

LITERATURE REVIEW PENGARUH TEKNIK PURSED LIPS BREATHING TERHADAP TINGKAT SESAK NAPAS PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK)

Kariresa Winanti Timur¹

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

Dwi Astuti²

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

Fida Dyah Puspasari³

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Penyakit Paru Obstruksi Kronis merupakan penyakit kronik pada paru-paru yang menghambat saluran nafas dan menyebabkan gas CO₂ banyak yang terperangkap, sehingga mengakibatkan penderita sesak nafas. WHO tahun 2017, melaporkan banyaknya penderita PPOK mencapai 251 juta jiwa didunia dan diperkirakan 3,17 juta jiwa meninggal akibat penyakit ini. Penyakit ini menjadi salah satu dari penyakit umum yang banyak terjadi pada kalangan masyarakat. Penatalaksanaan PPOK ini dapat dilakukan dengan farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologisnya yaitu dengan cara melakukan teknik pursed lip breathing (PLB). **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh teknik pursed lips breathing terhadap penurunan tingkat sesak napas pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK). **Hasil :** Pada jurnal I setelah diberikan intervensi PLB terdapat penurunan tingkat sesak napas menjadi sesak napas ringan sebanyak 6 orang. Dan pada jurnal II setelah diberikan intervensi terdapat penurunan derajat sesak napas menjadi ringan sebanyak 10 orang. Pada jurnal III setelah diberikan intervensi terdapat penurunan rata-rata min dan max respiratory rate menjadi 18 dan 24. Hal ini dikarenakan teknik PLB dapat membantu penderita PPOK mengosongkan udara dalam paru-paru dan memperlambat laju pernapasan pasien. Teknik ini mengubah pernapasan dari yang dangkal dan cepat berubah menjadi pernapasan yang dalam dan lambat. **Kesimpulan :** Adanya pengaruh signifikan teknik pursed lips breathing terhadap penurunan tingkat sesak napas atau RR dan bahkan menaikkan SpO₂ pada pasien PPOK.

Kata Kunci: Pursed Lips Breathing, Sesak Napas, Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK).
Studi literatur : 22 (2010-2020)

ABSTRACT

Background : Chronic Obstructive Pulmonary Disease is a chronic disease of the lungs that blocks the airways and causes a lot of CO₂ gas to be trapped, resulting in shortness of breath. WHO in 2017, reported the number of people with COPD reached 251 million people in the world and an estimated 3.17 million people died from this disease. This disease is one of the common diseases that occur in the community. COPD management can be done with pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological therapies is the pursed lip breathing (PLB) technique. **Purpose :** To determine the effect of pursed lips breathing on decreasing the level of shortness of breath in patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). **Results :** In journal I after being given PLB intervention, there was a decrease in the level of shortness of breath to mild shortness of breath as many as 6 people. And in journal II after being given the intervention there was a decrease in the degree of shortness of breath to mild by 10 people. In journal III after being given the intervention there was a decrease in the average min and max respiratory rate to 18 and 24. This is because the PLB technique can help COPD sufferers empty the air in the lungs and slow down the patient's respiratory rate. This technique changes the breathing from shallow and fast to deep and slow breathing. **Conclusion :** There is a significant effect of the pursed lips breathing technique on decreasing the level of shortness of breath or RR and even increasing SpO₂ in COPD patients.

Keywords: Pursed Lips Breathing, Shortness of Breath, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
Literature study : 22 (2010-2020)

PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) adalah terbatas atau terhambatnya saluran nafas yang tidak seutuhnya dapat kembali seperti semula. Terhambatnya aliran nafas tersebut berkaitan dengan respon peradangan atau inflamasi dan biasanya bersifat progresif (Silalahi & Siregar, 2019).

PPOK merupakan penyakit kronik pada paru-paru yang menghambat saluran nafas yang menyebabkan gas CO₂ banyak yang terperangkap, sehingga mengakibatkan penderita sesak nafas (Kemenkes RI, 2018). PPOK secara umum adalah perpaduan dari penyakit bronkitis kronis, emfisema serta asma. Bronkitis merupakan infeksi jalan nafas yang mengakibatkan pembengkakan pada area bronkus dan terdapat cairan yang menumpuk. Emfisema merupakan rusaknya alveolus pada paru-paru dan terjadi secara progresif (Black & Hawks, 2014). Asma yaitu penyakit jalan nafas, dimana trakea dan bronkus berespon secara hiperaktif terhadap stimulus tertentu yang mengakibatkan inflamasi secara kronik dan menyebabkan peningkatan hiperresponsif jalan nafas (Riyadi et al., 2010).

Menurut Kemenkes RI (2019), faktor risiko PPOK yaitu antara lain kebiasaan merokok yang susah dihilangkan, terlalu sering terpapar polusi dan mengalami infeksi saluran nafas pada saat kecil. Menurut Risesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevelensi merokok secara nasional yaitu mencapai 24,3% dimana laki-laki mencapai angka 47,35 dan perempuan 1,2%. WHO

(*World Health Organization*) juga menyatakan bahwa Indonesia menjadi negara terbesar ketiga sebagai pengguna rokok di dunia.

Gejala yang sangat umum terjadi pada pasien PPOK yaitu sesak nafas atau dispnea yang mengakibatkan dada menjadi berat. Gejala selanjutnya yaitu produksi sputum yang berlebih serta batuk yang hilang timbul namun dalam kurun waktu yang lama (Fatimah et al., 2019).

Di Indonesia PPOK masuk dalam 4 PTM (Penyakit Tidak Menular) utama dan 60% menyebabkan kematian (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi penyakit ini mencapai 4,5% dan terbanyak berada di provinsi Sulawesi Tengah (Risesdas, 2018)

Kasus PPOK menurut Dinkes Jateng (2017), mencapai 2,41% dari 139.931 kasus PTM (Susilowati et al., 2019). Menurut (Risesdas Jateng, 2018), PPOK masuk dalam 10 penyakit penyebab kematian utama dan beban penyakit di Jawa Tengah. Di wilayah Purbalingga sendiri kasus PPOK pada tahun 2018 yaitu mencapai 1.026 kasus (Dinas Kesehatan Purbalingga, 2018).

Penyakit ini menjadi salah satu dari penyakit umum yang banyak terjadi pada kalangan masyarakat. Penatalaksanaan PPOK dapat dilakukan dengan farmakologis atau non farmakologis. Untuk terapi non farmakologis salah satunya yaitu dengan cara melakukan teknik *pursed lip breathing*.

Teknik *pursed lip breathing* yaitu bentuk latihan pernafasan dengan tujuan mengatur frekuensi, pola pernafasan dan kecepatan pernafasan untuk mengurangi *air*

trapping, memperbaiki pertukaran gas tanpa meningkatkan kerja dari pernafasan sehingga dapat mengurangi sesak napas (Lina et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Silalahi & Siregar (2019), tentang “Pengaruh *Pursed Lip Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Sesak Napas Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) Di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan 2018” dengan desain *quasi eksperimental* dan pendekatan *one grup pre-post test design* menggunakan *uji wilconxon sign rank* dengan $\alpha = 0,05$. Pada kelompok perlakuan mendapatkan nilai *p-value* sebesar $0,008 < 0,05$ yang artinya teknik *pursed lip breathing* memiliki pengaruh dalam menurunkan sesak napas pada pasien PPOK di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan tahun 2018.

Dari hasil penelitian tersebut, penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah berjudul “*Literature Review* Pengaruh Teknik *Pursed Lips Breathing* Terhadap Tingkat Sesak Napas Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, waktu penelitian 10 November 2020 – 27 April 2021, sumber data penelitian yaitu data sekunder berupa literatur–literatur relevan seperti jurnal dan buku, metode pengumpulan data yaitu dokumentasi dan *study literature*, metode analisis data menggunakan metode analisis deskriptif, prosedur penelitian *organize, synthesise, identity*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Persamaan Dan Perbedaan Dari Kedua Jurnal

Jurnal	Persamaan	Perbedaan
Pengaruh <i>Pursed Lips Breathing Exercise</i> Terhadap Penurunan Sesak Napas Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) di RSU Royal Prima Medan 2018 (Kritina L Silalahi & Tobus Hasiholan Siregar, 2019)	1. Tujuan Bertujuan mengetahui ada tidaknya pengaruh dari teknik <i>pursed lips breathing</i> terhadap tingkat sesak napas/RR pada pasien PPOK. 2. Sasaran Sasaran yang dijadikan sebagai responden yaitu diambil dari pasien yang menderita PPOK. 3. Metode Menggunakan metode quasi ekperiment al dengan <i>pre-post test</i> . 4. Melakukan pengukuran tingkat sesak napas/RR terlebih dahulu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. 5. Dalam ke-3 jurnal tidak	1. Jumlah responden dan lama pelaksanaan Pada jurnal 1 responden berjumlah 8 orang dan dilakukan selama 4 hari. Pada jurnal 2 responden berjumlah 30 orang dan dilakukan selama 1 bulan. Pada jurnal 3 responden berjumlah 22 orang dilakukan selama 3 bulan 2. Karakteristik responden Pada jurnal 1 diketahui bahwa karakteristik responden yaitu dominan berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata usia 40-45 tahun.
Efektivitas <i>Relaxed Sitting</i> dengan <i>Pursed Lips Breathing</i> Terhadap Penurunan Derajat Sesak Napas Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik di		

Abimanyu Syahjabalnoor: *Literature Review* : Pengaruh *Purshed Lips Breathing* Terhadap Tingkat Sesak Napas pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

<p>RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu (Liza Fitria L, Andri Kusuma W, & Rengga Depri A, 2019)</p> <p>Perbedaan <i>Pursed Lips Breathing</i> dan <i>Upper Limb Training</i> Terhadap <i>Respiratory Rate</i> dan Saturasi Oksigen Pada Pasien PPOK di RSUD dr. Soeratno Gemolong (Artha Tri Handayani, Wahyu Rima Agustin & Innez Karunia Mustikarani, 2020)</p>	<p>di sebutkan berapa kali intervensi dilakukan.</p>	<p>Pada jurnal 2 tidak diketahui karakteristik dari responden. Pada jurnal 3 diketahui bahwa karakteristik responden yaitu paling banyak berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata usia 54 tahun</p> <p>3. Tempat pelaksanaan</p> <p>Pada jurnal 1 dilakukan di RSUD Royal Prima Medan</p> <p>Pada jurnal 2 dilakukan di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.</p> <p>Pada jurnal 3 dilakukan di RSUD dr. Soeratno Gemolong</p> <p>4. Teknik yang diberikan saat intervensi kepada responden</p> <p>Pada jurnal 1 dilakukan</p>		<p>teknik <i>pursed lips breathing</i>. Pada jurnal 2 dilakukan teknik <i>relaxed sitting</i> dan teknik <i>pursed lips breathing</i>. Pada jurnal 3 dilakukan teknik <i>pursed lips breathing</i> dan <i>upper limb trainin</i></p> <p>5. Desain Penelitian</p> <p>Pada jurnal 1 menggunakan desain penelitian <i>one group pre-post test</i>.</p> <p>Pada jurnal 2 menggunakan desain penelitian <i>two group pre-post test</i>.</p> <p>Pada jurnal 3 menggunakan desain penelitian <i>pre-post test without control group</i>.</p> <p>6. Pengambilan sampel</p> <p>Pada jurnal 1 menggunakan sampling</p>
---	--	---	--	--

		<p>jenuh. Pada jurnal 2 menggunakan purposive sampling. Pada jurnal 3 menggunakan consecutive sampling.</p> <p>7. Uji analisa Pada jurnal 1 menggunakan uji <i>wilcoxon</i>. Pada jurnal 2 menggunakan uji <i>t-dependen</i> dan <i>t-independen</i>. Pada jurnal 3 menggunakan uji <i>t-dependen</i> dan <i>t-independen</i>.</p> <p>8. Hasil penelitian ke-3 jurnal menunjukkan bahwa adanya pengaruh dalam pemberian teknik <i>pursed lips breathing</i> dalam menurunkan tingkat sesak napas pada pasien PPOK. Dengan nilai <i>p-value</i> masing-masing :</p>		<p>Pada jurnal 1 didapatkan nilai mean saat <i>pretest</i> yaitu 2,13 dan saat <i>posttest</i> yaitu 1,25 dengan nilai <i>p-value</i> sebesar 0,008. Pada jurnal 2 didapatkan nilai mean <i>post relaxed sitting</i> yaitu 60,40 dan <i>post pursed lips breathing</i> yaitu 78,80 dengan nilai <i>p-value</i> sebesar 0,004. Pada jurnal 3 didapatkan nilai mean saat <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> RR yaitu 2,818 dan saat <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> SpO₂ yaitu -2,818 dengan nilai <i>p-value</i> sebesar 0,000</p>
		<p>Diketahui dari ketiga jurnal yang sudah dianalisa bahwa pada jurnal pertama dengan jumlah responden 8</p>		

orang yaitu menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (100%) dan berdasarkan usia mayoritas berusia 40-45 tahun sebanyak 6 orang. Pada jurnal kedua tidak disebutkan karakteristik dari responden sehingga tidak diketahui berapa rentan usia responden. Pada jurnal penelitian ketiga ini menunjukkan karakteristik responden dari 22 orang mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 orang (54,5%) dan rata-rata umur pasien yaitu 56-65 tahun. Hal tersebut didukung karena gejala PPOK lebih sering muncul pada saat usia di atas 50 tahun, hal ini dikarenakan tubuh mengalami penurunan fungsi organ tubuh (Palinoan et al., 2014).

Hasil jurnal pertama dan ketiga menyatakan bahwa karakteristik responden yaitu lebih banyak berjenis kelamin laki-laki dari pada perempuan. Hal ini dapat dijelaskan bahwa laki-laki lebih beresiko terkena PPOK daripada wanita. Kondisi ini terkait dengan kebiasaan merokok pada pria baik perokok aktif maupun pasif tergantung dari seberapa sering terpapar oleh bahan iritan tersebut. Semakin tinggi derajat merokok seseorang, maka akan semakin banyak orang tersebut terpapar berbagai zat yang dianggap toksik oleh tubuh. Namun hal tersebut tidak hanya disebabkan karena merokok tetapi juga karena faktor lain, yaitu polusi udara, paparan di tempat kerja, genetik, riwayat infeksi saluran napas berulang, konsumsi alkohol, dan kurang aktivitas fisik (Evika & Islami, 2020).

Diketahui hasil penelitian pada jurnal pertama terdapat responden sebanyak 8 orang. Dalam jurnal ini tidak disebutkan berapa kali intervensi dilakukan. Hasil yang didapat yaitu sebelum dilakukan intervensi *pursed lips breathing* mayoritas mengalami sesak napas sedang sebanyak 7 orang dan yang mengalami sesak napas berat sebanyak 1 orang. Sedangkan hasil setelah dilakukan intervensi PLB selama 15 menit dari 8 responden yaitu 6 orang mengalami sesak napas ringan dan 2 orang mengalami sesak napas sedang.

Jurnal penelitian yang kedua terdapat jumlah responden sebanyak 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan yaitu 15 orang dilakukan intervensi *relaxed sitting* dan 15 orang dilakukan intervensi *pursed lips breathing*. *Relaxed sitting* bertujuan untuk merilekskan otot-otot bantu nafas. Pada posisi ini pasien diposisikan duduk bersandar dengan kedua tangan lurus menyangga badan, hal ini juga dapat membantu pengembangan paru dan mengurangi tekanan dari abdomen pada diafragma oleh bantuan dari gaya gravitasi (Lina et al., 2019).

Dalam jurnal kedua ini tidak disebutkan karakteristik dari responden sehingga tidak diketahui berapa rata-rata umur responden maupun jenis kelaminnya. Jurnal ini juga tidak menyebutkan berapa kali intervensi dilakukan terhadap pasien. Hasil dari kelompok intervensi *relaxed sitting* sebelum dilakukan intervensi yaitu sebanyak 10 orang mengalami derajat sesak napas sedang dan 2 orang mengalami sesak napas berat. Setelah dilakukan

intervensi didapatkan hasil yaitu hanya 1 orang yang mengalami penurunan sesak napas dari berat menjadi ringan. Pada kelompok intervensi PLB sebanyak 15 orang didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi yaitu sesak napas ringan sebanyak 4 orang, sesak napas berat sebanyak 2 orang dan yang paling banyak yaitu mengalami sesak napas sedang sebanyak 9 orang (60%), dan setelah dilakukan intervensi yaitu sebanyak 5 orang mengalami sesak napas sedang dan paling banyak berada pada derajat sesak napas ringan yaitu 10 orang (66,7%). Dari kedua intervensi yang sudah dilakukan didapatkan perbedaan efektivitas dimana intervensi PLB lebih efektif menurunkan derajat sesak napas pada pasien PPOK dibandingkan intervensi *relaxed sitting*.

Pada jurnal penelitian ketiga dengan responden sebanyak 22 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan yaitu 11 orang dilakukan intervensi *pursed lips breathing* dan 11 orang dilakukan intervensi *upper limb training*. *Upper Limb Training* (ULT) yaitu latihan pernafasan inspirasi dengan menggunakan latihan ekstremitas atas berdurasi 10-15 menit (Handayani, 2020).

Dalam jurnal ketiga ini tidak disebutkan berapa kali intervensi dilakukan sehingga tidak jelas untuk keefektifannya. Pada kelompok intervensi ULT didapatkan hasil *pretest* yaitu bahwa tingkat min dan max RR 25 dan 31, tingkat min dan max SpO₂ yaitu 88 dan 94, saat *posttest* nilai min dan max RR yaitu 25 dan 31, dan nilai min dan max SpO₂ yaitu 90 dan 95. Pada kelompok intervensi PLB didapatkan hasil *pretest* yaitu nilai min dan max

RR adalah 22 dan 28 dan saat *posttest* nilai min dan max RR menjadi 18 dan 24. Sedangkan nilai min dan max SpO₂ saat *pretest* yaitu 87 dan 95, saat *posttest* menjadi 92 dan 98. Pada uji statistic dengan menggunakan uji *t-independent* didapatkan hasil bahwa kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan terhadap nilai RR dan SpO₂, namun pada kelompok PLB terbukti lebih lebih efektif dari pada kelompok ULT.

Sebagai salah satu tindakan non farmakologi, latihan pernafasan PLB memiliki manfaat yang banyak dalam manajemen pernafasan praktek mandiri keperawatan dengan melakukannya secara terus-menerus. Hal tersebut sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa teknik *pursed lips breathing* dapat membantu dalam memperbaiki frekuensi pernafasan pada pasien dengan PPOK (Rusminah et al., 2021).

Teknik PLB ini juga sangat mudah untuk dilakukan, tidak membuat lelah apabila diterapkan karena dapat dilakukan dengan menyesuaikan kondisi pasien yaitu dengan posisi duduk dan dalam keadaan istirahat dengan cara inspirasi melalui hidung selama 2-3 detik dan ekspirasi perlahan-lahan selama 4-6 detik melalui mulut yang dikerucutkan seperti bersiul dan dilakukan secara teratur (Avanji & Hajbaghery, 2011).

Pasien PPOK juga akan mengalami pengurangan luas permukaan paru-paru sehingga area permukaan yang kontak dengan kapiler paru secara kontinu berkurang. Hal ini yang menyebabkan terjadinya penurunan

difusi oksigen sehingga akan terjadi penurunan pada saturasi oksigen (SpO_2). Saturasi oksigen adalah jumlah oksigen yang diangkut oleh hemoglobin, ditulis sebagai persentasi total oksigen yang terikat pada hemoglobin. Nilai normal SpO_2 berkisar antara 95-100%. SpO_2 pada pasien PPOK bisa mengalami penurunan hingga nilainya 85 % yang menyebabkan pasien mengalami hipokseemia, sianosis, penurunan konsentrasi dan perubahan mood. Hipokseemia yaitu penurunan kadar oksigen dalam darah dan penurunan SpO_2 darah arteri, kejadian hipokseemia pada pasien PPOK menyebabkan penurunan kualitas hidup yang akhirnya meningkatkan risiko kematian (Mertha et al., 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian Purwaningsih (2017) yang menyebutkan bahwa pada kelompok perlakuan PLB diketahui rata-rata derajat sesak napas pada klien *pre test* sebesar 66,7% berada pada derajat sesak napas sedang dan saat *post test* derajat sesak napas menurun menjadi derajat sesak ringan hingga 85%. Hal ini didukung oleh Smeltzer & Bare (2013), yang menyebutkan bahwa intervensi PLB yang berulang dapat merangsang pengeluaran obstruksi sistem pernafasan sehingga *reversibility obstruksi* membaik karena pada proses ekspirasi yang aktif dan memanjang akan meningkatkan kekuatan dari otot intra abdomen sehingga meningkatkan pergerakan dari diafragma keatas yang membuat rongga paru mengecil dan menjadikan tekanan intra alveolus meningkat sehingga menyebabkan udara mengalir keluar.

SIMPULAN

- A. Adanya pengaruh signifikan teknik *pursed lips breathing* (PLB) terhadap penurunan tingkat sesak napas atau RR dan bahkan menaikkan SpO_2 , yang artinya teknik PLB efektif dilakukan untuk membantu menurunkan tingkat sesak napas pada pasien PPOK.
- B. Sebelum dilakukan intervensi PLB pada jurnal 1 didapatkan hasil bahwa 7 orang (89%) mengalami sesak napas sedang, pada jurnal 2 didapatkan hasil bahwa 9 orang (60%) mengalami derajat sesak napas sedang dan pada jurnal 3 yaitu nilai min dan max RR yaitu 22 dan 28, nilai min dan max SpO_2 yaitu 88 dan 94.
- C. Setelah dilakukan PLB pada jurnal 1 didapatkan hasil bahwa 6 orang (77,8%) mengalami sesak napas ringan, pada jurnal 2 yaitu 10 orang (66,7%) mengalami derajat sesak napas ringan dan pada jurnal 3 yaitu nilai min dan max RR adalah 18 dan 24, nilai min dan max SpO_2 yaitu 90 dan 95.
- D. Dalam jurnal diketahui bahwa teknik *pursed lips breathing* lebih efektif dalam menurunkan tingkat sesak napas atau RR pada pasien PPOK dibandingkan dengan teknik *relaxed sitting* dan teknik *upper limb training*.

SARAN

- A. Bagi Peneliti
Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh teknik *pursed lips breathing* terhadap

penurunan tingkat sesak napas pada pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK).

B. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bahan bacaan di perpustakaan Politeknik Yakpermas Banyumas.

C. Bagi Pasien

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang manfaat teknik *pursed lips breathing* untuk menurunkan sesak napas bagi pasien yang menderita PPOK

D. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan peneliti untuk penelitian lebih lanjut mengenai pemberian teknik *pursed lips breathing* dalam menurunkan tingkat sesak napas pada pasien PPOK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "*Literature Review Pengaruh Teknik Pursed Lips Breathing Terhadap Tingkat Sesak Napas Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)*" dapat selesai tepat pada waktunya.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini dijadikan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis telah banyak mendapat banyak sekali bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Rahaju Ningtyas, S.Kp., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
2. Bapak Ns. Sudiarto., M.Kep., selaku ketua penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya.
3. Ibu Ns. Dwi Astuti., M.Kep., selaku pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, pengarahan, kesempatan waktu serta saran dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini mulai dari awal sampai akhir.
4. Ibu Ns. Fida Dyah Puspasari., M.Kep., selaku pembimbing II yang dengan kesabaran memberikan bimbingan, pengarahan, kesempatan waktu serta saran dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini dari awal sampai akhir.
5. Seluruh dosen dan karyawan Politeknik Yakpermas Banyumas yang telah memberikan kenyamanan menuntut ilmu bagi penulis.
6. Kepada yang tercinta kedua orang tua, kakak dan adik penulis yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan semangat, motivasi dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik
7. Teman-teman satu angkatan kelas 3A dan 3B yang telah memberikan semangat dan motivasi.
8. Semua pihak yang penulis tidak mungkin sebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapatkan balasan

Abimanyu Syahjabalnoor: *Literature Review* : Pengaruh *Pursed Lips Breathing* Terhadap Tingkat Sesak Napas pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan karya tulis ilmiah studi kepustakaan ini jauh dari sempurna, penulis berharap hasilnya dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. (2021). *Literature Review : Teknik Pursed Lips Breathing (PLB) Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. 7, 83–98.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah* (8th Ed.). PT Salemba Emban Patria..
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Dinas Kesehatan Purbalingga. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga Tahun 2018. *Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga*, 21. [Http://Dinkes.Purbalinggakab.G o.Id](http://Dinkes.Purbalinggakab.go.id)
- Evika, V., & Islami, A. (2020). *Perbedaan Nilai Saturasi Oksigen Pasien Ppok Menggunakan Pursed Lip Breathing Dan 6 Minutes Walk Exercise The Difference In Oxygen Saturation Values Of Copd Patients Using Pursed Lip Breathing And 6 Minutes Walk Exercise*. 4(1), 17–22.
- Fatimah, A. D., Soemarwoto, R. A., & Karima, N. (2019). *Suplementasi Vitamin D Sebagai Pencegahan Eksaserbasi Akut Pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) Vitamin D*. Majority, 8(2), 193–199.
- Handayani, A. T. (2020). *Perbedaan Pursed Lips Breathing Dan Upper Limb Training Terhadap Respiratory Rate Dan Saturasi Oksigen Pada Pasien Ppok Di Rsud Dr . Soeratno Program Studi Sarjana Keperawatan*.
- Imamah, I. N., Sofro, M. A. U., & Johan, A. (2017). *Rehabilitasi Paru Terhadap Perubahan Sesak Nafas Dan Fatigue Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK)*. Adi Husada Nursing Journal, 3(1), 1–5.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta. Kemenkes RI. [Http://Www.P2ptm.Kemkes.Go .Id/Infographic-P2ptm/Penyakit-Paru-Kronik/Page/30/Apa-Itu-Penyakit-Paru-Obstruktif-Kronik-Ppok](http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/30/apa-itu-penyakit-paru-obstruktif-kronik-ppok)
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. [Http://Www.Depkes.Go.Id/Res ources/Download/Pusdatin/Prof il-Kesehatan-Indonesia/Data-Dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.Pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/data-dan-informasi_profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf)
- Komariah, A., & Satori, D. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Lina, L. F., Wijaya, A. K., &

- Admaja, R. D. (2019). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektivitas Relaxed Sitting Dengan Pursed Lips Breathing Terhadap Penurunan Derajat Sesak Napas Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik Di RSUD Dr . M . Yunus Bengkulu.* 4(2).
- Mertha, I. M., Putri, P. J. Y., & Suardana, I. K. (2018). *Pengaruh Pemberian Deep Breathing Exercise Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pasien Ppok.* *Jurnal Gema Keperawatan /, 1,* 1–9.
- Natsir, B. (2019). *What ' S New On COPD Guideline (Based On GOLD 2019).*
- Nazir, M. (2013). *Metode Penelitian.* Ghalia Indonesia.
- Palinoan, H. S., Agustina, R., & Rijai, L. (2014). *Studi Karakteristik Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (Ppok) Di Rsud A.W Sjhranie Samarinda Periode Januari-Desember. 1(Mild),* 203.
- Riskesdas Jateng. (2018). *Gambaran Beban Penyakit (Burden Of Diseases) Dan Hasil Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Tengah Puslitbang Sumberdaya Dan Pelayanan Kesehatan Umur Harapan Hidup (UHH) Indonesia Tahun 1990-2017.*
- Riskesdas, R. K. D. (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.*
- Riyadi, A. S., Banyumas, P. Y., Indriyani, P., Banyumas, P. Y., Pertiwi, Y. R., & Banyumas, P. Y. (2010). *Gangguan Pola Nafas Pada Asma Bronchial.* 92–102.
- Rusminah, Siswanto, & Amalia, S. (2021). *Literature Review : Teknik Pursed Lips Breathing (Plb) Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok).* 7, 83–98.
- Silalahi, K. L., & Siregar, T. H. (2019). *Pengaruh Pulsed Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Sesak Napas Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok) Di Rsu Royal Prima Medan 2018.* *Jurnal Keperawatan Priority,* 2(9), 1689–1699.
<https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/290554-Pengaruh-Pulsed-Lip-Breathing-Exercise-T-Fd6d5add.Pdf>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B.* Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Susilowati, Agustin, W., & Kanita, M. (2019). . 31, 1–15.