

**EFEKTIVITAS *BREATHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN
GEJALA SESAK NAPAS PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK) DI RUMAH SAKIT PKU
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh :

Ramadha Hidayaning Tias

NIM : A12020094

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2024

**EFEKTIVITAS *BREATHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN
GEJALA SESAK NAPAS PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK) DI RUMAH SAKIT PKU
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh :

Ramadha Hidayaning Tias

NIM : A12020094

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS *BREATHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN
GEJALA SESAK NAPAS PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK) DI RUMAH SAKIT PKU
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Telah Disetujui dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk Diujikan
Pada Tanggal 01 Juli 2024

Pembimbing



(Irmawan Andri Nugroho, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep, KMB, Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS *BREATHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN
GEJALA SESAK NAPAS PADA PASIEN PENYAKIT PARU
OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK) DI RUMAH SAKIT PKU
MUHAMMADIYAH GOMBONG

Disusun oleh :

Ramadha Hidayaning Tias

NIM : A12020094

Telah dipertahankan di depan dewan Penguji

Pada tanggal 16 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

1. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D (.....)
2. Dadi Santoso, M.Kep (.....)
3. Irmawan Andri Nugoroho, M.Kep (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep,KMB,Ph.D)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 27 Juli 2024



(Ramadha Hidayaning Tias)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ramadha Hidayaning Tias
NIM : A12020094
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul :

“EFEKTIVITAS *BREATHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN GEJALA
SESAK NAPAS PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS
(PPOK) DI RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 27 Juli 2024

Yang menyatakan



(Ramadha Hidayaning Tias)

KATA PENGANTAR

Puji syukur tidak lupa saya panjatkan kepada Allah SWT atas nikmat hidayah serta inayahnya yang tidak bisa saya hitung satu-persatu namun, dapat saya rasakan hingga saat ini. Atas izin-Nya pula, saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Efektifitas *Breathing Exercise* dalam Menurunkan Gejala Sesak Nafas pada Pasien PPOK di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Gombong” dengan baik dan tepat waktu. Adapun dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Karyo Wiharjo (Alm) dan Ibu Karisem selaku kedua orang tua yang telah memberikan doa, motivasi, dan dukungan kepada penulis.
2. Dr.Hj.Herniyatun.,M.Kep.,Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D selaku ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana.
4. Irmawan Andri Nughroho, M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan banyak waktu, pemikiran, perhatian dan pengarahan dalam membimbing penulis untuk penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dan semangat, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhir kata penulis berharap skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Gombong, 26 Juli 2024

Ramadha Hidayaning Tias

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat, ridho hidayahnya serta inayah-Nya sehingga Skripsi ini dapat penulis selesaikan. Dalam penyusunan penulisan skripsi ini penulis banyak memperoleh bimbingan, semangat dan bantuan material dan finansial dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis akan menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta bapak Karyo Wiharjo (Alm) dan Ibu Karisem. Mereka memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau dapat mendidik, memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, dukungan, semangat dan selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-citanya. *I love you more!*
2. Teruntuk teman dekat saya Nadia Puspayana, Lisa Tri Hastuti, dan Widhi Tri Utami yang sudah membantu bertukar pikir sehingga penulis mendapatkan pengetahuan yang luas. Terimakasih atas motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terimakasih selalu mendengarkan keluh kesah penulis setiap hari yang seperti *roller coaster*. Ucapan syukur kepada Allah SWT karena telah mempertemukan penulis dengan mereka.
3. Kepada teman-teman Prodi Keperawatan Program Sarjana angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu dan teman seperbimbingan saya Nurul Shazmira, Naeli Alfi dan Gabriel Alfina , terimakasih telah membantu jalannya penelitian dan penulisan skripsi ini sehingga bisa terselesaikan dengan tepat waktu. *See you on top, guys!*
4. Seluruh staff karyawan Universitas Muhammadiyah Gombong terimakasih telah memberikan saya ruang untuk berkarya dalam penulisan skripsi ini.
5. Kepada patah hati terbesar saya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Terima kasih telah memberikan motivasi bagi penulis untuk terus maju dan berproses untuk menjadi pribadi yang lebih baik yang

mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan dan juga sabar ikhlas dalam menghadapi setiap proses dinamika kehidupan. Terima kasih atas waktunya selama 6 tahun menjalin hubungan walaupun takdir kedepannya tidak tahu akan bersama kembali atau tidak, penulis percaya jika jodoh pasti akan disatukan kembali. Doa yang senantiasa dilangitkan dan seluruh hal baik yang telah diberikan selama ini. Semoga selalu diberi keberkahan dan kebahagiaan dalam segala hal yang dilalui. Dan semoga Allah SWT mengganti berkali-kali lipat atas semua kebaikan yang sudah diberikan. Sukses selalu untuk kita berdua.

6. Terakhir, kepada diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan meyakinkan diri sendiri sempat detik ini, walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil tetapi tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Apapun kekurangan dan kelebihanmu mari rayakan diri sendiri. Mari bekerja sama untuk maju dan lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari. Saya bangga pada diri saya sendiri!

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (QS Al-Insyirah : 5-8)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari kejahatan yang diperbuatnya” (QS Al Baqarah : 286)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kamu investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kamu impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan dengan lancar. Tapi, gelombang itu yang bisa kamu ceriakan” (Boy Candra)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Dan tidak ada kemudahan tanpa doa” (Ridwan Kamil)

“Orang lain tidak akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang ya. Jangan menyerah !”

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
Skripsi, Juli 2024
Ramadha Hidayaning Tias¹, Irmawan Andri Nugroho²
ramadha.tyas@gmail.com

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *BREATHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN GEJALA SESAK NAPAS PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK) DI RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG

Latar Belakang : PPOK merupakan penyakit tidak menular yang berhubungan dengan saluran pernafasan, ditandai dengan keterbatasan saluran napas *irreversibel*, sehingga menimbulkan gejala pernafasan yang persisten. *Breathing exercise* berperan penting dalam manajemen PPOK dengan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis yaitu meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi gejala sesak napas, meningkatkan kapasitas paru, dan memelihara pertukaran gas.

Tujuan : Mengetahui efektivitas *Breathing Exercise* dalam menurunkan gejala sesak napas pada pasien PPOK.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan *pretest-posttest with control group design*. Sampel dalam penelitian ini merupakan pasien yang menjalani rawat jalan di RS PKU Muhammadiyah Gombong berjumlah 30 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner COPD Assessment Test (CAT). Teknik analisa data menggunakan *uji paired t-test*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Breathing Exercise* dengan kategori gejala sedang (73,3%). Sedangkan setelah dilakukan menunjukkan penurunan dengan kategori gejala ringan (60%) dengan hasil *p-value* 0,000 ($<0,05$).

Kesimpulan : Terdapat pengaruh *Breathing Exercise* terhadap gejala pasien PPOK.

Rekomendasi : Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dengan menambahkan jumlah sampel dan waktu intervensi yang lebih panjang.

Kata Kunci : *Breathing exercise, sesak nafas, PPOK*

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**BACHELOR OF NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY GOMBONG**

Thesis, July 2024

Ramadha Hidayaning Tias¹, Irmawan Andri Nugroho²

ramadha.tyas@gmail.com

ABSTRACT

**THE EFFECTIVENESS OF BREATHING EXERCISE IN REDUCING
SYMPTOMS OF SHORTNESS OF BREATH IN PATIENTS WITH
CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE (COPD) AT THE
HOSPITAL PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Background : COPD is a noncommunicable disease affecting the respiratory tract. It can be identified by irreversible respiratory abnormalities which cause persistent respiratory symptoms. Breathing exercises are important in the rehabilitation of COPD because they contribute to a number of physiological and psychological effects, including reducing symptoms such as shortness of breath, increasing lung capacity, and maintaining gas balance.

Objective: Determine the effectiveness of breathing exercises to reduce shortness of breath symptoms in COPD patients.

Methods : The Quasi Experiment method is used in this study, with a pretest-posttest design and control groups. PKU Muhammadiyah Gombong Hospital administered 71 respondents and a sample of 30 respondents for road injuries. The research instruments include a COPD Assessment Test (CAT) questionnaire and data analysis using paired t-test sample test.

Research results: This study found that Breathing Exercise reduced moderate symptom category (73.3%) and mild symptom category (60%) with a p-value of 0.000.

Conclusion: There is an influence of Breathing Exercise on the symptoms of COPD patients.

Recommendations : It is hoped that further research can develop by adding more samples and longer intervention times.

Keywords: *Breathing exercise, shortness of breath, COPD*

¹Student of Muhammadiyah University Gombong

²Lecturer of Muhammadiyah University Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO..	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. MANFAAT PENELITIAN	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat bagi Praktisi	5
E. KEASLIAN PENELITIAN	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Konsep Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK).....	8
2. Konsep <i>Breathing Exercise</i>	16
B. Kerangka Teori	21
C. Kerangka Konsep Penelitian	22
D. Hipotesa	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Desain atau rancangan penelitian	23
B. Populasi dan Sampel.....	24

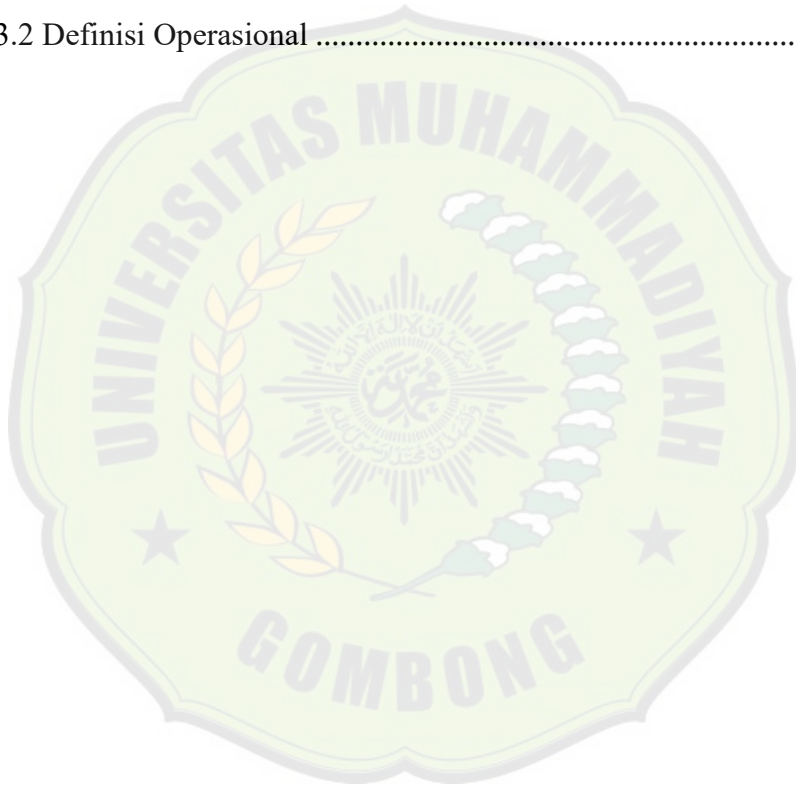
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian	25
3. Besaran Sampel	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Variabel Penelitian	27
1. Variabel Independen (variabel bebas)	27
2. Variabel Dependen (variabel terikat).....	27
E. Defenisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	29
1. Uji Validitas.....	29
2. Uji Reliabilitas	30
H. Etika Penelitian.....	30
1. Menghormati subjek penelitian (<i>Respect For Person</i>).....	30
2. Manfaat (<i>Beneficence</i>)	30
3. Tindakan membahayakan subjek penelitian (<i>Non Maleficience</i>)	31
4. Keadilan (<i>Justice</i>)	31
I. Teknik Pengumpulan Data	31
1. Proses Perijinan Penelitian	31
2. Data <i>Primer</i>	32
3. Data <i>Sekunder</i>	33
J. Teknik Analisis Data	33
1. Pengolahan Data	33
2. Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan	42
C. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56

B. Saran	56
C. Rekomendasi.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	63



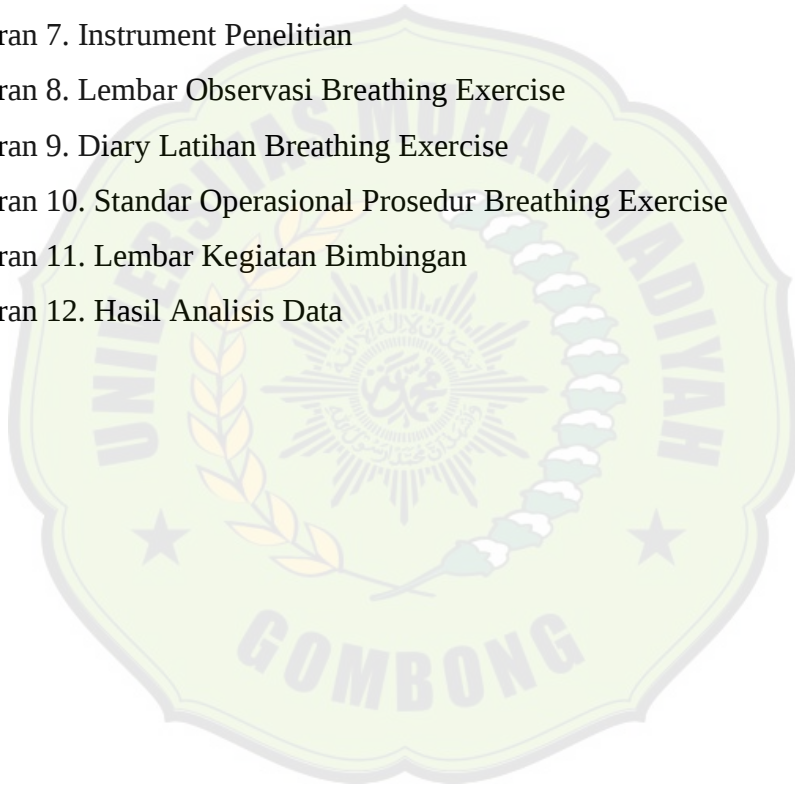
DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Kerangka Teori	21
Tabel 2.2 Kerangka Konsep.....	22
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Definisi Operasional	28
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Definisi Operasional	28



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 4. Surat Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Instrument Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Observasi Breathing Exercise
- Lampiran 9. Diary Latihan Breathing Exercise
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur Breathing Exercise
- Lampiran 11. Lembar Kegiatan Bimbingan
- Lampiran 12. Hasil Analisis Data



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), menyatakan bahwa Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah penyakit pernafasan dari sekian banyak penyebab penyakit pernafasan di negara maju atau berkembang yang menjadi penyebab kematian terbesar di dunia (Rahma *et al.*, 2023). PPOK adalah penyakit pernafasan yang memberikan kontribusi besar pada *morbiditas* dan *mortalitas* di seluruh dunia (Asyrofi *et al.*, 2021). Menurut *Global Chronic Obstructive Pulmonary Disease Initiative* (GOLD 2023), PPOK merupakan penyakit yang tidak menular yang berhubungan dengan saluran pernafasan. Hal ini ditandai dengan keterbatasan saluran napas yang ireversibel, sehingga menimbulkan gejala pernafasan yang persisten (Ulwan *et al.*, 2019).

Menurut GOLD (2020) yang dimuat dalam website Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mengumumkan bahwa dari sudut pandang epidemiologi, diperkirakan pada tahun 2060, dengan meningkatnya jumlah penyakit PPOK, maka angka kejadian PPOK akan terus meningkat (Sauqi *et al.*, 2023). *World Health Organization* (WHO) memprediksi kejadian PPOK di tahun 2020 akan terus bertambah dan merupakan penyebab kehilangan nyawa di dunia pada urutan keenam hingga ketiga setelah penyakit kardiovaskuler dan kanker (Silalahi *et al.*, 2019). Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2019), Jumlah kasus PPOK sebesar 1,2% lebih tinggi dibandingkan angka kejadian kanker dan penyakit gagal ginjal kronis. Menurut data baru penyakit tidak menular, Jawa Tengah mencatat total 3.074,607 kasus pada tahun 2019. Angka kejadian PPOK secara global mencapai lebih dari 3 juta kematian atau setara dengan sekitar 5% kematian global. Kematian yang diakibatkan oleh penyakit PPOK mendekati 90% terjadi di negara dengan tingkat kematiannya yang rendah dan menengah (Putu *et al.*, 2020).

dasarkan hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), prevalensi penyakit PPOK di Indonesia mencapai sekitar 3,7% atau setara 9,2 juta yang terkena penyakit tersebut dan seringkali terjadi pada laki-laki (Rahma *et al.*, 2023). Di Jawa Tengah, provinsi ini memiliki jumlah kasus PPOK tertinggi ketujuh pada tahun 2017, yaitu sebanyak 31.817 kasus atau 2,1% (Paramitha *et al.*, 2020). Hasil prevalensi Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2018) mengalami peningkatan yaitu sebanyak 25.390 kasus PPOK dan menurut Dinas Kesehatan Kebumen tahun 2021 ada sejumlah 638 penderita. Data dari studi pendahuluan di RS PKU Muhammadiyah Gombong terhadap jumlah pasien PPOK di Unit Rawat Jalan selama 3 bulan terakhir pada bulan Mei 2023, data pasien PPOK yang tercatat di rekam medis PKU Muhammadiyah Gombong sebanyak 71 pasien yang mengalami sesak napas yaitu dengan 32 responden (24 responden mempunyai riwayat merokok dan 8 pasien tidak merokok).

Masalah utama yang dirasakan penderita PPOK yaitu sesak napas. Sesak napas yang terjadi pada pasien PPOK disebabkan karena adanya *abnormalitas* pada alveoli paru-paru. Peradangan di saluran pernafasan yang menyebabkan saluran pernafasan mengalami hambatan yang membuat penderita PPOK kesulitan bernapas. Cara menilainya dengan menghitung fungsi paru-paru menggunakan *spirometer* dikarenakan pada setiap penderita gejala sesak napasnya berbeda. Dampak PPOK bagi kesehatan terhadap pasien dapat diukur menggunakan kuesioner *COPD Assessment Test* (CAT) yang sudah terstandar dan tervalidasi untuk menegaskan diagnosis dan memastikan tingkat keparahan obstruksi jalan napas pasien PPOK (Ghobadi *et al.*, 2019).

Untuk meningkatkan ventilasi saluran napas dan efisiensi otot pernafasan dapat dilakukan dengan cara terapi latihan pernafasan. Sesak napas merupakan gejala utama dari penyakit PPOK, ventilasi saluran pernafasan dan efisiensi otot pernafasan dapat ditingkatkan dengan melakukan terapi pernafasan. Intervensi yang dapat dilakukan pada penderita PPOK yaitu rehabilitasi paru yang merupakan program intervensi komprehensif secara efektif yang dapat memperbaiki kondisi fisik dan mental. Tindakan terapeutik juga tersedia untuk mengatasi peningkatan prevalensi PPOK dan meningkatkan

sesak napas dengan melakukan latihan pernafasan berupa pernafasan mengerucut bibir, yang tujuannya adalah untuk mengeluarkan udara secara paksa dengan cara menekan atau mengerucutkan bibir. Biasanya diselesaikan dalam 10 sampai 15 menit selama 2 atau 3 kali seminggu (Kusumawati & Yuniartika, 2020).

Salah satu tindakan yang bertujuan untuk memperbaiki pernafasan, ventilasi paru dan meningkatkan kapasitas vital paru adalah terapi *Breathing Exercise*. Rehabilitasi paru merupakan bagian penting dari *Breathing Exercise* gunanya untuk meningkatkan fungsi paru-paru, mengurangi keparahan dispnea, daya tahan otot-otot pernafasan, mengurangi inflasi berlebih, memperbaiki gerakan abnormal pada dada dan paru-paru (Devi & Widodo, 2022). *Breathing Exercise* yang dilakukan pada pasien PPOK dapat mengurangi stress oksidatif dan gejala sesak napas karena bisa mengakibatkan peningkatan energi sel dan produksi energi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien PPOK kelompok intervensi RSP dr. Ario Wirawan Salatiga memiliki pola pernafasan tidak efektif sebesar 58,8% setelah latihan pernafasan bibir dan kelompok kontrol mencapai 88,2% setelah pengobatan. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah pasien dengan pola pernafasan tidak efektif pada pasien ppok berkurang setelah latihan pernafasan bibir mengerucut (Silalahi *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Astriani *et al.*, 2020), Latihan pernapasan dapat dilakukan dalam beberapa posisi karena distribusi udara dan sirkulasi paru berbeda-beda tergantung dengan posisi dada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pernafasan dalam dapat meningkatkan saturasi oksigen pasien PPOK dengan selisih rata-rata 0,5% dan nilai saturasi oksigen sebelum dan setelah tindakan masing-masing sebesar 89,80% dan 92,20% . Latihan pernapasan dapat meningkatkan kekuatan diafragma yang merupakan otot pernapasan utama dan berfungsi sebagai batas bawah dada. Kontraksi diafragma menarik otot ke bawah, sehingga menambah ruang dada dan secara aktif mengembangkan paru-paru (Retnani *et al.*, 2019).

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian yang relevan mengenai “Efektivitas *Breathing Exercise* dalam Menurunkan Gejala Sesak Napas pada Pasien PPOK di RS PKU Muhammadiyah Gombong”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh suatu teori dasar yang dapat membantu memecahkan permasalahan yang memerlukan penelitian dan mengungkap berbagai teori yang berkaitan dengan kasus tersebut, dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk keperluan medis.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan, maka permasalahan pada penelitian ini dapat diambil judul dengan topik “Efektivitas *Breathing Exercise* dalam Menurunkan Gejala Sesak Napas pada Pasien PPOK di Poli Paru RS PKU Muhammadiyah Gombong”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas *breathing exercise* dalam menurunkan gejala sesak napas pada pasien PPOK di poli paru rs pku muhammadiyah gombong.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi gejala sesak napas pada pasien PPOK sebelum dilakukan tindakan terapi *breathing exercise* di poli paru RS PKU Muhammadiyah Gombong.
- 2) Mengidentifikasi gejala sesak napas pada pasien PPOK setelah dilakukan tindakan terapi *breathing exercise* Gdi poli paru RS PKU Muhammadiyah Gombong.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap dapat meningkatkan ilmu dan berguna sebagai sumber pengetahuan dalam bidang kesehatan dan intervensi keperawatan terkait efektivitas latihan pernafasan untuk dispnea pada pasien PPOK serta dapat dijadikan sebagai informasi dan referensi. untuk peneliti masa depan.

2. Manfaat bagi Praktisi

a. Peneliti

Pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman praktis dan wawasan terutama untuk peneliti yang lain di bidang kajian latihan pernapasan pada pasien PPOK yang sesak napas.

b. Tempat Penelitian

Penelitian ini bisa digunakan sebagai informasi bagi tempat penelitian, yang dapat menjadi intervensi keperawatan non farmakologi untuk penderita PPOK yaitu dengan terapi *Breathing Exercise*.

c. Perawat

Hasil dari penelitian ini bisa menjadi acuan untuk perawat dalam memberi asuhan keperawatan bagi pasien PPOK yang mengalami sesak napas.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk peneliti selanjutnya karena bisa untuk mengembangkan intervensi keperawatan dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan memperluas dan menambahkan variabel dalam penelitian terkait terapi secara non farmakologis tentang terapi *Breathing Exercise* pada pasien PPOK.

e. Institusi Universitas Muhammadiyah Gombong

Pada penelitian ini diharapkan bisa menjadi *evidence based practice* serta menambah ilmu terkait pemberian terapi non farmakologis terhadap *breathing exercise* dalam menurunkan gejala

sesak napas pada pasien PPOK dan sebagai sumber kepustakaan untuk mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gombong.

f. Masyarakat atau Responden

Penelitian ini bisa dijadikan sumber informasi tentang program rehabilitasi paru untuk mengurangi gejala sesak napas PPOK melalui terapi latihan pernapasan yang dapat diberikan secara mandiri pada penderita PPOK dan menjadi acuan evaluasi pasien dalam mengendalikan sesak napas.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1 Keaslian Penelitians

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Ni Made Dwi Yunica Astriani ¹ Adhita Angga Pratama ² Putu Wahyu Sri Juniantari Sandy ³	Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen pada Pasien	Metode penelitian yang digunakan yaitu memberikan intervensi pada pasien PPOK dengan cara observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi napas dalam, dengan melihat nilai saturasi oksigen pasien.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam, saturasi oksigen terendah 86% dan tertinggi 94% dengan rerata saturasi oksigen 90,19 %.	Persamaan : menggunakan metode eksperimen pretest post test one group Perbedaan : meneliti dengan teknik relaksasi pernafasan ballon blowing
Hilma Wahidati ¹ Sri Utami Dwiningsih ¹ Putrono ¹	The Effectiveness of Tripod Position and Pursed Lips Breathing to Enhance Oxygen Saturation in Patients with COPD	Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan pretest posttest design untuk mempelajari efektifitas pemberian tripod position	Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan hasil selisih rerata pada sebelum dan setelah tindakan pada kedua kelompok sampel. Rata-rata selisih peningkatan	Persamaan: menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan pretest posttest design Perbedaan:

		dan pursed lip breathing exercise	Meneliti tentang pemberian tripod position dan pursed lip breathing exercise pada pasien PPOK
		saturasi oksigen (SpO2) pada kelompok 1 dengan tripod position adalah 0.29, sedangkan rata-rata selisih peningkatan pada kelompok 2 dengan pursed lips breathing yaitu 1,23. Hasil p value pada uji analisis uji Mann-Whitney ada perbedaan pada rata-rata selisih peningkatan saturasi oksigen (SpO2) antara kelompok tripod position dan pursed lips breathing diperoleh sig.(2-tailed) 0.00 (<0.05).	
Erlina Devi Kusuma Wardani ¹ Noor Faidah ²	Efektivitas Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen pasien PPOK di Ruang melati RSUD dr.Loekmonohadi Kudus	Penelitian ini menggunakan metode experiment dengan rancangan penelitian one group pre test post test design	Hasil penelitian didapatkan rata-rata nilai saturasi oksigen sebelum diberikan diaphragmatic breathing exercise sebesar 95,185 dan sesudah diberikan yaitu 97,07%.
		Persamaan: menggunakan metode experimen dengan one group pre test post test design Perbedaan: Variabel independenya yaitu diaphragmatic breathing exercise	

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi. (2018). Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Agustí, A., Celli, B. R., & Criner, G. J (2023a). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease 2023 Report: GOLD Executive Summary. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 207(7), 819–837. <https://doi.org/10.1164/rccm.202301-0106PP>
- Agustí, A., Celli, B. R., & Criner, G. J (2023b). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease 2023 Report: GOLD Executive Summary. *European Respiratory Journal*, 61(4). <https://doi.org/10.1183/13993003.00239-2023>
- Anissa, M. (2022). *KUALITAS HIDUP: Studi pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK)*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=wQVKEAAAQBAJ>
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Pena Persada*, 1(69), 1–150.
- Astriani, N. M. D., Aryawan, K. Y., & Heri, M. (2020). Teknik Clapping dan Vibrasi Meningkatkan Saturasi Oksigen Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 248–256. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1767>
- Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Yanti, K. H. (2020). Relaksasi Pernafasan dengan Teknik Ballon Blowing terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen pada Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 426–435. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1049>
- Astriani, N. M. D., Pratama, A. A., & Sandy, P. W. S. J. (2021). Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen pada Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2368>
- Asyrofi, A., Arisdiani, T., & Aspihan, M. (2021). Karakteristik dan kualitas hidup pasien Penyakit Paru Obstruksi Konik (PPOK). *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.30659/nurscope.7.1.13-21>
- Avdeev, S. N., Vizel, A. A., Abrosimov, V. N., Zaicev, A. A., Ignatova, G. L., Khamitov, R. F., Mikhaylusova, M. P., Shapovalova, J. S., Pavlysh, E. F., Trofimov, B. I., Emelyanov, A. V., Martynenko, T. I., Martynenko, V. A., Kostina, N. E., Chizhov, D. A., Chizhova, O. Y., Kuzubova, N. A., Makova,

- E. V., & Makarova, E. V. (2021). Management of cough in patients with chronic obstructive pulmonary disease: Results of the multicenter randomized placebo-controlled clinical trial. *International Journal of COPD*, 16, 1243–1253. <https://doi.org/10.2147/COPD.S292109>
- Borrego, A. (2021). *BAB 2 (1) lansia*. 10, 6.
- Devi, I. M., & Widodo, A. (2022). Case Study : Program Fisioterapi pada Kasus Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK). *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2(3), 60–66. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/view/126>
- Faidah, N., & Wulan, E. S. (2021). Tindakan Diaphragmatic Breathing Exercise (Dbe) Terhadap Saturasi Oksigen Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok) Di Rsud Raa. Soewondo Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 8(2), 143–154. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/102>
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In *Universitas Terbuka* (Vol. 9, Issue 1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>
- Ghobadi, H., Ahari, S. S., Kameli, A., & Lari, S. M. (2012). The relationship between COPD assessment test (CAT) scores and severity of airflow obstruction in stable COPD Patients. *Tanaffos*, 11(2), 22–26.
- Hernawati, S. (2017). *Metode penelitian dalam bidang kesehatan*.
- Heryana, A. (2014). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan*, June, 1. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>
- Hidayat, A. A. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Health Books Publishing.
- Hikmawati, F. (2020). *METODE PENELITIAN* (Cetakan ke). PT Raja Grafindo Persada.
- 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)*. 3(1), 1–5.
- Junita, Mulyadi & Zulfikar, N. Y. (2021). *Pengaruh Latihan Pursed Lips Breathing dan Pernafasan Diafragma Tergadap Spirometri dan Skala Modified Medical Research Council pada PPOK Stabil*. 41, Nomor.
- Kusumawati, R. D., & Yuniartika, W. (2020). Penggunaan pursed lip breathing

pada Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). *The 12th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Surakarta*, 73–83.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1125>

Lewthwaite, H., Jensen, D., & Ekström, M. (2021). How to assess breathlessness in chronic obstructive pulmonary disease. *International Journal of COPD*, 16, 1581–1598. <https://doi.org/10.2147/COPD.S277523>

Lu, Y., Li, P., Li, N., Wang, Z., Li, J., Liu, X., & Wu, W. (2020). Effects of home-based breathing exercises in subjects with copd. *Respiratory Care*, 65(3), 377–387. <https://doi.org/10.4187/respcare.07121>

Masturoh, N. A. T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. E. Dr. Rini Yayuk Priyati, S.E. (ed.)). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Nugroho, Y. P. R. (2023). *Perbedaan Skor COPD Assessment Test pada Penderita PPOK dengan Riwayat Merokok dan Tidak Merokok*. 7, 83–90.

Nuryulia, S. D. (2023). *Pengaruh Pemberian Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Penderita PPOK di IGD RSUD Lamaddukelleng*. 3, 3116–3123.

Paramitha, P., Harmilah, & Ermawan, B. (2020). penerapan fisioterapi dada pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dengan gangguan pemenuhan kebutuhan oksigenasi. *Poltekkes Jogjakarta*, 2–3.

Park, Y. B., Lee, J. H., & Oh, Y. M. (2023). Definitions of Chronic Obstructive Pulmonary Disease and Chronic Obstructive Pulmonary Disease Exacerbation: A Modified Delphi Survey. *Tuberculosis and Respiratory Diseases*, 86(3), 196–202. <https://doi.org/10.4046/trd.2023.0014>

Priadana, D. S. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Pascal Books.

Putu, N., Pajarrini, S., Indah, P., Dewi, S., & Ariana, P. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Deep Breathing Exercises Terhadap*. 320–325.

Rahma, S. N., Mahardika, A. P., Yunia, L. E., Putri, Y., & Rahayu, S. (2023). *PENERAPAN PURSED LIP BREATHING TERHADAP PERUBAHAN RESPIRATORY RATE DAN SATURASI OKSIGEN PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIS*. 4(September), 3654–3661.

Rahman, F., Wulandari, W., Hastuti, R. ., Auliya, F., Sena, M., Pasya, N., Hidayat, I., Mazaya, A. ., Anggraeni, M., Kusumawardani, B. ., Puspita, S. ., Averillia, W., Niamahu, T., Shidqiyah, L., Fauziyah, I. ., & Fersiana, E. (2022). Efektifitas Pemberian Breathing Exercise terhadap Penderita Universitas Muhammadiyah Surakarta. *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*, 114–120.

- Ramadhani, S., Purwono, J., Utami, I. T., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Nafas, S. (2022). *Jurnal Cendikia Muda Volume 2 , Nomor 2 , Juni 2022 ISSN: 2807-3469 Ramadhani , Penerapan Pursed Lip Breathing PENDAHULUAN Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) adalah penyakit paru progresif yang mengancam jiwa yang menyebabkan sesak napas dan predis. 2, 276–284.*
- Ramos, F. L., Krahnke, J. S., & Kim, V. (2014). Clinical issues of mucus accumulation in COPD. *International Journal of COPD*, 9, 139–150. <https://doi.org/10.2147/COPD.S38938>
- Rawamangun, P., Tahun, J., Yani, S., Hartono, E., Waluyo, I., Ratnawati, A., & Soemarno, S. (2013). *PENGARUH INTERVENSI DIAPHRAGMA BREATHING TERHADAP NILAI ARTERIAL CARBON DIOXIDE PRESSURE (PaCO₂) PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK DI RS . 3, 7–12.*
- Retnani, S. D. P., Lestari, P., & Ilya Krisnana. (2019). Pengaruh Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Sesak Napas Pada Klien Ppok. *Well Being*, 4(1), 1–10.
- Sahir, S. H. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN* (T. Koryati (ed.); edisi 1). PENERBIT KBM INFONESIA.
- Santoso, S. D. R. P. (2018). *Dipragmatic Breating Dan Coll Pan.*
- Sauqi, M. M., Pradita, A., Kasimbara, R. P., & Halimah, N. (2023). Pengaruh Pemberian Nebulizer Dan Deep Breating Exercise Terhadap Perubahan Saturasi Oksigen Pada Pasien PPOK Di RS Paru Jember. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.15758>
- Septia, I. M., Jaya, M., Ayubbana, S., & Metro, K. (2024). *PENERAPAN DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE TERHADAP SATURASI OKSIGEN PASIEN PPOK DI RUANG PARU RSUD JEND . AHMAD YANI METRO APPLICATION OF DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE TO OXYGEN SATURATION OF COPD PATIENTS IN THE LUNG ROOM HOSPITAL JEND . AHMAD YANI KOTA METRO 4(September), 391–398.*
- Silalahi, L., & Siregar, H. (2019). Pengaruh Pulser Lip Breathing Exercise Terhadap Penurunan Sesak Napas pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di RSU Royal Prima Medan 2018. *Jurnal Keperawatan Priority*, Volume 2(1), 93–103. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/395/268>
- Sodikin, M., Purwono, J., & Utami, I. (2022). Penerapan teknik deep breathing exercise untuk mengatasi sesak nafas pada pasien PPOK. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 110–117.

<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/299>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. ALFABETA.

Sumantri, A. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. M. E. Prof.Dr.Murodi, M.A. & dr.Fika Ekayanti (ed.)). KENCANA.

Sumantri, SKM., M. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Prenada Media.

Ulwan, D., Dewi, N., & Pramesti, nia marina. (2021). Ppok Eksaserbasi Akut Dengan Pneumonia : Laporan Kasus. *Publikasi Ilmia UMS*, 743–762. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/12786%0Afile:///C:/Users/TIARA.COMP/Downloads/64.pdf>

Ulwan, D., Nanseti, D., Pramesti, N. M., Kedokteran, F., Surakarta, U. M., & Ulwan, K. D. (2019). *PPOK EKSASERBASIAKUT DENGAN PNEUMONIA : LAPORAN KASUS Acute Exacerbation Of COPD With Pneumonia : A Case Report*. 743–762.

Utoyo, B., & Nugroho, I. A. (2021). Pengaruh Terapi Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Pengontrolan Pernapasan Pasien Asma Di Kecamatan Sruweng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 86. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.516>

Wahidati, H. W., Dwiningsih, S. U., & Putrono, P. (2019). The Effectiveness of Tripod Position And Pursed Lips Breathing to Enhance Oxygen Saturation in Patients With COPD. *Jendela Nursing Journal*, 3(2), 68–76. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i2.4613>

Wong, C. J., Goodridge, D., Marciniuk, D. D., & Rennie, D. (2010). Fatigue in patients with COPD participating in a pulmonary rehabilitation program. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 5, 319–326. <https://doi.org/10.2147/copd.s12321>

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENYUSUNAN PROPOSAL DAN HASIL PENELITIAN

No	Kegiatan	Okt 2023	Nov 2023	Des 2023	Jan 2024	Feb 2024	Mar 2024	Apr 2024	Mei 2024	Juni 2024	Juli 2024
1.	Penentuan Tema										
2.	Penyusunan Proposal										
3.	Ujian Proposal										
4.	Uji Etik										
5.	Uji Validitas										
6.	Pengambilan Data Hasil Penelitian										
7.	Penyusunan Hasil Penelitian										
8.	Ujian Hasil Penelitian										

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 235.5/II.3.AU/PN/IV/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 02 April 2024

Kepada :
Yth. Bagian Diklat RS PKU Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Ramadha Hidayaning Tias
NIM : A12020094
Judul Penelitian : Efektivitas Breathing Exercise dalam Menurunkan Gejala Sesak Napas pada Pasien PPOK di RS PKU Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3. Surat Keterangan Lolos Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 21113000256

Nomor : 060.6/II.3.AU/F/KEPK/III/2024



Peneliti
Researcher

: Ramadha Hidayaning Tias

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"EFFECTIVENESS OF BREATHING EXERCISE IN
REDUCING SYMPTOMS OF SHORTNESS OF BREATH
IN COPD PATIENTS AT PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG HOSPITAL"**

**"EFFECTIVENESS OF BREATHING EXERCISE IN
REDUCING SYMPTOMS OF SHORTNESS OF BREATH
IN COPD PATIENTS AT PKU MUHAMMADIYAH
GOMBONG HOSPITAL"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Maret 2024 sampai dengan tanggal 23 Juni 2024

This declaration of ethics applies during the period March 23, 2024 until June 23, 2024

March 23, 2024
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 4. Surat Hasil Uji Plagiarism

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
	PERPUSTAKAAN
	Jl. Yos Sudarso No.461, Telp, Fax. (0287)472433, Gombong 5442
	Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Efektivitas *Breathing Exercise* dalam Menurunkan Gejala Sesak Napas pada
Pasien PPOK di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong
Nama : Ramadha Hidayaning Tias
NIM : A12020094
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 21%

Gombong, 26 Juni 2024

Mengetahui

Pustakawan



(Sawiji, M.Sc)


(Desy Setijawati, M.A.)

Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada

Yth Ibu/Bapak

Di Tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini saya, mahasiswa tingkat 4 prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Ramadha Hidayaning Tias

NIM : A12020094

Judul Penelitian : **Efektivitas *Breathing Exercise* dalam Menurunkan Gejala Sesak Napas pada Pasien PPOK di RS PKU Muhammadiyah Gombong**

Untuk itu saya memohon kepada Ibu/Bapak untuk ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini dengan memberikan respon yang baik dan menjawab pertanyaan dengan jujur. Segala hal yang bersifat rahasia peneliti akan merahasiakannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Apabila Ibu/Bapak bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden yang telah disediakan. Atas bantuan dan kerja samanya saya sebagai peneliti mengucapkan terimakasih.

Gombong.....2024

Peneliti

(Ramadha Hidayaning Tias)

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertanggung jawab di bawah ini :

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul
**“Efektivitas *Breathing exercise* dalam Menurunkan Gejala Sesak Napas pada
Pasien PPOK di RS PKU Muhammadiyah Gombong”** yang diteliti oleh :

Nama : Ramadha Hidayaning Tias

NIM : A12020094

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada
unsur paksaan dari pihak manapun.

Peneliti,
pernyataan

Gombong.....2024

Yang membuat

(Ramadha Hidayaning Tias)

(.....)

Lampiran 7. Instrument Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Petunjuk Pengisian :

1. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan ibu/bapak/saudara untuk menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan
2. Berikan tanda *cek list* ($\checkmark$) pada kolom yang tersedia

Identitas Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis kelamin :
4. Alamat :
5. Telp/No. Hp :
6. Mempunyai whatsapp :
Ya ☐
Tidak ☐
7. Riwayat Pendidikan :
SD ☐
SMP ☐
SMA ☐
Perguruan Tinggi ☐
8. Pekerjaan :
9. Riwayat Kebiasaan Merokok :

KUESIONER COPD ASSESSMENT TEST (CAT)

Bagaimana PPOK Anda? Ikuti COPD Assessment Test™ (CAT)

Kuesioner ini akan membantu Anda dan ahli kesehatan Anda mengukur dampak COPD (Penyakit Paru Obstruktif Kronis) terhadap kesejahteraan dan kehidupan sehari-hari Anda. Jawaban dan skor tes Anda dapat digunakan oleh Anda dan ahli kesehatan Anda untuk membantu meningkatkan pengelolaan COPD Anda dan mendapatkan manfaat terbesar dari pengobatan.

Jika Anda ingin mengisi kuesioner dengan tangan di atas kertas, silakan klik di sini lalu cetak kuesionernya.

Untuk setiap item di bawah ini, berilah tanda (X) pada kotak yang paling menggambarkan diri Anda saat ini. Pastikan untuk hanya memilih satu jawaban untuk setiap pertanyaan.

Contoh: saya sangat senang 0 ☒ 1 2 3 4 5 Saya sangat sedih

SKOR

Saya tidak pernah batuk	0 1 2 3 4 5	Saya batuk sepanjang waktu	
Saya tidak mempunyai dahak (lendir) sama sekali di dada saya	0 1 2 3 4 5	Dadaku penuh dengan dahak (lendir)	
Dadaku tidak terasa sesak sama sekali	0 1 2 3 4 5	Dadaku terasa sangat sesak	
Ketika saya berjalan menaiki bukit atau menaiki tangga, saya tidak sesak napas	0 1 2 3 4 5	Ketika saya berjalan menaiki bukit atau menaiki tangga, saya sangat sesak	
Saya tidak dibatasi melakukan aktivitas apa pun di rumah	0 1 2 3 4 5	Saya sangat dibatasi beraktivitas di rumah	
Saya yakin meninggalkan rumah meskipun kondisi paru-paru saya buruk	0 1 2 3 4 5	Saya sama sekali tidak percaya diri meninggalkan rumah karena kondisi paru-paru saya	
Saya tidur nyenyak	0 1 2 3 4 5	Saya tidak bisa tidur nyenyak karena kondisi paru-paru saya	
Saya punya banyak energi	0 1 2 3 4 5	Saya tidak punya energi sama sekali	
SKOR TOTAL			



Pastikan Anda mencetak CAT Anda sebelum mengunjungi ahli kesehatan Anda!

Keterangan Skor :

Hasil dari level dampak PPOK pada status kesehatan diatas bisa dilihat pada tabel di bawah ini

Skor CAT	Level	Gambaran Klinik akibat PPOK
0-9	Rendah	Mungkin tidak mengalami banyak gejala PPOK, atau setidaknya tidak cukup parah hingga mempengaruhi aktivitas anda sehari-hari. Hampir setiap hari baik-baik saja, tetapi sering batuk dan mudah lelah.
10-20	Sedang	Gejala PPOK mempengaruhi hidup secara teratur. Mengalami hari-hari yang baik, tetapi mudah sesak napas dan batuk berdahak secara teratur. Mengalami 1 atau 2 eksaserbasi setiap tahun.
21-30	Tinggi	Gejala secara teratur menghalangi melakukan hal-hal yang ingin dilakukan. Aktivitas rutin sehari-hari seperti berpakaian memang melelahkan dan tidak merasa bisa mengendalikan masalah sesak dada.
31-40	Sangat Tinggi	Tidak pernah mengalami hari-hari yang baik dan membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas yang paling sederhana sekalipun bahkan untuk meninggalkan rumah.

Lampiran 8. Lembar Observasi Breathing Exercise

LEMBAR OBSERVASI *BREATHING EXERCISE*

[illegible]

Lampiran 9. Diary Latihan Breathing Exercise

Nama Pasien (inisial) :

Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Tanggal							
Sesak Nafas	Ya/ Tidak	Ya/ Tidak	Ya/ Tidak	Ya/ Tidak	Ya/ Tidak	Ya/ Tidak	Ya/ Tidak
Minggu ke-1							
Minggu ke-2							
Minggu ke-3							
Minggu ke-4							
Paraf Keluarga							

Keterangan :

Silahkan melakukan latihan mandiri 3 kali seminggu selama 4 minggu sesuai panduan yang telah setelah itu tulis paraf setelah selesai melakukan latihan. Jika terdapat keluhan sesak nafas bisa dihentikan terlebih dahulu.

Lampiran 10. SOP Breathing Exercise

Standar Operasional Prosedur Latihan Diafragma Breathing Exercise

Pengertian	Metode sistem pernafasan untuk meningkatkan kinerja organ paru-paru
Tujuan	a. Membuat ventilasi yang lebih terkontrol dan lebih maksimal b. Meningkatkan kekuatan dan efisiensi otot pernafasan
Prosedur	Fase Orientasi a. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik b. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga pasien c. Menanyakan persetujuan kesiapan pasien Tahap Kerja a. Membaca tasmiyah dan mempersiapkan pasien b. Memposisikan pasien senyaman mungkin c. Melatih pasien melakukan napas dalam (menarik napas dalam melalui hidung hingga 3 hitungan, jaga mulut tetap tertutup) d. Meminta pasien merasakan mengembangnya abdomen (perut) dan menahan napas hingga 3 hitungan e. Meminta pasien menghembuskan napas perlahan dalam 3 hitungan (lewat mulut bibir seperti meniup) f. Meminta pasien merasakan mengempisnya abdomen dan kontraksi dari otot g. Memerintahkan pasien untuk mengulangi beberapa kali h. Menjelaskan kepada pasien untuk melakukan latihan ini bila mengalami sesak, perasaan gelisah atau cemas Tahap Terminasi a. Melakukan evaluasi tindakan b. Membaca tahmid dan berpamitan dengan pasien
Indikasi	Pasien PPOK, Asma, Pneumonia, Gagal jantung dan hipertensi

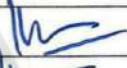
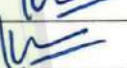
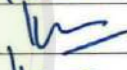
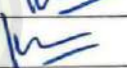
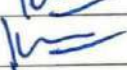
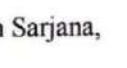
Lampiran 11. Lembar Kegiatan Bimbingan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
	FAKULTAS ILMU KESEHATAN
	PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
	Jl. Yos Sudarso No.461, Telp, Fax. (0287)472433, Gombong 5442

Nama Mahasiswa : Ramadha Hidayaning Tias

NIM : A12020094

Pembimbing : Irmawan Andri

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
03 Oktober 2023	Konsul Judul	
13 Oktober 2023	ACC Judul dan Lanjut BAB I	
20 Oktober 2023	Konsul BAB I	
26 Oktober 2023	Konsul revisi BAB I dan lanjut BAB II	
04 November 2023	Konsul BAB II	
15 November 2023	Konsul Revisi BAB II dan Lanjut BAB III	
04 Desember 2023	Konsul BAB III	
06 Juni 2024	Konsul Revisi BAB III dan Lanjut BAB IV	
10 Juni 2024	Konsul BAB IV	
15 Juni 2024	Konsul Revisi BAB IV dan lanjut BAB V	
18 Juni 2024	Konsul BAB V lanjut turnitin	
21 Juni 2024	Konsul Abstrak	
25 Juni 2024	ACC Abstrak	

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,


 (Cahya Septiwi, M.Kep, KMB, Ph.D)

Lampiran 12. Hasil Analisis Data

Frequency Tabel

		Usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	50-60	11	36.7	36.7	36.7
	61-70	11	36.7	36.7	73.3
	71-80	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	19	63.3	63.3	63.3
	Perempuan	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Pendidikan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tidak Sekolah	4	13.3	13.3	13.3
	SD	11	36.7	36.7	50.0
	SMP	4	13.3	13.3	63.3
	SMA	9	30.0	30.0	93.3
	Sarjana	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	8	26.7	26.7	26.7
	Buruh	9	30.0	30.0	56.7
	Pedagang	3	10.0	10.0	66.7
	Petani	5	16.7	16.7	83.3
	PNS	4	13.3	13.3	96.7
	Guru	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Riwayat merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	17	56.7	56.7	56.7
	Tidak	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pre Test Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	8	53.3	53.3	53.3
	Tinggi	7	46.7	46.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pre Test Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	11	73.3	73.3	73.3
	Tinggi	4	26.7	26.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Post Test Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	9	60.0	60.0	60.0
	Sedang	6	40.0	40.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Post Test Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	10	66.7	66.7	66.7
	Tinggi	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

EXPLORE

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Intervensi	.104	15	.200*	.972	15	.892
Post Test Intervensi	.241	15	.019	.917	15	.174
Pre Test Kontrol	.229	15	.033	.883	15	.053
Post Test Kontrol	.150	15	.200*	.916	15	.169

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Intervensi	20.47	15	4.357	1.125
	Post Test Intervensi	9.80	15	2.210	.571

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Intervensi & Post Test Intervensi	15	.834	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- taile d)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test	10.66	2.795	.722	9.119	12.21	14.783	14	.000
	Intervensi	7				4			
	Post Test Intervensi								

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Kontrol	19.40	15	2.530	.653
	Post Test Kontrol	19.93	15	1.624	.419

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Kontrol & Post Test Kontrol	15	.511	.052

Paired Samples Test

		Paired Differences							
				Std.	95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviation	Error Mean	Lower	Upper	t	df	
Pair 1	Pre Test Kontrol Post Test Kontrol	-.533	2.200	.568	-1.751	.685	-.939	14	.364

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Kuesioner	Kelompok				
	Post Test	15	9.80	2.210	.571
	Intervensi				
	Post Kest kontrol	15	19.93	1.624	.419

Independent Samples Test

Levene's
Test for
Equality
of
Variances

t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Kuesioner	Equal variances assumed	2.927	.098	-.143	28	.000	-10.133	.708	-11.584	-8.683
	Equal variances not assumed									

Equal			-	25.70	.000	-	.70	-	-
varianc			14.308	6		10.13	8	11.59	8.67
es not						3		0	7
assume									
d									

