



RELAKSASI PSIKOLOGI
PART II

OLAH NAPAS
UNTUK
PEJUANG HIPERTENSI
PARU



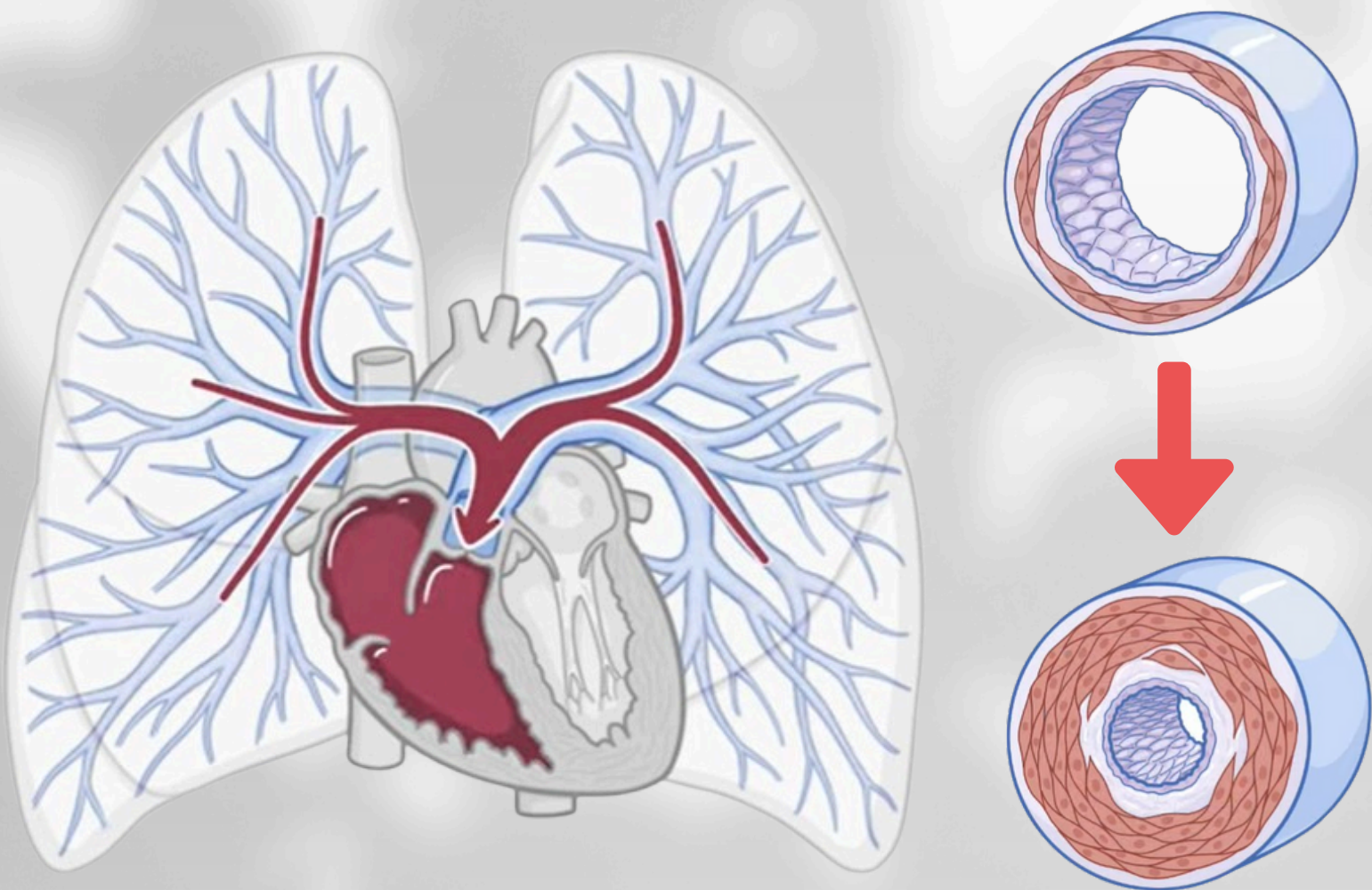
*Janitra Hapsari, S.Psi., MKM.,
CMHFA*

YHPI x INSPIRASIEN

Sabtu, 21 Juni 2025

HIPERTENSI PARU (HP) (PULMONARY HYPERTENSION)

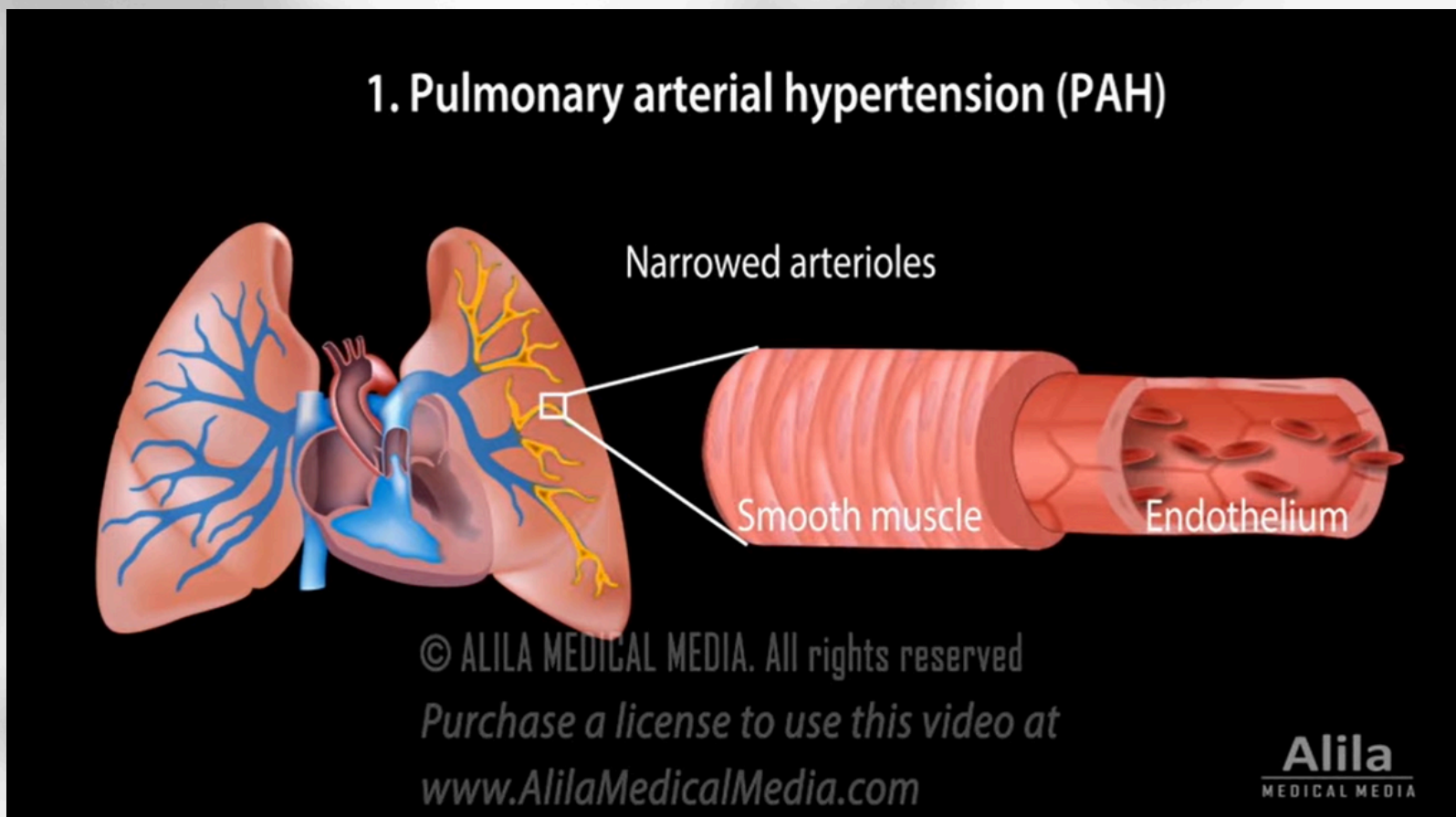
adalah suatu kondisi di mana terjadi tekanan darah tinggi di pembuluh darah paru, yang menghubungkan paru ke jantung.



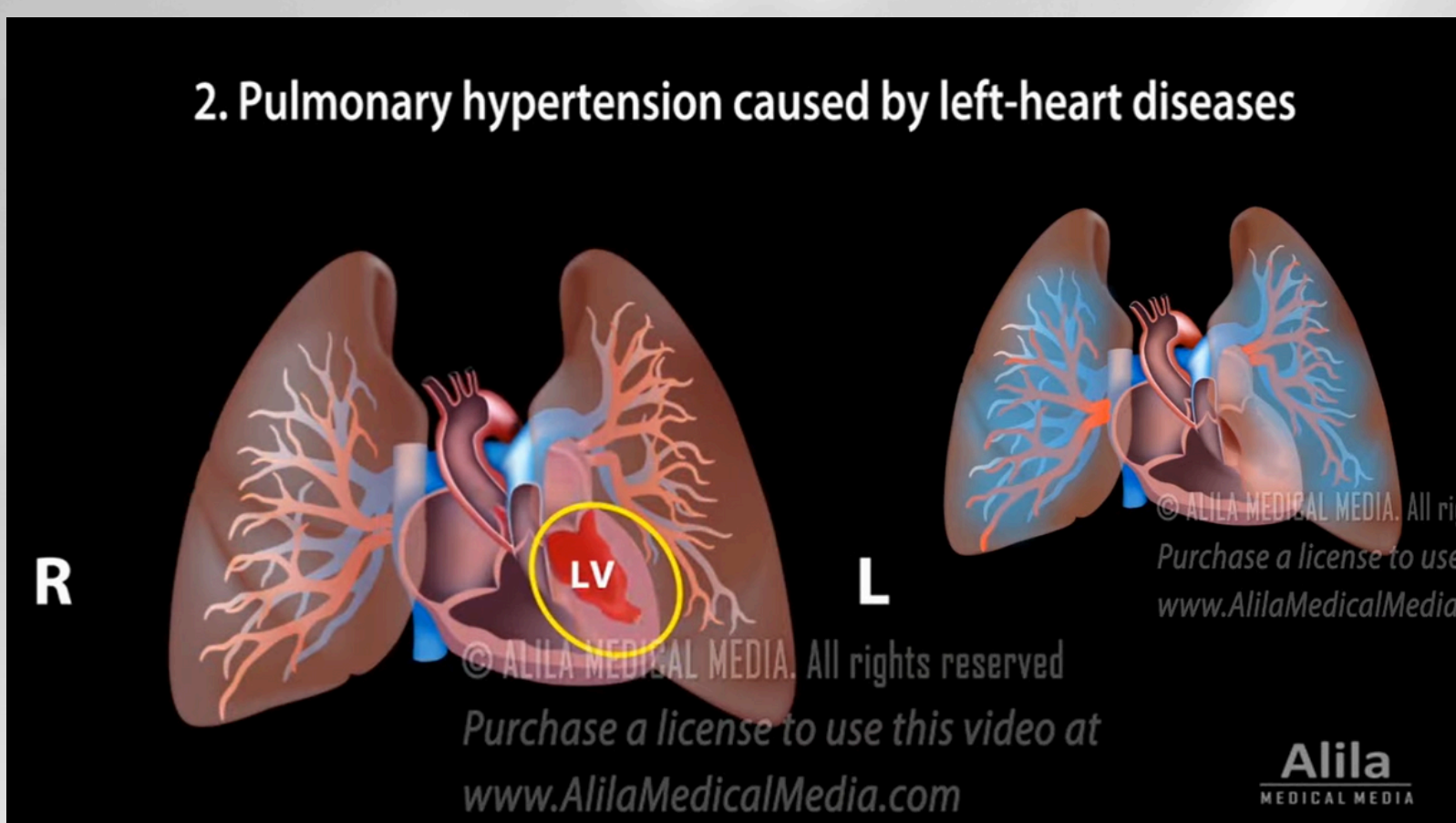
Tekanan normal **8-20 mmHg**,
pada pasien Hipertensi Paru,
tekanan paru **>25 mmHg**.

JENIS HP

1. Hipertensi Paru Arteri (HPA)

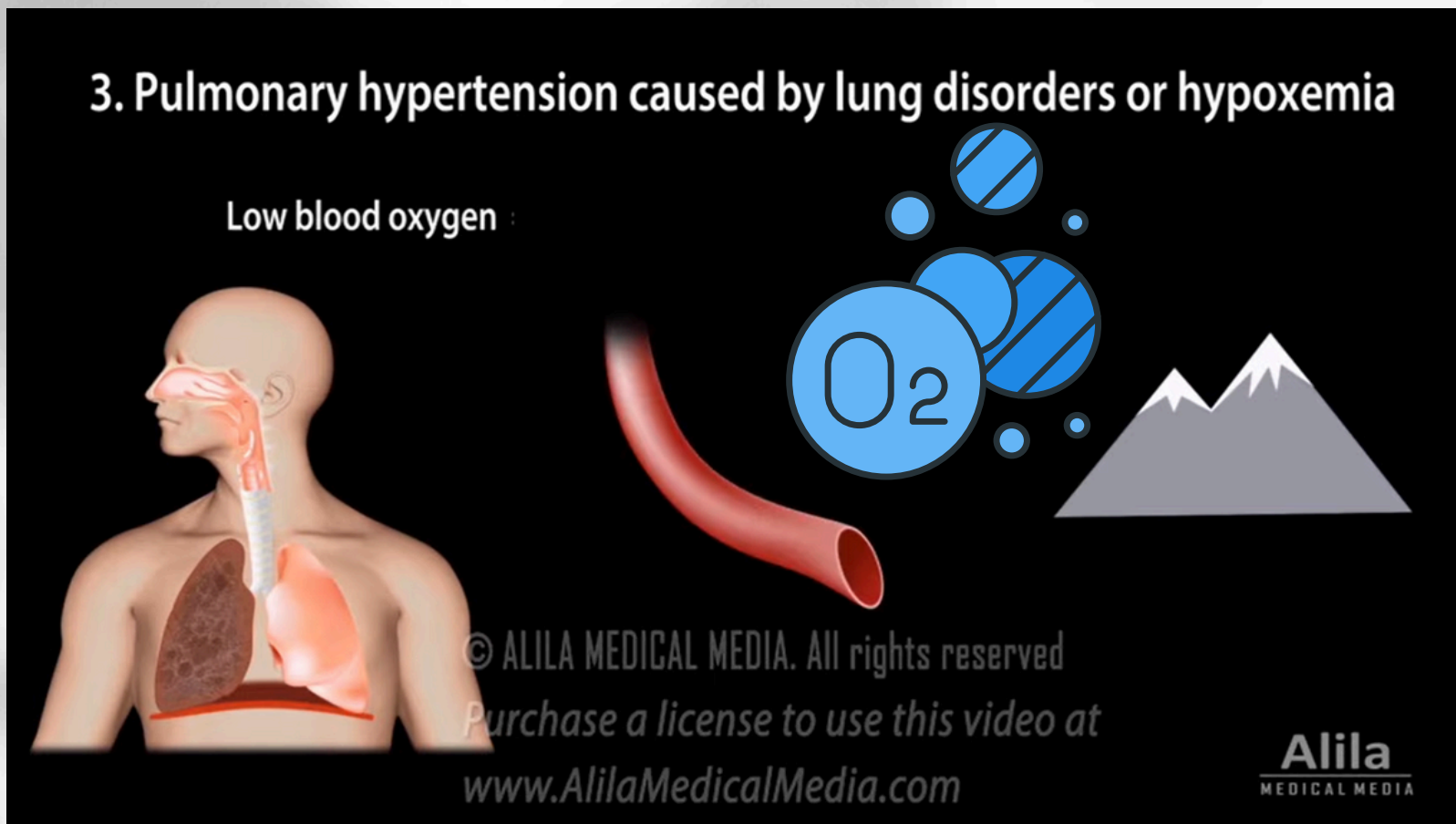


2. Hipertensi Paru akibat Penyakit Jantung Kiri

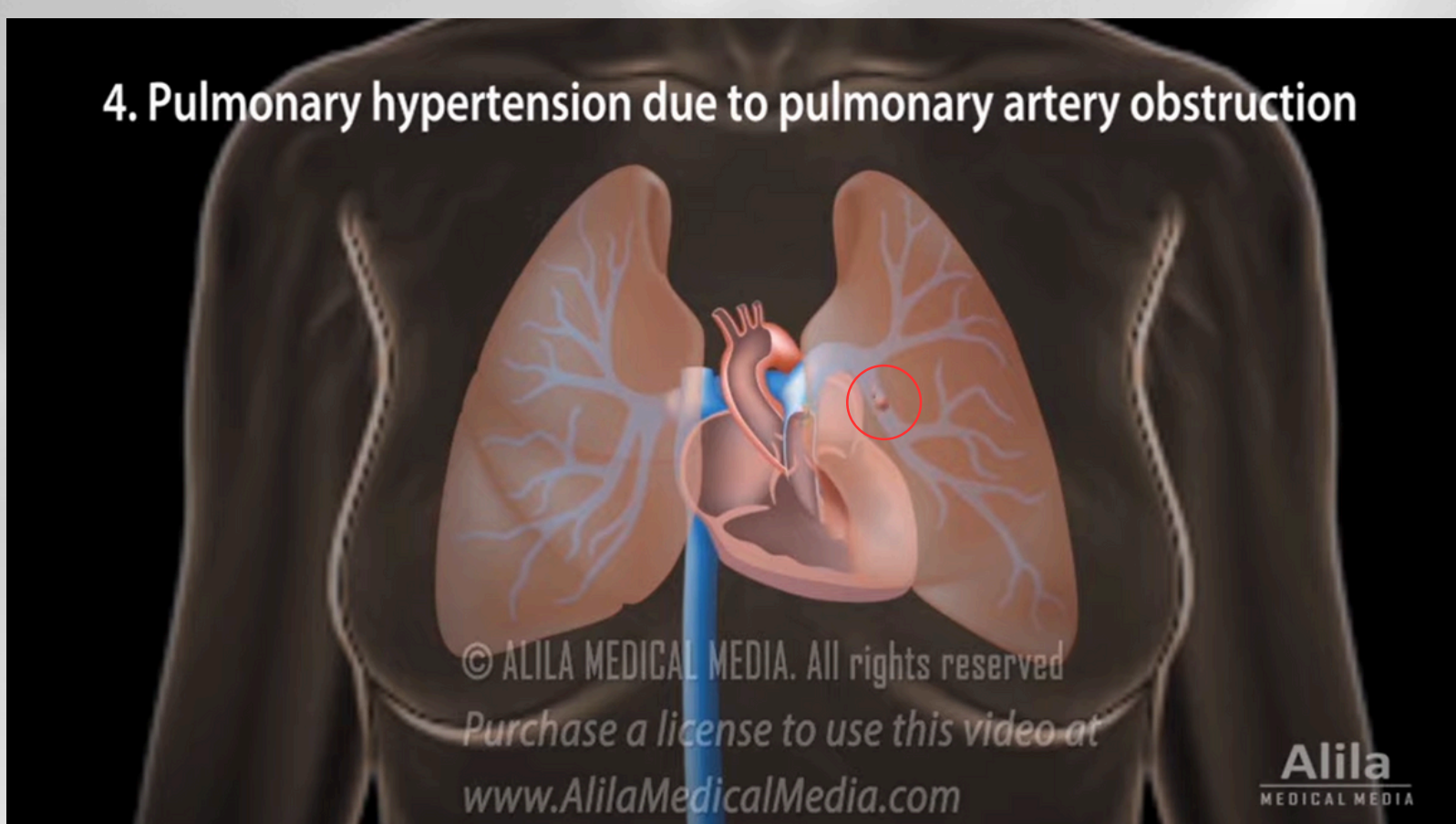


JENIS HP

3. Hipertensi Paru akibat Gangguan Paru/Hipoksemia

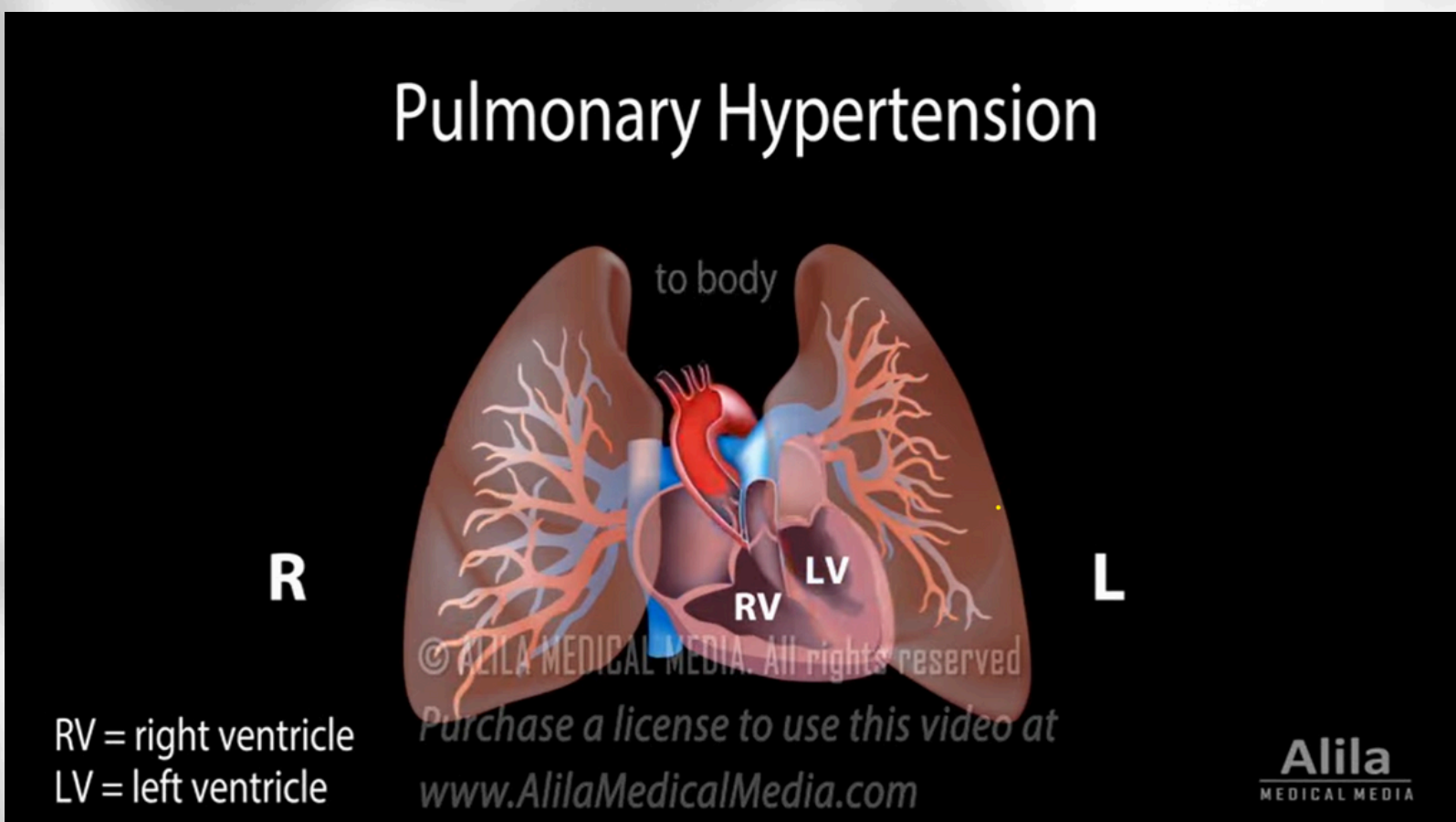


4. Hipertensi Paru akibat Bekuan Darah Kronis



JENIS HP

5. Hipertensi Paru akibat Gangguan Lain



Di antaranya: hematologi dan gangguan metabolisme, kelainan darah, kelainan metabolik, atau tumor.

GEJALA HP

GEJALA AWAL:

Kesulitan Bernapas



Kelelahan



Lemas / Lemah



Nyeri Dada



Pusing



Hilang Kesadaran / Pingsan

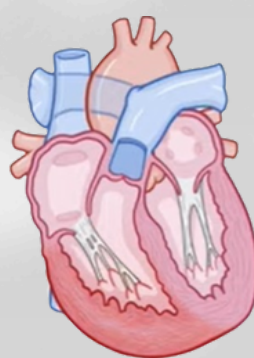


GEJALA LANJUT:

**HEMOPTYSIS
(Batuk berdarah)**



**HOARSENESS
(Suara serak)**



Detak jantung tidak teratur (palpitasi atau kuat, sensasi berdenyut).



Pembengkakan di pergelangan kaki, dan perut

GEJALA HP: KESULITAN BERNAPAS



Kesulitan bernapas atau **napas yang pendek** merupakan **gejala yang paling umum** untuk penderita hipertensi paru. Mengakibatkan rasa takut dan panik karena kurangnya asupan udara ke dalam paru-paru.

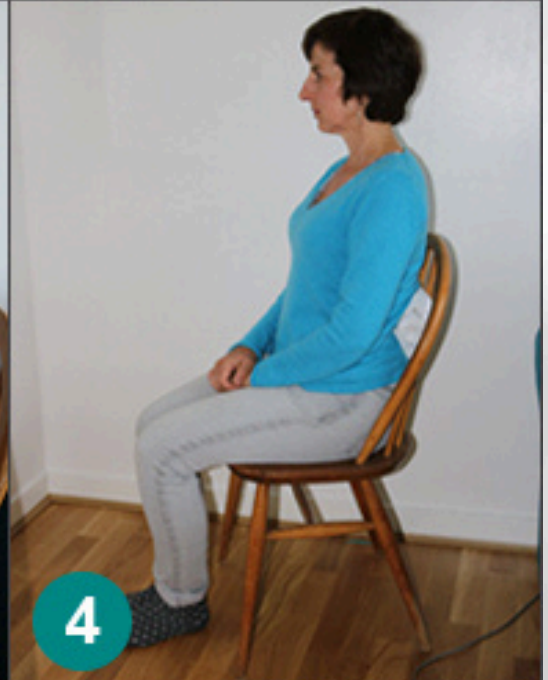
Hal tersebut dipengaruhi oleh **fungsi paru, cara bernapas, gaya hidup**, serta **emosi dan memori** yang berkaitan dengan bernapas.

Maka, **latihan napas** diperlukan pejuang HP untuk **meningkatkan efisiensi bernapas, mengurangi sesak napas, meningkatkan kapasitas berolahraga, dan meningkatkan kualitas hidup.**

POSISI UNTUK MENGATASI KESULITAN BERNAPAS

Breathing control techniques

1. High side lying.
2. Forward lean sitting without pillows.
3. Forward lean sitting with pillows.
4. Upright sitting in chair.
5. Forearm support to assist breathing using trolley.
6. Forward lean standing.
7. Standing with back support.



KUALITAS HIDUP PASIEN HP

Ahli mengatakan bahwa hampir semua **pasien HP** dapat memiliki **hidup yang relatif normal**.



Meskipun ketika berolahraga akan sedikit *tricky* / perlu **berhati-hati** karena dapat **mengakibatkan sesak napas** atau **kelelahan**.



Hal itu **bukan berarti tidak boleh berolahraga**, melainkan **harus berolahraga secara rutin, aman**, dan sesuai dengan **saran dokter**.






OLAHRAGA/LATIHAN UNTUK PASIEN HP

Alasan Ahli Jantung dan Paru merekomendasikan olahraga untuk pasien HP:

- Dapat memperkuat jantung, paru, dan otot di seluruh tubuh.
- Mengurangi stres
- Mengelola tekanan darah dgn lebih baik
- Mengurangi gejala
- Meningkatkan kualitas hidup



Beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum berolahraga:

- 
- HP dapat berdampak pada pasien secara beragam, penting untuk berkonsultasi terlebih dulu dengan dokter
 - Hindari aktivitas seperti mengangkat beban dan kardio yang intens karena dapat terlalu menekan kondisi paru dan jantung.

OLAHRAGA/LATIHAN UNTUK PASIEN HP

Olahraga yang aman dilakukan pasien HP

Berjalan kaki
di luar atau di
treadmill



Mengayuh
sepeda
eliptikal atau
sepeda statis

Berenang



Latihan
ketahanan
menggunakan
beban ringan
atau berat
badan



Yoga ringan



Latihan napas



LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN HP

Pasien HP biasanya akan lebih menyadari setiap hembusan napasnya.



Sebelum berlatih pernapasan, biasanya seseorang bernapas dengan **diafragma dan otot pernapasan lainnya tidak terlibat dengan baik**. Pernapasannya **dangkal**, dan **tidak mengisi ruang paru dengan maksimal**.

Latihan pernapasan tergolong dalam jenis latihan yang **sederhana**. Namun, **manfaat** yang bisa didapat **sangat besar**.



Latihan napas dapat membantu **memperkuat fungsi paru** dan bernapas lebih efisien, **mengurangi stres, kecemasan, dan rasa sakit**, serta **meningkatkan atensi dan suasana hati**.



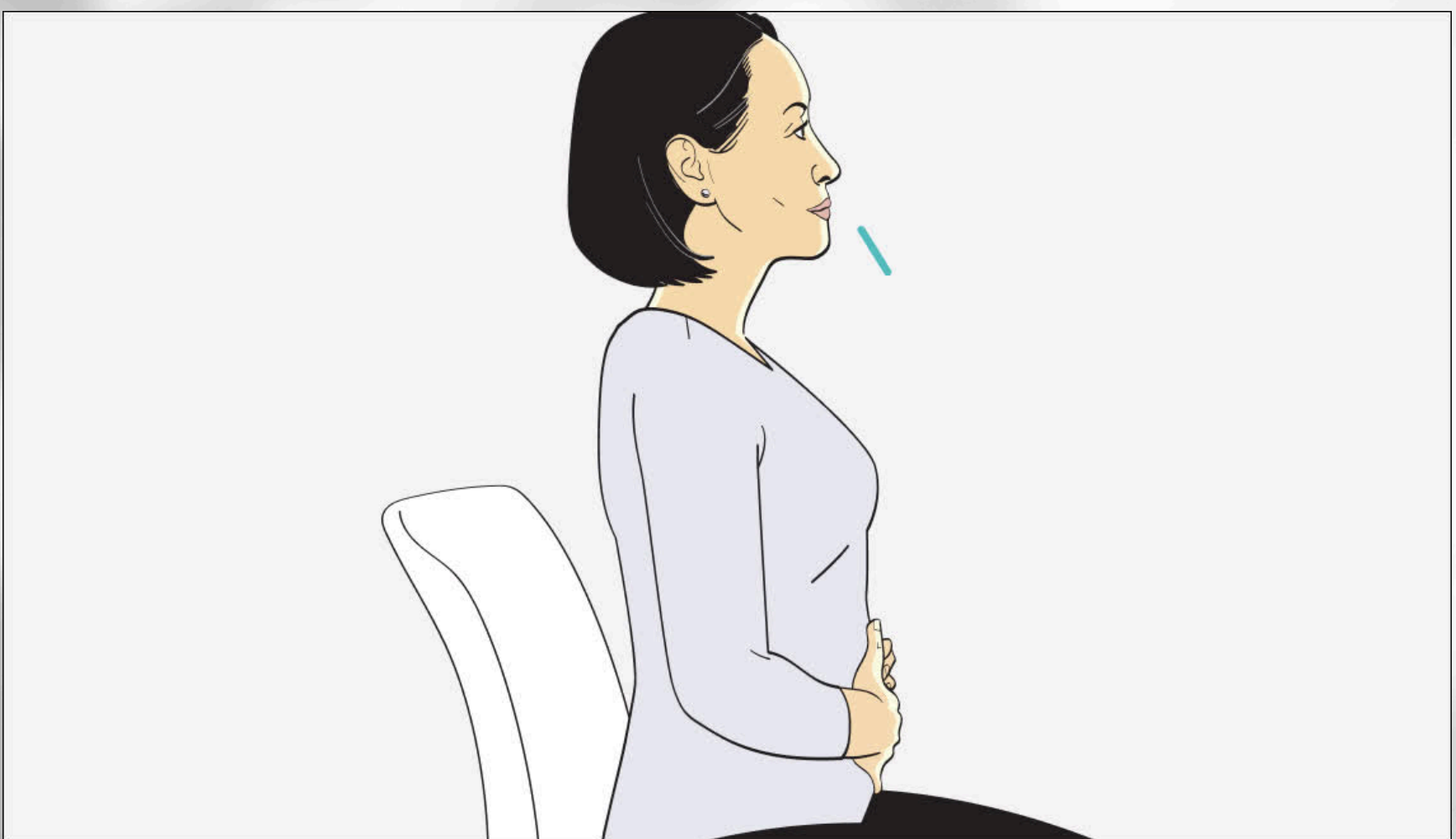
7 Latihan Napas yang Dapat Dilakukan untuk Pejuang HP

1. Pernapasan Diafragma/Perut
2. *Equal Breathing*
3. Pernapasan Teratur
4. Bernapas dengan Bibir Mengerucut
5. Metode bernapas 4-7-8
6. Pernapasan Kotak (*Box Breathing*)
7. Bernapas dengan Lubang Hidung Bergantian

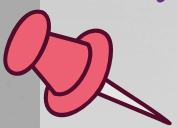
LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN HP

1

Pernapasan Diafragma/Perut



- Letakkan kedua tangan pada perut
- Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang
- Hembuskan melalui mulut, sambil mengempeskan perut, rasakan sensasi seperti pusing yang mendekat ke tulang belakang



Catatan

Fokuskan perhatian Anda pada tangan dan pergerakan perut. Gunakan metode mulut mengerucut untuk lebih memfokuskan aliran napas Anda

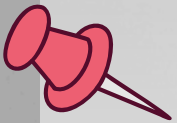
LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN HP

2

Equal Breathing



- Posisikan duduk dengan nyaman
- Tarik dan buang napas melalui hidung
- Hitung waktu saat menarik dan membuang napas dengan durasi yang sama
- Anda dapat menambahkan sedikit jeda pada setiap tarikan dan hembusan napas jika nyaman
- Lakukan minimal selama 5 menit

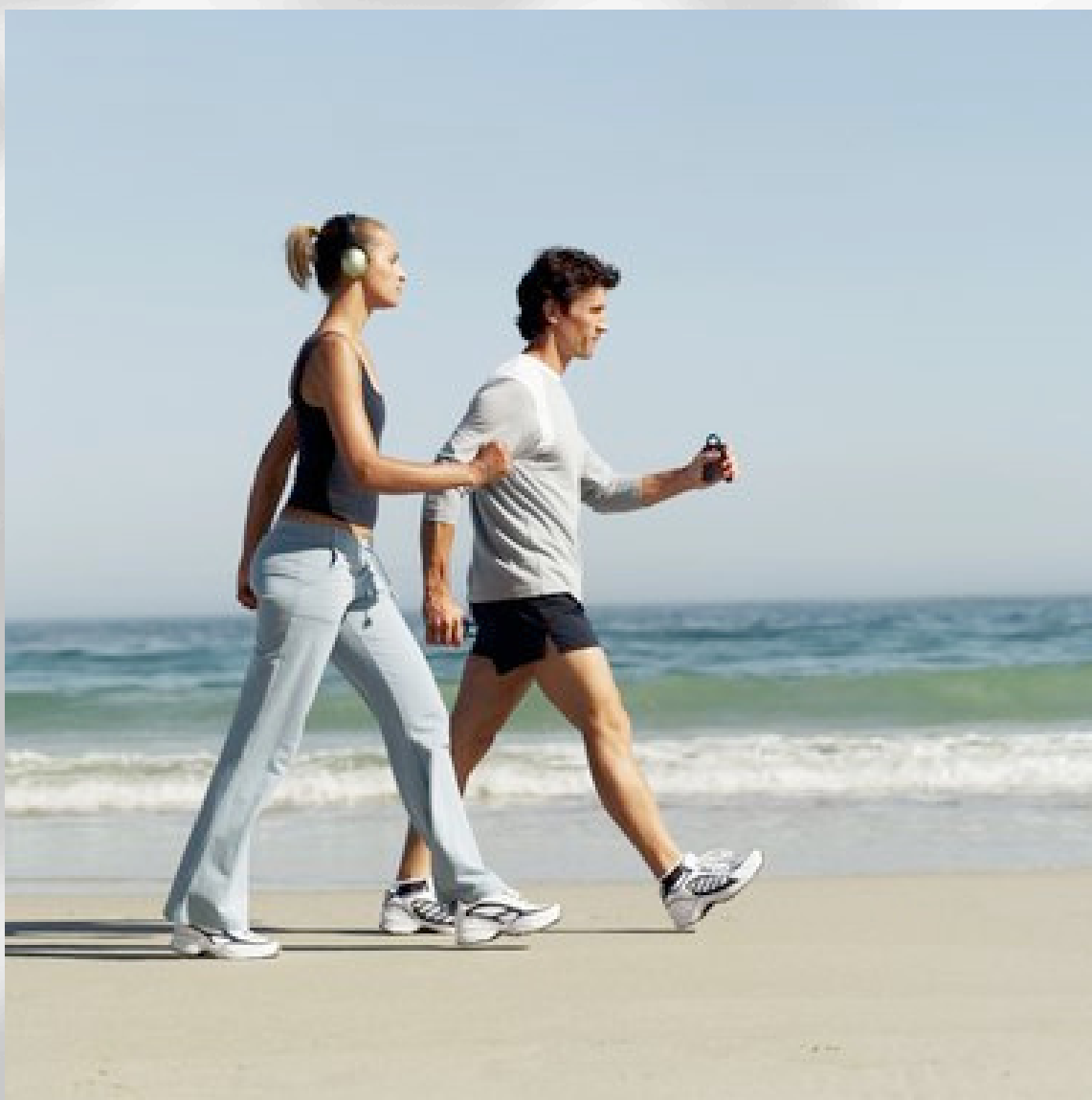


Catatan

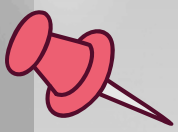
Anda perlu menemukan panjang napas yang tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit, dan juga tidak terlalu cepat, biasanya berada antara 3-5 hitungan

LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN HP

3 Pernapasan Teratur (Paced Breathing)



- Tarik napas saat melangkah dengan kaki kiri
- Ambil beberapa langkah lainnya
- Hembuskan napas pada saat melangkah dengan kaki kanan



Catatan

Teknik ini menggunakan ritme langkah untuk mengatur pernapasan Anda. Anda dapat mengatur berapa langkah Anda akan mengambil dan menghembuskan napas.

LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN PH

4

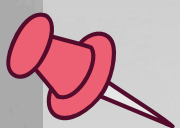
Bernapas dengan bibir mengerucut



=

3
● ● ● ●
○ ○ ○ ○

- Tarik napas perlahan melalui hidung
- Hembuskan napas melalui mulut dengan bibir yang mengerucut seperti meniup lilin
- Hembuskan 4 kali lebih lama dibandingkan saat menghirup udara

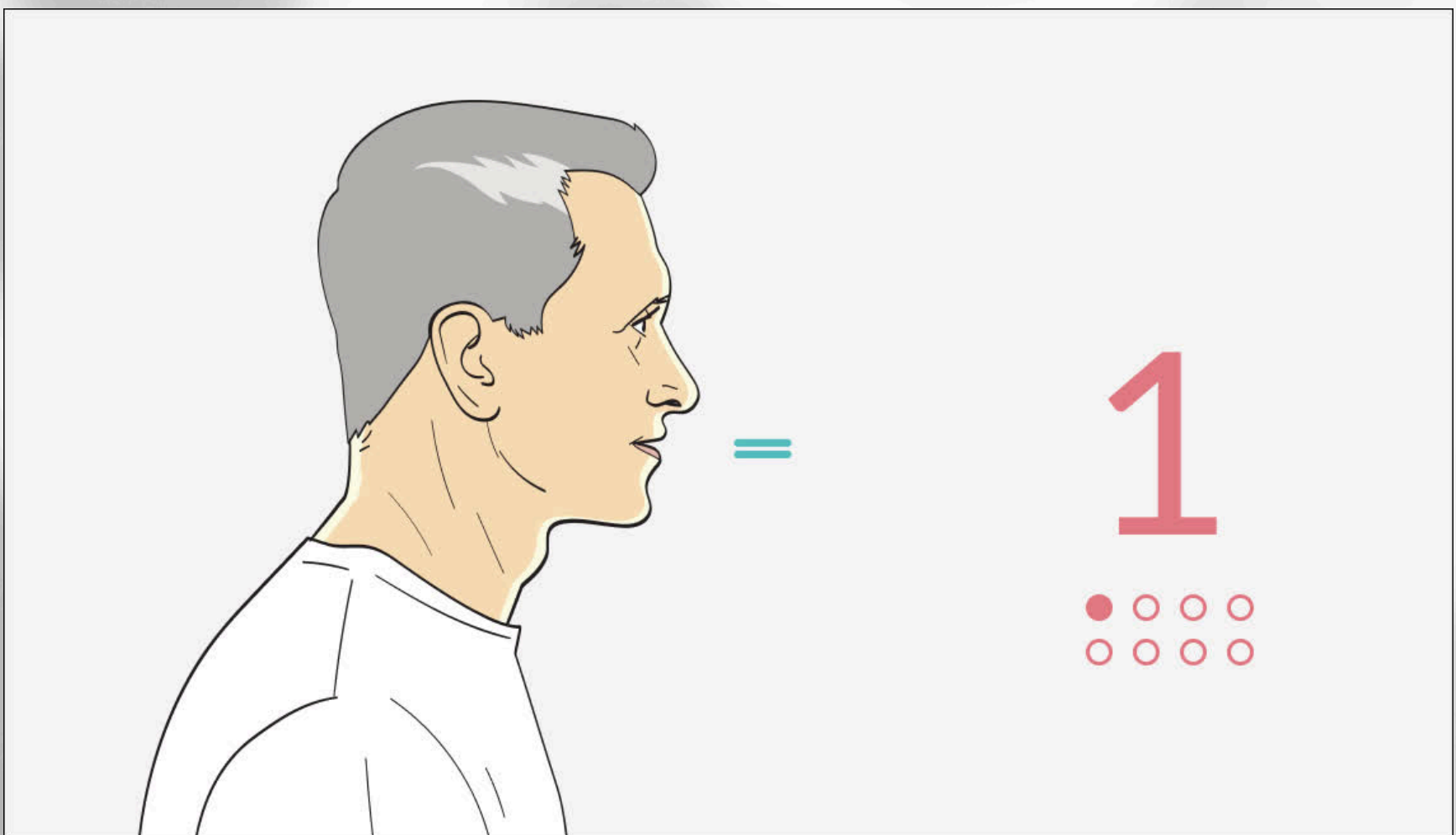


Catatan

Hembusan napas yang diperpanjang dapat membantu membuka saluran pernapasan Anda.

LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN HP

5 Metode Bernapas 4-7-8



- Tarik napas melalui hidung selama 4 hitungan
- Tahan napas selama 7 hitungan
- hembuskan napas melalui mulut selama 8 hitungan

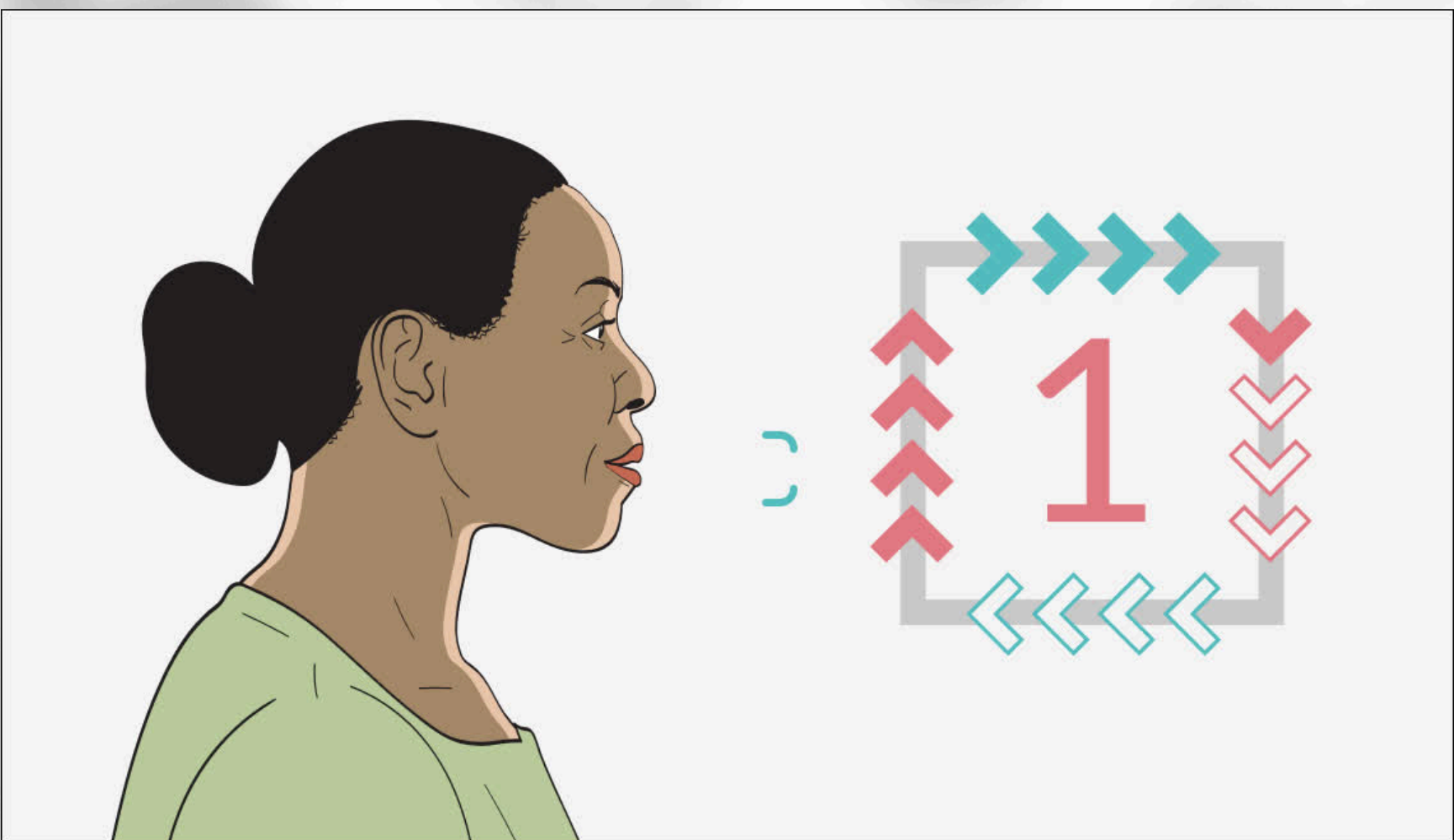


Perhatikan!

Ketika menahan napas, Anda meningkatkan karbon dioksida untuk sementara. Hal itu dapat meningkatkan detak jantung. Sebagian pasien dapat merasa tidak nyaman dan menghindari hal tsb.

LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN HP

6 Metode Bernapas Kotak (Box Breathing)



- Tarik napas melalui hidung selama 4 hitungan
- Tahan napas selama 4 hitungan
- hembuskan napas melalui mulut selama 4 hitungan
- Tahan napas kembali selama 4 hitungan



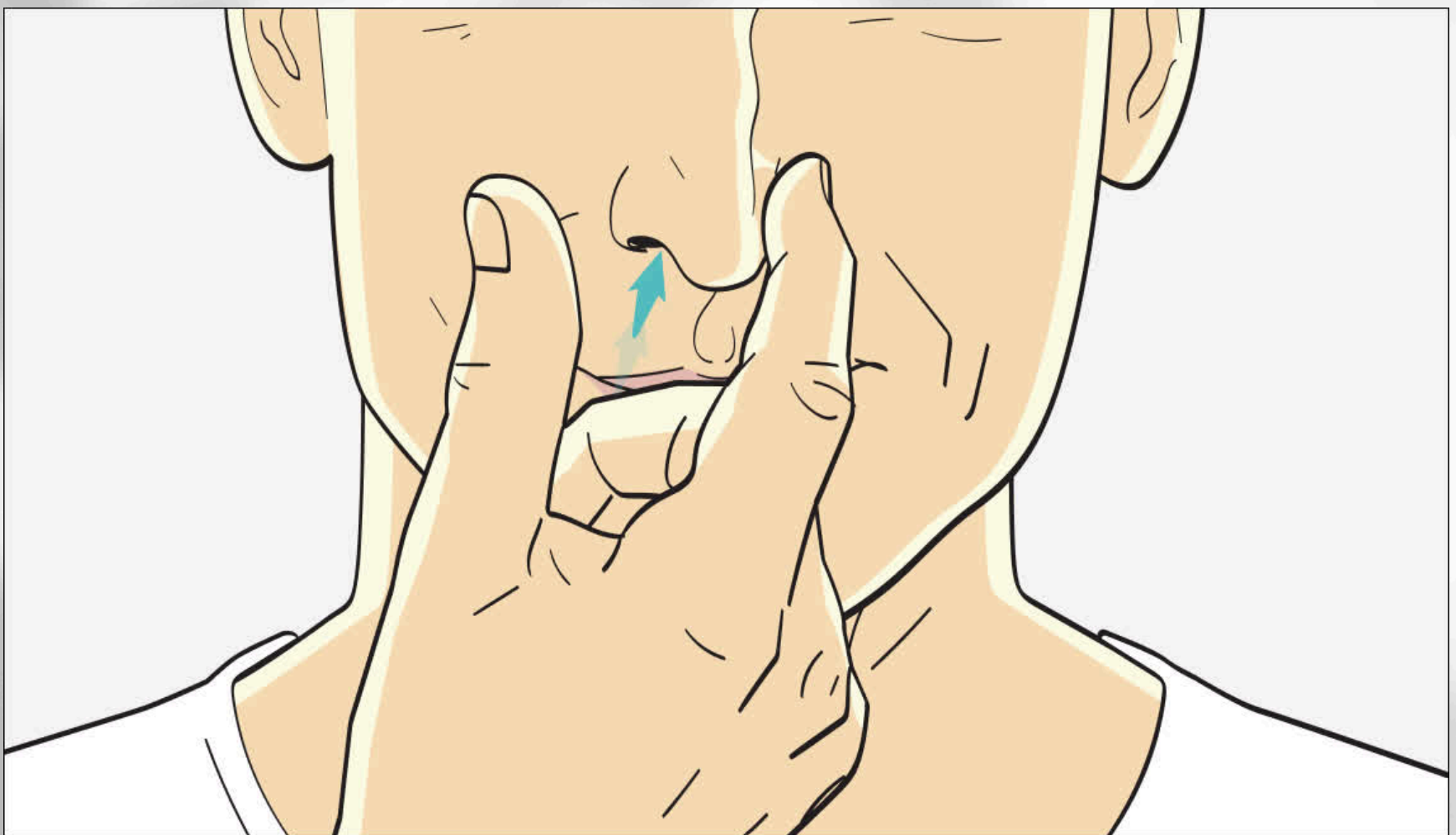
Perhatikan!

Seperti pernapasan 4-7-8, pasien dengan kondisi paru atau kesulitan bernapas lainnya akan mengalami kselitan dan mungkin menghindari cara ini.

LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN HP

7

Bernapas dengan Lubang Hidung Bergantian



- Gunakan jari telunjuk untuk menutup cuping hidung kiri dan hirup napas menggunakan lubang hidung kanan
- Tutup kedua lubang hidung, tahan selama 2 detik, lepaskan cuping hidung kiri dan buang napas melalui lubang hidung kiri
- Hirup napas melalui lubang hidung kiri
- Lanjutkan dengan langkah yang sama dengan urutan sebaliknya (kiri ke kanan)

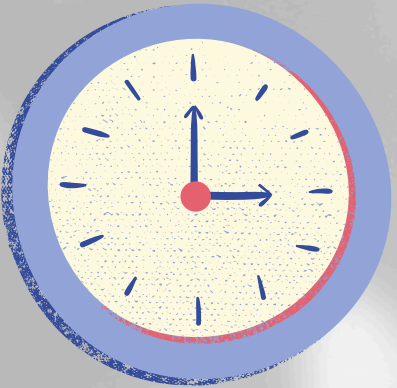


Perhatikan!

Latihan mungkin akan sulit pada penderita hidung tersumbat seperti sinus, alergi, atau kesulitan napas melalui hidung lainnya. Penting juga untuk mencuci tangan sebelum latihan untuk mencegah penyebaran bakteri pada area hidung



LATIHAN OLAH NAPAS UNTUK PASIEN HP



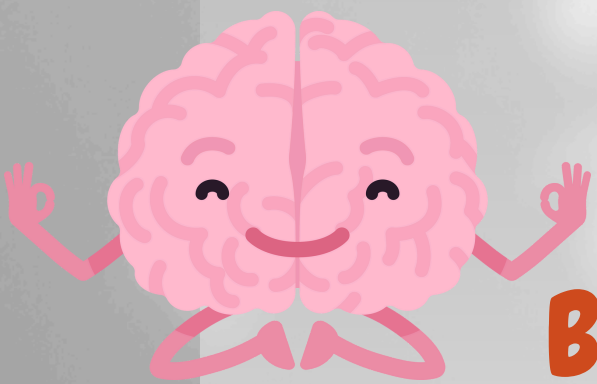
15 Menit setiap hari!

Gunakan satu atau lebih teknik pernapasan di atas setidaknya 15 menit setiap hari dapat menurunkan tekanan darah saat memuncak dan menjaga tekanan darah tetap normal.

Bernapas panjang 10 kali per menit!



Kebanyakan orang dapat bernapas 12 sampai 20 kali per menit. Teknik bernapas dalam dapat menurunkan hingga 10 kali napas per menit.



Be Mindful

Cukup sadari bagaimana Anda bernapas dan bagaimana sensasinya di tubuh Anda, tanpa ada “judgment” atau ‘penghakiman’

PERNAPASAN DAN SISTEM SARAF



- Pernapasan dan detak jantung kita dikontrol oleh area otak yang sama dan saling berkomunikasi pada ritme yang sama
- Fungsi organ dan sistem organ diatur oleh Sistem Saraf Otonom (SSO)

- SSO terbagi menjadi Sistem Saraf Simpatetik (SSS) dan Parasimpatetik (SSP)
- SSS memicu kondisi yang disebut “**fight-or-flight**”
- SSP bekerja berkebalikan dengan SSS yang disebut “**rest and digest**” (rileks dan mencerna)



- SSO bekerja dipengaruhi oleh pemicu internal dan eksternal dari tubuh
- SSO membantu kestabilan dan keseimbangan dalam tubuh melalui banyak cara, termasuk sirkulasi darah dan pernapasan
- SSO selalu “on” dan bekerja tanpa kita sadari

- Ketika kita merasa **terancam** atau stres, **detak jantung akan meningkat, tekanan darah naik, dan kita bernapas lebih cepat** → SSS yang bekerja
- Ketika kita **merasa rileks**, kita **bernapas lebih perlahan dan detak jantung kita menurun, tekanan darah turun** → SSP yang bekerja





PERNAPASAN DAN SISTEM SARAF

Catat!

- **Pasien HP sangat perlu menyadari pernapasannya** karena berkaitan erat dengan **SSP** yang berperan krusial dalam **meregulasi detak jantung dan tekanan pembuluh darah**.
- **Menyadari pernapasan** kita dapat mengaktifasi respon **“rest and digest”** yang dapat **melawan peningkatan aktivitas SSS**-yang kerap terdeteksi pada HP.
- **Saat menghirup napas:** fokuskan pada pikiran untuk **memasukkan energi kesembuhan** dan **lepaskan stres serta kekhawatiran**
- **saat menghembuskan napas:** fokus untuk **melepaskan ketegangan fisik** atau **“kegaduhan”** dalam pikiran

PESAN KUNCI



Latihan olah napas dapat mengubah kebiasaan dari bernapas dangkal ke pernapasan perut dan **pernapasan dalam**.

Pernapasan tersebut dapat **mengaktifkan SSP**, meningkatkan fungsi paru dan kesehatan secara umum.

Terdapat **beberapa teknik pernapasan** yang bisa dicoba sesuai dengan **kenyamanan dan kebutuhan** masing-masing pejuang HP

Latihan napas memiliki **banyak manfaat positif** untuk pejuang HP baik secara **fisik, mental, dan kesejahteraan** dan meningkatkan **kualitas hidup**.



SUMBER INFORMASI:

1. Mengenal Hipertensi Paru – Apa itu Hipertensi Pulmonal / Hipertensi Paru ? <https://www.hipertensiparu.org/apa-itu-hipertensi-paru>
2. Hipertensi Pulmonal <https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi-pulmonal>
3. Global, regional, and national burden of pulmonary arterial hypertension, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021
[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213260024002959#:~:text=In%202021%2C%20there%20were%20an,85%E2%80%932%C2%B780\).](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213260024002959#:~:text=In%202021%2C%20there%20were%20an,85%E2%80%932%C2%B780).)
4. **NORD – Pulmonary Arterial Hypertension (Youtube)**
https://youtu.be/fvMEoc7VoaO?si=P_FNSEUM08ukG7TI
5. **Pulmonary Hypertension, Animation (Youtube)**
https://youtu.be/LzIG_pxiKzY?si=eg0jYalColl2qQIX
6. **How to manage Breathlessness for PAH** <https://nlink.at/U7Xu>
7. **Positions to relieve breathlessness and reduce the effort of breathing**
<https://respelearning.scot/topic-3-treatment/non-pharmacological-treatments/breathing-techniques/positions-relieve>
8. **Pulmonary Hypertension and Exercise**
<https://share.upmc.com/2022/08/pulmonary-hypertension-and-exercise/#:~:text=Another%20component%20of%20pulmonary%20hypertension,chest%20and%20belly%20to%20fall.>
9. **10 Breathing Exercises to Try When You're Feeling Stressed**
<https://www.healthline.com/health/breathing-exercise#alternate-nostril-breathing>
10. **6 Science-Backed Breathing Exercises That May Lower Blood Pressure**
<https://nlink.at/eDpw>
11. **The Power of the Breath**
<https://drconniedepinho.org/2024/01/24/tools-to-lower-anxiety-2/>
12. **Ini 4 Latihan Pernapasan untuk Meningkatkan Fungsi Paru-Paru**
<https://www.halodoc.com/artikel/ini-4-latihan-pernapasan-untuk-meningkatkan-fungsi-paru-paru>