dapat selesai tepat pada waktunya.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga tercinta papa, mama dan kedua kakak yang dengan penuh kesabaran memberikan dukungan moril dan materil, serta doa yang tak pernah putus untuk keberhasilan penulis, dan juga seseorang yang selalu banyak memberi semangat kepada saya dan rekan - rekan Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2012serta pihak pasien yang telah meluangkan waktunya.

Akhir kata penulis berharap semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai, Amiin.

Jakarta, 29 Juli 2015

Penulis

Retno Astuti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN ORISINALITAS .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	2
I.2 Identifikasi Masalah.....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penulisan .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Deskripsi Kasus .....	6
II.2 Problematik Fisioterapi.....	11
II.3 Diagnosa Fisioterapi .....	12
II.4 Metode Intervensi Fisioterapi.....	12
II.5 Edukasi dan Home Program .....	18
BAB III METODOLOGI PENGAMBILAN DATA .....	19
III.1 Metode Pengambilan Data .....	19
III.2 Waktu dan Tempat Pengambilan Data .....	28
III.3 Kriteria Kasus Terpilih .....	28
III.4 Definisi Operasional .....	28
III.5 Intervensi Fisioterapi .....	29
III.6 Rencana Edukasi.....	30
III.7 Rencana Evaluasi.....	30
III.8 Deskripsi data dan Analisa Data.....	31
BAB IV PENATALAKSANAAN STUDI KASUS .....	32
IV.1 Identitas Pasien.....	32
IV.2 Assesment .....	32
IV.3 Problematik dan Diagnosa Fisioterapi.....	33
IV.4 Intervensi Fisioterapi .....	33
IV.5 Edukasi .....	33

IV.6 Evaluasi .....	34
IV.7 Deskripsi data analisa data .....	35
BAB VPEMBAHASAN .....	36
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....	39
V.1 Kesimpulan.....	39
V.2 Saran .....	39
DAFTAR PUSTAKA .....	41
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skala Borg .....	21
Tabel 2	Data Variabel Independent .....	28
Tabel 3	Data Variabel Dependent .....	29
Tabel 4	Evaluasi Pertama .....	34
Tabel 5	Evaluasi Kedua .....	34
Tabel 6	Deskripsi Data dan Analisa Data .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar1	Perbedaan Bronkhial Normal Dan Bronkhial Asmatik .....	7
Gambar2	DB Aktif .....	15
Gambar3	Single Knee to Chest.....	16
Gambar4	Double Knee to Chest.....	17
Gambar 5	Knee Roling.....	18

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Laporan Studi Kasus
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Pengambilan Data