SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE) TERHADAP ANSIETAS PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)* DI RUANG ICCU RSUD DR. M. YUNUS KOTA BENGKULU

Disusun Oleh :

MEIDYAH PITALOKA
NIM. P01720323116

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
PROGRAM RPL TAHUN 2024

HALAMAN JUDUL SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE) TERHADAP ANSIETAS PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)* DI RUANG ICCU RSUD DR. M. YUNUS KOTA BENGKULU

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) Pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Disusun Oleh :

MEIDYAH PITALOKA
NIM. P01720323116

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
PROGRAM RPL TAHUN 2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE) TERHADAP ANSIETAS PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)* DI RUANG ICCU RSUD DR. M. YUNUS KOTA BENGKULU

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

MEIDYAH PITALOKA
NIM : P01720323116

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Program RPL Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal 04 Februari 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep	**Widia Lestari S.Kep., M.Sc**
NIP. 197507161997031002	**NIP. 198106052005012004**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE) TERHADAP ANSIETAS PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)* DI RUANG ICCU RSUD DR. M. YUNUS KOTA BENGKULU

Disusun oleh :

MEIDYAH PITALOKA
NIM : P01720323116

Telah diujikan didepan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu

Pada Tanggal : 06 Februari 2025, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Ns. Septivanti S.Kep., M.Pd	Ns. Ichru Nugroho S.Kep., M.Kep
NIP. 19749[illegible]97032001	NIP. 198412082010011021
Penguji III	**Penguji IV**
Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep	Widia Lestari S.Kep.,M.Sc
NIP. 197507161997031002	NIP. 198106052005012004

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu

Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep
NIP. 197507161997031002

BIODATA



Nama	Meidyah Pitaloka
Tempat, Tanggal Lahir	Lubuk Buntak, 15 Mei 2000
Agama	Islam
Jenis Kelamin	Perempuan
Anak Ke	1 (Satu)
Riwayat Pendidikan	1. TK Padu PGRI Pagar Alam (2004-2005) 2. SD Negeri 29 Pagar Alam (2005-2011) 3. SMP Negeri 5 Pagar Alam (2011-2014) 4. SMA Negeri 04 Pagar Alam (2014-2017) 5. Diploma 3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu (2017-2020) 6. Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu (2025)
Alamat	Jl. Depati H. Duadji No. 4 RT. 02/RW. 01 Kelurahan Lubuk Buntak Kecamatan Dempo Selatan Kota Pagar Alam Provinsi Sumatera Selatan
Email	meidyahpitaloka@gmail.com

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Meidyah Pitaloka
NIM	:	P01720323116
Judul Penelitian	:	Pengaruh Terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) Terhadap Ansietas Pada Pasien *Congestive Heart Failure (CHF)* Di Ruang ICCU DR. M. Yunus Kota Bengkulu Tahun 2024

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dibuat apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam penelitian ini unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 24 Februari 2025
Yang menyatakan,



Meidyah Pitaloka
NIM. P01720323116

PERSEMBAHAN

- **Motto**
  - ❖ Percayalah pada rencana Tuhan, karena dia lebih tahu apa yang terbaik untuk hidupmu bahkan ketika kita merasa ragu
  - ❖ Kesuksesan bukan tentang seberapa cepat kita mencapai tujuan, tetapi tentang seberapa banyak kita belajar dari setiap langkah yang dihadapi sepanjang perjalanan
  - ❖ Jangan menyerah, karena kegagalan adalah bagian dari perjalanan
- **Persembahan**

  Segala puji dan syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia kupersembahkan skripsi ini [illegible]:
  - ❖ Puji [illegible]r yang tidak terhingga kepada Allah SWT, yang telah mengabulkan segala pinta sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
  - ❖ Kepada Meidyah Pitalokat terima kasih sudah berjuang untuk tetap kuat dan bertahan untuk setiap perjalanan yang telah dilewati selama ini.
  - ❖ Terkhusus untuk kedua orang tua yang sudah mengerahkan segala tenaga, materi, dan semua nya untuk menjadikan penulis seperti sekarang. Mendidik, memberikan kasih sayang yang tak terhingga, serta mendo'akan dan memberi semangat tanpa henti kepada penulis, terima kasih banyak.
  - ❖ Kedua adik kandungku Riski dan Dinda, terima kasih banyak sudah selalu ada dan menjadi penyemangat. Terima kasih atas pengertian dan sudah memberikan kesempatan untuk penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi.
  - ❖ Keluarga besar ndarai yang selalu mendukung dan selalu ada di setiap proses, yang tidak bisa disebut satu persatu. Terima kasih banyak atas segala bantuan, dukungan dan sebagai tempat berkeluh kesah.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

- Sahabat kecil yang sangat penulis sayangi, Tita. Terima kasih banyak atas segala dukungan dan nasehat-nasehat agar skripsi penulis dapat terselesaikan.
- Teruntuk Wendi, terima kasih banyak atas segala dukungan disetiap perjalanan penulis sejak menempuh pendidikan D3 sampai sekarang, membantu penulis menjadi pribadi yang lebih dewasa, menguatkan dan memberikan semangat untuk melanjutkan pendidikan ini.
- Penghabis cuan Bella, Dian, dan Fatiyah yang selalu menemani dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas cerita yang telah diukir bersama.
- Teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan Alih Jenjang yang selalu saling mengingatkan dan saling menyemangati satu sama lain. Terima kasih banyak atas cerita sedih dan senang yang telah dilalui bersama.
- Kepada semua saudara, kerabat, dan teman-teman yang keberadaannya sangat berarti bagi penulis dan namanya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih banyak.
- Almamater kebanggaan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) Terhadap Ansietas Pada Pasien *Congestive Heart Failure (CHF)* Di Ruang ICCU DR. M. Yunus Kota Bengkulu Tahun 2024".

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Eliana S.KM., MPH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Septiyanti, S.Kep., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polite[illegible]sehatan Kemenkes Bengkulu
3. Bapak Ns. He[illegible]yah, [illegible].Kep., M.Kep, selaku K[illegible]ua Prodi Sarjana Terapan [illegible]erawatan dan Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Ibu Widia Lestari S.Kep., M.Sc, selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
6. Seluruh pasien yang bersedia menjadi responden di Ruang ICCU RSUD Dr. M. Yunus yang telah bersedia mengikuti kegiatan penelitian ini.
7. Kedua orang tua yang sangat hebat dalam mendidik dan membimbing penulis dengan penuh kasih sayang dan mengiringi jalanku dengan penuh do'a dalam menyelesaikan skripsi.
8. Semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Semoga kritik dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal baik oleh Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa jurusan keperawatan lainnya.

Bengkulu, ... 2025

(Meidyah Pitaloka)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PENGARUH TERAPI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE) TERHADAP ANSIETAS PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)* DI RUANG ICCU RSUD DR. M. YUNUS KOTA BENGKULU TAHUN 2024

[1]Meidyah Pitaloka, [2]Hermansyah, [3]Widia Lestari
[1]Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
[2,3]Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email: meidyahpitaloka@gmail.com

ABSTRAK

Global Health Data Exchange (GDHx) mencatat 64,34 juta kasus gagal jantung didunia pada tahun 2020 dengan 9,91 juta kematian. Pasien CHF seringkali tidak hanya mengalami gangguan fisik, tetapi juga mengalami masalah psikologis seperti ansietas yang dapat memperburuk gejala fisik, meningkatkan risiko rawat inap serta belum teratasi secara optimal dalam perawatan di ruang ICCU. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *alternate nostril breathing exercise* terhadap ansietas pada pasien *congestive heart failure* di RSUD Dr. M. Yunus K gkulu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuanti aitu penelitian eksperimental dengan pendekatan *quasy experimental*. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pre-test* dan *post-test control group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah responden 44 orang yang terdiri dari 22 orang responden pada setiap kelompok. Pengumpulan data menggunakan kuisioner skala ansietas GAD-7 sebelum dan sesudah diberikan pemberian terapi *alternate nostril breathing exercise* dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tingkat ansietas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini juga menunjukkan pengaruh terapi *alternate nostril breathing exercise* terhadap ansietas pada pasien CHF (p=0,011).
Disarankan kepada pelayanan kesehatan rumah sakit dapat menggunakan terapi ANBE sebagai terapi keperawatan non farmakologis.

Kata Kunci: *Alternate nostril breathing exercise. Ansietas, dan CHF*

THE EFFECT OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE (ANBE) ON ANXIETY IN PATIENTS WITH CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF) IN THE ICCU ROOM OF RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU CITY IN 2024

[1]Meidyah Pitaloka, [2]Hermansyah, [3]Widia Lestari
[1]Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
[2,3]Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email: meidyahpitaloka@gmail.com

ABSTRAK

The Global Health Data Exchange (GDHx) recorded 64.34 million cases of heart failure worldwide in 2020, with 9.91 million deaths. Patients with congestive heart failure (CHF) often experience anxiety, which can worsen physical symptoms and increase hospitalization risks. This study aimed to determine the effect of alternate nostril breathing exercise (ANBE) on anxiety in CHF patients at RSUD Dr. M. Yunus, Bengkulu. A *quasi-experimental pre-test* and *post-test* with a control group design was used, involving 44 respondents selected through *purposive sampling*, with 22 in each group. Anxiety levels were assessed using the GAD-7 scale before and after a three-day ANBE intervention. Data were analyzed using *the Wilcoxon and Mann-Whitney U tests* with $\alpha \leq 0.05$. Results showed a significant reduction in anxiety in the intervention group ($p = 0.011$). This study suggests that ANBE can be integrated as a non-pharmacological nursing therapy to manage anxiety in CHF patients.

Keywords: Alternate nostril breathing exercise, Anxiety, CHF

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iii**
BIODATA ..... **iv**
PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **v**
PERSEMBAHAN ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
ABSTRAK ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR BAGAN ..... **xvii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xviii**
BAB I PENDAHULUAN .....
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 7
1. Tujuan Umum 7
2. Tujuan Khusus 7
Manfaat Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Anatomi Fisiologi Jantung 9
1. Anatomi Jantung 9
2. Fisiologi Jantung 9
B. Konsep Dasar *Congestive Heart Failure* 11
1. Definisi 11
2. Etiologi 12
3. Patofisiologi 12
4. Klasifikasi *Congestive Heart Failure* (CHF) 13
5. Manifestasi klinis 14
6. Komplikasi 15
7. Pemeriksaan penunjang 15
8. Penatalaksanaan 16
C. Konsep Dasar Ansietas 16
1. Definisi Ansietas 16

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Manifestasi Klinis Ansietas 17
3. Klasifikasi Ansietas 18
4. Ansietas pada Pasien CHF 19
5. Faktor yang Mempengaruhi Ansietas pada Pasien CHF 20
6. Alat Ukur Ansietas 21
D. Konsep *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) 23
1. Definisi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) 23
2. Manfaat *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) 23
3. Cara Kerja *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) 24
E. Konsep *Pursed Lip Breathing* 25
1. Definisi *Pursed Lip Breathing* 25
2. Cara Kerja *Pursed Lip Breathing* 25
3. Pengaruh *Pursed Lip Breathing* terhadap Ansietas 26
F. Pe[illegible] Pemberian Terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* terhadap Ansietas 27
G. Kerangka Teori 30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL
A. Kerangka Konsep 31
B. Definisi Operasional 32
C. Hipotesis 33
BAB IV METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian 34
B. Variabel Penelitian 35
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 35
D. Populasi dan Sampel Penelitian 35
E. Pengumpulan Data 38
F. Pengolahan Data 40
G. Analisis Data 41
H. Alur Penelitian 42
I. Etika Penelitian 44

Kemenkes Poltekkes BengKulu

BAB V HASIL PENELITIAN
A. Jalannya Penelitian 46
B. Analisis Univariat 48
C. Analisis Bivariat 50
BAB V PEMBAHASAN
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil 53
B. Keterbatasan Penelitian 59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 61
B. Saran 62
DAFTAR PUSTAKA 64
LAMPIRAN 70

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi *Congestive Heart Failure* 13
Tabel 2.2 Manifestasi Klinis *Congestive Heart Failure*..... 15
Table 2.3 Butir GAD-7..... 22
Tabel 3.1 Definisi Operasional..... 32
Tabel 4.1 Uji Bivariat..... 42
Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Responden..... 48
Tabel 5.2 Gambaran Rata-rata Tingkat Ansietas Sebelum Dilakukan Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol..... 49
Tabel 5.3 Gambaran Rata-rata Tingkat Ansietas Sesudah Dilakukan Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol..... 50
Tabel 5.4 Perbedaan Rata-rata Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi 51
Tabel 5.5 Perbeda[illegible]ta-rata Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perlaku[illegible]n Pada [illegible]e[illegible]ompok [illegible]o[illegible]trol..... 51
Tabel 5.6 Pengaruh Pemberian Tera[illegible]i ANI E Terhadap A[illegible]ietas..... 52

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi jantung..... 9

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori..... 30
Bagan 3.1 Kerangka Konsep..... 31
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian..... 34
Bagan 4.2 Alur Penelitian 43

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Master Tabel 71
Lampiran 2 Output SPSS 73
Lampiran 3 Dokumentasi 81
Lampiran 4 Surat Persetujuan 83
Lampiran 5 Surat Permohonan Responden 84
Lampiran 6 Inform Consent dan Penjelasan Penelitian 85
Lampiran 7 Kuisioner Penelitian 86
Lampiran 8 Format Hasil Pengukuran Ansietas 88
Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur Pemberian ANBE 89
Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur Pemberian PLB 91
Lampiran 11 *Ethical Clearance* 93
Lampiran 12 Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) 94
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian 95
Lampiran 14 Surat Keterangan Selesai Penelitian 96

Kemenkes Poltekkes Bengkulu