

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Meninjau kembali efektivitas latihan yoga terhadap restorasi pola napas pengidap tuberkulosis paru di jangkauan administratif Puskesmas Waingapu, kompilasi data dari dua orang responden yang dianalisis lewat struktur proses keperawatan telah membuahkan sebuah sintesis. Realitas empiris ini menarik. Catatan akhirnya dipaparkan sebagai berikut :

1. Pengkajian keperawatan

Hasil pengkajian yang menunjukkan bahwa kedua pasien tidak memiliki keluhan yang mengarah pada gejala tuberkulosis paru karena pasien sudah selesai menjalani pengobatan tuberkulosis selama 6 bulan, namun dalam pemeriksaan fisik menunjukkan jika laju pernapasan diantara kedua pasien sekitar 22-24x/menit

2. Diagnosa keperawatan

Temuan pengkajian tuntas. Diagnosa keperawatan yang segera diputuskan yakni kesiapan peningkatan manajemen kesehatan (D.0112). diagnosa ini diambil karena pada kedua pasien menyetujui dan mengungkapkan diri untuk melakukan program latihan yang sudah dijadwalkan yang akan membantu memperbaiki pola napas pada kedua pasien tersebut.

3. Intervensi keperawatan

Konsep latihan ini mengadopsi Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) guna mengoptimalkan ventilasi paru pasien. Tujuannya untuk memulihkan pola napas. Fokus intervensi yaitu dengan melatih gerakan yoga (I.08253) khususnya gerakan *asana pranayama*. seluruh rencana tindakan ini disesuaikan dengan kondisi klinis yang terpantau pada kedua pasien sehingga pelaksanaan intervensi ini dapat menghasilkan perkembangan yang terjadi pada kedua pasien.

4. Implementasi keperawatan

Pelaksanaan intervensi yoga (I.08253) khususnya gerakan *asana pranayama* dilakukan selama 5 kali sesi latihan untuk kedua pasien di hari yang berbeda-beda, kedua pasien diberikan pendampingan untuk melakukan teknik gerakan yoga *asana pranayama* dan video untuk pasien dapat melakukan latihan secara mandiri. selama proses latihan berlangsung, semuanya diakhiri dengan pemantauan terhadap respon pasien, pola pernapasan, dan tanda-tanda vital. setiap kali pelaksanaan latihan selalu berjalan dengan baik serta mendukung teori yang menyatakan jika latihan yoga *asana pranayama* dapat memperbaiki pola pernapasan pada pasien, dan dapat membuat pasien lebih dapat meningkatkan kesehatannya.

5. Evaluasi keperawatan

Setelah pelaksanaan intervensi selama 5 kali sesi latihan dan dievaluasi di sesi latihan yang kelima diperoleh hasil bahwa laju pernapasan pada pasien Tn.H dan Ny.R direntang antara 19-20x/menit dan kedua pasien merasa ketika

bernafas merasa lebih nyaman dan terasa di paru-paru serta napas jauh terasa lebih panjang ketika ditarik, dan pasien juga terasa lebih rileks saat ketika selesai melakukan latihan gerakan yoga *asana pranayama* dan menunjukkan perbaikan pada pola napas pasien, hasil evaluasi mengindikasikan bahwa latihan gerakan yoga pranayama efektif dalam perbaikan pola pernapasan dan memperbaiki laju pernapasan. Realitas ini berkelindan dengan diskursus riset terdahulu mengenai kemanjuran yoga pranayama dalam memacu kapasitas paru-paru sekaligus merekonstruksi skema respirasi subjek secara mendasar.

5.2 Saran

1. Bagi institusi

Kiranya butir temuan studi ini bermetamorfosis menjadi rujukan primer serta fundamen pembelajaran terapi komplementer, khususnya implementasi latihan yoga pranayama dalam membantu perbaikan pola pernapasan pada pasien tuberkulosis paru. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat mendukung pengembangan penelitian terkait terapi nonfarmakologis di bidang kesehatan.

2. Bagi puskesmas

Upaya menempatkan yoga pranayama selaku instrumen bantuan non-farmakologis tambahan bagi penderita tuberkulosis paru selayaknya mulai diprioritaskan, melalui pemberian edukasi, pendampingan, serta program latihan pernapasan yang terstruktur guna membantu meningkatkan kualitas pola pernapasan pasien.

3. Bagi pasien

Harapannya untuk pasien tuberkulosis paru dapat melakukan latihan yoga pranayama secara rutin dan sesuai anjuran sebagai upaya membantu memperbaiki pola pernapasan, meningkatkan kenyamanan pernapasan, serta mendukung proses pemulihan Kesehatan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Akademisi yang mengekspansi kajian ini selayaknya menambah kuantitas partisipan serta memperlama durasi intervensi melalui integrasi instrumen komprehensif demi mengejar presisi data yang absolut. Ketajaman analisis itu mutlak. Walhasil, temuan pun sanggup bertransformasi menjadi parameter rujukan yang jauh lebih kokoh bagi agenda riset mendatang.