

PENGARUH PURSED LIPS BREATHING TERHADAP TINGKAT KEPARAHAN SESAK PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK DI KLINIK HUSADA MULIA KLAKAH

¹Sofiyatun Sofiyatun, ²Roisah Roisah, ³Suhari Suhari

¹²Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Jember

Email Korespondensi: sofiyatun@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan penyakit paru kronis yang ditandai hambatan aliran udara progresif dan sering menimbulkan sesak napas sehingga menurunkan kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah Pursed Lips Breathing (PLB), yang bertujuan memperpanjang fase ekspirasi, mengurangi air trapping, serta meningkatkan ventilasi paru. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh PLB terhadap tingkat keparahan sesak pada pasien PPOK di Klinik Husada Mulia Klakah. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi penelitian sebanyak 115 pasien PPOK dengan sampel 54 responden menggunakan accidental sampling. Pengukuran tingkat sesak menggunakan Modified Medical Research Council (mMRC) dan lembar observasi. Intervensi PLB dilakukan satu kali sehari selama tiga hari. Analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami sesak kategori sedang dan setelah intervensi seluruh responden berada pada kategori ringan. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh pemberian PLB terhadap penurunan tingkat keparahan sesak pada pasien PPOK.

Kata kunci: PPOK, *Pursed Lips Breathing*, Sesak Napas, mMRC, Keperawatan.

ABSTRACT

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic lung disease characterized by progressive airflow obstruction that often causes shortness of breath, thereby reducing patients' quality of life. One nonpharmacological intervention that can be applied is Pursed Lips Breathing (PLB), which aims to prolong the exhalation phase, reduce air trapping, and improve lung ventilation. This study aims to analyze the effect of PLB on the severity of shortness of breath in COPD patients at the Husada Mulia Klakah Clinic. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 115 COPD patients, with a sample of 54 respondents selected using accidental sampling. Shortness of breath was measured using the Modified Medical Research Council

(mMRC) scale and an observation sheet. The PLB intervention was performed once daily for three days. Analysis was conducted using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate shortness of breath, and after the intervention, all respondents were in the mild category. The Wilcoxon test showed a $p\text{-value} < 0.05$, indicating that the PLB intervention had an effect on reducing the severity of shortness of breath in COPD patients.

Keywords : COPD, Pursed Lips Breathing, shortness of breath, mMRC, nursing.

PENDAHULUAN

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan penyakit paru kronis yang ditandai oleh hambatan aliran udara yang progresif dan tidak sepenuhnya reversibel. Penyakit ini terjadi akibat paparan zat iritan dalam jangka panjang seperti asap rokok, polusi udara, maupun bahan kimia industri yang menyebabkan peradangan kronik pada saluran pernapasan dan jaringan paru. Kondisi tersebut menyebabkan penyempitan bronkus, peningkatan produksi mukus, kerusakan alveoli, serta gangguan pertukaran gas (Miyani dkk., 2023).

PPOK menyebabkan keluhan utama berupa sesak napas, batuk kronik, dan sputum berlebih yang dapat menurunkan kualitas hidup serta fungsi respirasi pasien (Agustin, 2025). PPOK juga menjadi salah satu penyebab kematian utama akibat penyakit tidak menular di Indonesia dengan jumlah kematian sekitar 78.000–80.000 jiwa per tahun (Srianuris, 2021). WHO menyatakan terdapat sekitar 235 juta penderita PPOK di dunia dan lebih dari 3 juta kematian setiap tahun akibat penyakit tersebut (WHO, 2020). Permasalahan pasien PPOK di Klinik Husada Mulia Klakah menunjukkan masih banyak pasien datang dengan kondisi sesak yang semakin berat akibat keterlambatan penanganan dan kurangnya kepatuhan. Berdasarkan data klinik, kasus PPOK meningkat dari 88 kasus pada tahun 2023 menjadi 115 kasus pada tahun 2024. Studi pendahuluan menunjukkan sebagian pasien mengalami sesak kategori sedang hingga sangat berat sehingga diperlukan intervensi yang tepat.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah Pursed Lips Breathing (PLB). Teknik ini dilakukan dengan menarik napas melalui hidung kemudian menghembuskan napas secara perlahan melalui bibir yang dikerutkan. PLB bertujuan memperpanjang fase ekspirasi, mengurangi air trapping, meningkatkan ventilasi alveoli, dan memperbaiki pertukaran gas (S. Asih dkk., 2022; Valentin, 2023). Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh PLB terhadap tingkat keparahan sesak pada pasien PPOK di Klinik Husada Mulia Klakah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di Klinik Husada Mulia Klakah pada bulan Mei-Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pasien PPOK sebanyak 115 pasien, dengan sampel 54 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Variabel independen adalah Pursed Lips Breathing (PLB), sedangkan variabel dependen adalah tingkat keparahan sesak pada pasien PPOK. Pengumpulan data menggunakan kuesioner mMRC dan lembar observasi. Intervensi PLB diberikan satu kali sehari selama tiga hari dengan 5-10 siklus setiap sesi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Klinik Husada Mulia Klakah Kabupaten Lumajang. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar pasien PPOK mengalami keluhan sesak napas dengan tingkat keparahan sedang hingga berat. Responden penelitian sebagian besar merupakan usia dewasa akhir hingga lansia adapun Karakteristik responden dalam penelitian meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Distribusi responden disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	35-44 tahun	15	27,8
	45-54 tahun	21	38,9
	55-60 tahun	18	33,3
Total		54	100
Jenis kelamin	Laki-laki	36	64,8
	Perempuan	19	35,2
Total		54	100
Pendidikan	SD	32	59,2
	SMP	11	20,4
	SMA	11	20,4
Total		54	100
	Tidak Bekerja	11	20,4
	Ibu Rumah Tangga	4	7,4
	Pedagang	37	68,5
	Peternak	2	3,7

Hasil penelitian dapat disimpulkan jika bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang (64,8%) dengan usia produktif paling banyak 45-55 tahun yang memiliki Pendidikan paling banyak Adalah SD (59,2%) dengan pekerjaan mayoritas pedagang.

Tabel 2. Tingkat Keparahan Sesak Sebelum Intervensi PLB

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	32	59,2
Berat	19	35,2
Sangat Berat	3	5,6
Total	54	100

Sebelum diberikan intervensi PLB, mayoritas responden mengalami tingkat keparahan sesak kategori sedang sebanyak 32 responden (59,2%), kategori berat 19 responden (35,2%), dan sangat berat 3 responden (5,6%).

Tabel 2. Tingkat Keparahan Sesak Setelah Intervensi PLB

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	54	100
Total	54	100

Setelah diberikan intervensi Pursed Lips Breathing, hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh responden (54 orang atau 100%) berada pada kategori ringan, sedangkan tidak terdapat

lagi responden yang berada pada kategori sedang, berat, maupun sangat berat. Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kategori saturasi oksigen setelah pemberian intervensi.

Tabel 3. Hasil Uji Pengaruh Intervensi PLB

Tingkat keparahan Pre	Tingkat Keparahannya Post			
	Ringan	Sedang	Berat	Total
Ringan	0	0	0	0
Sedang	32	0	0	32
Berat	22	0	0	22
Total	54	0	0	54
<i>p-value</i>	0,000			

Penelitian menunjukkan bahwa dari 54 subjek 100% yang diteliti, pada pengukuran awal tidak ditemukan subjek dalam kategori Ringan 0%, 32 subjek (59,26%) berada dalam kategori Sedang, dan 22 subjek (40,74%) berada dalam kategori Berat. Setelah intervensi, seluruh subjek mengalami perbaikan dengan 54 subjek (100%) berada dalam kategori Ringan, sementara kategori Sedang dan Berat masing-masing 0%. Dengan demikian, intervensi terbukti efektif menurunkan tingkat keparahan dari Sedang dan Berat menjadi Ringan pada seluruh subjek.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Keparahannya Sesak Sebelum Intervensi PLB

Sesak napas pada pasien PPOK terjadi akibat adanya hambatan aliran udara di saluran pernapasan sehingga udara sulit keluar secara maksimal dari paru-paru. Kondisi ini menyebabkan terjadinya penumpukan udara di alveoli yang mengakibatkan pasien merasa sesak dan cepat lelah saat beraktivitas (Wea dan Ronalia, 2025).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pasien PPOK umumnya mengalami sesak napas dengan tingkat keparahan sedang hingga berat akibat obstruksi saluran napas yang bersifat progresif. Kondisi tersebut menyebabkan proses ventilasi paru menjadi tidak efektif sehingga pertukaran gas terganggu dan memunculkan keluhan sesak napas. Oleh karena itu, sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori sesak sedang sebelum diberikan intervensi, yang menunjukkan bahwa gangguan ventilasi akibat PPOK masih cukup dominan dan memerlukan penanganan nonfarmakologis, seperti Pursed Lips Breathing, untuk membantu memperbaiki pola pernapasan dan mengurangi keparahan sesak.

2. Tingkat Keparahannya Sesak Setelah Intervensi PLB

Pursed lips breathing merupakan teknik latihan pernapasan dengan cara menarik napas melalui hidung kemudian menghembuskan napas perlahan melalui bibir yang dirapatkan. Teknik ini membantu meningkatkan ventilasi paru dan mengurangi penumpukan udara di alveoli (Miyani dkk., 2023). Menurut peneliti, hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menunjukkan bahwa intervensi pursed lips breathing efektif dalam menurunkan tingkat keparahan sesak pada pasien PPOK.

Perbaikan yang dialami seluruh responden diduga karena teknik ini mampu memperpanjang fase ekspirasi, mengurangi hiperinflasi paru, serta meningkatkan efisiensi ventilasi sehingga pasien dapat bernapas lebih nyaman. Oleh karena itu, pursed lips breathing dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan efektif untuk membantu mengurangi sesak napas pada pasien PPOK.

3. Pengaruh PLB terhadap Tingkat Keparahan Sesak

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan pemberian intervensi Pursed Lips Breathing terhadap tingkat keparahan sesak pada pasien PPOK di Klinik Husada Mulia Klakah $p = (0,000 \leq \alpha = 0,05)$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat sesak napas setelah dilakukan intervensi pursed lips breathing. Hal ini terlihat dari hasil negative ranks sebanyak 30 responden yang berarti seluruh pasien mengalami perbaikan kondisi sesak napas sesudah diberikan latihan pursed lips breathing (Anissa, 2022).}

KESIMPULAN

Pursed Lips Breathing berpengaruh terhadap penurunan tingkat keparahan sesak pada pasien PPOK di Klinik Husada Mulia Klakah. PLB dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah dilakukan untuk membantu meningkatkan fungsi respirasi pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L. 2025. Pengaruh Pursed Lip Breathing Dan Relaksasi Terhadap Peningkatan Toleransi Aktivitas Pada Pasien Ppok. *Indo Journal On Education Journal On Education*. 5:1079–1085.
- Asih, A. S., S. Hidayat, Dan N. Yunida Triana. 2022. Blowing Ballon Untuk Mengurangi Sesak Napas Pada Pasien Asma Bronkhiale Di Ruang Parikesit Rst Wijaya Kusuma Purwokerto. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*. 1(4):627 636.
- Asih, S., S. Hidayat, N. T.-J. P. Mandiri, Dan Undefined. 2022. Blowing Ballon Untuk Mengurangi Sesak Napas Pada Pasien Asma Bronkhiale Di Ruang Parikesit Rst Wijaya Kusuma. *Bajangjournal.Com*. 1(4)
- Febriyanti, A. N. A., I. Purbosari, Dan F. J. Sandhori. 2025. Studi Penggunaan Glukokortikoid Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik Di Rsud R.T. Notopuro Sidoarjo. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*. 6(2):116–127.
- Junaidin, J. Dan D. Sartika. 2022. Perbandingan Latihan Pursed Lip Breathing Dan Meniup Balon Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Pada Pasien Ppok. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 16(1):52–60.
- Marcelina, I., G. Samodra, U. Harapan, Dan B. Purwokerto. 2022. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Geriatri Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok) Di Rsud Banyumas Peppy Octaviani Dm 3. *Journal Of Nursing & Health*. 7:289–295.
- Miyani, U., B. A. Sulistyanto, Dan Mustaghfiroh. 2023. Studi Kasus: Penerapan Pursed Lip Breathing (Plb) Pada Pasien Dengan Diagnosa Penyakit Paru Obstruksi Kronik (Ppok). *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*. 1(Oktober):26–30.
- Srianuris, D. B. 2021. The Potensi Vitamin C Untuk Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 3(1):31–40.