

Abstrak

Corona Virus Deseases 2019 (Covid-19) merupakan penyakit yang mudah sekali menular. Di pertengahan tahun 2021 terjadi lonjakan kasus varian delta, sekitar 553 perawat RSUP Dr Hasan Sadikin terdiagnosa Covid-19. Setelah sembuh dari Covid-19 mereka masih merasakan sesak. Penelitian mengatakan bahwa sekitar 54% penyintas Covid-19 masih merasakan sesak meskipun sudah 3 sampai 6 bulan dinyatakan sembuh. Sesak pada penyintas Covid-19 diakibatkan oleh gejala sisa dari peradangan organ paru paru. Maka diperlukan sebuah latihan pernafasan untuk meningkatkan fungsi paru paru sehingga sesak dapat berkurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *breathing exercise* terhadap skala sesak perawat penyintas covid-19. Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment one group*, tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah *totally sampling* yang di dapat dari data rekam medis, jumlah sampel yang digunakan adalah 36 sampel kelompok intervensi. Sebelum intervensi responden di kaji skala sesak dari *Modified Medical Researsch Council* dan dilakukan crosscek respirasi dan saturasi sebelum dan sesudah pengkajian skala sesak, kemudian responden dilatih *breathing exercise* selama 5-10 menit dan dianjurkan melakukannya di rumah setiap pagi, siang dan sore selama 4 hari dan di kaji kembali skala sesak setelahnya. Data dikumpulkan dan dianalisa dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil nilai sig 0.00 atau $p < 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh *breathing exercise* terhadap skala sesak. *Breathing exercise* sebagai terapi non farmakologis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari hari untuk mengurangi sesak sehingga kualitas kerja meningkat bagi perawat penyintas covid-19 . Untuk peneliti selanjutnya dapat dipertimbangkan memasukan frekuensi nafas, saturasi oksigen, penyakit penyerta dan medikasi sebelumnya.

Kata kunci : exercise, breathing, sesak, perawat, covid-19