

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Hasil Penelusuran Evidence .....	19
---	----

**PENERAPAN TEKNIK *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE*  
UNTUK MENURUNKAN SESAK NAPAS PADA PASIEN *CONGESTIVE  
HEART FAILURE* DI RSUP Dr. SARDJITO**

**Latifa Khoirul Anisa<sup>1</sup>, Abdul Majid<sup>2</sup>, Rosa Delima Ekwantini<sup>3</sup>**

1,2,3 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: [latif.adudung@gmail.com](mailto:latif.adudung@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Congestive Heart Failure atau CHF merupakan penyakit kardiovaskuler dimana jantung tidak dapat memompa darah dan oksigen untuk memenuhi kebutuhan metabolisme jaringan. Gejala awal klinis pada penderita CHF adalah sesak napas. Sesak napas dapat diturunkan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis menggunakan *alternate nostril breathing exercise*. Kelebihan dari terapi *alternate nostril breathing exercise* diantaranya hemat dana, mudah dipelajari, non invasive, dan tidak memiliki efek samping. **Tujuan:** Studi kasus ini untuk mengetahui penerapan terapi *alternate nostril breathing exercise* untuk menurunkan sesak napas dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan oksigenasi pada pasien CHF di RSUP Dr. Sardjito. **Metode:** Studi kasus melibatkan dua pasien CHF dengan sesak napas. Instrument berupa SOP terapi *alternate nostril breathing exercise*. Penurunan sesak napas dilihat melalui evaluasi subjektif kedua pasien, pola napas, saturasi oksigen dan frekuensi napas. Terapi *alternate nostril breathing exercise* dilakukan kurang lebih lima belas menit dengan pemberian dua kali sehari selama empat hari. **Hasil:** Diagnosis keperawatan pada kedua pasien yaitu pola napas tidak efektif berhubungan dengan hambatan upaya napas, setelah dilakukan intervensi terapi *alternate nostril breathing exercise* masalah keperawatan dapat teratasi dan terjadi penurunan sesak napas pada kedua pasien, Frekuensi napas menurun dari 28 menjadi 20 kali per menit pada pasien pertama dan 26 menjadi 20 kali per menit pada pasien kedua, saturasi oksigen kedua pasien meningkat dari 93-94% menjadi >95%, kedalaman napas cukup dan tidak ada penggunaan otot bantu pernapasan. **Kesimpulan:** Teknik *alternate nostril breathing exercise* dapat menurunkan sesak napas pada pasien CHF.

**Kata Kunci:** Alternate Nostril Breathing Exercise, ANBE, Dispnea, Congestive Heart Failure