

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Skripsi, April 2018

Feri Setiawan

Pengaruh *breathing retraining* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien penyakit paru obstruktif kronik (ppok) di RSUP Dr. Kariadi Semarang

x + 72 Halaman + 3 Tabel + 9 Lampiran + 2 Skema + 1 Daftar gambar

ABSTRAK

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah penyakit dengan karakteristik keterbatasan saluran napas yang tidak sepenuhnya *reversible*. Banyak pasien PPOK melaporkan bahwa lebih sering mengalami gangguan tidur. *Breathing retraining* adalah strategi dalam rehabilitasi pulmona untuk menurunkan sesak napas dengan cara relaksasi sehingga akan membuat pasien nyaman dan kualitas tidur pasien PPOK akan membaik. Tujuan utama penelitian ini membuat pasien PPOK nyaman dan rileks sehingga pasien PPOK dapat meningkatkan kualitas tidur. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaantidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari selama satu minggu terakhir. Skor 0-4 menunjukkan kualitas tidur yang baik, dan skor 5 sampai 21 menunjukkan kualitas tidur buruk. *Breathing retraining* dengan memberikan latihan pernafasan yang dilakukan 5 sampai 8 kali inspirasi dan ekspirasi. Pada inspirasi tarik nafas 4 detik lalu tahan nafas selama 2 detik dan ekspirasi selama 4 detik pada saat latihan nafas agar dapat mengurangi sesak nafas dengan cara relaksasi. Penelitian ini termasuk dalam penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *randomized pre-test post-test with control group design*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 responden perlakuan dan 16 responden kontrol. Hasil pre test pada kelompok perlakuan yaitu 16 responden (100%) mengalami kualitas tidur buruk, hasil post test 13 responden (81,2%) mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Hasil uji statistik *paired t-test* pada kelompok perlakuan diperoleh *p value* $0,000 < 0,005$ dan kelompok kontrol *t* 2,198 dan $p < \alpha$ (0,005). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh *breathing retraining* terhadap kualitas tidur pasien PPOK.

Kata kunci: *Breathing retraining*, PPOK, Kualitas tidur.

Pustaka :51 (2007-2016)

UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY MUHAMMADIYAH SEMARANG

Mini thesis, April 2018

Feri Setiawan

Effect of breathing retraining to the sleep quality of clients with Chronic Obstructive Pulmonal Disease (COPD) at RSUP Dr. Kariadi Semarang

x + 72 Page + 3 Table + 9 Appendix + 2 Scheme + 1 Image list

ABSTRACT

The Chronic Obstructive Pulmonal Disease (COPD) is a diseases with airway limitation characteristics that are not completely reversible. Many COPD patients report more frequent sleep disorders. Breathing retraining is a strategy in pulmonary rehabilitation to reduce symptoms of dipsneaby means of relaxation so will be patients restful and quality sleep of the patients with COPD become better. The main purpose of this study makes COPD patients comfortable and relaxed so that COPD patients can improve sleep quality. Sleep quality measured by questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) looking some aspects is subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleeping habits, sleep disorders the use of sleeping pills, and daytime dysfunction during the last week, it will produce a score of 0-21. A score of 0-4 shows good sleep quality, and a score of 5 to 21 indicates poor sleep quality. Breathing retraining is giving breathing exercises conducted 5 to 8 times inspiration and expiration. In inspiration breathe 4 seconds then hold the breath for 2 seconds and expiration for 4 seconds, at the time of breath exercises in order to reduce shortness of breath by means of relaxation. This research included quasi experiment reaserch use design randomized pre-test post-test with control group desaign. Amount individuals use in the research 16 intervetion respondents and 16 control respondents. Pre test result in intervention respondents is 16 respondents (100%) indicates poor sleep quality, in post test 13 respondents (81,2%) shows good sleep quality. Statistical test results paired-test found p value $0,000 < 0,005$ and control group $t 2,198$ and $p < \alpha (0,005)$. The conclusion of this research suggested that the effect of breathing retraining on sleep quality of clients with Chronic Obstructive Pulmonal Disease (COPD) existed.

Keywords : breathing retraining, COPD, sleep quality

References : 51 (2007-2016)