

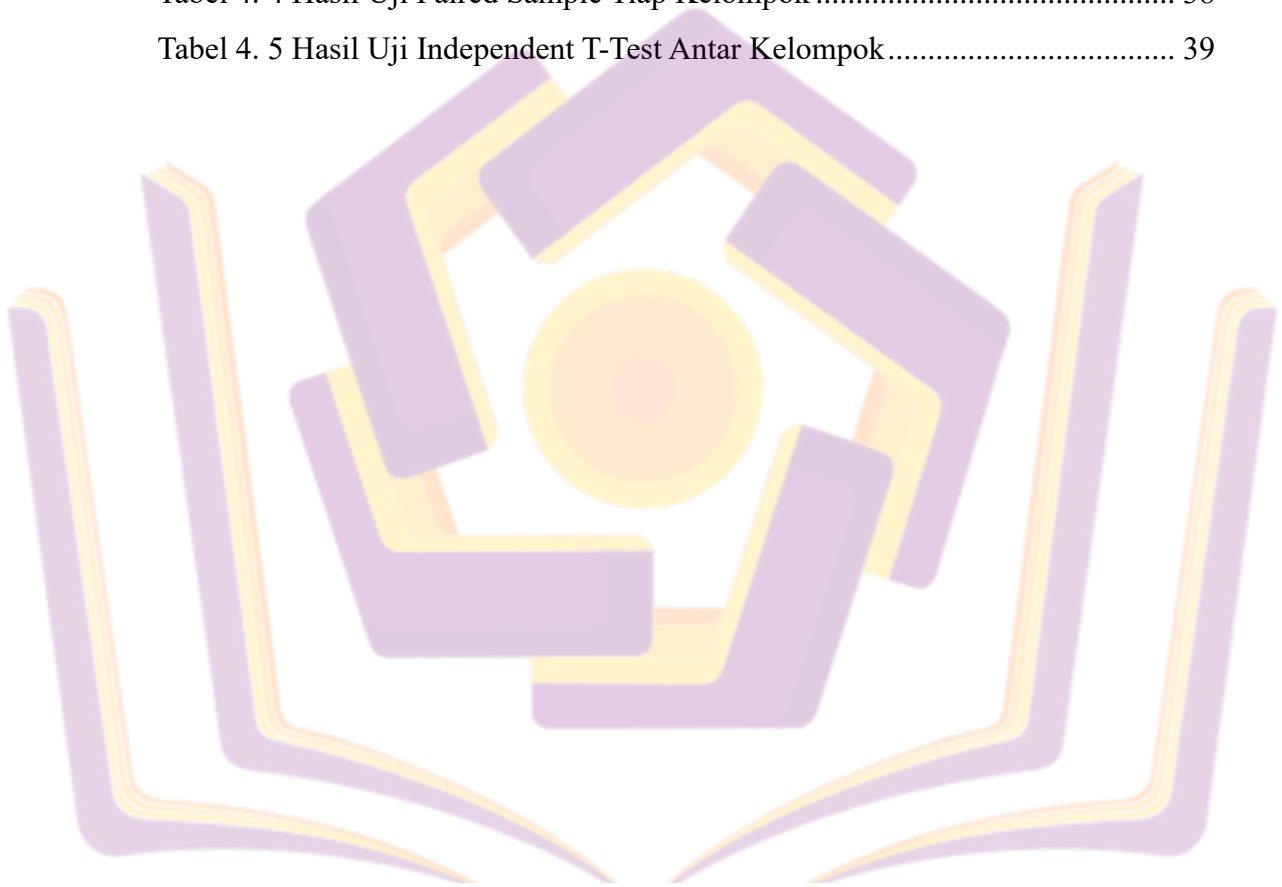
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR ISTILAH	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Sangkar Torak	9
B. Pengaruh Merokok Terhadap Kesehatan Toraks	15
C. <i>Slow Deep Exercise</i>	16
D. Mobilisasi Sangkar Thorak	18
E. Kerangka Berpikir	21
F. Kerangka Koseptual	21
G. Hipotesis	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Alur penelitian.....	24
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	25
D. Variabel Penelitian.....	27
E. Definisi Oprasional	28
F. Tempat Penelitian.....	28
G. Waktu penelitian.....	29
H. Instrumen Penelitian.....	29
I. Prosedur penelitian.....	30
J. Analisis data	33
K. Etika penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Gambaran Umum Penelitian	36
B. Hasil	36
C. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Keterbatasan Penelitian	44
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

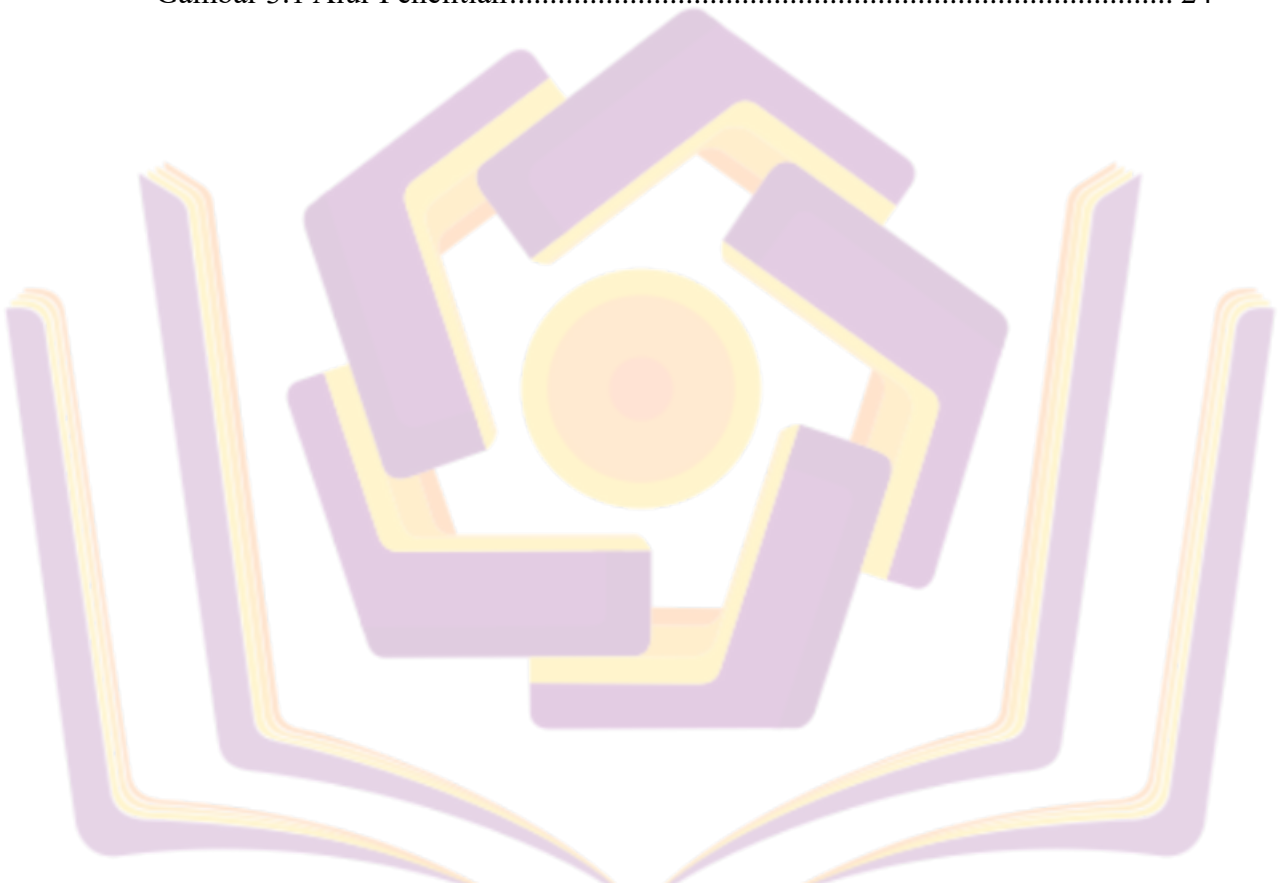
DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	37
Tabel 4. 2 Rata-rata Pengembangan Sangkar Torak Sebelum dan Sesudah Intervensi	37
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	38
Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired Sample Tiap Kelompok	38
Tabel 4. 5 Hasil Uji Independent T-Test Antar Kelompok.....	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi tulang rusuk (Dresden, 2023)	11
Gambar 2.2 Otot-otot Pernapasan (Bernado, 2023).....	14
Gambar 2.3 <i>Slow deep exercise</i> (Nall, 2023)	16
Gambar 2.4 Mobilisasi torak (Hughes, 2019).....	19
Gambar 2.5 Kerangka berpikir.....	21
Gambar 2.6 Kerangka konsep	21
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	24



DAFTAR ISTILAH

1. Ekspansi Dada: Peningkatan ukuran lingkaran dada saat inspirasi sebagai indikator pengembangan sangkar torak.
2. Ekspirasi: Proses keluarnya udara dari paru-paru saat pernapasan.
3. Inspirasi: Proses masuknya udara ke dalam paru-paru saat pernapasan.
4. Kapasitas Vital Paksa (FVC) – Jumlah udara maksimal yang dapat dihembuskan setelah inspirasi maksimal.
5. Mobilisasi Sangkar Thorak: Latihan peregangan dan gerakan pada dinding dada untuk meningkatkan ekspansi paru dan fleksibilitas otot pernapasan.
6. Pengembangan Sangkar Torak: Perubahan atau selisih lingkaran dada antara fase inspirasi maksimal dan ekspirasi maksimal sebagai indikator elastisitas toraks.
7. PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronis): Penyakit paru kronis yang ditandai dengan obstruksi aliran udara dan sering dikaitkan dengan kebiasaan merokok.
8. Rasio FEV1/FVC: Perbandingan antara FEV1 dan FVC yang digunakan sebagai indikator fungsi paru.
9. *Slow Deep Breathing Exercise*: Latihan pernapasan dengan cara menarik napas perlahan, menahan sejenak, lalu menghembuskan secara perlahan untuk meningkatkan kapasitas paru.
10. Volume Ekspirasi Paksa 1 Detik (FEV1): Volume udara yang dihembuskan secara maksimal dalam satu detik pertama setelah inspirasi penuh.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1
- Lampiran 2 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2
- Lampiran 3 Kartu Bimbingan Proposal dan Skripsi Penguji 1 dan 2
- Lampiran 4 Angket Persetujuan Proposal
- Lampiran 5 Angket Persetujuan Skripsi
- Lampiran 6 Lembar Surat Izin Etik Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 8 Kuisisioner
- Lampiran 9 SOP Pengukuran Sangkar Thorak
- Lampiran 10 SOP *Slow Deep Breathing Exercise*
- Lampiran 11 SOP Mobilisasi Sangkar Thorak
- Lampiran 12 Hasil Pengukuran Sangkar Thorak
- Lampiran 13 Hasil Analisa Data
- Lampiran 14 Surat Keterangan Pengambilan Data
- Lampiran 15 Dokumentasi