

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nabi Muhammad *shollallahu 'alayhi wa sallam* merupakan sebaik-baik teladan bagi kaum muslim dalam segala aspek kehidupan, salah satunya pada aspek kesehatan. Nabi Muhammad *shollallahu 'alayhi wa sallam* telah mencontohkan kepada kita bagaimana agar terhindar dari penyakit, dengan menjaga pola makan dan pola hidup yang sehat. Selain itu, beliau juga memberikan contoh ketika sedang sakit, beliau tidak hanya berdoa, namun berusaha untuk mengobati penyakit yang diderita. Merujuk hadist dari Rasulullah *shollallahu 'alayhi wa sallam* yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, yang artinya “Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan akan menurunkan obat untuk penyakit tersebut”. Hadits ini menunjukkan bahwa seluruh jenis penyakit, memiliki obat yang dapat digunakan untuk mencegah, menyembuhkan ataupun meringankan penyakit (Amna & Okarisman, 2015).

Penyakit paru obstruksi kronis (PPOK) yaitu penyakit paru-paru karena terdapat penyumbatan terus-menerus aliran udara dari paru-paru yang mengganggu pernapasan normal dan tidak sepenuhnya reversibel (Ritianingsih, 2017). PPOK termasuk golongan penyakit tidak menular dan menjadi penyebab kematian terbesar ke-4 di dunia. Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan

mortalitas di seluruh dunia, prevalensi internasional dari *Global Initiative For Chronic Obstructive Lung Disease* (GOLD) stage II dan lebih tinggi diperkirakan sekitar 10% dimana angka ini terus meningkat secara bertahap (GOLD, 2019).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa pada tahun 2030, PPOK menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi ketiga di seluruh dunia (WHO, 2019). Beberapa faktor risiko sebagai penyebab Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) yaitu, merokok, polusi, jenis kelamin, usia, genetik, riwayat infeksi saluran nafas berulang, konsumsi alkohol, serta kurang aktivitas fisik (Oemiati, 2013).

Keluhan sesak nafas dan intoleransi aktivitas merupakan keluhan utama pada pasien PPOK (PDPI, 2011). Keluhan sesak nafas pada pasien PPOK bersifat progresif, *irreversible*, dan menurunkan toleransi dalam beraktivitas. Kemampuan mekanis (elastisitas dan reaktif) dari otot otot inspirasi, meningkatnya mekanis (volume) restriksi selama beraktivitas, lemahnya fungsi otot-otot inspirasi, meningkatnya kebutuhan ventilasi relatif terhadap kemampuannya, gangguan pertukaran gas, kompresi jalan nafas dinamis dan faktor kardiovaskuler adalah beberapa faktor patofisiologi yang diperkirakan berkontribusi dalam kualitas dan intensitas sesak nafas saat melakukan aktivitas pada PPOK. Oleh karena itu pasien PPOK cenderung menghindari aktivitas fisik sehingga pasien mengurangi aktivitas sehari hari menyebabkan immobilisasi, hubungan pasien dengan lingkungan dan sosial menurun sehingga kualitas hidup menurun (Khotimah, 2019).

Kualitas hidup penderita penyakit paru obstruksi kronis (PPOK) menjadi tolok ukur penting karena berkaitan dengan keadaan dispnea yang membuat penderita menyulitkan penderita melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari atau terganggu status fungsionalnya seperti merawat diri, mobilitas, makan, berpakaian hingga aktivitas rumah tangga (Khotimah, 2019).

Tahun 2018 Riset Kesehatan Dasar mencatat sebesar 4,5% penduduk Indonesia menderita PPOK dengan prevalensi lebih tinggi pada laki laki. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), jumlah perokok aktif di Indonesia meningkat dari 28,2% pada tahun 2007 menjadi 34,7% pada tahun 2010.

Peneliti melakukan survey pendahuluan di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat kota Surakarta didapatkan data sebanyak 1470 pasien PPOK selama tahun 2018. Namun dari data tersebut hanya sebanyak 1272 kunjungan pasien PPOK yang menjalani terapi di klinik Fisioterapi. Intervensi yang diberikan seperti terapi nebulizer, *infrared*, *postural drainage*, *breathing exercise*, dan latihan relaksasi. Fisioterapi dapat membantu penderita PPOK untuk memulihkan fisiknya dan memperbaiki kualitas hidupnya.

Walking exercise merupakan salah satu komponen yang penting dalam program rehabilitasi pasien PPOK (Wootton et al., 2014). *Walking exercise* dapat membantu meningkatkan toleransi aktivitas dan derajat kesehatan pasien PPOK (Matos-Garcia et al., 2017). Selain *walking exercise*, *pursed*

lips breathing juga membantu menurunkan sesak nafas dan membantu pasien PPOK mengoptimalkan kemampuan menjalankan aktivitas hidup sehari-hari serta meningkatkan kualitas hidup (Pasaribu, 2019). *Walking exercise* dan *pursed lips breathing* dapat dilakukan dirumah sebagai program latihan yang sederhana dan tidak memerlukan peralatan tambahan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Walking Exercise* dan *Pursed Lips Breathing* Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pasien PPOK” Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi peneliti, tenaga kesehatan dan masyarakat pada umumnya.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian *Walking exercise* dan *Pursed lips breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup pasien PPOK?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian *Walking exercise* dan *Pursed lips breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup pasien PPOK.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Manfaat penelitian bagi penulis adalah menambah pengetahuan, wawasan, dan keahlian dalam bidang fisioterapi.

b. Bagi Pendidikan

Memberi informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian *Walking exercise* dan *Pursed lips breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup pasien PPOK.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Fisioterapi

Manfaat penelitian bagi fisioterapi adalah dapat dijadikan sebagai referensi penelitian mengenai pengaruh pemberian *Walking exercise* dan *Pursed lips breathing* pada peningkatan kualitas hidup pasien PPOK.

b. Bagi Masyarakat

Membagikan ilmu mengenai pengaruh pemberian *Walking exercise* dan *Pursed lips breathing* pada peningkatan kualitas hidup pasien PPOK.

c. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh pemberian *Walking exercise* dan *Pursed lips breathing* terhadap peningkatan kualitas hidup pasien PPOK.