

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA**

NAMA : SAYYIDATUNNISA

NIM : 2013-33-056

**PENGARUH PURSED LIP BREATHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT SESAK NAFAS PADA PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK DI
PUSKESMASKEBON JERUK TAHUN 2017**

VII+7bab+68 Hal+7Tabel+3Skema+7Lampiran

ABSTRAK

Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) merupakan suatu kelompok gangguan polmonal yang ditandai dengan adanya obstruksi permanen (irreversible) terhadap aliran udara ekspirasi. PPOK diakibatkan oleh debu, gas beracun, asap rokok, salah satu metode untuk mengatasi PPOK yaitu dengan latihan *Pursed Lip Breathing Exercise* dan Batuk efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi analisis pengaruh *Pursed Lip Breathing Exercise* dan Batuk efektif terhadap penurunan tingkat sesak nafas di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta Barat. Desain Penelitian ini adalah Pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-post design*, jumlah sampel 15 responden dengan *Tekhnik Total Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi nafas pre-test 28.40 dan post-test 22.33, pada skala sesak pre-test 3.73 dan post-test 1.40. setelah di uji hipotesis *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa nilai p -value frekuensi nafas = 0,000 dan skala sesak 0,001 Nilai p -value $< \alpha$, yaitu $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa setelah melakukan plb terjadi penurunan tingkat sesak nafas. kesimpulan adanya pengaruh *pursed lip breathing exercise* terhadap penurunan tingkat sesak nafas. saran dapat memadukan metode lainnya dengan *pursed lip breathing exercise* agar mendapatkan pengaruh yang lebih signifikan.

Kata Kunci : *Pursed Lip Breathing Exercise*, PPOK, penurunan Tingkat Sesak Nafas,

Daftar pustaka : 31 (2005-2015)

**STUDY PROGRAM KEPERAWATAN
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY OF ESA UNGGUL JAKARTA**

**NAME : SAYYIDATUNNISA
NIM : 2013-33-056**

**EFFECT OF PURSED LIP BREATHING EXERCISE TO DECREASED
LEVELS OF SHORTNESS OF BREATH IN CHRONIC OBSTRUCTIVE
PULMONARY DISEASE AT PUSKESMAS KEBON JERUK JAKARTA
BARAT 2017**

VII+7bab+68 Hal+7Tabel+3Skema+7Lampiran

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a group of polymal disorders characterized by a permanent (irreversible) obstruction against expiratory airflow. COPD is caused by dust, toxic gas, tobacco smoke, one of the methods to overcome COPD is by exercising Pursed Lip Breathing Exercise and Effective Cough. The aim of this research is to identify the effect of Pursed Lip Breathing Exercise and Cough Effectively to decrease the level of shortness of breath at Kebon Jeruk Public Health Center, West Jakarta. This Research Design is Pre-experiment with one group pre-post design approach, 15 respondents sample with Total Sampling Technique. The results showed the frequency of breath pre-test 28.40 and post-test 22.33 , on the scale of shortness of pre-test 3.73 and post-test 1.40 After the test of hypothesis Wilcoxon signed rank test shows that the value of p - value of breath frequency = 0,000.and the scale of shortness of 0.001 Value p - value $< \alpha$, that is 0,000 $< 0,05$, this shows that after plb decrease level of breathlessness. The conclusion of the effect of pursed lip breathing exercise to decrease the level of shortness of breath. Suggestions can combine other methods with pursed lip breathing exercise to gain a more significant effect.

Key Word : *Pursed Lip Breathing Exercise, COPD , Decreased levels of shortness of breath*

Daftar Pustaka : 31 (2005-2015)