



NASKAH PUBLIKASI

***CASE REPORT: IMPLEMENTASI PURSED LIPS BREATHING DAN
POSISI PRONASI DALAM MENGATASI DISPNEA PADA PASIEN
DENGAN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS
DI RUANGAN TERATAI RUMAH SAKIT***

MARDI WALUYO METRO

TAHUN 2025

OLEH:

MONIKA BELLA ANSELAMA

2404152

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

NASKAH PUBLIKASI

CASE REPORT: IMPLEMENTASI PURSED LIPS BREATHING DAN POSISI
PRONASI DALAM MENGATASI DISPNEA PADA PASIEN DENGAN
PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS DI RUANGAN TERATAI
RUMAH SAKIT MARDI WALUYO METRO

TAHUN 2025

Oleh

Monika Bella Anselma

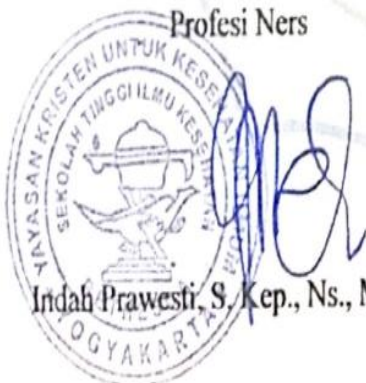
2404152

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 17 September 2025

Ketua Program Studi Pendidikan

Pembimbing

Profesi Ners



Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M. Kep.

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters, likely representing Ignasia Yunita Sari.

Ignasia Yunita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

ABSTRAK

MONIKA BELLA ANSELMA. “Case Report : Implementasi Pursed Lips Breathing dan Posisi Pronasi dalam Mengatasi Dispnea Pada Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis di Ruangan Teratai Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2025.”

Latar Belakang: PPOK merupakan satu penyakit tidak menular yang diakibatkan rokok yang menjadi masalah kesehatan masyarakat, ditandai dengan adanya hambatan aliran udara di saluran pernafasan yang tidak sepenuhnya reversible. Data pasien di RS Mardi Waluyo pada catatan terakhir bulan Juni 2025 telah tercatat sebanyak 79 pasien PPOK.

Tujuan: Mengetahui Implementasi *Pursed Lips Breathing* dan Posisi Pronasi dalam Mengatasi Dispnea Pada Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis di Ruangan Teratai Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2025.

Metode: Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada pasien dengan PPOK di Ruang Teratai Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro tahun 2025. menggunakan instrument terapi pursed lips breathing dan posisi pronasi. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan observasi pada klien dengan PPOK yang diberikan intervensi selama 3 hari terhadap sesaknya.

Hasil: Sebelum diberikan intervensi teknik pursed lips breathing pasien mengeluh sesak dengan RR 24x/mnt, SPO2 dari 93% Setelah dilakukan intervensi teknik pursed lip breathing pasien sesaknya berkurang dengan RR 20x/mnt , SPO2 97%.

Kesimpulan: Intervensi *Pursed Lips Breathing* menunjukkan adanya penurunan sesak napas dari frekuensi nafas 24x /menit menjadi 20x/menit SPO2 dari 93% menjadi 97% serta tidak menggunakan otot bantu nafas.

Kata Kunci: *Pursed Lips Breathing*, Posisi Pronasi, PPOK
xiii + 79 halaman + 2 tabel + 10 Gambar+ 1 grafik + 7 Lampiran
Kepustakaan: 22, 2017-2025

ABSTRACT

MONIKA BELLA ANSELMA. *“Case Report: Implementation of Pursed Lips Breathing and Pronation Position in Overcoming Dyspnea in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease in the Lotus Ward, Mardi Waluyo Metro Hospital in 2025.”*

Background: COPD is a non-communicable disease caused by smoking that is a public health problem, characterized by airflow obstruction in the respiratory tract that is not fully reversible. Patient data at Mardi Waluyo Hospital, as of June 2025, recorded 79 COPD patients.

Objective: To determine the implementation of Pursed Lips Breathing and Pronation Position in Overcoming Dyspnea in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease in the Lotus Ward of Mardi Waluyo Metro Hospital in 2025.

Method: This research design is descriptive with a case study approach in patients with COPD in the Lotus Room of Mardi Waluyo Metro Hospital in 2025. Using the instrument of pursed lips breathing therapy and pronation position. The data collection process was carried out by observing clients with COPD who were given intervention for 3 days for their shortness of breath.

Results: Before the pursed lips breathing technique intervention was given, the patient complained of shortness of breath with RR 24x/min, SPO2 of 93%. After the pursed lips breathing technique intervention, the patient's shortness of breath decreased with RR 20x/min, SPO2 97%.

Conclusion: The Pursed Lips Breathing intervention showed a decrease in shortness of breath from a respiratory frequency of 24x/minute to 20x/minute, SPO2 from 93% to 97%, and no use of accessory respiratory muscles.

Keywords: Pursed Lip Breathing, Pronation Position, COPD

xiii + 79 pages + 2 tables + 10 picture + 1 graphs + 7 appendices

Literature 22, 2017-2025

PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah gangguan pernapasan kronis yang ditandai dengan hambatan aliran udara yang bersifat menetap, progresif, dan disertai respons inflamasi kronis pada saluran pernapasan akibat paparan partikel atau gas iritan tertentu ¹. PPOK merupakan penyakit yang umum terjadi, dapat dicegah dan diobati, dengan ciri utama berupa gejala pernapasan yang menetap serta adanya hambatan aliran udara. Kondisi ini disebabkan oleh kelainan pada saluran napas atau kerusakan alveolus, yang umumnya diakibatkan oleh paparan partikel atau gas berbahaya. Diperkirakan, angka kejadian PPOK akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya faktor risiko, seperti kebiasaan merokok, lingkungan yang tidak sehat, dan polusi udara yang belum tertangani secara optimal ².

Di wilayah Asia Tenggara, prevalensi PPOK sedang hingga berat ditemukan pada individu berusia 30 tahun ke atas, dengan rata-rata sebesar 6,3%. Jumlah penderita PPOK diperkirakan akan terus meningkat dalam 30 tahun mendatang, dan pada tahun 2030, diperkirakan lebih dari 4,5 juta orang akan meninggal setiap tahun akibat PPOK dan kondisi yang berkaitan ³. Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap terjadinya PPOK meliputi paparan polusi udara, riwayat infeksi saluran pernapasan pada masa kanak-kanak, serta faktor genetik⁴. Kebiasaan merokok di kalangan penduduk Indonesia masih menjadi masalah kesehatan yang sulit dikendalikan.

Pada pasien penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), terjadi penyempitan pada bronkus yang menyebabkan penumpukan karbon dioksida dan menghambat masuknya oksigen ke dalam paru-paru, sehingga saturasi oksigen menurun. Beberapa teknik non-farmakologis yang dapat membantu, antara lain latihan pernapasan untuk menguatkan otot inspirasi seperti *Pursed Lips Breathing* dan posisi pronasi ⁵. Teknik *Pursed Lips Breathing* cukup mudah dilakukan dan dapat disesuaikan dengan kondisi pasien, misalnya dengan posisi duduk dan dalam keadaan istirahat. Cara melakukannya adalah dengan menghirup udara lewat hidung selama 2-3 detik, lalu

menghembuskannya perlahan lewat mulut selama 4-6 detik. Latihan ini dianjurkan dilakukan sebanyak 4 kali sehari, terutama sebelum makan dan tidur selama 30 menit. Jika dilakukan secara rutin, dapat membantu mengurangi sesak napas, meningkatkan saturasi oksigen, meningkatkan kemampuan aktivitas sehari-hari, serta membantu pasien mengoptimalkan kualitas hidupnya ⁵.

Terapi lain yaitu posisi pronasi. Posisi pronasi adalah posisi tidur tengkurap dengan kepala menoleh kesamping yang dilaksanakan dalam rangka membenahi fisiologis pernapasan serta kestabilan kardiovaskuler dengan meminimalisir kompresi abdomen ⁵.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada pasien dengan PPOK di Ruang Teratai Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro tahun 2025. menggunakan instrument terapi pursed lips breathing dan posisi pronasi. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan observasi pada klien dengan PPOK yang diberikan intervensi selama 3 hari terhadap sesaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Table 3.2 (RR, SpO₂, Nadi) pada pasien PPOK Pre post dilakukan *Pursed Lips Breathing*

NO	Hari, Tanggal	Waktu	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	13 Agustus 2025	Pagi (10:00 WIB)	Nadi: 95x/Menit	Nadi: 89x/Menit
			RR: 24x/Menit	RR: 22x/Menit
			SPO ₂ : 93%	SPO ₂ : 93%

2	14 Agustus 2025	Pagi (10:00 WIB)	Nadi : 89x/Menit	Nadi: 86x/Menit
			RR : 24x/Menit	RR: 22x/Menit
			SPO2 : 94%	SPO2 : 93%
3	15 Agustus 2025	Pagi (10:00 WIB)	Nadi: 84x/Menit	Nadi: 86
			RR: 22x/Menit	RR: 20
			SPO2 : 95%	SPO2 : 97%

Analisis: Tabel menunjukkan adanya perbedaan antara pre dan post intervensi *Pursed Lips Breathing* yaitu terjadi sesak berkurang saturasi meningkat pada Tn S dengan PPOK di ruang Teratasi Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro 2025.

PEMBAHASAN

Pengkajian pada Tn.S dilakukan pada tanggal 13 Agustus 2025 pukul 09.00 WIB. Penulis melakukan pengkajian dengan metode wawancara dan mengamati kondisi klien dan melakukan pemeriksaan fisik head to toe, karena menurut penulis penggunaan kedua metode tersebut lebih sistematis dan akurat. Dalam pengkajian, penulis tidak menemukan hambatan yang berarti, tidak ada kesulitan komunikasi dengan istri dan keluarga klien, dan penulis juga menggunakan sumber informasi medis, catatan pasien dan hasil studi pendukung yaitu hasil laboratorium.

PPOK merupakan penyakit yang ditandai dengan keterbatasan jalan nafas jalan nafas yang diakibatkan oleh sesak nafas oleh reaksi abnormal, pada data pada pengkajian didapatkan bahwa Tn. S memiliki riwayat asma yang sudah dialaminya sejak kecil kurang lebih saat beliau berumur 10 tahun. Gejala yang dominan pada asma yaitu sering berulang yang ditandai adanya Mengi

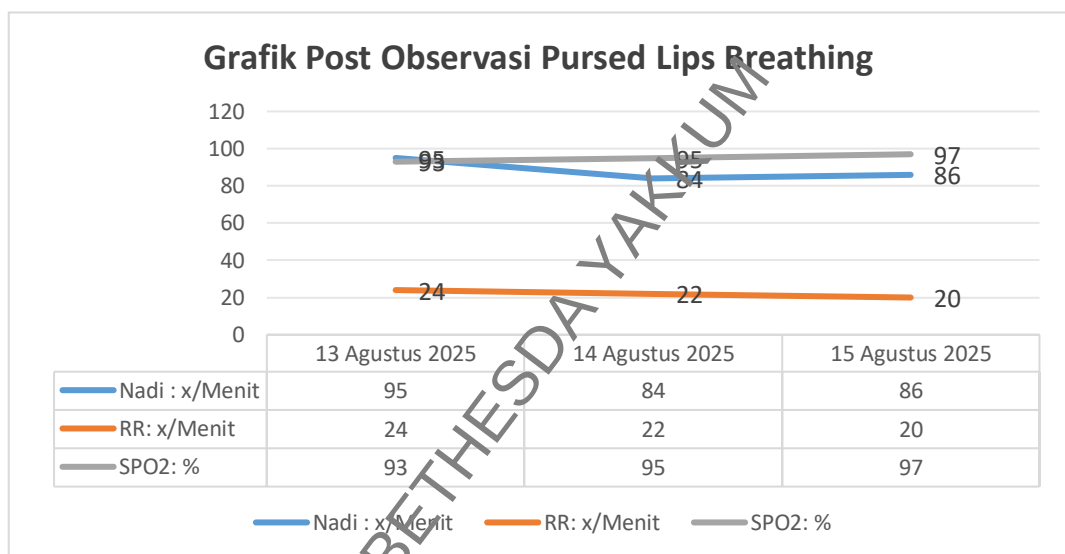
dan wheezing yang disebabkan oleh kejang pada otot bronkus, peradangan pada lapisan bronkus dan produksi lendir yang berlebihan. Hal ini sesuai dengan data Tn.S.

Pasien menderita sesak napas disertai batuk, sesak napas, batuk terus-menerus dan dahak putih. Berdasarkan pemeriksaan dengan , diketahui adanya sesak napas 26x/m, sekresi sputum, spo2 96%, penggunaan otot bantu pernafasan, adanya keluhan saat beraktivitas. Untuk memperbaiki ventilasi saluran pernafasan dan meningkatkan kemampuan kerja otot – otot pernafasan maka dilakukan latihan *Pursed Lip breathing exercise*. Terapi ini akan mengurangi spasme otot pernafasan, membersihkan jalan napas, melegakan saluran pernafasan. Posisi pronasi adalah terapi nonfarmakologis baru yang diterapkan pada pasien yang mengalami gangguan pernapasan, meskipun diterapkan untuk menstabilkan status pernapasan namun penerapan posisi pronasi dapat mengurangi kenyamanan pasien. Namun tidak dilakukan karena pasien mengalami sesak dan tidak memungkinkan untuk dilakukan pemberian posisi pronasi ⁶.

Memberikan latihan pernapasan pernapasan *Pursed Lips Breathing* dan , *Pursed Lips Breathing* dengan cara Menarik napas dalam melalui hidung hingga hitungan ke 4. sampai dada dan abdomen terasa terangkat dan tahan napas selama 2 detik, Hembuskan napas melalui bibir yang dirapatkan dan sedikit terbuka sambil mengkontraksikan otot—otot abdomen hingga hitungan ke, Latihan pernapasan dilakukan 20-30 menit/hari (sekaligus). Berdasarkan perspektif pasien teknik *Pursed Lips Breathing* dan posisi pronasi

merupakan Tindakan yang baru didapatkan oleh pasien. *Pursed lip breathing* yang di lakukan dengan teknik meniup tiupan lidah maka akan dapat membantu untuk mengekspansi alveolus pada semua lobus agar meningkat, dan tekanan di dalamnya pun menjadi meningkat ⁶.

Grafik :(RR,SpO2,Nadi) pada pasien PPOK Post dilakukan *Pursed Lips Breathing*



Penelitian yang sama dilakukan oleh Setelah intervensi diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan pada nilai SpO2 dan frekuensi pernapasan pasien yang mengalami gangguan pernapasan dan memerlukan bantuan oksigen. Hal ini sejalan dengan pernyataan ⁵, dari penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa pasien PPOK yang mengalami penurunan SpO2 menunjukkan peningkatan rata-rata saturasi oksigen setelah menjalani latihan pernapasan menggunakan teknik pursed lips breathing. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik tersebut efektif dalam meningkatkan oksigenasi pada pasien dengan gangguan pernapasan ⁶.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus asuhan keperawatan yang dilakukan pada Tn.S dengan PPOK di ruangan Teratai Rumah Sakit Mard Waluyo Metropemberian intervensi *Pursed lips breathing* dan Posisi pronasi ini Menurut pendapat peneliti, terapi Pursed Lips Breathing sangat efektif untuk pasien dengan gangguan pernapasan. Latihan ini bertujuan mempermudah proses pengeluaran udara yang terjebak di saluran napas dengan cara meningkatkan kekuatan otot pernapasan. Tekanan yang dihasilkan selama latihan akan merambat ke saluran napas yang menyempit, sehingga saluran napas tersebut dapat terbuka kembali dan memungkinkan udara keluar dengan lebih mudah. Selain itu, terapi ini juga berperan dalam memperkuat otot pernapasan yang bertujuan untuk mengurangi sesak napas pada pasien. hasil intervensi menunjukkan adanya perbaikan pola nafas dari frekuensi nafas 24x /menit menjadi 20x/menit SPO2 dari 93% menjadi 97% serta tidak menggunakan otot bantu nafas.

SARAN

Hasil karya ilmiah akhir ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu dan pengetahuan dibidang keperawatan khususnya yang berkaitan dengan “Implementasi Pursed Lips Breathing dalam Mengatasi Dispnea Pada Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis di Ruangan Teratai Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2025 ”.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. RS Mardi Waluyo Metro yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian Implementasi *Pursed Lips Breathing* dan Posisi Pronasi dalam Mengatasi Dispnea Pada Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis di Ruangan Teratai Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2025
2. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan izin bagi peneliti untuk melaksanakan proses penelitian.
3. Pembimbing akademik dan klinik yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun bagi peneliti.
4. Tn S yang telah bersedia menjadi pasien kelolaan untuk dilakukan intervensi Rendam kaki menggunakan air hangat dan garam dalam menurunkan nyeri .
5. Seluruh pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sodikin, M., Purwono, J., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Teknik Deep breathing exercise untuk mengatasi sesak nafas pada pasien ppok Jurnal CendikiaMuda, 2(1), 110-117.
2. Subroto, G., Arifianto, A., & Retnaningsih, D. (2022). Hubungan derajat berat merokok (Indeks Brinkman) dengan derajat obstruksi pada pasien PPOK di Rspaw salatiga Jurnal Ners Widya Husada, 9(3).

3. Gold. Global Initiative For Chronic Obstructive Lung Diseases. (2018) .
Strategi Global Untuk Diagnosis, Manajemen dan Pencegahan
Kronis Merintangi Penyakit Paru. (2018 Laporan).
4. Black, J. M., & Hawks, J. H. (2019). Keperawatan Medikal Bedah:
Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan (A. Suslia & P. P.
Lestari (ed.); R. A. Nampira, Yudhistira, & S. citra Eka (penerj.); Edisi 8,
Vol. 3). Elsevier Inc.
5. Rusminah, R., Siswanto, S., & Amalia, S. (2021). Literature Review:
Teknik Pursed Lip Breathing (Plb) Terhadap saturasi oksigen pada pasien
penyakit paru obstruktif kronik (ppok). Jurnal Keperawatan karya bhakti,
7(1),83-98 <http://ejournal.akperkon.ac.id/index.php/jkbb/article/view/81>
6. Cammarota, G., Rossi, E., Vitali, L., Simonte, R., Sannipoli, T.,
Anniciello, F., Vetrugno, L., Cammarota, G., Rossi, E., Vitali, L.,
Simonte, R., Sannipoli, T., Anniciello, F., Vetrugno, L., Bignami, E.,
Becattini, C., Tesoro, S., Azzolina, D., Giacomucci, A., Navalesi, P., &
De Robertis, E. (2021). Effect of awake prone position on
diaphragmatic thickening fraction