

**PENGARUH TERAPI PERNAFASAN BUTEYKO TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA PASIEN PPOK  
DI RUMAH SAKIT DAERAH  
KALISAT JEMBER**

**SKRIPSI**



Oleh:  
**ANA LINANTA UDIYANTI**  
NIM. 22102292

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Terapi Pernafasan Buteyko Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien PPOK Di Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember" telah di uji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :

Hari : Senin

Tanggal : 08 Juli 2024

Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji  
Ketua Penguji,



**Ina Martiana, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN. 728039203

Penguji II



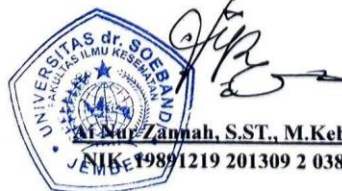
**Hella Meldy T., S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN. 0706109104

Penguji I



**Yunita Wahyu W., S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN. 0702068906

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas dr. Soebandi Jember



**Af Nur Zannah, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 19891219 201309 2 038

## ABSTRAK

Ana Linanta Udiyanti<sup>1</sup>, Hella Meldy<sup>2</sup>, Yunita Wahyu Wulansari<sup>3</sup>. 2024. **PENGARUH TERAPI PERNAFASAN BUTEYKO TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN PPOK DI RUMAH SAKIT DAERAH KALISAT JEMBER.** Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.

**Latar belakang:** Gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung maupun tidak. Sebagian besar pasien PPOK mengatakan jika tidur mereka sering bermasalah karena sesak napas, batuk dan dahak yang berlebihan terutama di malam hari. Teknik pernapasan buteyko adalah latihan pernapasan melalui hidung (*Nasal Breathing*) dengan cara menahan nafas (*Control Pause*) selanjutnya relaksasi. **Tujuan:** Untuk melihat pengaruh terapi pernapasan Buteyko terhadap kualitas tidur pada pasien PPOK di RSD Kalisat Jember. **Metode:** Peneliti menggunakan metode *Quasy eksperimental* dengan *one group, pre and post test design*. Responden penelitian ini adalah pasien PPOK di Rumah Sakit Daerah Kalisat sejumlah 36 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pre test dan post test pada waktu sebelum dan setelah dilatih teknik buteyko hasil diambil pada hari ke-2 setelah responden dilatih cara melakukan teknik buteyko. **Hasil:** Nilai rata-rata tingkat kualitas tidur sebelum teknik buteyko 24,25 dan sesudah dilakukan teknik pernapasan buteyko selama 2 hari didapatkan hasil kualitas tidur dengan rata-rata sebesar 12,25. Hasil dari pengolahan data uji *paired t-test* didapatkan nilai ( $p= 0,001$ ) < 0,05, artinya ada perbedaan rata-rata hasil teknik pernafasan buteyko. Kemudian didapatkan nilai korelasi sebesar 0.778 dan nilai signifikan <0.001. **Kesimpulan:** Terdapat peningkatan kualitas tidur pada pasien PPOK setelah dilakukan teknik buteyko di RSD Kalisat yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari dan dilakukan selama dua hari. **Diskusi:** Teknik pernapasan buteyko sangat dibutuhkan oleh pasien PPOK untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dan dapat meningkatkan pemulihan pasien tersebut.

Kata kunci: Buteyko, Kualitas tidur, PPOK

<sup>1</sup>peneliti

<sup>2</sup>pembimbing 1

<sup>3</sup>pembimbing 2

## **ABSTRACT**

Ana Linanta Udiyanti<sup>1</sup>, Hella Meldy<sup>2</sup>, Yunita Wahyu Wulansari<sup>3</sup>. 2024. *THE EFFECT OF RESPIRATORY THERAPY BUTEYKO ON SLEEP QUALITY IN COPD PATIENTS AT KALISAT JEMBER REGIONAL HOSPITAL*. Thesis. Dr. University Nursing Science Study Program. Soebandi Jember

**Background:** Sleep disorders can be life-threatening either directly or indirectly. Most COPD patients say that they often have sleeping problems because of shortness of breath, coughing and excessive phlegm, especially at night. Buteyko breathing technique is a breathing exercise through the nose (Nasal Breathing) by holding the breath (Control Pause) then relaxing. **Objective:** To see the effect of Buteyko breathing therapy on sleep quality in COPD patients at RSD Kalisat Jember. **Method:** Researchers used the Quasy experimental method with one group, pre and post test design. The respondents of this study were 36 COPD patients at the Kalisat Regional Hospital using purposive sampling techniques. The sleep quality instrument applied the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), data collection was taken up 2 times, namely pre-test and post-test before and after being trained in the Buteyko technique. The results were taken on the 2nd day after respondents were instructed in how to do the Buteyko technique. **Results:** The average sleep quality level before the Buteyko technique was 24.25 and after the Buteyko breathing technique was taken up for 2 days, the average sleep quality result was 12.25. The results of the paired t-test data processing showed a value ( $p= 0.001$ )  $< 0.05$ , meaning that there was a difference in the average results of the Buteyko breathing technique. Then we obtained a correlation value of 0.778 and a significant value of  $<0.001$ . **Conclusion:** There was an improvement in sleep quality in COPD patients after the buteyko technique was carried out at RSD Kalisat which was carried out twice a day and carried out for two days. **Discussion:** The Buteyko breathing technique is really needed by COPD patients to improve the quality of the patient's sleep and can improve the patient's recovery.

**Keywords:** Buteyko, Sleep quality, COPD

<sup>1</sup>researcher

<sup>2</sup>supervisor 1

<sup>3</sup>supervisor 2