

PENGARUH LATIHAN PERNAPASAN TERHADAP PEMULIHAN PASIEN COVID-19

Ariana Widyastuti, Meynur Rohmah, Zahrah Maulidia Septimar

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Yatsi Tangerang, Banten, Indonesia

Email: widyastutiariana@gmail.com, meynurrohmah@gmail.com, pangeran_jojoy@yahoo.co.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 5 Desember 2021 Direvisi 15 Desember 2021 Disetujui 25 Desember 2021	Corona virus disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), orang paling berisiko tertular adalah kontak erat, termasuk yang merawat pasien Covid-19, (Kemenkes RI, 2020). Tujuan penelitian mengetahui Pengaruh Latihan Pernapasan Terhadap Pemulihan Pasien Covid-19. Metode penelitian Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan penelitian eksperimental yaitu penelitian eksperimental pre-tes dan pasca-tes. Teknik sampel pengambilan sampel penelitian adalah Probability Sampling dengan Random sampling. Analisa data menggunakan sistem SPSS dengan ujian statistik t-test, kai kuadrat dengan batas kemaknaan (α) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0.1. Hasil karakteristik responden sebanyak 40 responden menunjukan responden dengan pre-test sebanyak 2.12 (SD=.686) dan pasca-tes sebanyak 1.05 (SD=.221). Hasil uji Paired Samples Test diperoleh nilai mean berbeda antara sebelum dan sesudah intervensi latihan pernapasan, nilai statistik didapatkan $p=0.000$ ($p<0,1$), menunjukkan adanya Pengaruh Latihan Pernapasan Terhadap Pemulihan Pasien Covid-19.
Kata Kunci: covid-19; latihan pernapasan; pemulihan	ABSTRACT <i>Corona virus disease 2019 (Covid-19) is a new disease has never been previously identified in humans. Covid-19 can be transmitted from human to human, including through coughing/sneezing (droplets). The purpose of this study was to determine the effect of breathing exercises for the recovery of covid-19 patients. Research method is quantitative with pre-test and post-test experimental. The sampling technique probability sampling using random sampling. Data analysis uses the SPSS with t-test statistics, kai squared with the limit of significance (α) used in this study is 0.1. The results of the characteristics control group as 40 respondents with a pre-test of 2.25 (SD = 0.809) and a post-test of 2.00 (SD=.816). while the characteristics control group of 40 respondents with a pre-test were 2.12 (SD = .686), after breathing exercises were 1.05 (SD = .221). The Paired Samples Test results is that mean value is different between the average before and after being given early mobilization, the statistical value is $p = 0.000$ ($p < 0.1$), there is an effect of breathing exercises for the recovery of covid-19 patients</i>
Keywords: covid-19; breathing exercises; recovery	

Pendahuluan

Corona virus disease 2019 (Covid- 19) merupakan penyakit jenis baru yang belum

pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Mansyah, 2020). Penyebab corona virus disease 19 ini dinamakan Sars-CoV-2.

How to cite:	Widyastuti. A. et.al (2021) Pengaruh Latihan Pernapasan terhadap Pemulihan Pasien Covid-19. Jurnal Health Sains 2(12). https://doi.org/10.46799/jhs.v2i12.374
E-ISSN:	2723-6927
Published by:	Ridwan Institute

Virus corona adalah zoonosis ditularkan melalui hewan dan manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan Covid-19 ini masih belum diketahui (Putri, 2020). Berdasarkan bukti ilmiah, Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien Covid-19 termasuk yang merawat pasien Covid-19 (RI, 2020).

Menurut (Organization, 2018), Jumlah kasus terinfeksi virus Covid-19 mencapai 571.678 kasus, awalnya kasus Covid-19 terbanyak di Cina, namun saat ini kasus terbanyak terdapat di Italia dengan jumlah 86.498 kasus, Amerika Serikat dengan jumlah sebanyak 85.228 kasus, Cina dengan jumlah kasus sebanyak 82.230 kasus, virus ini telah menyebar ke-199 negara. Tingkat kematian akibat virus ini mencapai 26.494 kasus. Tingkat kematian akibat virus ini telah mencapai 4-5 % dengan kematian terbanyak terjadi pada kelompok usia di atas 65 tahun. Menurut laporan 138 kasus di kota Wuhan, di dapatkan rentang usia 37-78 tahun (Kemenkes, 2018).

Indonesia merupakan negara berkembang ke-4 di dunia, dengan demikian di perkirakan akan sangat menderita dalam periode waktu yang lebih lama (Arifin, 2004). Di Indonesia dilaporkan kasus pertama pada 2 Maret 2020 yang terduga tertular dari orang asing yang berkunjung ke Indonesia, kasus di Indonesia terus bertambah hingga tanggal 29 Maret 2020 telah mencapai 1.115 kasus dengan kematian mencapai 102 jiwa. Tingkat kematian di Indonesia 9% termasuk angka kematian tertinggi. Berdasarkan data yang ada umur pasien yang terinfeksi Covid-19 mulai dari usia 30 hari hingga 89 tahun (RI, 2020).

Menurut (RI, 2020), Virus corona di Indonesia meningkat dengan pesat, hingga Juni 2020 sebanyak 1.430.458 kasus yang terkonfirmasi dengan tingkat kematian

sebanyak 38.753 kasus. Kasus tertinggi terjadi di provinsi DKI Jakarta sebanyak 7.623 kasus yang terkonfirmasi virus Covid-19 dan sebanyak 423 (6,9%) yang dinyatakan meninggal dunia (Oosterhoff & Palmer, 2020).

Di Provinsi Banten yang terkonfirmasi virus Covid-19 sebanyak 39.754 kasus dengan tingkat kematian sebanyak 1.074 kasus, sedangkan di kota Tangerang 7.794 kasus yang terkonfirmasi dengan tingkat kematian sebanyak 151 kasus. Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tangerang yang terkonfirmasi kasus virus Covid-19 pada bulan Januari-Maret 2021 sebanyak 428 kasus (DepKes, 2008).

Sistem pernapasan dengan melakukan beberapa latihan untuk menjaga agar jaringan paru-paru yang terpapar oleh Covid-19 dapat di jaga sejak awal agar efek fibrosis atau pengerasan jaringan paru dapat dikurangi. Bila dikerjakan sejak awal infeksi Covid-19 maka hasil yang didapatkan akan lebih baik untuk mempertahankan kemampuan fungsional paru-paru (Widjanantie et al., 2020).

Latihan pernapasan yang diberikan terdiri dari rangkaian latihan untuk mengatur ritme pernapasan, latihan mengembangkan dada dan mengaktifasi otot-otot penyangga rongga dada atau dinding dada, serta latihan otot pernafasan utama (latihan diafragma) (Kartika, 2019). Prinsip latihan pernafasan adalah latihan yang sederhana, aman, mudah diterapkan sehingga dapat dikerjakan dimana saja. Peran latihan pernapasan adalah untuk menjaga mengembangkan paru-paru, konservasi energi (hemat energi) saat bernapas atau beraktivitas serta untuk mempertahankan kebugaran di masa pandemi Covid 19 (Widjanantie et al., 2020).

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental yaitu suatu rancangan

penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Penelitian ini menggunakan pendekatan true experimental dengan jenis penelitian eksperimental pre tes dan pasca tes dengan pemilihan yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat. Pada penelitian ini awali dengan pre-tes, dan setelah pemberian perlakuan selesai diadakan pengukuran kembali (pasca-tes) (Nursalam, 2011).

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien Covid-19 Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tangerang pada bulan Januari-Maret 2021 sebanyak 428

Pasien. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang diambil sebanyak 40 responden. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Probability Sampling dengan menggunakan Random sampling (Arikunto, 2010).

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan sistem komputerisasi SPSS dengan ujian statistik t-test dengan kai kuadrat dengan batas kemaknaan (α) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0.1.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia

Usia responden	Frekuensi	%
<20	0	0
20-60	30	75.0
>61	10	25.0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik responden menurut usia sebanyak 40 responden menunjukkan lebih dari setengah berusia 20-60 tahun

masuk kategori dewasa sebanyak 30 responden 75%, responden berusia >61 tahun masuk kategori lansia sebanyak 10 responden 25%.

Tabel 2

Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	22	55.0%
Laki-Laki	18	45.0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 Distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin sebanyak 40 menunjukan

responden perempuan sebanyak 22 responden 55% dan responden laki-laki sebanyak 18 responden 45%.

Tabel 3

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pemulihan Pasien Covid-19

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	7	17.5	38	95.0
Cukup	21	52.2	2	5.0
Kurang Baik	12	30.0	0	0
Total	40	100	40	100

Berdasarkan Tabel 3 Distribusi karakteristik responden sebanyak 40 responden menunjukkan lebih setengah responden dengan pre-test dengan kategori baik sebanyak 7 responden 17,5 %, kategori cukup baik sebanyak 21 responden 52.5 %, dan

kategori kurang baik sebanyak 12 Responden 30 %. Sedangkan pada post-test dengan kategori baik sebanyak 38 responden 95%, kategori cukup baik sebanyak 2 responden 5%.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4

Distribusi Karakteristik Responden Sebelum dan Sesudah Pernapasan

Kelompok	Mean	N	Std. Deviation	Std. error Mean	P
Pre Test	2.12	40	.686	.109	.000
Pos Test	1.05	40	.221	.035	

Berdasarkan Tabel 4 Distribusi karakteristik responden menunjukan responden dengan pre-test sebanyak 2.12 (SD=.686) dan setelah melakukan latihan pernapasan sebanyak 1.05 (SD=.221). dari hasil uji Paired Samples Test diperoleh nilai mean berbeda antara rata-rata sebelum dan

sesudah diberikan latihan pernapasan terhadap pemulihan pasien Covid-19, nilai statistik didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0,1$), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pemulihan pasien Covid-19 sebelum dan sesudah diberikan latihan pernapasan.

Tabel 5

Tabel Analisa Responden Sebelum Dan Sesudah Latihan Pernapasan

Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
Pre Test			Lower R	Upper R		
Post Test	1.075	.694	.110	.853	1.297	9.799 39 .000

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tangerang, responden menurut usia sebanyak 40 responden menunjukan lebih dari setengah berusia 20-60 tahun masuk kategori dewasa sebanyak 30 responden 75%, responden berusia >61 tahun masuk kategori lansia sebanyak 10 responden 25%. Dari hasil uji Paired Samples Test di peroleh nilai mean berbeda antara rata-rata sebelum dan sesudah

diberikan latihan pernapasan terhadap pemulihan pasien covid-19, nilai statistik didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0,1$), maka dapat di simpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pemulihan pasien covid-19 sebelum dan sesudah diberikan latihan pernapasan.

Pembahasan

Menurut (Wahit & Indrawati Lilis, 2015) Usia berpengaruh terhadap kemampuan

seseorang dalam melakukan mobilisasi karena dapat perbedaan kemampuan mobilisasi pada tingkat usia yang berbeda. Hal ini dikarenakan kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak dengan perkembangan usia. Ketidakmampuan kelemahan fisik dan mental akan menghalangi seseorang untuk melakukan aktifitas hidup sehari-hari. Secara

umum, ketidakmampuan terbagi menjadi dua Test macam, yakni ketidakmampuan primer disebabkan karena penyakit atau trauma. Sementara ketidakmampuan sekunder terjadi akibat dapat dari ketidakmampuan primer misalnya kelemahan otot dan tirah baring. Penyakit-penyakit tertentu dan kondisi cedera akan berpengaruh terhadap mobilisasi. Tingkat energi merupakan kebutuhan untuk banyak hal salah satunya untuk mobilisasi. Dalam hal ini, energi yang dimiliki masing-masing individu bervariasi agar seseorang dapat melakukan mobilisasi dengan baik, dibutuhkan energi yang cukup.

Berdasarkan analisa peneliti diambil kesimpulan bahwa rata-rata responden dengan usia dewasa lebih mudah melakukan latihan pernapasan. Hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa responden berusia dewasa lebih mudah melakukan mobilisasi. Hal ini membuktikan bahwa usia yang muda memiliki kemampuan bergerak lebih baik dan semakin bertambahnya usia maka semakin menurun kemampuan bergerak.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tangerang sebanyak 40 responden menunjukkan responden dengan pre-test sebanyak 2.12 (SD=.686) dan setelah melakukan latihan pernapasan sebanyak 1.05 (SD=.221). dari hasil uji Paired Samples Test diperoleh nilai mean berbeda antara nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan latihan pernapasan terhadap pemulihan pasien Covid-19, dengan nilai statistik didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0,1$), maka dapat disimpulkan ada

perbedaan yang signifikan antara pemulihan pasien Covid-19 sebelum dan sesudah diberikan latihan pernapasan.

Penelitian yang di lakukan oleh (Mark et al., 2021), dengan judul Mempertahankan Mobilitas pada Pasien yang Hamil dan Memiliki Covid-19 Memerlukan Membran Ekstrakorporeal Oksigenasi. Hasil pada hari ke 14 rawat inap, pasien dipulangkan ke rumah dalam perawatan keluarganya, dengan rekomendasi pengawasan penuh waktu dan rehabilitasi berkelanjutan melalui lokal terapi fisik rawat jalan. Pasien sedang ambulasi untuk jarak hingga sekitar 18 m (60 kaki) di kamarnya menggunakan alat bantu jalan dengan pengawasan.

Ini dianggap cocok untuk lingkungan rumahnya. Dia mahir dalam rumah program latihan yang melibatkan band resistensi. Dia disapih ke udara ruangan dan tidak menunjukkan hipoksemia saat beraktivitas, meskipun dia mendukung dispnea dengan pengerahan tenaga yang lama. Tim perawatan primer, layanan pengobatan janin ibu, dan tim terapis fisik dan okupasi mendukung pemulangan ke rumah. Kasus ini menggambarkan pendekatan unik yang digunakan untuk memfasilitasi mobilitas awal untuk mempertahankan fungsi fisik pada pasien yang sedang hamil dan didiagnosis dengan Covid-19 yang membutuhkan ECMO. Mobilitas dini dan latihan yang disampaikan oleh fisioterapis, termasuk ambulasi di kamar, layak dan kemungkinan memfasilitasi pemulangan ke rumah.

Strategi inovatif untuk memungkinkan aktifitas rutin pada pasien yang sakit kritis dengan Covid-19 membutuhkan tim yang mapan dan sangat terlatih dengan fokus pada pemeliharaan fungsi. Laporan kasus ini menjelaskan upaya dokter berpengalaman dengan program mobilitas awal yang mapan. Kesimpulan Mobilitas dini dapat dilakukan selama ECMO dengan Covid-19, dan partisipasi aktif dalam terapi fisik, termasuk ambulasi di kamar, dapat memfasilitasi

pemulangan ke rumah. Strategi inovatif untuk memfasilitasi aktivitas rutin pada pasien yang sakit kritis dengan Covid-19 membutuhkan tim yang mapan dan sangat terlatih dengan fokus pada pemeliharaan fungsi. Dampak mobilitas dini saat diintubasi, pada ECMO, dan terinfeksi Covid-19 layak dilakukan sambil mematuhi penyakit menular tindakan pencegahan ketika dilakukan oleh tim interdisipliner yang berpengalaman.

Menurut (Widjanantie et al., 2020) Latihan pernapasan ini bertujuan agar pasien bergerak menuju duduk secara mandiri maupun dibantu dengan berpegangan atau dibantu oleh orang lain. Cara melakukannya adalah dimulai saat berbaring terlentang lalu tekuk kedua lutut, bergerak kearah miring dengan posisi lutut tetap menekuk, menggunakan siku tangan sisi tubuh yang paling bawah untuk mengikuti tubuh menuju bangkit sambil menurunkan kaki ke sisi tempat tidur (duduk ditepi tempat tidur). Latihan bertujuan untuk melakukan relaksasi pernapasan sekaligus merelaksasikan atau melakukan susunan otot bahu atau pundak, yang sangat berpengaruh pada otot-otot sangkar dada (dinding dada).

Gerakan napas perlahan, diawali dengan tarik napas dan diikuti dengan buang napas, usahakan gerak pernapasan saat tarik dan buang berjumlah yang sama, apabila tarik napas pada lima hitungan, maka buang napas juga pada lima hitungan. Prinsip pernapasan pada pasien Covid-19 (tipe restriksi, paru sulit mengembang) ini berbeda pada prinsip pernapasan pada pasien asma atau PPOK (tipe obstruksi, gangguan jalan nafas, paru sulit mengempis karena banyak udara yang terjebak di dalam paru yang di sebut "air trapping" Gerakan bahu yang dipadukan dengan irama napas diharapkan dapat melenturkan sendi bahu yang lebih merupakan sendi-sendi yang menyokong sisi atas dari sangkar tulang dada. Otot-otot dada akan terulur sehingga gerak pernapasan menjadi efisien dan postur tubuh menjadi

tegak. Rangkaian gerak dimulai dengan gerak bahu secara bersama memutar kearah depan selama jumlah tertentu dan disusul dengan gerak bahu kearah belakang. Latihan ini bertujuan untuk melatih dinding dada agar dapat diregangkan melebar dengan tarikan otot-otot yang menempel di sangkar dada, termasuk otot sisi samping, otot depan dan belakang dinding dada.

Apabila otot-otot yang melekat pada dinding dada dapat termobilisasi atau dapat bergerak dengan baik, maka pengembangan dada akan semakin baik sehingga saat proses bernapas akan memudahkan pergerakan paru saat inspirasi (tarik napas) dan ekspirasi (buang napas). Pasien diminta melakukan gerakan mengangkat kedua lengan dari sisi dengan arah atas berulang-ulang sambil mengatur napas. Gerakan selanjutnya melenturkan punggung kearah samping bergantian kekiri dan ke kanan sambil mengatur napas. Aktifitas menarik napas dalam (deep breathing) mengembangkan jaringan paru dengan maksimal sehingga proses restriksi dapat terhambat. Pasien diminta untuk tarik napas dalam, dapat dengan pernapasan dada (thoraca-abdominal brathing, pengembangan maksimal di dada saat menarik napas) atau pernapasan perut (abdominal-thoracal breathing, pengembangan maksimal di perut, saat menarik nafas). Pernapasan yang dianjurkan adalah pernapasan dengan perut mengembang saat menarik napas, karena akan mengoptimalkan kerja diafragma (otot pernapasan utama yang kuat). Apabila mnnggunakan pernapasan dada, sering terasa penuh dan cepat lelah.

Mekanisme batuk diawali dengan iritasi saluran napas, disusun napas dalam, kompresi dada dan membatukkan iritasi saluran napas, napas dalam, kompresi dada dan membatuk. Jenis batuk ada dua yaitu batuk dengan glottis (area celah pita suara, pangkal tenggorok) dalam posisi tertutup dan batuk dengan glottis terbuka. Saat batuk

dengan posisi glottis tertutup dikenal sebagai coughing atau batuk secara umum, hal ini memerlukan tenaga yang sangat besar untuk membatukkan dan cukup melelahkan apabila dilakukan berkali-kali, apalagi di masa awal infeksi atau terpapar Covid-19 biasanya didahului radang tenggorokan dan batuk kering yang terus menerus. Latihan pernapasan dalam posisi tengkurap (prone). Hal ini dimaksudkan agar terjadi pertukaran gas yang lebih baik dalam posisi ini. Saat tengkurap, sisi bawah panggul, dibawah perut diganjal dengan bantal dan ditahan sejenak lalu buang napas.

Berdasarkan analisa peneliti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan pernapasan terhadap pemulihan pasien Covid-19 dilihat dari hasil uji Paired Samples Test diperoleh nilai mean berbeda antara rata-rata sebelum dan sesudah diberikan Latihan pernapasan terhadap pemulihan pasien Covid-19 dengan nilai statistik didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0,1$), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan, Maka H_0 ditolak dan H_a terima ada Pengaruh Latihan Pernapasan Terhadap Pemulihan Pasien Covid-19. Virus corona atau severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-Cov-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Virus corona memiliki kapsul, partikel berbentuk bulat atau elips, sering polimorfik dengan diameter sekitar 50-200 nm. semua virus Ordo Nidovirales memiliki kapsul, tidak bersegmen, dan virus positif RNA serta memiliki genom RNA sangat panjang. Struktur corona virus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau Spike protein merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk menulis gen. protein S ini berperan dalam penempelan dan masuknya virus kedalam sel host (interaksi protein S

dengan reseptornya di sel inang). Dalam penelitian ini, latihan pernapasan merupakan latihan pernapasan yang terbukti dapat meningkatkan kemampuan otot inspirator. Kekuatan otot inspirator yang terlatih akan meningkatkan compliance paru dan mencegah alveoli kolaps (atelektasis). Latihan pernapasan dapat dilakukan untuk menghasilkan tekanan lebih rendah pada intrathoraks, sehingga udara akan mengalir dari tekanan atmosfer yang lebih tinggi masuk ke dalam paru yang memiliki tekanan yang lebih rendah sebagai proses pertukaran gas atau ventilasi paru. Terlatihnya otot inspirator akan meningkatkan kemampuan paru untuk menampung volume udara dan kekuatan otot inspirator yang terlatih akan meningkatkan kemampuan pengembangan paru sehingga meningkatkan fungsi ventilasi dengan perbaikan keteraturan pernapasan yang akan meningkatkan penampilan fisik seseorang yang terbebas dari kondisi kelemahan.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian tentang Pengaruh Latihan Pernapasan Terhadap Pemulihan Pada Pasien Covid-19 yang peneliti lakukan pada tanggal 12-21 Agustus 2021 seperti di bawah ini: Mengidentifikasi karakteristik responden menurut usia sebanyak 40 responden menunjukkan lebih dari setengah berusia 20-60 tahun masuk kategori dewasa sebanyak 30 responden 75%, responden berusia >61 tahun masuk kategori lansia sebanyak 10 responden 25%. Menilai responden sebelum dan sesudah melakukan latihan pernapasan menunjukkan pre-test sebanyak 2.25 (SD=.809) dan post-test sebanyak 2.00 (SD=.816) dari uji statistik menunjukkan hasil uji Paired Samples Test diperoleh nilai mean berbeda antara rata-rata sebelum dan sesudah diberikan latihan pernapasan terhadap pemulihan pasien Covid-19 nilai statistik didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0,1$), maka ada Pengaruh Latihan

Pernapasan Terhadap Pemulihan Pasien Covid-19.

BIBLIOGRAFI

- Arifin, B. (2004). *Analisis Ekonomi Pertanian Indonesia*. Kompas. [Google Scholar](#)
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 2010. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Depkes, R. I. (2008). *Farmakope Herbal Indonesia*. In Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. [Google Scholar](#)
- Kartika, R. (2019). *Yoga Dan Pilates Pascasalin*. Deepublish. [Google Scholar](#)
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. In Online) [Http://Www. Depkes. Go. Id/Resources/Download/Info- Terkini/Materi_Rakorpop_2018/Hasil% 20riskesdas](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/hasil_20riskesdas) (Vol. 202018). [Google Scholar](#)
- Mansyah, B. (2020). Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Dan Psikososial. *Mnj (Mahakam Nursing Journal)*, 2(8), 353–362. [Google Scholar](#)
- Mark, A., Crumley, J. P., Rudolph, K. L., Doerschug, K., & Krupp, A. (2021). Maintaining Mobility In A Patient Who Is Pregnant And Has Covid-19 Requiring Extracorporeal Membrane Oxygenation: A Case Report. *Physical Therapy*, 101(1), Pzaa189. [Google Scholar](#)
- Nursalam. (2011). *Proses Dan Dokumentasi Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medik. [Google Scholar](#)
- Oosterhoff, B., & Palmer, C. A. (2020). Attitudes And Psychological Factors Associated With News Monitoring, Social Distancing, Disinfecting, And Hoarding Behaviors Among Us Adolescents During The Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Jama Pediatrics*, 174(12), 1184–1190. [Google Scholar](#)
- Organization, W. H. (2018). *Who Expert Consultation On Rabies: Third Report* (Vol. 1012). World Health Organization. [Google Scholar](#)
- Putri, R. N. (2020). Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705–709. [Google Scholar](#)
- Ri, K. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)'. *Kemenkes Ri*, 0–115. [Google Scholar](#)
- Wahit, I. M., & Indrawati Lilis, S. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika. [Google Scholar](#)
- Widjanantie, S. C., Kartikawati, F., Rahardjo, T. A. B., Susanto, A. D., Burhan, E., Hasibuan, T. E. T., Rogayah, R., & Rasmin, M. (2020). Mobilisasi Tenaga Medis Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 70(8), 142–143. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Ariana Widyastuti, Meynur Rohmah, Zahrah Maulidia Septimar (2021)

First publication right:

Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

