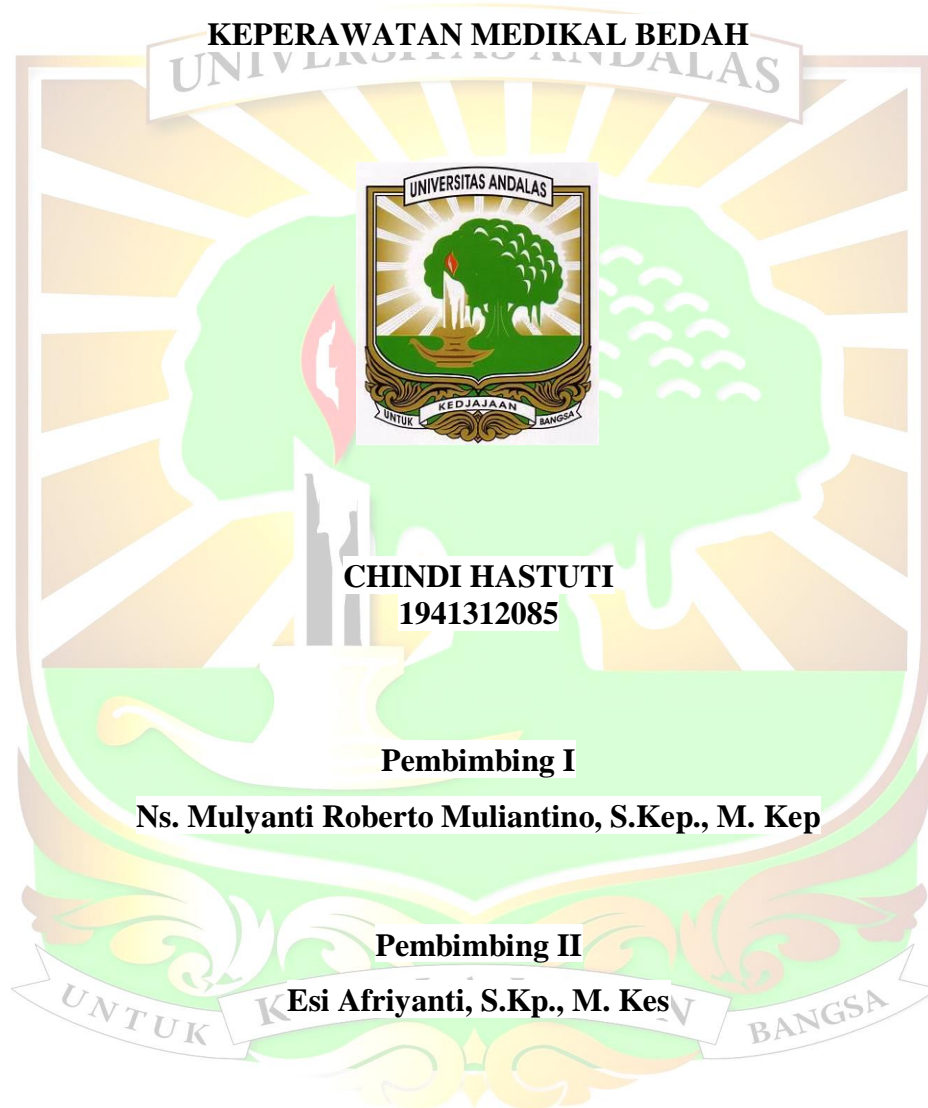


KARYA ILMIAH AKHIR

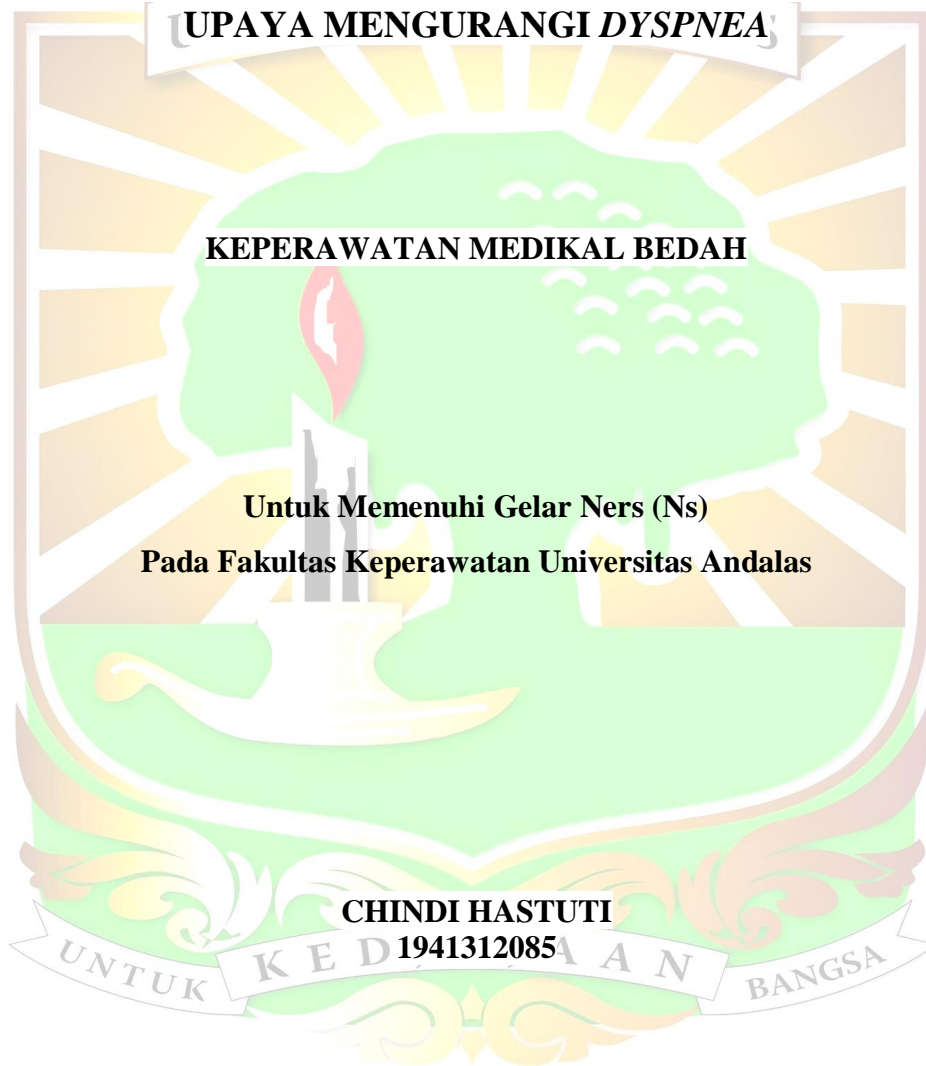
**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN ADHF DENGAN
PENERAPAN 20 MENIT *MINDFULL BREATHING* SEBAGAI
UPAYA MENGURANGI *DYSPNEA***



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2021**

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN ADHF DENGAN
PENERAPAN 20 MENIT *MINDFULL BREATHING* SEBAGAI
UPAYA MENGURANGI *DYSPNEA***



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2021**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
Karya Ilmiah Akhir, Maret 2021**

**Nama : Chindi Hastuti, S.Kep
No.Bp : 1941312085**

**Asuhan Keperawatan Pada Pasien ADHF Dengan Penerapan 20 Menit
Mindfull Breathing Sebagai Upaya Mengurangi *Dyspnea***

ABSTRAK

Dyspnea adalah keluhan yang paling umum yang dirasakan pasien dengan ADHF. Sesak biasanya bertambah berat jika beraktifitas dan pasien juga mengalami *ortopnue*. Salah satu tindakan mandiri keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dyspnea* pada pasien ADHF yaitu memberikan latihan pernapasan *mindfull breathing*. *Mindfull breathing* berdasarkan *Evidence Based Nursing* merupakan bernapas dengan penuh kesadaran tubuh dapat mengatur pola pernapasan dengan mekanisme penurunan aktivitas dari saraf simpatik sehingga terjadi penurunan *dyspnea*. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini bertujuan untuk melakukan analisis penerapan asuhan keperawatan pada pasien ADHF berdasarkan aplikasi *evidence based nursing* dengan penerapan 20 menit *mindfull breathing* sebagai upaya mengurangi *dyspnea*. Metoda yang dilakukan studi kasus melalui pengkajian keperawatan pada pasien dengan ADHF, diagnosa yang ditemukan pada pasien adalah pola nafas tidak efektif, penurunan curah jantung, intoleransi aktivitas dan gangguan pola tidur. Implementasi 20 menit *mindfull breathing* dilakukan selama 3 hari, 1 kali perhar dan selama 20 menit setiap sesi latihan. Pengukuran *dyspnea* dilakukan setiap sebelum dan setelah latihan menggunakan instrumen ESAS. Hasil yang didapatkan adalah terjadinya penurunan *dyspnea* pada pasien yaitu skor ESAS menurun dari 5 ke 2. Berdasarkan penerapan EBN ini tindakan 20 menit *mindfull breathing* direkomendasikan dapat menjadi salah satu pilihan intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk menurunkan *dyspnea* pada pasien ADHF.

Kata kunci : ADHF, *dyspnea*, *mindfull breathing*

Daftar pustaka : 43 (2007 – 2020)

UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

**NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
Final Scientific Work, March 2021**

**Name: Chindi Hastuti, S.Kep
No.Bp: 1941312085**

***Nursing Care for ADHF Patients with 20 Minutes of Mindful Breathing
Implementation as Reduce Dyspnea***

**UNIVERSITAS ANDALAS
ABSTRACT**

Dyspnea is the most common complaint of ADHF patients. Shortness of breath was related to activities and the patient also has orthopnea. One of the independent nursing actions that can be done to reduce dyspnea in ADHF patients was to provide mindful breathing exercises. Mindful breathing based on Evidence Based Nursing was breathing with full awareness of the body that can regulate the breathing pattern by decreasing the activity of the sympathetic nerves, that lead in to decreasing dyspnea. The purpose of this paper was to analyze the application of nursing care in ADHF patients based on 20 minutes of mindful breathing implementation as an effort to reduce dyspnea. We used case study method through nursing assessments in patients with ADHF, the diagnoses found in the patients were ineffective breathing patterns, decreased cardiac output, activity intolerance and disturbed sleep patterns. Breathing exercise was used 3 days, once time in a day and 20 minutes every session. We measured the dyspnea before and after breathing exercise every session using ESAS instrument. The results showed that a decreasing in dyspnea in patients, which the ESAS score decreased from 5 to 2. Based on the application of this EBN, we recommend 20-minute mindful breathing can be one of the nursing intervention options that can be used to reduce dyspnea in ADHF patients.

Keywords : ADHF, dyspnea, mindful breathing

Reference : 43 (2007 - 2020)

UNTUK KEDAJAAN BANGSA