

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN LATIHAN YOGA UNTUK PERBAIKAN POLA
NAPAS PADA PASIEN TUBERKULOSIS PARU DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS WAINGAPU**

*Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah Satu Persyaratan
menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan*



DISUSUN OLEH:

FRANSISKUS DOMINIKUS SENDIRI
NIM: PO5303203230937

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLI TEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATANWAINGAPU
2026**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fransiskus Dominikus Sendiri

NIM : PO5303203230937

Program Studi : D-III Keperawatan Waingapu

Judul Karya Tulis Ilmiah : penerapan latihan yoga untuk perbaikan pola napas
Pada pasien tuberkulosis paru di wilayah kerja
puskesmas waingapu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini mengandung unsur plagiasi lebih dari 30% sebagaimana hasil pemeriksaan menggunakan perangkat pendeteksi plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Waingapu.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Waingapu, 29 April 2026

Yang menyatakan,



(Fransiskus Dominikus Sendiri)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fransiskus Dominikus Sendiri
NIM : PO5303203230937
Program Studi : D-III Keperawatan Waingapu
Judul Karya Tulis Ilmiah : penerapan latihan yoga untuk perbaikan pola napas
Pada pasien tuberkulosis paru di wilayah kerja
puskesmas waingapu

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah murni hasil pemikiran, penelitian, dan analisis saya sendiri, bukan hasil jiplakan atau penyalinan dari karya orang lain tanpa mencantumkan sumber yang sesuai. Semua kutipan, data, atau informasi yang berasal dari sumber lain telah dituliskan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Saya juga menyatakan bahwa karya ini belum pernah diajukan untuk memenuhi tugas akhir atau karya ilmiah di institusi pendidikan lain. Apa bila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia mempertanggungjawabkan sepenuhnya sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Waingapu, 29 April 2026

Yang menyatakan,



(Fransiskus Dominikus Sendiri)

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN LATIHAN YOGA UNTUK PERBAIKAN POLA NAPAS
PADA PASIEN TUBERKULOSIS PARU DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS WAINGAPU**

*Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan*

OLEH

FRANSISKUS DOMINIKUS SENDIRI
NIM : PO5303203230937

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi DIII Keperawatan Waingapu pada
Tanggal 22 April 2026

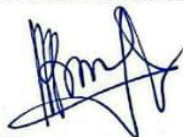
PEMBIMBING



YOSEPHINA ELIZABETH SUMARTINI GUNAWAN, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 198103102006042001

MENGETAHUI

KETUA PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN WAINGAPU



MARIA KARERI HARA, S.Kep.Ns., M.Kes
NIP. 196702101989032001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN LATIHAN YOGA UNTUK PERBAIKAN POLA NAPAS
PADA PASIEN TUBERKULOSIS PARU DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS WAINGAPU**

OLEH

FRANSISKUS DOMINIKUS SENDIRI
NIM: PO5303203230937

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi DIII Keperawatan Waingapu
Pada Tanggal, 29 April 2026

PENGUJI II



ESTER RADANDIMA, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP.1978050420006042016

PENGUJI I



YOSEPHINA E. S. GUNAWAN, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 198103102006042001

MENGETAHUI

KETUA PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN WAINGAPU



MARIA KARERI HARA, S.Kep. Ns., M.Kes
NIP. 196702101989032001

BIODATA PENULIS

Nama : Fransiskus Dominikus Sendiri
Tempat/Tanggal Lahir : Weetabula, 09 Februari 2005
Agama : Katolik
Alamat : Jln.Taralandu
Riwaya Pendidikan :
1. Tamat SD Katolik Andaluri 2017
2. Tamat SMP Negeri 3 Waingapu 2020
3. Tamat SMA Negeri 3 Waingapu 2023
4. Mahasiswa Politeknik Kesehatan
Kemenkes Kupang Program Studi
Keperawatan Waingapu 2023 Sampai
Sekarang

MOTTO:
AD MELIORA
{menuju hal-hal yang lebih baik}

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan Rahmat-Nya Penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Latihan Yoga sebagai Upaya Perbaikan Pola Napas pada Pasien Tuberkulosis Paru”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Yosephina Elizabeth Sumartini Gunawan, S.Kep.Ns.,M.Kep. sebagai dosen Pembimbing dan Ketua Penguji yang telah mendampingi dan memberikan arahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih yang sama pula kepada ibu Ester Radandima S.Kep.Ns.,M.Kep. sebagai Ketua Penguji II yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini juga banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu ijinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Maria Hilaria, S.Si., S.Farm., Apt., M.Si. sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi DIII Keperawatan Waingapu.
2. Ibu Maria Kareri Hara S.Kep,Ns.,M.Kes. sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Prodi DIII Keperawatan Waingapu.
3. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik secara spiritual, material dan moral kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Semua teman-teman Tingkat 3A Angkatan 2023 yang telah memberikan dukungan baik secara spiritual, material dan moral kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu memberikan bantuan moral maupun material kepada

Penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah masih memiliki kekurangan, oleh karena itu Penulis mengharapkan adanya masukan dan saran yang menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini agar dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Waingapu, april 2026

Penulis

ABSTRAK

Kementerian Kesehatan RI
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Program Studi DIII Keperawatan Waingapu
Karya Tulis Ilmiah,
Waingapu, 29 april 2026

FRANSISKUS DOMINIKUS SENDIRI

**“PENERAPAN LATIHAN YOGA UNTUK PERBAIKAN POLA NAPAS
PADA PASIEN TUBERKULOSIS PARU DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS WAINGAPU”**

l+84 halaman, 3 tabel, 1 gambar, 19 lampiran

Latar belakang: Tuberkulosis paru adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. bakteri ini menyerang terutama organ paru-paru, menyebabkan kerusakan jaringan dan gangguan fungsi pernapasan. penularan tuberkulosis paru terjadi melalui droplet atau percikan kecil yang dikeluarkan saat penderita tuberkulosis paru aktif batuk, bersin, berbicara, atau bahkan bernyanyi. droplet yang mengandung bakteri ini dapat terhirup oleh orang lain dan menyebabkan infeksi. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan 2 Pasien TB paru yang sudah selesai menjalani pengobatan TB selama 6 bulan. Instrumen yang digunakan yaitu Format Asuhan Keperawatan medikal bedah, SOP latihan gerakan yoga *asana pranayama* dan video edukasi tentang latihan gerakan yoga *asana pranayama* dengan menggunakan teknik analisa WOD dan pemeriksaan fisik (Wawancara, Observasi, dan Dokumentasi). **Hasil:** Setelah dilakukan implementasi keperawatan terhadap kedua pasien selama 5 kali latihan dalam waktu yang berbeda-beda, didapatkan pola pernapasan pasien lebih teratur dan terasa lebih nyaman. **Kesimpulan:** latihan yoga pranayama dapat membantu memperbaiki pola napas dan mendukung kesiapan peningkatan manajemen kesehatan pada pasien tuberkulosis paru. Intervensi ini mudah dilakukan, aman, dan dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam asuhan keperawatan di wilayah kerja puskesmas waingapu.

Kata kunci : Tuberkulosis paru, yoga pranayama, kesiapan peningkatan manajemen kesehatan, pola napas tidak efektif, fungsi paru

Kepustakaan : 16, (2020-2025)

ABSTRACT

Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Health Polytechnic of the Ministry of Health Kupang
Waingapu Nursing Diploma III Study Program
Scientific Paper,
Waingapu, 29 april 2026

FRANSISKUS DOMINIKUS SENDIRI
**“IMPLEMENTATION OF YOGA EXERCISES TO IMPROVE
BREATHING PATTERNS IN PULMONARY TUBERCULOSIS
PATIENTS IN THE WORKING AREA OF WAINGAPU PUBLIC
HEALTH CENTER”**

1 + 84 pages, 3 tables, 1 figure, 19 appendices

Background: Pulmonary tuberculosis is an infectious disease caused by the bacterium *Mycobacterium tuberculosis*. This bacterium primarily attacks the lungs, causing tissue damage and impaired respiratory function. The transmission of pulmonary tuberculosis occurs through droplets released when patients with active pulmonary tuberculosis cough, sneeze, speak, or even sing. These droplets containing bacteria can be inhaled by other individuals and cause infection.

Methods: This study used a descriptive design with a case study approach. The sampling technique used was purposive sampling involving two pulmonary tuberculosis patients who had completed tuberculosis treatment within the last six months. The instruments used included a medical-surgical nursing care format, standard operating procedures for yoga asana pranayama exercises, and educational videos about yoga asana pranayama exercises using WOD analysis techniques and physical examination methods (interviews, observation, and documentation).

Results: After the implementation of nursing care for both patients through five exercise sessions and one evaluation session, the patients showed more regular breathing patterns and felt more comfortable. **Conclusion:** Yoga pranayama exercises can help improve breathing patterns and support readiness for enhanced health management in pulmonary tuberculosis patients. This intervention is easy to perform, safe, and can be used as a supportive therapy in nursing care within the working area of the Waingapu Public Health Center.

Keywords: Pulmonary tuberculosis, yoga pranayama, readiness for enhanced health management, ineffective breathing pattern, lung function.

References: 16, (2020–2025)

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
BIODATA PENULIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR ISTILAH.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 keaslian penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Dasar Tuberkulosis	10
2.1.1 Pengertian Tuberkulosis Paru.....	10
2.1.2 Klasifikasi.....	11

2.1.3 Etiologi.....	14
2.1.4 Manifestasi klinis	15
2.1.5 Patofisiologi	15
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang	17
2.1.7 Penatalaksanaan medis.....	20
2.1.8 Pengobatan tuberkulosis paru	21
2.1.9 Komplikasi	22
2.2 Konsep asuhan keperawatan	23
2.2.1 Pengkajian	23
2.2.2 Diagnosa Keperawatan	31
2.2.3 Intervensi Keperawatan.....	32
2.2.4 implementasi keperawatan	38
2.2.5 Evaluasi Keperawatan	38
BAB 3 METODE STUDI KASUS	41
3.1 Desain Penelitian.....	41
3.2 Subyek Penelitian Studi Kasus.....	41
3.3 Fokus Studi	42
3.4 Definisi Operasional.....	42
3.5 Instrumen	43
3.6 Metode Pengumpulan Data	44
3.6.1 Langkah pelaksanaan Studi Kasus	45
3.7 Analisa Data	47
3.8 Penyajian Data	49
3.9 Etika Penelitian	49
3.9.1 <i>Respect for Person</i> (Menghargai Partisipan)	49
3.9.3 Distributive of Justice (Keadilan)	50
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Gambaran Lokasi penelitian	51
4.1.2 Karakteristik Partisipan	51
4.1.3 Data Asuhan Keperawatan	51

4.1.4 Riwayat kesehatan.....	52
4.1.5 Pemeriksaan fisik	53
4.1.6 Diagnosa keperawatan	55
4.1.7 Intervensi keperawatan.....	56
4.1.8 Implementasi keperawatan	57
4.1.9 Evaluasi keperawatan.....	59
4.2 pembahasan	61
4.3 keterbatasan penelitian	64
BAB 5 PENUTUP.....	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway tuberkulosis paru :	40
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 keaslian penelitian	8
Tabel 1. 2 intervensi keperawatan pada pasien tuberkulosis.....	32
Tabel 1. 3 Definisi Operasional.....	42

DAFTAR ISTILAH

TBC	: Mycobacterium Tuberkulosis
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
WHO	: World Health Organization
NTT	: Nusa Tenggara Timur
OAT	: Obat Anti Tuberkulosis
BTA	: Basil Tahan Asam
DOTS	: Directly Observed Treatment Short Course
FEV1	: forced Expiratory Volume in 1 Second
IGRA	: Interferon Gamma Release Assay
KDT	: kondisi dosis tetap
OAT	: Obat Anti Tuberkulosis
TCM	: Tes Cepat Molekuler
PMO	: Pengawas Minum Obat
PEFR	: Peak Expiratory Flow Rate
PPOK	: Penyakit Paru Obstruktif Kronis

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 surat permohonan data awal.....	71
lampiran 2 surat izin penelitian	72
lampiran 3 surat keterangan selesai penelitian.....	73
lampiran 4 lembar permohonan menjadi responden 1 Ny.R.....	74
lampiran 5 lembar permohonan menjadi responden 2 Tn.H.....	75
lampiran 6 surat persetujuan menjadi responden 1 Ny.R.....	76
lampiran 7 surat persetujuan menjadi responden 2 Tn.H.....	77
lampiran 8 keaslian penelitian.....	78
lampiran 9 surat keterangan hasil cek plagiasi.....	80
lampiran 10 undangan ujian proposal	81
lampiran 11 berita acara ujian prposal	82
lampiran 12 daftar hadir ujian proposal	83
lampiran 13 berita acara ujian KTI	84
lampiran 14 daftar hadir ujian KTI	85
lampiran 15 lembar konsul proposal	86
lampiran 16 lembar konsul KTI	87
lampiran 17 SOP yoga asana pranayama	88
lampiran 18 format askep koson KMB	94
lampiran 19 dokumentasi foto pasien	124