

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Covid 19 merupakan nama dari sebuah virus yang mengakibatkan terjadinya gangguan infeksi saluran pernafasan yang dialami oleh manusia. Virus ini muncul pada tahun 2019 dan menyebar ke berbagai negara salah satunya di Indonesia, dampak dari penyebaran virus tersebut banyak korban yang berjatuhan.

Covid 2019 disebabkan oleh virus *Sars-CoV-2* yang menyerang saluran pernafasan. Penyakit ini merupakan penyakit yang baru dan sebelumnya belum terdeteksi pada manusia. Virus *Corona* adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dengan manusia). Kejadian tersebut bermula di Wuhan, Tiongkok (yuliana 2020). Penyakit ini dengan cepat menyebar di dalam negara ke bagian lain China (Dong et al. 2020). Orang yang paling beresiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien *Covid 19* termasuk yang merawat pasien *Covid 19* (Kemenkes RI, 2020 cit. Putri, 2020). Gangguan yang dialami yaitu demam, batuk dan sesak nafas selama masa *inkubasi*. Dari tiap gejala 5-6 hari menyebabkan demam, batuk, flu, sesak napas dan bahkan menyebabkan *anosmia* atau tidak dapat mencium bau. Pada kasus yang parah, *Covid 19* dapat menyebabkan *pneumonia*, *sindrom* pernafasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian (Tosepu et al. 2020).

Prevalensi kasus *Covid 19* di Indonesia pada Juni 2020 meningkat sebanyak 31.186 kasus terkonfirmasi dan 1.851 meninggal Kementerian Kesehatan RI, (2020). Kasus tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta dengan

7.623 terkonfirmasi dan 523 (6,9%) kematian Kementerian Kesehatan RI, (2020). Jumlah pasien *Covid 19* kali ini menurun dibandingkan beberapa tahun lalu tepatnya di Cilacap, pada 23 Januari 2022 jumlah kasus positif 10 orang, total kasus positif 29.644 orang, jumlah sembuh 27.774 orang dan 1.860 meninggal (Dinas Kesehatan Kab. Cilacap 2022)

Pasien pasca *Covid 19* yang sudah sembuh masih mengalami kelemahan atau gejala sisa, seperti mudah capek, kelemahan ekspansi thorak, lelah bahkan masih merasakan sesak nafas, hal ini terjadi karena tirah baring yang terlalu lama pada pasien pasca *Covid 19* yang menyerang organ pernafasan dan menyebabkan melemahnya ekspansi thorak. Oleh karena itu, peran Fisioterapi dalam penanganan pasien pasca *Covid 19* sangat penting karena dapat melatih pernafasan dengan metode *Deep Breathing Exercise*.

Deep Breathing exercise merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lembut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Liu et al. 2020). Membuktikan bahwa keefektifan latihan *Breathing exercise* untuk mengidentifikasi efek *rehabilitas* pernafasan *Activity Daily Living* (ADL), *Quality of Live* (QoL) dan status fisiologis pada pasien lanjut usia yang terkena *Covid 19* setelah pulang dari rumah sakit. Dengan tindakan latihan pernafasan *Deep Breathing exercise* dapat mengatur pernafasan dengan tingkat rendah dan juga dapat mengatur tingkat pasang surut volume pernafasan, memodulasi saraf otonom jantung dengan merangsang *barorespetor*, meningkatkan aktivitas *vegal* dan mengurangi aktivitas simpatik dengan meningkatkan ritme penghambat pusat. Menurut penelitian (Leelarungrayub et al.

2018) melaporkan penurunan 4 *nspir oksidatif* kapasitas *antioksidan* total, *glutathione*, *malondialdehyde* dan *oksida nitrat* dan *inflamasi* setelah 4 kali latihan pernafasan, menunjukkan/ mengindikasi bahwa *Breathing exercise* dapat membantu mengurangi keparahan *Covid 19*. Latihan *Deep Breathing exercise* mudah untuk dilakukan dengan waktu 10-15 menit dalam sekali/ dua kali sehari, mampu membantu pasien *Covid 19* untuk mentolerir/ mengatasi gejala ringan. Efek dari *Deep Breathing exercise*, dapat meningkatkan kapasitas paru-paru. Maka dari itu latihan ini dapat membantu setiap individu yang sehat untuk merileksasikan saraf dan menyesuaikan diri dalam situasi *nspirat* yang saat ini.

Semua tenaga medis berperan dalam menangani pasien pasca *Covid 19*, terutama fisioterapi yang melakukan penanganan pengembalian aktivitas fungsional pasien pasca *Covid 19*. Berkaitan dengan hal tersebut penulis tertarik mengambil kasus penanganan pasien pasca *Covid 19* dengan menggunakan latihan *Deep Breathing exercise*.

1.2 Identifikasi Masalah

Problematika yang umum dialami oleh pasien pasca *Covid 19* berdasarkan jurnal (Shin jie Yong 2021)

1. Sakit dada
2. *Palpitasi* (jantung berdebar)
3. *Intoleransi ortostatik*
4. Batuk
5. *Dispnea* (sesak nafas)
6. Gangguan kognitif
7. Depresi
8. Kecemasan
9. *Insomnia*
10. Kelelahan
11. Keterbatasan sangkar thorak

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pada pasien pasca *Covid 19*, penulis membatasi masalah yaitu, pada sesak nafas dan keterbatasan sangkar thorak menggunakan modalitas *Deep Breathing Exercise*,

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penggunaan modalitas *Deep Breathing Exercise* untuk mengurangi sesak nafas dan meningkatkan sangkar thorak yang mengalami keterbatasan, pada pasien pasca *Covid 19*?

1.5 Tujuan Penulis

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Deep Breathing exercise* meringankan sesak nafas dan meningkatkan sangkar thorak yang mengalami keterbatasan

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Deep Breathing exercise* pada pasien pasca *Covid 19* yang mengalami sesak nafas.
- b) Untuk mengetahui pengaruh *Deep Breathing exercise* untuk meningkatkan sangkar thorak pada kondisi pasca *Covid 19*

1.6 Manfaat Penulis

Manfaat penulis dalam proposal ini adalah :

1. Bagi Penulis

Sebagai penambah wawasan tentang aplikasi *Deep Breathing exercise* pada kasus pasca *Covid 19* yang mengalami sesak nafas dan keterbatasan sangkar thorak.

2. Bagi Institusi

Sebagai sumber informasi yang dijadikan referensi di perpustakaan Universitas Al Irsyad Cilacap.

3. Bagi Teman Fisioterapi

Menjadikan sumber ilmu bagi tenaga kerja fisioterapi untuk mengetahui problematika dan penatalaksanaan fisioterapi pada pasien pasca *Covid 19*.

4. Bagi Masyarakat

Menambahkan informasi dan wawasan bagi masyarakat diharapkan masyarakat mampu memahami permasalahan yang disebabkan oleh pasca *Covid 19*, serta mengetahui program fisioterapi yang tepat pada kondisi ini.