

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tuberkulosis paru hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia. Tingginya angka kejadian tuberkulosis tidak hanya dipengaruhi oleh aspek medis, tetapi juga oleh kondisi lingkungan, kepadatan, serta status gizi masyarakat. Secara global, Indonesia menempati peringkat kedua dengan jumlah kasus tuberkulosis tahunan tertinggi setelah India. tuberkulosis paru adalah penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Agen infeksius tersebut umumnya masuk ke dalam tubuh manusia melalui udara dan menginfeksi jaringan paru sebagai lokasi awal. Selanjutnya, bakteri dapat mengalami penyebaran ke organ tubuh lain melalui sistem sirkulasi darah, sistem limfatik, saluran bronkial. Penularan tuberkulosis terjadi melalui partikel droplet di udara (Yakob et al., 2023).

Penularan infeksi tuberkulosis paru terjadi melalui percikan droplet di udara yang dihasilkan saat penderita tuberkulosis batuk, bersin, atau mengeluarkan partikel lendir halus. Partikel infeksius tersebut dapat terhirup oleh individu sehat dan masuk ke dalam saluran pernapasan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi, terutama pada individu dengan daya tahan tubuh yang rendah. Secara klinis,

penderita tuberkulosis paru umumnya mengalami batuk persisten yang berlangsung lebih dari dua minggu dan pada kondisi tertentu dapat disertai hemoptisis ringan.

Selain itu, gejala yang sering menyertai meliputi nyeri dada, batuk produktif dengan peningkatan jumlah sputum, serta sesak napas. Pada fase aktif, tuberkulosis paru juga ditandai oleh gejala sistemik seperti demam yang berlangsung lama, keringat malam, serta penurunan berat badan secara progresif. Manifestasi klinis tersebut merupakan akibat dari proses inflamasi dan infeksi kronis yang menyebabkan kerusakan jaringan paru secara bertahap dan signifikan (Haqim & Falah, 2025).

Bakteri *Mycobacterium tuberculosis* sering kali menyerang dan menginfeksi paru-paru pada penderitanya, banyak gejala yang sering muncul pada penderita tuberkulosis salah satunya adalah gangguan pernapasan. Kondisi ini biasanya terjadi karena adanya peradangan, penumpukan secret, dan kerusakan paru-paru akibat terinfeksi sehingga intervensi yang biasa dilakukan juga untuk mengatasi gangguan pernapasan. Intervensi yang biasa dilakukan pada pasien tuberkulosis adalah dengan metode *pursed lips breathing*. Metode ini dilakukan dengan cara menarik napas lewat hidung dan mengeluarkan napas dengan posisi bibir seperti mengerucut teknik ini biasa digunakan pada penderita asma, PPOK, atau tuberkulosis yang sering mengalami gangguan pernapasan (Ningrum, 2024).

Selain teknik *pursed lips breathing* yang dapat biasa digunakan untuk mengatasi pernapasan, ada juga teknik yoga pranayama yang biasa dipakai untuk mengatur napas dan mengatasi gangguan pernapasan. yoga ini dapat dipraktikkan pada penderita PATH yang dalam pengobatan karena gerakan yoga ini dapat dilakukan di ruangan terbuka atau diluar ruangan sehingga bisa dilakukan dimana saja. ini adalah alternatif pilahan kedua untuk mengatasi gangguan pernapasan pada

penderita tuberkulosis. gerakan-gerakan pada yoga pranayama lebih berfokus pada teknik pernapasan dibandingkan gerakan pada tubuh pada yoga umumnya. ini bertujuan untuk mengontrol energi vital mencakup pola inspirasi, retensi, dan ekspirasi yang mengatur pernapasan melainkan sebagai pendukung yang dilakukan secara teratur dan sesuai kondisi pasien. yoga pranayama efektif sebagai terapi komplementer pada pasien tuberkulosis karena dapat meningkatkan fungsi paru.

Penelitian yang dilakukan oleh Kakkar pada tahun 2025 menunjukkan hasil latihan yoga khususnya pranayama berdampak positif bagi fungsi paru-paru dan pola pernafasan pada pasien tuberkulosis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Srinivas di tahun 2023 yang menjelaskan bahwa pasien tuberkulosis yang mendapatkan intervensi yoga terintegrasi mengalami peningkatan kualitas hidup yang signifikan karena latihan yoga memberikan dampak positif dengan penilaian skor WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality-BREF) (Kakkar et al., 2024; Srinivas et al., 2024).

Dengan adanya bukti ilmiah di atas yang menunjukkan yoga (pranayama) sebagai intervensi pendamping yang efektif mengatasi masalah pola napas pada pasien tuberkulosis, maka penting untuk dilakukan penelitian dengan pendekatan studi kasus pada pasien tuberkulosis paru dengan menerapkan Latihan yoga pranayama.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah penerapan implementasi latihan yoga pranayama pada pasien tuberkulosis dengan masalah pola napas tidak efektif pada pasien tuberkulosis paru

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjalankan serangkaian asuhan keperawatan yang mengintegrasikan teknik yoga pranayama secara praktis guna mengatasi problematik pola napas tidak efektif bagi para penderita tuberkulosis di cakupan operasional Puskesmas Waingapuu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu menghimpun data klinis secara mendalam melalui proses pengkajian keperawatan pada individu dengan tuberkulosis di area pelayanan Puskesmas Waingapu, Kabupaten Sumba Timur.
2. Mampu menetapkan rumusan diagnosa keperawatan yang akurat terhadap pasien pengidap tuberkulosis di wilayah administratif Puskesmas Waingapu, Kabupaten Sumba Timur. Langkah ini fundamental.
3. Mampu menyusun skema intervensi keperawatan berbasis latihan yoga sebagai terobosan guna mengoptimalkan kembali mekanisme pernapasan pasien tuberkulosis paru di lingkungan kerja Puskesmas Waingapu.
4. Mampu mengeksekusi secara riil implementasi fisik berupa latihan yoga sebagai metode pemulihan pola napas pada subjek tuberkulosis paru di wilayah Puskesmas Waingapu, Kabupaten Sumba Timur. Praktik langsung dilakukan.

5. Mampu menakar keberhasilan melalui evaluasi keperawatan atas efektivitas latihan yoga dalam upaya menstabilkan fungsi napas pasien tuberkulosis paru di zona kerja Puskesmas Waingapu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan ini membedah secara mendalam bagaimana implementasi latihan yoga berfungsi sebagai strategi pemulihan pola respirasi bagi penderita tuberkulosis paru di wilayah kerja Puskesmas Waingapu melalui pendekatan evidence-based practice.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Eksplorasi ini diproyeksikan menjadi rujukan literatur yang solid bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan Waingapu Poltekkes Kemenkes Kupang guna memperkaya khazanah intelektual mereka terkait efektivitas yoga dalam menangani disfungsi napas pasien TB. Wawasan ini sangat vital bagi mereka

2. Bagi Pasien

Laporan ini menyajikan panduan informatif bagi pasien beserta keluarga mereka agar memahami korelasi positif antara disiplin beryoga dengan perbaikan ritme pernapasan yang terganggu di wilayah Waingapu. Informasi ini membuka jalan kesembuhan baru.

3. Bagi Puskesmas

Berangkat dari pijakan ini, tenaga perawat di Puskesmas Waingapu dapat mulai mengadopsi teknik pranayama sebagai modalitas tambahan untuk menggenjot kualitas fungsional paru-paru pada populasi pasien Tuberkulosis setempat. Prioritasnya adalah optimalisasi layanan kesehatan primer.

4. Bagi peneliti

Sisi yang kerap luput dari pengamatan adalah bagaimana proses ini menempa ketajaman analisis peneliti dalam memahami anatomi masalah tuberkulosis paru secara lebih holistik. Pengalaman ini tak tergantikan. Keterlibatan aktif dalam seluruh siklus riset, mulai dari perburuan data hingga sintesis kesimpulan yang netral, telah memberikan fondasi metodologis yang kokoh. Hasil akhirnya diharapkan mampu memicu lahirnya evaluasi mendalam serta studi lanjutan yang lebih tajam di spektrum kesehatan masyarakat mendatang. Langkah ini baru awal.

1.5 keaslian penelitian

Tabel 1. 1 keaslian penelitian

Judul penelitian;penulis;tahun	Metodologi penelitian (desain,subyek,variable Instrumen,analisis)	Hasil penelitian
<i>Effects of Yogic Breathing Techniques on Respiratory Function and Breathing Patterns at High Altitude</i> ; Professor, Banaras Hindu University, Department of Physical Education, Varanasi, INDIA;2023	D:pre-test dan post-test control group design S:Kelompok kontrol (n = 30) Kelompok eksperimen (n = 30) V: Latihan teknik pernapasan yoga (Yogic Breathing Practices) I:spiro meter untuk mengukur Fungsi paru, A: Uji normalitas data	Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang mengikuti latihan pernapasan yoga (pranayama) mengalami peningkatan fungsi paru yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Variabel Forced Vital Capacity (FVC), Forced Expiratory Volume in 1 Second (FEV1), dan Peak Expiratory Flow Rate (PEFR) beserta rasio FEV1/FVC nyatanya menanjak pasca yoga.
<i>Effect of Integrated Yoga Intervention on Health-Related Quality of Life in Patients with Pulmonary Tuberculosis: A Randomized Controlled Trial</i> ; M. Srinivas1, N. J. Patil1,2, K. Prabhakar3, S. V. Jagmohan4;2024	D: Randomized Controlled Trial (RTC) S: 72 pasien tuberkulosis paru Laki-laki dan perempuan V:Latihan integrated yoga (asana, pranayama, relaksasi, meditasi) selama 8 minggu I:WHOQOL-BREF Questionnaire: Kesehatan fisik Psikologis Hubungan sosial Lingkungan A:deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien tuberkulosis paru yang mendapatkan intervensi yoga terintegrasi mengalami peningkatan kualitas hidup yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan terlihat pada domain kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan berdasarkan skor WHOQOL-BREF setelah 8 minggu intervensi. Penelitian ini menemukan bahwa pemberian latihan yoga terintegrasi sebagai terapi pendamping memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup pasien tuberkulosis paru. Setelah periode intervensi, kelompok

		yang mengikuti latihan yoga menunjukkan peningkatan yang lebih baik pada berbagai aspek kualitas hidup dibandingkan kelompok yang hanya menerima pengobatan standar. Hasil ini mengindikasikan bahwa yoga dapat digunakan sebagai pendekatan pendukung untuk membantu meningkatkan kesejahteraan pasien selama menjalani terapi tuberkulosis.
<i>The Impact of Yoga Practice on Pulmonary Function: A Comprehensive Review</i> ; SparshKakkar Vinamra Sharma, Garima Jaiswal; 2025	D: desain systematic review (tinjauan pustaka sistematis). S: artikel ilmiah yang relevan= Individu sehat Penderita gangguan pernapasan (asma, PPOK, dll.) Artikel dipublikasikan dalam jurnal nasional dan internasional V: Latihan yoga, terutama Pranayama (teknik pernapasan yoga) Latihan asana yang dikombinasikan dengan kontrol napas Program yoga terintegrasi I: lembar ekstraksi data; Penulis dan tahun, Desain penelitian Jumlah dan karakteristik subjek Jenis intervensi yoga Hasil penelitian A: deskriptif dan naratif: Identifikasi dan seleksi artikel berdasarkan judul dan abstrak, Evaluasi teks lengkap artikel yang memenuhi kriteria	Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan yoga, khususnya pranayama, memberikan dampak positif yang konsisten terhadap fungsi paru dan pola pernapasan. Sebagian besar studi yang direview melaporkan peningkatan signifikan pada parameter fungsi paru seperti Forced Vital Capacity (FVC), Forced Expiratory Volume in 1 second (FEV1), Peak Expiratory Flow Rate (PEFR), serta penurunan frekuensi napas. hasil penelitian menyimpulkan bahwa yoga merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mendukung peningkatan kesehatan pernapasan.