

**PENGARUH STRENGTH TRAINING PROGRAM TERHADAP
ACTIVITY DAILY LIVING PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI RS PKU
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh

Nurul Shazmira

NIM : A12020140

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2024

**PENGARUH STRENGTH TRAINING TERHADAP ACTIVITY
DAILY LIVING PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI RS PKU
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh

Nurul Shazmira

NIM : A12020140

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2024

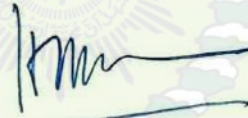
HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH STRENGTH TRAINING PROGRAM TERHADAP
ACTIVITY DAILY LIVING PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI RS PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

Telah Disetujui Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diujikan

Pada Tanggal 29 Juni 2024

Pembimbing



(Irmawan Andri Nugroho, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M. Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH STRENGTH TRAINING PROGRAM TERHADAP
ACTIVITY DAILY LIVING PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI RS PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nurul Shazmira

NIM : A12020140

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 17 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

1. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D (Penguji 1) 
2. Dadi Santoso, M.Kep (Penguji 2) 
3. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep (Penguji 3) 

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya jika tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarism.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun

Gombong, 26 Juni 2024



(Nurul Shazmira)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Shazmira

NIM : A12020140

Program studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Strength Training Program Terhadap Activity Daily Living pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) di RS PKU Muhammadiyah Gombong”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada tanggal, 18 Juli 2024



(Nurul Shazmira)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan susunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Strength Training Program Terhadap Activity Daily Living Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) di RS PKU Muhammadiyah Gombong”. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan, support, dorongan serta semangat yang diberikan oleh pihak lain sehingga dapat diselesaikannya skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis memberikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, motivasi serta telah memberikan dorongan moril maupun material kepada penulis.
2. Ibu Herniyatun, M.Kep., SP.Mat selaku rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D.selaku ketua program studi keperawatan program sarjana.
4. Bapak Irmawan Andri Nugroho, M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan, bimbingan serta saran.
5. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Gombong terkhusus dosen fakultas kesehatan yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama masa perkuliahan.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada saya dalam melaksanakan penelitian hingga selesai.
7. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan dari Program Studi Keperawatan program Sarjana khususnya kelas C angkatan 2020 yang saling memberikan semangat dalam menjalani proses pendidikan.

9. Terimakasih kepada teman seperjuangan saya Naeli Alfi Nurfitria dan Ramadha Hidayaning tias yang tidak pernah bosan untuk selalu bersama-sama serta selalu memberikan semangat dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
10. Terakhir, terimakasih kepada diri sendiri yang sudah berproses dan berjuang sejauh ini untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang tentunya tidaklah mudah.

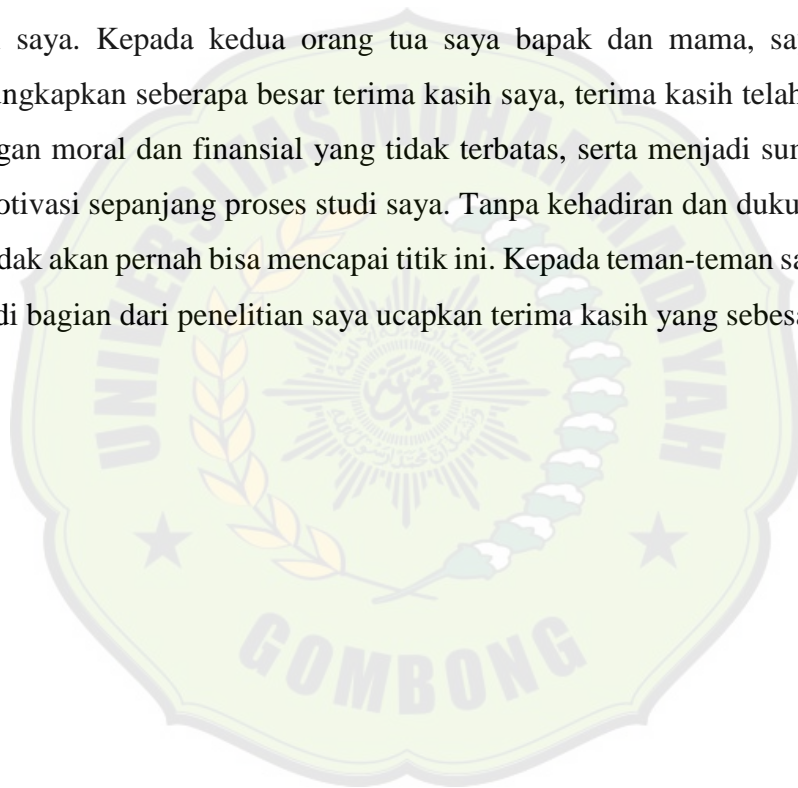
Kesempurnaan hanya milik Allah SWT oleh karena itu penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan skripsi ini. Sehingga karya ini bermanfaat dan dapat dimanfaatkan bagi kebaikan kita semua , Aamiin.

Gombong 26 Juli 2024

(Nurul Shazmira)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT, yang telah memberikan saya kekuatan, kesabaran, dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Tanpa izin-Nya semua usaha yang saya lakukan tidak akan pernah berbuah. Dengan penuh rasa syukur dan terima kasih yang tulus, saya menuliskan persembahan ini untuk kedua orang tua saya, serta teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan yang tidak ternilai selama proses penyelesaian skripsi saya. Kepada kedua orang tua saya bapak dan mama, saya tidak bisa mengungkapkan seberapa besar terima kasih saya, terima kasih telah memberikan dukungan moral dan finansial yang tidak terbatas, serta menjadi sumber inspirasi dan motivasi sepanjang proses studi saya. Tanpa kehadiran dan dukungan mereka, saya tidak akan pernah bisa mencapai titik ini. Kepada teman-teman saya yang telah menjadi bagian dari penelitian saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Skripsi, Juli 2024

Nurul Shazmira¹⁾, Irmawan Andri Nugroho²⁾

Nurulshazmira12@gmail.com

**ABSTRAK
PENGARUH STRENGTH TRAINING PROGRAM TERHADAP
ACTIVITY DAILY LIVING PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI RS PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

Latar Belakang : PPOK adalah sekelompok penyakit yang mempengaruhi pergerakan udara masuk dan keluar paru-paru hal ini dapat menyebabkan hipoksemia dan hiperkapnia akibat kelemahan dan penyumbatan otot pernapasan yang meningkatkan resistensi aliran udara dan ketidakseimbangan dalam ventilasi. Latihan strength training akan mengembalikan panjang otot alami sehingga bisa meningkatkan oksigenasi.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh strength training terhadap activity daily living terhadap pasien PPOK.

Metode Penelitian : Metode dari penelitian yaitu *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre tes-post test with control group design*. Dengan teknik pengambilan *sampel consecutive sampling*. Sampel penelitian pasien rawat jalan di poli paru RS PKU Muhammadiyah Gombong sebanyak 30 responden. Dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol, pada kelompok intervensi diberikan latihan strength training. Kedua kelompok diberikan kuesioner indeks barthel. Dan menggunakan *uji paired t test*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelompok intervensi setelah dilakukan *uji paired sampel t test* didapatkan nilai $p < 0,05$.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh dan perubahan activity daily living pada pasien PPOK setelah diberikan latihan strength training.

Rekomendasi : Penelitian selanjutnya untuk dapat melibatkan responden dengan jumlah yang lebih banyak

Kata kunci : *Strength training, PPOK*

¹⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**BACHELOR OF NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Thesis, July 2024

Nurul Shazmira¹⁾, Irmawan Andri Nugroho²⁾

Nurulshazmira12@gmail.com

ABSTRACT

THE IMPACT OF A STRENGTH TRAINING PROGRAM ON DAILY LIVING ACTIVITY IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE (COPD) AT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG HOSPITAL

Background : COPD is a collection of disorders that alter the flow of air into and out of the lungs. This can lead to hypoxemia and hypercapnia due to respiratory muscle weakening and obstruction, which increases air flow resistance and generates a ventilation imbalance. Strength training routines restore normal muscle length, allowing for increased oxygenation.

Research Objective: The purpose of this study was to see how strength training affected COPD patients' daily activities.

Research Method: The research approach is *quasi-experimental, with a pre-test-post-test study design and a control group*. Using the sequential sampling technique. The research sample consisted of 30 outpatients from the pulmonary clinic at PKU Muhammadiyah Gombong Hospital. The intervention group received strength training exercises after being divided into two groups: 15 intervention groups and 15 control groups. Both groups received the Barthel index questionnaire. Additionally, the paired t test will be used.

Research Results: The paired sample t test revealed a significant influence on the intervention group, with a p-value of less than 0.05.

Conclusion: Strength training exercises have an impact on COPD patients' daily life activities.

Recommendation: Additional study could include a bigger number of respondents.

Keywords: *Strength training, COPD*

¹⁾ Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

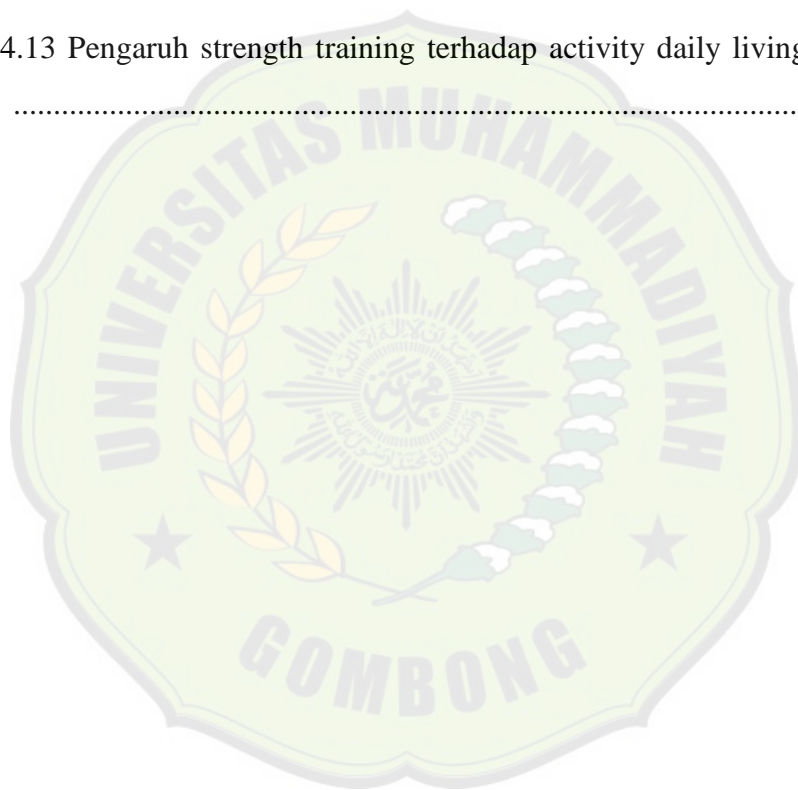
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
E. Keaslian penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK).....	8
2. Pemenuhan Activity Daily Living (ADL)	15
3. Strength Training	20
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep.....	24
D. Hipotesa	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Desain atau Rancangan Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	26

C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian	30
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	30
H. Etika Penelitian.....	31
I. Teknik Pengumpulan Data.....	32
J. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
C. Rekomendasi.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	25
Table 3.2 Definisi Operasional	29
Table 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	37
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok.....	37
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	38
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Activity Daily Living Berdasarkan Perhitungan Barthel Indeks Sebelum Diberikan Latihan Strength Training Pada Kelompok Intervensi	38
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Activity Daily Living Berdasarkan Perhitungan Barthel Indeks Sebelum Diberikan Latihan Strength Training Pada Kelompok control	39
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Activity Daily Living Berdasarkan Perhitungan Barthel Indeks Sesudah Diberikan Latihan Strength Training Pada Kelompok Intervensi.....	40
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Activity Daily Living Berdasarkan Perhitungan Barthel Indeks Tanpa diberikan latihan Strength Training Pada Kelompok Kontrol	40

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Activity Daily Living Berdasarkan Perhitungan Barthel Indeks Tanpa diberikan latihan Strength Training Pada Kelompok Kontrol	41
Tabel 4.11 Perbedaan Activity Daily Living Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan Strength Training Pada Kelompok Intervensi.....	41
Tabel 4.12 perbedaan activity daily living sebelum dan tanpa diberikan latihan strength training pada kelompok control.....	42
Tabel 4.13 Pengaruh strength training terhadap activity daily living pada pasien PPOK	42



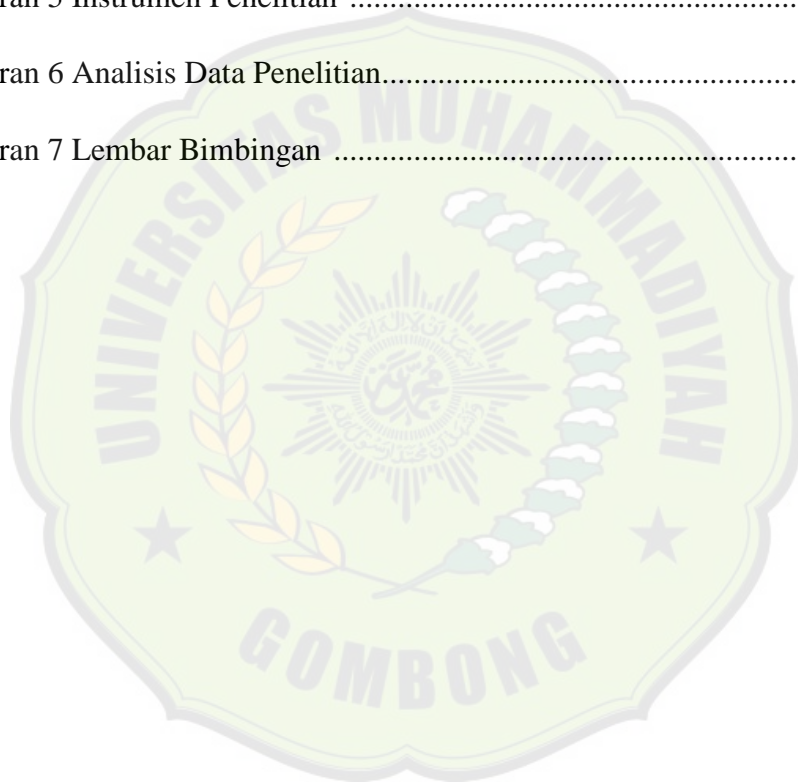
DAFTAR BAGAN

Bagan 1.2	23
-----------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	56
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	57
Lampiran 3 Surat Keterangan Lolos Etik	58
Lampiran 4 Hasil Uji Plagiarism.....	59
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	60
Lampiran 6 Analisis Data Penelitian.....	74
Lampiran 7 Lembar Bimbingan	78



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) adalah sebuah kelainan yang menghalangi pergerakan udara masuk dan keluar paru-paru. Hal ini dapat menyebabkan hipoksemia dan hiperkapnia akibat kelemahan dan penyumbatan otot pernapasan sehingga akan mengakibatkan resistensi terhadap aliran udara hiperinflasi paru dan ketidakseimbangan ventilasi dan perfusi (Junaidin, 2020).

Penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) adalah suatu kondisi yang ditandai dengan anomali parah pada paparan alveolar terhadap partikel atau gas berbahaya, serta gejala pernapasan yang menetap dan berkurangnya pergerakan udara melalui saluran pernapasan akibatnya dispnea atau sesak napas merupakan gejala umum pada penderita PPOK (Yulanda et al., 2019).

PPOK adalah sekelompok penyakit yang mempengaruhi pergerakan udara masuk dan keluar paru-paru hal ini dapat menyebabkan hipoksemia dan hiperkapnia akibat kelemahan dan penyumbatan otot pernapasan yang meningkatkan resistansi aliran udara dan ketidakseimbangan dalam ventilasi dan perkulasi (Junaidin, 2020).

The global burden of disease study melaporkan prevalensi 251 juta kasus PPOK di seluruh dunia pada tahun 2016. Secara global diperkirakan terdapat 3,17 juta kematian akibat penyakit ini pada tahun 2015 (atau 5% dari seluruh kematian di seluruh dunia pada tahun 2015). Lebih dari 90% kematian akibat PPOK terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (Ramadhani et al., 2022).

Menurut WHO, PPOK saat ini menduduki peringkat ke-4 penyebab kematian di seluruh dunia dan tahun 2020 diperkirakan penyakit ini akan menjadi penyebab kematian ke-3 di seluruh dunia. Prevalensi PPOK di

Indonesia sebesar 3,7% atau sekitar 9,2 juta jiwa, sedangkan di Bali sebesar 3,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Dengan total 31.817 kasus atau 2,1% dari total kasus, Jawa Tengah menempati peringkat ke tujuh untuk PPOK (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018). Di provinsi Jawa Tengah prevalensi PPOK sebesar 3,4% dengan jumlah kasus terbanyak adalah Kota Salatiga sebesar 0,66% (Risksda, 2013). Sedangkan jumlah penderita PPOK di wilayah Kabupaten Kebumen sebanyak 1877 kasus (Dinas Kesehatan Kebumen, 2018). Jumlah PPOK di unit rawat jalan PKU Muhammadiyah Gombong terhitung sejak 3 bulan terakhir yaitu pada bulan Mei 2023 sebanyak 71 pasien, berdasarkan hasil stupa pada 32 responden terdapat responden sebanyak 24 responden sebelumnya pernah merokok dan 8 responden belum pernah merokok sebelumnya, semua responden mengalami sesak napas dan mengakibatkan pasien PPOK mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, berjalan, berpakaian, dan mandi.

Disfungsi otot saluran napas dapat menyebabkan dispnea, hiperkapnia, penurunan fungsi otot pernapasan dan perifer, penurunan toleransi latihan dan penurunan volume vital paru, sehingga menyebabkan kelemahan otot, penyebab buruknya kualitas hidup pasien PPOK. Disfungsi otot perifer merupakan salah satu penyebab utama gangguan sistematis yang berhubungan dengan PPOK menyebabkan intoleransi olahraga sehingga menurunkan kualitas hidup pasien (Yulanda et al., 2019).

Berdasarkan bukti pada pasien PPOK gejala dan sekserbasi merupakan faktor utama yang mempengaruhi kualitas hidup pasien PPOK stabil. Terdapat korelasi negatif yang lemah antara dispnea dan skor CAT yang tinggi, yang dikatakan untuk membatasi aktivitas sehari-hari. Gejala lain yang mempengaruhi buruknya kualitas hidup antara lain gejala disfagia yaitu perasaan ada yang tersangkut di tenggorokan atau dada atau di belakang tulang dada, batuk saat makan atau minum yang tidak tepat merupakan masalah umum yang terjadi pada pasien PPOK. Diketahui bahwa batuk dan dahak yang terus menerus menyebabkan kualitas hidup

menjadi lebih rendah. Secara khusus evaluasi atuk dalam tujuh hari terakhir lebih akurat mendeteksi penurunan kualitas hidup pada pasien PPOK dibandingkan pada bronkitis kronik (Rohmah et al., 2020).

Sifat penyakit kronis dan progresif seringkali menimbulkan dampak dan kualitas hidup pasien menurun akibat buruknya prognosis. Diketahui bahwa pasien PPOK memiliki kualitas hidup yang lebih rendah, ditunjukkan berdasarkan tingkat keparahan penyakitnya. Tingkat aktivitas fisik penyakit ini berdampak negatif ketika gejala PPOK muncul. Penderita PPOK seringkali mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, berjalan jauh, berpakaian, naik turun tangga, berpindah tempat dari tempat tidur ke kursi, mandi. Pasien PPOK mungkin mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena keterbatasan fisiologis dan dispnea. Untuk mengelola PPOK secara efektif, kualitas aktivitas sehari-hari harus diidentifikasi dan dinilai.

Latihan rehabilitasi yang digunakan dalam pengobatan rehabilitasi paru pada pasien PPOK antara lain teknik senam bibir dan inflasi balon dapat digunakan sebagai pengobatan yang bisa digunakan sebagai pengobatan yang bisa dilakukan dengan mandiri. pengobatan non farmakologi ini secara spesifik dapat memperbaiki paru-paru untuk pengembangan dan pencegahan kelemahan otot pernapasan yang lebih optimal dan mencegah kelemahan otot pernapasan sehingga penderita PPOK dapat mencapai ventilasi yang lebih terkontrol, efisien dan mengurangi kerja pernapasan, pernapasan menjadi lambat dan dalam serta oksigen meningkat (Junaidin, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Susilowati et al., 2019) mengatakan latihan peregangan otot akan mengembalikan panjang otot alami sehingga bisa meningkatkan oksigenasi, atau proses pertukaran oksigen dan karbon dioksida di dalam sel dan merangsang aliran sistem drainase getah bening. Selain itu, olahraga juga dapat melegakan otot, melepaskan asam laktat yang dihasilkan oleh metabolisme anaerobik dan mengurangi nyeri pada otot pernapasan. Latihan yang meregangkan otot

pernapasan dapat membantu mengembalikan fungsi otot pernapasan. Kembalinya fungsi ini akan mendukung status pemulihan pernapasan menjadi normal kembali dengan penurunan usaha pernapasan yang berlebihan. Hasilnya pernapasan pasien kembali normal sehingga permasalahan pola napas yang tidak efektif dapat teratasi.

Setelah latihan peregangan otot sesak napas pada pasien PPOK berkurang dan mampu meningkatkan daya tahan dan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Strength Training Terhadap Activity daily Living Terhadap Pasien PPOK di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

B. Rumusan Masalah

Apakah strength training berpengaruh terhadap activity daily living terhadap pasien penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) di RS PKU Muhammadiyah Gombong?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh strength training terhadap activity daily living terhadap pasien PPOK.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui activity daily living sebelum diberikan strength training pada pasien PPOK.
- b. Mengetahui activity daily living setelah diberikan strength training pada pasien PPOK.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi pengembangan ilmu

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi tambahan referensi dalam bidang keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan medikal bedah serta dapat dijadikan sebagai informasi terkait pengaruh strength training terhadap activity daily living pasien PPOK.

2. Manfaat bagi praktisi

a. Bagi peneliti

Penelitian ini menjadi ilmu tambahan dan wawasan serta pengalaman belajar di bidang ilmu keperawatan medikal bedah mengenai pengaruh strength training terhadap activity daily living pasien PPOK.

b. Bagi tempat penelitian

Rumah sakit bisa menggunakan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas perawat dalam memberikan pelayanan kepada pasien dan bisa digunakan sebagai pedoman tenaga kesehatan dalam menyusun intervensi keperawatan dalam meningkatkan frekuensi napas pasien PPOK.

c. Bagi masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi terkait pengaruh strength training terhadap activity daily living pasien PPOK sehingga dapat menambah wawasan.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini
Ebru calik kutukcu, hulya arikan, melda saglam naciye varder yagil, cigdem oksuz, daniiz inal ince, sema savci, tulin duger,	Arm strength training improves activities of daily living and occupational performance in patients with COPD	Penelitian ini merupakan uji klinis terkontrol secara acak di klinik rawat jalan	Peningkatan yang signifikan secara statistik terdeteksi kekuatan. Jumlah siklus uji simulasi ADL pada kelompok intervensi	Perbedaan Perbedaan dengan penelitian sebelumnya pada jumlah sampel penelitian yaitu > 40 sampel, dan

lutfi coplu (2017)			($p < 0,005$). Penurunan yang signifikan juga ditemukan pada persepsi dispnea selama tes ADL.	tempat penelitian. Persamaan Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama meneliti activity daily living pasien PPOK.
Amira Permatasari Tarigan, Padiaman Pandia, Erna Mutiara, Andika Pradana, Ella Rhinsilva, Efriyandi Efriyandi (2018)	Impact of Lower-Limb Endurance Training on Dyspnea and Lung Functions in Patients with COPD	Penelitian ini merupakan penelitian quasi ekperimental.	Penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada fungsi paru-paru pasca intervensi olahraga. Latihan ini mengubah pola napas meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot pernapasan sehingga berkontribusi meningkatkan ventilasi dan fungsi paru-paru pada penderita PPOK.	Perbedaan Pada jumlah responden, waktu dan tempat penelitian. Persamaan Pada penelitian ini sama-sama membahas tentang latihan ketahanan untuk meningkatkan aktivitas.
Orita Satria, Dewi Elizadiani	Latihan berjalan dengan kontrol	Penelitian ini merupakan penelitian	Pasien PPOK yang melakukan senam jalan	Perbedaan Tempat penelitian, dan

Suza, Mula Tarigan (2022)	<p>pernapasan pada penderita penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) : studi fenomenologi</p>	<p>kualitatif dengan pendekatan deskriptif fenomenologi.</p>	<p>kaki dengan kontrol pernapasan dapat meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan aktivitas fisik karena pernapasan lebih adekuat dan sesak napas berkurang, sehingga membuat pasien lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas seperti biasa dirumah dan lebih bisa melakukan aktivitas baik didalam maupun luar rumah.</p>	<p>jumlah responden. Persamaan Sama-sama memberikan latihan ketahanan untuk meningkatkan aktivitas.</p>
---------------------------	---	--	---	--

DAFTAR PUSTAKA

- Wahab, A. (2021). Sampling dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.56467/jptk.v4i1.23>
- Ahmad, F. F. R. (2021). *Konsentrasi Kalsium Serum Dengan Fungsi Paru Penderita Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK)*.
- Ali, M., Hariandja, A. M., Kurniawan, R., Fisioterapi, J., & Kemenkes Jakarta III, P. (2021). Pengaruh Pemberian Respiratory Muscle Training terhadap Penurunan Dyspnea pada Pasien PPOK: Studi Literatur. *Online) Ifi-Bekasi.e-Journal.Id/Jfki Jurnal*, 1(2), 2807–8020.
- Amalia, F. N. N., & Wiriansya, E. P. (2022). Terapi Oksigen Di Rumah. *Wal'afiat Hospital Jurnal*, 3(02), 173–186. <http://whj.umi.ac.id/index.php/whj/index>
- Amin, M. Al, Hidayatin, N., & Pujiwati, W. (2016). Hubungan senam lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro wilayah kerja Puskesmas Klatak. *Healthy*, 5(1), 44–58.
- Anggraini, Y., & Agustin, K. (2022). Pengaruh Activity Daily Living Terhadap Peningkatan Prevalensi Penyakit Degeneratif Pada Wanita Masa Klimakterium Di Dukuh Ngringin, Bangsri, Karangpandan. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(1), 9–14. <https://doi.org/10.54877/maternal.v6i1.870>
- ASTUTI, M. F., UTOMO, B., & SUPARMIN, S. (2018). Beberapa Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok) Petugas Kebersihan Di Kota Purwokerto Tahun 2017. *Buletin Keslingmas*, 37(4), 443–455. <https://doi.org/10.31983/keslingmas.v37i4.3796>
- Calik-Kutukcu, E., Arikan, H., Saglam, M., Vardar-Yagli, N., Oksuz, C., Inal-Ince, D., Savci, S., Duger, T., & Coplu, L. (2017). Arm strength training improves activities of daily living and occupational performance in patients with COPD. *Clinical Respiratory Journal*, 11(6), 820–832. <https://doi.org/10.1111/crj.12422>
- Chan, F. (2014). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Online Universitas Jambi*, 1, 1–8.
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmawati, R., & Khasanah, U. (2020). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247–255. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/422>
- De Lima, F. F., Camillo, C. A., Grigoletto, I., Uzeloto, J. S., Vanderlei, F. M., Ramos, D., & Ramos, E. M. C. (2019). Effects of combining functional exercises with exercise training on daily physical activities and functionality in patients with COPD: A protocol for a randomized clinical trial. *Trials*,

20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3780-y>

- Dinas kesehatan Kebumen. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Edemekong, P. F., Bomgaars, D., & Levy, S. B. (2019). *Digital Collections @ Dordt Activities of Daily Living Activities of Daily Living*.
- Fauziyah, I., Fajriyah, N. N., & Faradisi, F. (2021). Literature Review : Pengaruh Batuk Efektif Untuk Pengeluaran Sputum Pada Pasien Tuberculosis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(Anggraeni 2019), 1516–1523. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.887>
- GOLD. (2021). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease 2021 Report : Pocket Guide To Copd Daignosis, Management, and Prevention, a Guide for Health Care Professionals. *Gold 2021*.
- GOLD. (2023). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung. *A Guide for Health Care Professionals*, 1(3), 261–266.
- Handayani, S. D., & Khotimah, N. (2022). Pelatihan Kemampuan ADL (Activity Daily Living) Penyandang Disabilitas Netra. *Pelatihan Kemampuan ADL*, 1(1), 451–461.
- Hartina, S., Wahiduddin, W., & Rismayanti, R. (2021). Faktor Risiko Kejadian Penyakit Paru Obstruktif Kronik Pada Pasien Rsud Kota Makassar. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 2(2), 159–171. <https://doi.org/10.30597/hjph.v2i2.13139>
- Junaidin. (2020). *Perbandingan Latihan Pursed Lip Breathing dan Meniup Balon Terhadap Respiratory Rate pada Pasien Penyakit Paru*. 2(April), 42–50.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Kamaruddin, I., Juwariah, T., Susilowati, T., Mardiana, Suprpto, Marlina, H., Pertiwi, S. M. B., Agustini, M., Supriyadi, A., Ningsih, A. P., & Setyowati, M. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat* (Issue September).
- Kusariana, I. K. T. U. (2019). *GAMBARAN GANGGUAN KOGNITIF DAN FUNGSIONAL (IADL) PADALANSIA DI KELURAHAN KRAMAS, KECAMATAN TEMBALANG, KOTA SEMARANG*. 01, 1–23.
- Landers, M. H., (PhD), D. J. C., & Dr Narelle Cox (PhD), M. S. slayman. (2020). *Better Living With Exercise*.
- LeMone, B. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 5*.
- Lestari, N. K. Y., & Saraswati, N. L. G. I. (2022). Pengaruh Yoga Pranayama terhadap Kualitas Hidup Penderita PPOK di Rumah Sakit Sanjiwani Gianyar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3335–3346.

<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7924>

- Monjazebe, F., Zamanzadeh, V., & Najafi, F. (2024). Activities of Daily Living in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Hybrid Concept Analysis. *Medical-Surgical Nursing Journal*, 12(3). <https://doi.org/10.5812/msnj-145282>
- Moore, H. L. dan T. (2018). *Crash Course Respiratory Medicine*.
- Nugroho, I. A., Sukartini, T., & Sriyono. (2018). Low Impact Aerobic Exercise dapat Menurunkan Keluhan Gejala Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *The 7th University Research Colloquium 2018*, 7(Gold 2016), 329–335.
- Nurbadriyah, W. D. (2022). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)*.
- Oktaviani, K., & Sutrisna, M. (2021). Diaphragm Breathing Exercise Influence On Bronchial Asthma Attacks In Bengkulu City. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(2), 394–405.
- Oktavianti, N. Wiwik A.P., I. Made S., & Trisnadewi, N. W. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. W. & J. Simarmata (ed.)). yayasan Kita Menulis.
- Pertamita, D. M., Hastuti, Y. D., Ropyanto, C. B., & Ulliya. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari pada Pasien Stroke Di RSUD Tugurejo Semarang. *Doctoral Dissertation, Faculty of Medicine*, 1–86.
- Ramadhani, S., Purwono, J., Utami, I. T., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Nafas, S. (2022). Penerapan Pursed Lip Breathing Terhadap Penurunan Sesak Napas Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (Ppok) Di Ruang Paru Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 276–284.
- Eddy, R. Andriyani, P. L. I. (2021). *Populasi, sampel, variabel dalam penelitian kedokteran*.
- Rohmah, U. N., Amin, M., & Makhfudli, M. (2020). Evidence Based Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien PPOK Stabil: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 233. <https://doi.org/10.33846/sf11303>
- Sahir, S. H. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.
- Seran, R., Bidjuni, H., & Onibala, F. (2016). Hubungan Antara Nyeri Gout Arthritis Dengan Kemandirian di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–7.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. bandung alfabeta.

- Susanto, A. D. (2021). Problems of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Among Workers. *Jurnal Respiriologi Indonesia*, 41(1), 64–73. <https://doi.org/10.36497/jri.v41i1.148>
- Susilowati, Agustin, W. R., & Kanita, M. W. (2019). Perbedaan Tripod Position Dan Respiratory Muscle Exercises Terhadap Frekuensi Pernapasan Dan Saturasi Oksigen Pada Pasien Ppok Di Ruang Igd Rsud Dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Jurnal Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 31, 1–15.
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Ahlimedia Press*. www.ahlimediapress.com
- Szalontai, K., Gémes, N., Furák, J., Varga, T., Neuperger, P., Balog, J., Puskás, L. G., & Szebeni, G. J. (2021). Chronic obstructive pulmonary disease: Epidemiology, biomarkers, and paving the way to lung cancer. *Journal of Clinical Medicine*, 10(13). <https://doi.org/10.3390/jcm10132889>
- Tarigan, A. P., Pandia, P., Mutiara, E., Pradana, A., Rhinsilva, E., & Efriyandi, E. (2018). Impact of lower-limb endurance training on dyspnea and lung functions in patients with COPD. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 6(12), 2354–2358. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.381>
- Tekerlek, H., Cakmak, A., Calik-Kutukcu, E., Arikan, H., Inal-Ince, D., Saglam, M., Vardar-Yagli, N., Oksuz, C., Duger, T., Savci, S., Bozdemir-Ozel, C., Sonbahar-Ulu, H., Karaduz, B. N., & Coplu, L. (2020). Exercise Capacity and Activities of Daily Living are Related in Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Archivos de Bronconeumología (English Edition)*, 56(4), 208–213. <https://doi.org/10.1016/j.arbr.2019.06.018>
- Vaes, A. W., Delbressine, J. M. L., Mesquita, R., Goertz, Y. M. J., Janssen, D. J. A., Nakken, N., Franssen, F. M. E., Vanfleteren, L. E. G. W., Wouters, E. F. M., & Spruit, M. A. (2018). Impact of pulmonary rehabilitation on activities of daily living in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Journal of Applied Physiology*, 126(3), 607–615. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00790.2018>
- Yulanda, N. A., Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., Rizki Ridhowati, E., Larasati, A., & Studi Keperawatan, P. (2019). *Self Care Education Terhadap Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik*. 10(2), 125–131. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.128>
- Zeng, Y., Jiang, F., Chen, Y., Chen, P., & Cai, S. (2018). Exercise assessments and trainings of pulmonary rehabilitation in COPD: A literature review. *International Journal of COPD*, 13, 2013–2023. <https://doi.org/10.2147/COPD.S167098>



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	jun	Jul
1.	Penentuan Tema dan Judul										
2.	Penyusunan Proposal										
3.	Ujian Proposal										
4.	Uji Etik										
5.	Pengambilan Data Hasil Penelitian										
6.	Penyusunan Hasil Penelitian										
7.	Ujian Hasil Penelitian										

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 236.5/IL.3.AU/PN/IV/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 02 April 2024

Kepada :
Yth. Bagian Diklat RS PKU Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Nurul Shazmira
NIM : A12020140
Judul Penelitian : Pengaruh Strength Training Program terhadap Activity Daily Living pada Pasien PPOK di RS PKU Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Surat Keterangan Lolos Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 21113000253

Nomor : 050.6/IL.3.AU/F/KEPK/III/2024



Peneliti
Researcher

: Nurul Shazmira

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

***PENGARUH STRENGTH TRAINING PROGRAM
TERHADAP ACTIVITY DAILY LIVING PADA PASIEN
PPOK DI RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG ***

**"THE EFFECT OF A STRENGTH TRAINING PROGRAM
ON DAILY LIFE ACTIVITIES IN COPD PATIENTS AT PKU
MUHAMMADIYAH GOMBONG HOSPITAL"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menunjuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion-Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Maret 2024 sampai dengan tanggal 18 Juni 2024

This declaration of ethics applies during the period March 18, 2024 until June 18, 2024

March 18, 2024
Professor and Chairperson,

Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 4 Hasil Uji Plagiarism

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website: https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com</p>
---	--

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul. : Pengaruh Strength Training Program Terhadap Activity Daily Living
Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di RS PKU
Muhammadiyah Gombong.

Nama. : Nurul Shazmira
NIM : A12020140
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Hasil Cek : 25%

Gombong, 25 Juni 2024

Pustakawan

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(...Desy Setiyawati, M.A....)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

LEMBAR PERMOHONAN RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Shazmira

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswa

Program Studi/NIM : Keperawatan Program Sarjana

Mengatakan bahwa dapat menjaga kerahasiaan identitas responden dan semata hanya akan menggali informasi demi kepentingan penelitian yang sedang saya susun dengan judul “Pengaruh Strength Training Program Terhadap Activity Daily Living Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik di RS PKU Muhammadiyah Gombong”, serta memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat dari penelitian ini kepada partisipan.

Demikian pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Gombong,.....2024

(Nurul Shazmira)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa setelah mendapatkan penjelasan penelitian dan memahami informasi yang diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat penelitian , maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya serta penuh dengan kesadaran tanpa adanya pemaksaan dari siapapun.

Gombong,.....2024

(.....)

IDENTITAS RESPONDEN

Petunjuk Pengisian :

1. Mohon dengan hormat bantuan dan kesedian ibu/bapak/saudara untuk menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan
2. Berikan tanda *cek list* (\checkmark) pada kolom yang tersedia

Identitas Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis kelamin :
4. Alamat :
5. Telp/No Hp :
6. Mempunyai whatsapp :
Ya
Tidak
7. Riwayat Pendidikan :
SD
SMP
SMA
Perguruan Tinggi
Tidak Sekolah
8. Pekerjaan :
9. Riwayat Merokok :

KUESIONER BARTHEL INDEX

Nama :

Usia :

Aktivitas	Elemen Penilaian	Skor
Makan	0 : Tidak mampu 5 : Memerlukan bantuan 10 : Mandiri atau tanpa bantuan	
Mandi	0 : Tergantung 5 : Mandiri	
Personal Hygiene (cuci muka, menyisir rambut)	0 : Memerlukan bantuan 5 : mandiri	
Berpakaian	0 : Tidak Mampu 5 : Dibantu sebagian 10 : Mandiri	
Mengontrol buang air besar	0 : Tidak mampu mengontrol 5 : Kadang mengalami kesulitan 10 : Mandiri	
Mengontrol buang air kecil	0 : Tidak mampu mengontrol 5 : Kadang mengalami kesulitan 10 : Mandiri	
Penggunaan toilet (berdiri dan jongkok di toilet)	0 : Tergantung 5 : Perlu bantuan tetapi tidak tergantung 10 : Mandiri	
Berpindah tempat (dari tempat tidur ke kursi atau sebaliknya)	0 : Tidak mampu 5 : Memerlukan bantuan 10 : Memerlukan sedikit bantuan 15 : Mandiri	






Berjalan pada lantai dengan permukaan datar	0 : Tidak mampu berjalan kurang dari 50 meter 5 : hanya bergerak dengan kursi roda 10 : Berjalan dengan bantuan lebih dari 50 meter 15 : Mandiri	
Naik turun tangga	0 : Tidak mampu 5 : Memerlukan bantuan 10 : Mandiri	
Skor Total :		

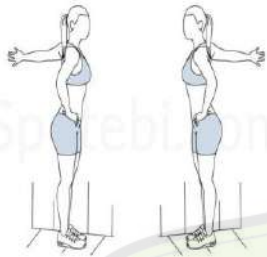


Hasil Kriteria :

- 0-20 : Ketergantungan Penuh
- 21-60 : Ketergantungan berat (sangat tergantung)
- 61-90 : Ketergantungan moderat
- 91-99 : Ketergantungan ringan
- 100 : Mandiri

LATIHAN STRETCHING (PEREGANGAN DAN PEMANASAN)

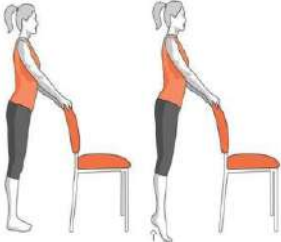


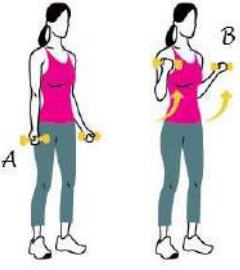
No	Gerakan	Langkah-langkah
1.	<p style="text-align: center;">SHOULDER STRETCH</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Letakan satu tangan di tubuh 2. Tarik perlahan siku dengan tangan yang berlawanan 3. Gerakan ditahan selama 5 detik dengan bergantian tangan
2.	<p style="text-align: center;">TRICEPS STRETCH</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat lengan Anda sehingga siku berada di sebelah telinga. 2. Letakkan tangan Anda di antara tulang belikat. 3. Dorong perlahan siku Anda ke belakang dengan tangan yang lain hingga Anda merasakan regangan di bagian belakang lengan 4. Tahan gerakan selama 5 detik
3.	<p style="text-align: center;">HAMSTRING STRETCH</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduklah di kursi atau tempat tidur 2. Tekuk satu kaki dan luruskan kaki lainnya dengan jari-jari kaki mengarah keatas 3. Condongkan tubuh ke depan perlahan 4. Tahan gerakan selama 5 detik
5.	<p style="text-align: center;">CALF STRETCH</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Letakkan tangan di dinding atau bangku. 2. Jaga tubuh tetap tegak dan tekuk lutut depan.


		<ol style="list-style-type: none"> 3. Luruskan kaki belakang dan jaga tumit tetap di lantai, dengan semua jari kaki menghadap ke depan. 4. Perlahan condongkan tubuh ke depan 5. Tahan gerakan selama 5 detik
6.	<p>SIDE STRETCH</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buka kaki selebar bahu 2. Angkat tangan lurus diatas kepala 3. Condongkan tubuh ke arah samping sejauh mungkin 4. Tahan gerakan selama 5 detik
7.	<p>THIGH STRETCH</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carilah benda penyangga yang kokoh seperti kursi atau dinding. 2. Tarik kaki ke arah pantat 3. Kedua lutut tetap dalam keadaan rapat 4. Tahan gerakan selama 5 detik
8.	<p>SIDE NECK STRETCH</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Miringkan kepala secara perlahan ke arah salah satu bahu dengan menjaga dagu sedikit terselip di bawah. 2. Ulangi secara bergantian ke kanan dan kiri 3. Tahan gerakan selama 5 detik
9.	<p>THORACIC STRETCH</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaga bahu tetap di bawah, pegang tangan Anda di belakang punggung dengan telapak tangan menghadap ke atas.


		<ol style="list-style-type: none"> 2. Jauhkan tangan Anda dari punggung hingga terasa ada regangan 3. Tahan gerakan selama 5 detik
10.	CHEST STRETCH 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdirilah di sudut atau di ambang pintu dengan siku setinggi bahu dan kaki menjauh dari sudut atau pintu. 2. Condongkan tubuh ke depan 3. Berhati-hatilah jika mengalami nyeri bahu 4. Lakukan gerakan selama 5 detik
11.	TRUNK ROTATION 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Silangkan tangan didepan tepat dibawah dada 2. Putar secara perlahan dari kanan ke kiri 3. Tahan gerakan selama 5 detik
12.	SHOULDER ROTATION 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Letakan tangan di bahu 2. Perlahan buat lingkaran maju dan mundur dengan siku anda 3. Lakukan gerakan sebanyak 4 kali

PANDUAN GERAKAN STRENGTH TRAINING

No	Gambar	Langkah-langkah
1.	<p style="text-align: center;">SQUATS</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sandarkan punggung pada dinding 2. Jongkok hingga lutut berbentuk sudut 90 derajat 3. Mulailah dengan meluncur ke bawah sebentar lalu kembali berdiri 4. Lakukan gerakan 4 kali
2.	<p style="text-align: center;">STEP UP</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdirilah di tangga dengan berpegangan tangan 2. Naikan satu kaki (seperti menaiki tangga) dan naikan kaki lainnya di anak tangga yang sama 3. Kembalikan kedua kaki ke tanah 4. Aktivitas ini bisa berupa latihan kekuatan atau aerobik. 5. Lakukan gerakan 4 kali
3.	<p style="text-align: center;">SIT-TO-STAND</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk di kursi dengan kaki dibuka selebar bahu 2. Lalu berdiri tegak 3. Dan duduk kembali 4. Ulang gerakan sebanyak 4 kali
4.	<p style="text-align: center;">HEEL RAISES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carilah benda penyangga yang kokoh seperti kursi 2. Angkat tumit

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Turunkan tumit kembali kelantai 4. Lakukan gerakan sebanyak 4 kali
5.	<p>LEG EXTENSION</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduklah di kursi dengan lutut ditekuk 90 derajat 2. Luruskan satu kaki secara perlahan 3. Lalu kembalikan kaki pada posisi semula 4. Ulangi gerakan dengan kaki bergantian sebanyak 4 kali
6.	<p>SHOULDER PRESS</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pegang beban (botol air minum) di masing-masing tangan setinggi bahu. 2. Satu tangan angkat beban lurus keatas dan satu tangan angkat beban kebawah 3. Ulangi gerakan sebanyak 4 kali 4. Latihan dapat dilakukan dengan duduk atau berdiri
7.	<p>BICEP CURL</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pegang beban di sisi tubuh Anda, dengan siku dekat dengan tubuh dan telapak tangan menghadap ke depan. 2. Tekuk lengan ke arah bahu, pastikan siku tetap berada di samping selama melakukan gerakan.

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Turunkan secara perlahan ke posisi pertama. 4. Dapat dilakukan dengan kedua tangan rapat atau lengan bergantian 5. Lakukan gerakan sebanyak 4 kali
8.	<p>SIDE LATERAL RAISE</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulailah dengan memegang beban di masing-masing tangan di sisi Anda. 2. Angkat kedua lengan ke samping, tetapi jangan sampai di atas bahu Anda (gerakkan lengan Anda seolah-olah Anda sedang “melebarkan sayap”). 3. Jaga telapak tangan dan beban menghadap ke lantai selama melakukan gerakan. 4. Jaga siku Anda sedikit tertekuk selama latihan 5. Lakukan serakan sebanyak 4 kali
9.	<p>WALL PUSH UP</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri menghadap dinding dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Bersandar ke dinding, letakan tangan setinggi bahu 3. Dari posisi awal, tekuk siku sambil menggerakkan tubuh ke depan. 4. Perlahan dorong menjauh dari dinding dan kembali ke posisi awal.

		<ol style="list-style-type: none"> 5. Pastikan tubuh tetap lurus 6. Lakukan serakan sebanyak 4 kali
10.	<p>SEATED ROW</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk tegak dengan lutut dan kaki sedikit ditebuk. 2. Pasangkan tali dibawah kaki 3. Pegang dengan masing-masing tangan dan lengan lurus di sisi paha 4. Tarik tali kebelakang dengan siku, jaga agar pergelangan tangan tetap lurus 5. Jangan ayunkan kaki ke depan atau kebelakang 6. Tahan selama 5 detik

Link Vidio : <https://youtu.be/gwbS7dysxqM?si=FnC1oRUONb1gov3>

Lampiran 6 Analisis data penelitian

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	21	70.0	70.0	70.0
	P	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51-60 tahun	11	36.7	36.7	36.7
	61-70 tahun	11	36.7	36.7	73.3
	71-80 tahun	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1	2	6.7	6.7	6.7
	SD	11	36.7	36.7	43.3
	SMA	7	23.3	23.3	66.7
	SMP	5	16.7	16.7	83.3
	Tidak Sekolah	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pekerjaan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruh	9	30.0	30.0	30.0
	Guru	1	3.3	3.3	33.3
	IRT	7	23.3	23.3	56.7
	Nelayan	1	3.3	3.3	60.0

Pedagang	3	10.0	10.0	70.0
Pegawai Swasta	1	3.3	3.3	73.3
Petani	4	13.3	13.3	86.7
PNS	4	13.3	13.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Riwayat merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	13	43.3	43.3	43.3
	Ya	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pre Test Kel.Inter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ketergantungan Berat	1	6.7	6.7	6.7
	Ketergantungan Moderat	14	93.3	93.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pre Test Ke.Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ketergantungan Berat	1	6.7	6.7	6.7
	Ketergantungan Moderat	14	93.3	93.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Post Test Kel.Inter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ketergantungan Moderat	11	73.3	73.3	73.3
	Ketergantungan Ringan	4	26.7	26.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Post Test Kel.Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ketergantungan Berat	3	20.0	20.0	20.0
	Ketergantungan Moderat	12	80.0	80.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Statistic	Shapiro-Wilk		Sig.
		df		
pretesinter	.901	15		.100
postestinter	.925	15		.231
pretestkon	.908	15		.126
postestkon	.923	15		.212

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1					
	pretesinter	75.00	15	5.976	1.543
	postestinter	84.33	15	7.287	1.881
Pair 2					
	pretestkon	75.00	15	6.268	1.618
	postestkon	73.00	15	7.746	2.000

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1			
	pretesinter & postestinter	.656	.008
Pair 2			
	pretestkon & postestkon	.809	.000


Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretesinter - postestinter	-9.333	5.627	1.453	-12.450	-6.217	-6.424	14	.000
Pair 2	pretestkon - postestkon	2.000	4.551	1.175	-.520	4.520	1.702	14	.111

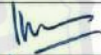
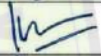

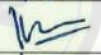







Independent Samples Test

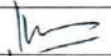
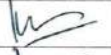

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Post intervensi dan kontrol	Equal variances assumed	.351	.558	4.127	28	.000	11.333	2.746	5.709	16.958
	Equal variances not assumed			4.127	27.896	.000	11.333	2.746	5.708	16.959

Lampiran 7 lembar bimbingan

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG FAKULTAS ILMU KESEHATAN PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA Jl. Yos Sudarso No.461, Telp, Fax. (0287)472433, Gombong 5442</p>
---	---

Nama Mahasiswa : Nurul Shazmira
NIM : A12020140
Pembimbing : Irmawan Andri Nugroho, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi bimbingan	Paraf Pembimbing
03-10-2023	Konsul Topik Penelitian	
13-10-2023	ACC judul dan lanjut BAB I	
20-10-2023	Konsul BAB I	
26-10-2023	Konsul revisi BAB I dan ACC BAB I	
02-11-2023	Konsul BAB II	
17-11-2023	Konsul perbaikan BAB II, ACC BAB II	
30-11-2023	Konsul BAB III	
14-12-2023	Konsul perbaikan BAB III, ACC BAB III Lanjut turnitin	
26-12-2023	ACC Ujian Proposal	
06-06-2024	Konsul BAB IV	
18-06-2024	Konsul Perbaikan BAB IV konsul BAB V	

21-06-2024	ACC BAB IV dan BAB V, lanjut turnitin	
29-06-2024	ACC Ujian Hasil	
27-7-2024	ACC Abstrak	

Mengetahui ,

Ketua prodi keperawatan program sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D)

