

**TERAPI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* DALAM
PEMEMUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS PADA PASIEN
DENGAN *CONGESTIVE HEART FAILURE* DI RUANG
ICCU RSUP Dr. SOERADJI TIRTONEGORO**

Ratu Felisa Balqis¹, Maryana¹, Sugeng¹

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : felisabalqis220203@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Congestive Heart Failure* (CHF) merupakan penyakit kardiovaskular dengan morbiditas tinggi yang menyebabkan penurunan curah jantung sehingga menimbulkan intoleransi aktivitas berupa kelelahan, kelemahan, dan dispnea saat beraktivitas. *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) merupakan terapi nonfarmakologis yang bertujuan meningkatkan efisiensi ventilasi, menyeimbangkan sistem saraf otonom, dan mendukung peningkatan toleransi aktivitas pada pasien CHF. **Tujuan:** Mengetahui penerapan terapi ANBE dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas pada pasien CHF di Ruang ICCU RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro. **Metode:** Studi kasus pada dua pasien CHF dengan intoleransi aktivitas. Instrumen yang digunakan berupa SOP terapi ANBE. Intervensi dilakukan selama 15 menit, satu kali sehari selama tiga hari. Parameter yang diukur meliputi frekuensi napas, saturasi oksigen (SpO₂), dan keluhan subjektif dispnea. **Hasil:** Setelah terapi ANBE selama 3×24 jam, terjadi perbaikan pada kedua pasien. Pada Tn. B, frekuensi napas menurun dari 28 kali/menit menjadi 20 kali/menit dan SpO₂ meningkat dari 94% menjadi 98%. Pada Tn. S, frekuensi napas menurun dari 27 kali/menit menjadi 22 kali/menit dan SpO₂ meningkat dari 93% menjadi 97%. Kedua pasien juga melaporkan berkurangnya sesak napas dan kelelahan serta meningkatnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. **Kesimpulan:** Terapi ANBE dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan komplementer dalam membantu meningkatkan toleransi aktivitas pada pasien CHF.

Kata Kunci: *Alternate Nostril Breathing Exercise, Congestive Heart Failure, intoleransi aktivitas, saturasi oksigen, frekuensi napas*

**ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISES IN MEETING THE
ACTIVITY NEEDS OF PATIENTS WITH CONGESTIVE HEART
FAILURE IN THE ICCU UNIT AT Dr. SOERADJI
TIRTONEGORO HOSPITAL**

Ratu Felisa Balqis¹, Maryana¹, Sugeng¹

¹Departement of Nursing, Polytechnic Ministry of Health Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: felisabalqis220203@gmail.com

ABSTRACT

Background: Congestive heart failure (CHF) is a cardiovascular disease with high morbidity that causes a decrease in cardiac output, leading to exercise intolerance manifested as fatigue, weakness, and dyspnea during physical activity. Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) is a nonpharmacological therapy aimed at improving ventilatory efficiency, balancing the autonomic nervous system, and supporting increased exercise tolerance in CHF patients. **Objective:** To determine the implementation of ANBE therapy in meeting the activity tolerance of CHF patients in the ICCU Ward at Dr. Soeradji Tirtonegoro General Hospital. **Methods:** A case study involving two CHF patients with activity intolerance. The intervention utilized the ANBE therapy standard operating procedure (SOP). The intervention was conducted for 15 minutes, once daily over three days. Measured parameters included respiratory rate, oxygen saturation (SpO₂), and subjective complaints of dyspnea. **Results:** Following 3×24 hours of ANBE therapy, improvements were observed in both patients. In Mr. B, respiratory rate decreased from 28 breaths/minute to 20 breaths/minute, and SpO₂ increased from 94% to 98%. In Mr. S, respiratory rate decreased from 27 breaths/minute to 22 breaths/minute, and SpO₂ increased from 93% to 97%. Both patients also reported reduced shortness of breath and fatigue, as well as improved ability to perform daily activities. **Conclusion:** ANBE therapy can be used as a complementary nursing intervention to help improve activity tolerance in patients with CHF.

Keywords: Alternate Nostril Breathing Exercise, Congestive Heart Failure, exercise intolerance, oxygen saturation, respiratory rate